



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DEL
SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autor:

Bach. Ludeña Correa Ciro Armando

ID ORCID: 0000-0002-3549-6742

Asesor:

Dr. Castillo Hidalgo Efren Gabriel

ID ORCID: 0000-0002-0247-8724

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

Pimentel – Perú

2022

APROBACIÓN DEL JURADO

**ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE CHICLAYO, 2022.**

Aprobación de tesis



Dra. Bejarano Benites Zugeint Jacquelin
Presidente del jurado de tesis



Mg. Cruz Ordinola María Celinda
Secretaria del jurado de tesis



Mg. Delgado Vega Paula Elena
Vocal del jurado

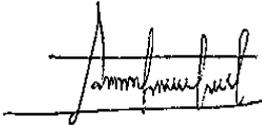
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy egresado (s) del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Ludeña Correa Ciro Armando	DNI: 70440443	
----------------------------	---------------	---

Pimentel, 30 de enero del 2023.

Dedicatoria

*A mi madre Amada Soledad Correa Díaz, por su difícil tarea de ser principalmente mi madre. Le debo desde la vida hasta lo que viviré; por sacrificarse para darme una educación, por todas las cosas de las que se privó y por su fiel creencia de que se puede ser mejor cada día. Gracias por ser padre y madre, por enseñarme a ser **Ciro**.*

A mi tío Luis Alberto Correa Díaz, que durante mi vida representó la figura paterna que necesitaba. Gracias tío, espero estés en un mejor lugar. Gracias por nunca abandonarme.

*A mi tía Dalia, que durante toda mi vida ha estado acompañándome y nunca me ha dejado solo, este logro es de ella, estoy seguro que lo siente así. Gracias mamá Dalia, estoy feliz de ser tu **Ciro**.*

*Finalmente, siempre he dejado de lado el buen hábito de dedicarse las cosas a uno mismo. Buen **Ciro**, todo esto es para ti, ha sido muy lindo poder acompañarte durante esta travesía, estoy muy orgulloso de lo que has logrado.*

De mí, para mí.

Agradecimiento

A mi madre Amada Soledad Correa Díaz, por darme la vida, los valores y enseñarme que la disciplina siempre conlleva al éxito. Su sacrificio no tiene precio, estaré eternamente agradecido.

A mi tía Dalia, con quién he compartido toda mi etapa universitaria y ha sido un apoyo en todo momento, nunca me ha dejado caer.

A mis amigos “Los pastorcitos de psicología” a quienes les debo mi estabilidad emocional, gracias por compartir las madrugadas de diversión y aprendizaje; madrugadas que durante pandemia se convirtieron en un escape perfecto para soportar nuestras crisis, son lo mejor que me pudo pasar en la universidad.

A mis docentes, Efren Castillo Hidalgo, Branco Arana Cerna y Roberto Olazabal Boggio por brindarme su apoyo cuando más lo necesitaba y ayudarme a terminar este gran capítulo en mi vida profesional.

Por último, a todos los que han sido parte de mi desarrollo profesional, docentes, compañeros y conocidos.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo. El estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental, de corte transversal. Se trabajó con una muestra no probabilística de 272 estudiantes del I al XI ciclo, de los cuales el 55,9% fueron mujeres (n=152) y el 44,1% fueron varones (n=120) con edades comprendidas entre 18 a 30 años. Para la recolección de datos se aplicó la escala de adicción a los videojuegos de Tume (2020) y la escala de calidad del sueño de Perales (2020). Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS v25; además, la prueba de hipótesis se realizó con el coeficiente de correlación de Spearman con un $P < 0.05$. Los hallazgos evidencian que existe una relación inversa, estadísticamente significativa de tamaño grande entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño ($Rho = -0,621$; $p < .01$). Además, prevalece un nivel bajo (43,01%) y medio (37,87%) de adicción a los videojuegos y un nivel alto (76,10%) para calidad del sueño. En tal sentido se concluyó que la adicción a los videojuegos se relaciona con la calidad del sueño y son factores que inciden en el ajuste psicosocial de los estudiantes.

Palabras clave: Trastorno de Juegos de Internet, Higiene del Sueño, Estudiantes.

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between video game addiction and sleep quality in psychology students at a private university in Chiclayo. The study was developed under a quantitative approach, correlational level and non-experimental, cross-sectional design. We worked with a non-probabilistic sample of 272 students from I to XI cycle, of which 55.9% were women (n=152) and 44.1% were men (n=120) between 18 and 30 years of age. For data collection, the video game addiction scale of Tume (2020) and the sleep quality scale of Perales (2020) were applied. For data analysis the SPSS v25 program was used; in addition, hypothesis testing was performed with Spearman's correlation coefficient with a $P < 0.05$. The findings show that there is a statistically significant inverse relationship of large size between video game addiction and sleep quality ($Rho = -0.621$; $P < .01$). In addition, a low (43.01%) and medium (37.87%) level of video game addiction and a high level (76.10%) for sleep quality prevailed. In this sense, it was concluded that video game addiction is related to sleep quality and are factors that affect the psychosocial adjustment of students.

Key words: Internet Gaming Disorder, Sleep Hygiene, Students.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	9
1.1	Realidad problemática.....	9
1.2	Antecedentes de estudio.....	12
1.3	Teorías relacionadas al tema.....	15
1.3.1	Adicción a los videojuegos.....	15
1.3.2	Calidad del sueño.....	19
1.3.3	Relación entre Adicción a los Videojuegos y Calidad del Sueño	22
1.4	Formulación del problema.....	23
1.5	Justificación e importancia del estudio.....	24
1.6	Hipótesis.....	24
1.6.1	Hipótesis general.....	24
1.6.2	Hipótesis específicas.....	24
1.7	Objetivos.....	25
1.7.1	Objetivo general.....	25
1.7.2	Objetivos específicos.....	25
II.	MÉTODO.....	26
2.1	Tipo y diseño de investigación.....	26
2.2	Población y muestra.....	26
2.3	Variables, Operacionalización.....	27
2.3.1	Variables.....	27
2.3.2	Operacionalización.....	28
2.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
2.5	Procedimiento de análisis de datos.....	32
2.6	Criterios éticos.....	32
2.7	Criterios de Rigor Científico.....	33
III.	RESULTADOS.....	34
3.1	Resultados en Tablas y Figuras.....	34
3.2	Discusión de resultados.....	42
IV.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	46
4.1	Conclusiones.....	46
4.2	Recomendaciones.....	47

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Durante años la evolución de la tecnología ha permitido desarrollar nuevas herramientas de entretenimiento (Wardyga, 2019), las cuales han ido difundiéndose de forma masiva a través del acceso a internet (Artezano, 2018; Pinto & González, 2016). El uso de videojuegos ha aumentado considerablemente, consolidándose como una de las herramientas más utilizadas en la actualidad, siendo impulsado principalmente por el creciente mercado de celulares inteligentes y ordenadores, los cuales permiten descargar e instalar videojuegos con facilidad (Corrales, 2019). Se estima que en el 2020 durante la pandemia (Covid – 19), aumentaron 260 millones de jugadores en todo el mundo; siendo los primeros meses los que sumaron un crecimiento de 62% aproximadamente de consumo, en su mayoría jóvenes y adolescentes (Translated by ContentEngine, 2021).

En el Perú, durante la pandemia se ha evidenciado un incremento del índice de adicción a los videojuegos; principalmente a causa de la limitada interacción y el encierro; siendo los niños, adolescentes y jóvenes la población más afectada; aunque no hay cifras oficiales en el país acerca del incremento de las horas que pasan las personas frente a una pantalla, las estadísticas del aumento en general de jugadores en las plataformas, así como las descargas de videojuegos indican un crecimiento considerable (Plataforma Digital Única del Estado Peruano [gob.pe], 2021; Mata, 2020).

Existen distintos estudios que avalan los beneficios del uso de videojuegos, ya que se ha demostrado que está relacionado con el desarrollo educativo y en muchos casos promueve el aprendizaje (Capafons, 2021; Griffiths, 2005). Sin embargo, su uso desmedido trae consecuencias psicopatológicas graves como la alteración en la calidad del sueño y la falta de socialización (Mata, 2020; Sandoval, 2020). Las investigaciones hechas recientemente tras el aumento de las cifras, demuestran que la adicción a los videojuegos puede ser tan dañina como cualquier otra adicción (Gómez et al., 2021). Así pues, su uso ha sido denominado como un problema de salud mental (Salas et al., 2017; Unicef, 2017). En el país las cifras de atenciones a personas con este problema de adicción se han incrementado

progresivamente (Plataforma Digital Única del Estado Peruano, 2021). En consecuencia, se ha establecido a nivel mundial como una creciente problemática social, clínica y educativa; además, se prevé que las conductas de riesgo en el futuro relacionadas al uso de videojuegos tendrán un crecimiento e impacto en la sociedad y la salud, afectando a gran parte de la población (Montiel, 2014).

La adicción a los videojuegos está asociada a distintas variables como habilidades sociales, agresividad, funcionalidad familiar, entre otros (Rodríguez & García, 2021). Sin embargo, existe evidencia de que se pueda montar una posible relación con la calidad del sueño (Artezano, 2018). La evidencia empírica indica que las personas que padecen adicción a los videojuegos tienden a presentar una mala calidad del sueño, afectando sus horas de descanso (López et al., 2021). Se ha demostrado que las personas con adicción a los videojuegos duermen muy por debajo de las horas que las personas que no juegan, debido a que la mayoría lo hace antes de pernoctar, presentando dificultades para poder conciliar el sueño (Capafons, 2021; Rehbein et al., 2010) y afectando al jugador a nivel personal y social (Sierra et al., 2002).

Actualmente, los problemas del sueño en la población representan uno de los temas de salud más importantes a tratar en el mundo, se estima que entre el 30% y 40% aproximadamente de la población a nivel mundial no tienen una buena calidad de sueño; asimismo, los estudiantes universitarios durante la pandemia han experimentado un crecimiento de problemas relacionados al sueño, el uso de videojuegos en exceso ha afectado su calidad, cantidad y regularidad, lo que ha repercutido en su bienestar emocional y su desempeño académico (Iñiguez et al., 2021; San Miguel, 2020; Suardiaz et al., 2020). Por otro lado, los estudiantes que son consumidores en exceso de videojuegos suelen presentar una alteración principalmente de pérdida de horas de sueño (Artezano, 2018; Plataforma Digital Única del Estado Peruano, 2021).

En distintas investigaciones hechas en las universidades, se ha podido identificar que los estudiantes que presentan adicción a los videojuegos tienen más probabilidades de tener una mala calidad del sueño (Rodríguez & García, 2021). Además, distintos estudios apuntan que principalmente existe prevalencia en una población juvenil (Esposito et al., 2020). Las investigaciones empíricas y teóricas

afirman que la adicción a los videojuegos es una problemática que debe ser identificada y tratada, ya que trae consigo problemas en quienes la padecen, sea en la calidad de sueño u otro problema de gravedad. La pandemia ha potenciado su consumo y se prevé que las cifras seguirán en aumento, por ello es necesario ahondar más en los factores asociados y la problemática, de forma que se conozca contextualmente como prevenirla y sus repercusiones en los jóvenes (Carbonel, 2020; Gómez et al., 2021; Griffiths & Pontes, 2020; Hoefelmann et al., 2015).

Por otro lado, respecto a la revisión del estado del arte, no se evidencian investigaciones de nivel correlacional de las variables de estudio, lo que constituye un vacío del conocimiento que el presente estudio pretende resolver.

Esta problemática se evidencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. Al respecto, la oficina de Bienestar Universitario reporta indicadores representativos acerca del consumo de videojuegos, teniendo como consecuencias una inadecuada calidad del sueño, afectando el desenvolvimiento académico de los educandos.

1.2 Antecedentes de estudio

Internacionales

Zaman et al. (2022) realizaron en Pakistán una investigación para explorar los efectos de la adicción a los videojuegos en la calidad del sueño. Por lo que se utilizó una metodología no experimental, transversal, de nivel explicativo. La muestra estuvo conformada por 618 personas mayores de 18 años, siendo el 67,5% hombres. Para la evaluación se utilizaron la Escala de Adicción al Juego (GAS) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), obteniéndose como resultados que los participantes que fueron clasificados con adicción a los videojuegos presentaban una calidad del sueño pobre, menor duración y disfunciones diurnas. Por lo que se concluyó que la adicción a los videojuegos se asocia significativamente a una mala calidad del sueño.

López et al. (2021) realizaron en Ecuador una investigación para determinar las incidencias psicológicas causadas por el uso de videojuegos durante la pandemia (Covid – 19). Para ello se utilizó una metodología de carácter experimental, la muestra estuvo conformada por 170 personas de la comunidad “El Florón – Ecuador” en la que participaron jóvenes estudiantes entre mujeres y hombres; los cuales fueron evaluados con la Escala de Evaluación Psicológica Sobre Videojuegos (EPSV), de la cual se obtuvieron como resultados que del 100% de personas, el 28% presentan problemas principalmente relacionados a alteraciones del sueño, debido al uso excesivo de tiempo dedicado al juego, lo que perjudicaba sus horas normales de descanso. Finalmente se concluyó que la adicción a los videojuegos contrae problemas de aspecto fisiológico, perjudicando principalmente la calidad del sueño, lo que genera que a nivel académico en los estudiantes haya un déficit de su rendimiento.

Gómez et al. (2021) realizaron en España una investigación con el objetivo de determinar el grado de adicción a los videojuegos y sus implicaciones en estudiantes universitarios durante la pandemia (Covid – 19). Para ello se utilizó un diseño no experimental, de tipo descriptiva – exploratoria y corte transversal. La cual se llevó a cabo con una muestra de 310 estudiantes universitarios de distintas universidades de España, el 69.9 % de la muestra fueron mujeres y el 30.1% fueron

hombres, siendo la edad media de 23 años. Para ello se utilizó como instrumento la Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (GASA, versión corta), de la cual se obtuvieron como resultados que del 100% de estudiantes, el 16,6 % presentan adicción a los videojuegos, a su vez tenían problemas relacionados con su desempeño académico en consecuencia de las pocas horas de descanso que tienen durante la noche y el uso en exceso del tiempo dedicado a jugar. Finalmente se concluyó que la adicción a los videojuegos afecta directamente en muchos niveles a los estudiantes universitarios, alterando los hábitos de descanso al dormir y su rendimiento académico.

Sosa et al. (2018) realizaron en México una investigación con el objetivo de determinar la influencia de los videojuegos en los estudios de estudiantes de educación superior. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo - explicativo. La muestra estuvo formada por 73 estudiantes de nivel superior inscritos en dos instituciones del estado de Sinaloa – México, 69 de ellos fueron de sexo masculino y los rangos de edad fueron entre 18 a 34 años. Se utilizó el Cuestionario de uso de Videojuegos, del cual se obtuvieron como resultados que el 42.9 % juega de 1 a 5 horas en promedio, evidenciando un consumo en exceso. Por lo que se concluyó que el uso en exceso de videojuegos o adicción puede afectar el rendimiento escolar y perturbar la calidad del sueño.

Stockdale y Coyne (2018) realizaron una investigación en Estados Unidos con el objetivo de comparar a personas adictas a los videojuegos con controles saludables contrastados por raza, género y algunas medidas de salud mental, física, social y emocional. Se utilizó una metodología de tipo no experimental, comparativa. Se estimó como muestra a 174 estudiantes de pregrado entre ellos el 68% hombres con una edad media de 20 años en Chicago – EE. UU. Las alteraciones somáticas se midieron utilizando el formulario corto de alteraciones del sueño de Neuro-QOL, obteniendo como resultados una relación directa entre adicción a los videojuegos y las dificultades somáticas como las alteraciones de sueño. Por lo que se concluyó que la adicción de los videojuegos afecta de forma severa la vida de las personas, alterando su calidad del sueño y produciendo desequilibrios relacionados a los hábitos de descanso.

Wittek et al. (2016) realizaron en Noruega una investigación con el objetivo de determinar la prevalencia y los predictores de la adicción a los videojuegos en una muestra de jugadores en la población de Noruega, para ello se utilizó un diseño no experimental de tipo explicativo, la cual se llevó a cabo con una muestra de 3389 personas seleccionadas al azar, de las cuales el 69% era de género masculino, con un porcentaje mayoritario de 49,7% en la edad de 16 – 30 y un 42,4% de estudiantes de educación superior, además se incluyeron personas cuyo lugar de nacimiento es América del Sur. Se utilizó la Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (GASA) para medir el grado de adicción a los videojuegos, de la cual se obtuvieron como resultados que un 1,4% de jugadores eran adictos y un 7,3% presentaban problemas de salud psicosomática relacionados al sueño. Por lo que se concluyó que la mala salud psicosomática como los problemas relacionados a la calidad del sueño, están asociados positivamente con una gran cantidad de consumo de videojuegos.

Nacionales

Corrales (2019) realizó una investigación en Cuzco con el objetivo de determinar el grado de adicción a los videojuegos de estudiantes universitarios. Llevó a cabo un estudio no experimental de nivel descriptivo y corte transaccional. La muestra estuvo conformada por 45 alumnos de los primeros ciclos entre hombres y mujeres de la Facultad de Derecho en una Universidad en Cuzco - Cuzco, los cuales fueron evaluados con el Test de Dependencia de Videojuegos de Chóliz y Marco, obteniéndose como resultados que del 100%, el 23% presenta un nivel alto de adicción a los videojuegos, así como también presenta por dimensión un 22% de nivel alto en problemas relacionados asociados a los videojuegos, enfatizando en la privación del sueño a la hora de jugar. Finalmente, se concluyó que los altos índices de adicción a los videojuegos pueden ocasionar problemas como la privación del sueño y una alteración de hábitos en los estudiantes, los cuales pueden afectar directamente en su desenvolvimiento académico.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Adicción a los videojuegos

La adicción a los videojuegos es definida como una actividad de uso frecuente y persistente durante un tiempo prolongado frente a una pantalla por un juego de vídeo en la que se pierde la noción del tiempo y de lo que está sucediendo alrededor, perjudicando la calidad de vida del jugador, así como su desenvolvimiento en su medio (Carbonell, 2014; Griffiths & Beranuy, 2009). Además, representa un descuido de responsabilidades personales, sociales y profesionales, en resultado de una atención centralizada en la jugabilidad y la incapacidad para poder controlarlo, por consiguiente, la persona se hunde en un círculo vicioso, del cual no puede salir (Vallejos & Capa, 2010).

Actualmente es considerada uno de los temas más relevantes para el estudio científico del impacto de las nuevas tecnologías; no obstante, es difícil señalar con certeza la claridad del concepto, ya que existen ciertas dificultades a la hora de definir la adicción, la cual sigue relacionándose con el consumo de sustancias psicoactivas, conexas a conductas de consumo; las brechas que generalmente obstaculizan el estudio propio de la variable están relacionadas con el avance continuo de la tecnología, lo que sugiere que los resultados de las investigaciones pueden variar considerablemente, además, cada vez es más común apreciar la normalidad que se le brinda a la conducta de uso excesivo de los videojuegos en infantes (Gómez et al., 2021).

Con el avance de la tecnología y la masificación del internet, se han llevado a cabo numerosas investigaciones relacionadas al análisis de ciertos comportamientos adictivos, principalmente impulsadas por médicos, quienes fueron identificando la adicción a los videojuegos a través de lesiones en las manos, oculares y alteraciones del sueño (Griffiths & Beranuy, 2009).

Para que un comportamiento adictivo hacia los videojuegos pueda ser identificado, Griffiths (2005) propone 6 criterios operacionales.

La prominencia. Se refiere a la importancia de los videojuegos frente a la vida del jugador, afectando a nivel cognitivo (rumiaciones y preocupaciones), las

cuales generan una sensación de malestar y por ende genera una serie de conductas perjudiciales.

Estado de ánimo cambiante. Es el uso de videojuegos como mecanismos de protección y afrontamiento ante cualquier situación de malestar, considerándolo como una forma de canalizar alguna sensación no agradable; sin embargo, es considerado como la única salida ante ello, causando en la persona una sensación de alivio.

La tolerancia. Es el acrecimiento del juego de forma progresiva, necesitando un tiempo mayor al anterior, para conseguir un estado de ánimo tranquilizador provocado por la conducta.

Síntomas de abstinencia. Se refiere a la experiencia de sensaciones desagradables manifestadas a través de estados físicos y emocionales, los cuales aparecen luego de que haya dejado de jugar por una cierta cantidad de tiempo, o se ha jugado por una cantidad leve.

Conflictos. Se refiere a los problemas del jugador para consigo mismo y con las personas que lo rodean, así como mientras realiza actividades durante el día, en su mayoría debido al tiempo que pasa jugando.

Recaídas. Es un momento temporal en el cual se ha generado una conducta determinada de repetir patrones adictivos ya estabilizados y empeorar su adicción. Esto sucede luego de un periodo en el cual la persona se ha mantenido alejada del consumo de videojuegos (abstinencia).

Asimismo, Griffiths (2009) señala que su diagnóstico se puede determinar considerando 3 indicadores, los cuales son Incapacidad de Control e Impotencia, Dependencia Psicológica y Efectos perjudiciales Graves en Diferentes Ámbitos.

Por otro lado, en relación a los factores de riesgo, el sexo masculino es el factor más representativo, ya que en diversas investigaciones se ha encontrado mayor prevalencia en hombres que en mujeres; esto a causa de que la mayor parte del mercado está organizado y orientado para los varones, siendo una cultura popular entre este género, potenciando así la jugabilidad entre ellos (Andrade et al., 2019; Vallejos & Capa, 2010), además, los hombres tienden a jugar con mayor

frecuencia videojuegos de tipología violenta (Irmak & Erdogan, 2019; Rehbein et al., 2010; Rehbein & Baier, 2013; Wittek et al., 2016), lo que da paso a otro factor de riesgo, como el género de los videojuegos, siendo los más relevantes el modo multijugador en línea y los videojuegos violentos, cuyo uso puede ser compartido con distintos jugadores, manteniendo una comunicación directa y en ocasiones violenta (Rehbein et al., 2010) promoviendo el aumento de su impulsividad (Irmak & Erdogan, 2019; Mößle & Rehbein, 2013).

Así también, el ser criado en una familia monoparental o en un entorno familiar negativo, el cuidado de los padres, la infravaloración de la recreación y una crianza permisiva, conforman factores de riesgo relacionados al desarrollo y la influencia que el entorno próximo del jugador puede tener, ya que la ausencia de una figura paterna conlleva al reemplazo del afecto por la distracción mediante videojuegos, siendo un refugio para la persona (Irmak & Erdogan, 2019; Rehbein & Baier, 2013), a su vez el satisfacer todas las demandas de los hijos por parte de los padres, conlleva al descuido y a la pérdida de control e influencia sobre el menor, lo que muchas veces genera problemas, como el uso en exceso de los videojuegos, dándole poca importancia a los espacios recreativos y al tiempo en familia (Deba et al., 2020; Mößle & Rehbein, 2013).

Además, la escasa interacción familiar y social, se manifiesta debido a que los padres no tienen una comunicación frecuente a consecuencia de las demandas del trabajo y el no saber cómo sostener una interacción, ya que el menor se encuentra en una etapa de crecimiento, por lo que prefieren mantener una comunicación con sus compañeros mediante los videojuegos (Deba et al., 2020; Mößle & Rehbein, 2013).

De igual forma, algunos factores como el ser adolescente, tener bajo rendimiento académico y ser autoeficaz informático, se relacionan con un mayor riesgo, asociándose a la dominancia de tecnología, siendo las personas más jóvenes las que suelen tener un mayor control y conocimiento de ello, esto les facilita el acceso a los videojuegos y la jugabilidad (Irmak & Erdogan, 2019; Rehbein et al., 2010).

Respecto a la teoría, Griffiths (2005) logró determinar que los factores de riesgo identificados, promueven la aparición de un uso problemático de los videojuegos, asumiendo criterios principalmente relacionados con la prominencia, el estado de ánimo cambiante y la tolerancia; por otro lado, a comparación de lo mencionado por Valido (2019) en sus construcciones teóricas acerca de los videojuegos, no se hay evidencia de que la ansiedad y la depresión actúen como predictores (Deba et al., 2020; Mößle & Rehbein, 2013; André et al., 2020; Wittek et al., 2016).

El modelo teórico asumido es el Biopsicosocial propuesto por Griffiths (2005), el cual analiza la aparición y el desarrollo de la adicción desde 3 aspectos.

En relación al aspecto social, la adicción suele conllevar al aislamiento del jugador, afectando la socialización; además, suele afectar el área académica y laboral. En otros casos limita la exploración social, lo que refuerza la adicción (Pillaca, 2020).

Además, las personas que presentan esta adicción tienen una propia preferencia por socializar de forma virtualizada, lo que en contrapunto no les permite desenvolverse en la vida real de forma idónea, formándose cohibidos ante situaciones reales y limitando la cercanía con el exterior en situaciones de interacción física con las demás personas (Gómez et al., 2021).

Con respecto al psicológico, la adicción a los videojuegos tiene efectos relacionados a la agresividad, así como manifestaciones de inestabilidad e irritabilidad cuando no se está jugando, además de los estados de euforia que pueden ser cambiantes de acuerdo al consumo, por el contrario, pueden padecer de depresión o ansiedad en cuadros de abstinencia (Vallejos & Capa, 2010). Esto se da principalmente porque la jugabilidad desarrolla una conducta adictiva reforzada por los retos y emociones que experimenta al jugar (Ledo et al., 2016).

Por último, en el aspecto fisiológico, se encuentran más frecuentemente las alteraciones o cambios en el patrón del sueño, lo cual afecta de manera directa la forma en la que descansan, además de ello son usuales los dolores de espalda, las alteraciones de hábitos alimenticios y la mala higiene (López et al., 2021).

Desde este modelo se puede analizar la influencia de 3 aspectos fundamentales, definiendo los determinantes en los antecedentes, cómo afecta el desarrollo social y su respuesta psicológica ante tales eventos, permitiendo explorar la adicción a los videojuegos desde su etiología.

De acuerdo a lo propuesto por Griffiths (2009), se establecieron los indicadores que determinan la adicción a los videojuegos.

Incapacidad de control e impotencia, que se refiere al inicio de la conducta, la cual se lleva a cabo a pesar de intentar detenerla, por lo que una vez que se realiza es difícil contenerla.

Dependencia psicológica, está relacionada con los deseos y ansias que ocasionan compulsiones, dominando la actividad cognitiva y emocional.

Por último, los efectos perjudiciales graves en distintos aspectos como la familia, trabajo, relaciones interpersonales, estudios, etc.

1.3.2 Calidad del sueño

Las variaciones de la duración de sueño son diferentes en cada persona a consecuencia de las diferentes actividades que se realizan durante el día, así como los hábitos que tenga. Asimismo, los límites de los tiempos de descanso que se pueden establecer son entre (6 – 9 horas); sin embargo, no solo se trata de dormir cierta cantidad de horas, sino de la calidad, la cual es definida como dormir durante la noche de forma idónea, ininterrumpida y con una cantidad de descanso adecuada, lo que en consecuencia lleva a un propicio funcionamiento durante el día (Borquez, 2001). Por otro lado, también implica valores cualitativos y cuantitativos, lo cual está como contraparte a dormir por poco tiempo, despertar temprano, ansiedad, tensión y agitación, así como tener facilidad para conciliar el sueño (Satzábal & Martín, 2017).

La calidad del sueño tiene efectos directos con el bienestar y el estado del ánimo; en la actualidad el sueño puede sufrir ciertas características dependientes del estilo de vida que se lleve, así como el trabajo en turnos por la noche y los trastornos del sueño (Miró et al., 2005).

Asimismo, el dormir está relacionado al descanso, no obstante, de forma general está asociado también a una mejor calidad de vida, lo que garantiza que una persona goce de una buena salud y bienestar (OMS, 2009).

Por otro lado, el estado de ánimo también se ve beneficiado, desarrollando un patrón de sentimientos positivos, que combaten la depresión y ansiedad; es preciso indicar que a nivel inmune proporciona mejores defensas y reduce el riesgo a mortalidad (Granados et al., 2013). Además, cuando la calidad de sueño se ve alterada afecta la concentración y produce irritabilidad, siendo el descanso necesario, ya que el organismo necesita reposo (Acero, 2021).

La pandemia (Covid – 19) ha evidenciado un incremento de problemas relacionados al sueño; el mayor uso de dispositivos electrónicos, que son en su gran mayoría utilizados por las personas antes de conciliar el sueño (redes sociales, videojuegos, etc) han supuesto un cambio en el estilo de vida; además, el estrés y la ansiedad han traído como consecuencias más prevalencia en los trastornos del sueño, lo que afectado el bienestar de la población (Medina et al., 2021).

Por último, los estudios acerca de la calidad de sueño han demostrado que la tecnología está influyendo considerablemente en la calidad del sueño, ya que existe la tendencia de utilizar dispositivos móviles u ordenadores por largas horas durante el día y antes de pernoctar, además, la población infanto juvenil es la más propensa, por lo que se debe tener cuidado con los trastornos del sueño específicamente en estos grupos etarios (Iñiguez et al., 2021).

Según el modelo teórico conductual propuesto por Buesa-Casal (1992), todas las estructuras alrededor del sueño están sostenidas por 4 dimensiones, las cuales figuran y componen el sueño:

Tiempo circadiano. Es el ciclo de vigilia en el cual la persona permanece localizada durante el día.

Organismo. Pertenece a los factores intrínsecos y propios del ser humano, referido a la edad, sexo, patrones de sueño y presión de sueño.

Conductas. Son aquellas conductas que en su ejecución pueden ayudar a facilitar o inhibir el sueño.

Ambiente. Contempla todos los factores extrínsecos alrededor del sueño, como por ejemplo la luz, la temperatura, el ruido, el ambiente físico, etc.

Las prácticas extrínsecas son necesarias para mantener un descanso nocturno y una buena funcionalidad durante el día, principalmente relacionada a una buena higiene del sueño.

A partir de la teoría planteada, se establecen 3 indicadores que miden la calidad del sueño.

Las interrupciones del sueño se refieren a determinados despertares nocturnos que se presentan prolongadamente, asimismo, se asocia a hábitos del sueño inadecuados, depresión y consumo de sustancias psicoactivas; no obstante, su origen no está del todo claro (D'Hyver, 2018; Kandel, 2013).

Las somnolencias diurnas están relacionadas a la incapacidad para mantenerse activo y despierto durante el día, caracterizado por una tendencia a dormirse en estados de vigilia; puede estar causado por estrés, no dormir adecuadamente (no dormir y presentar despertares nocturnos), además de factores psicológicos (Jurado et al., 2010).

El uso de hipnóticos se refiere al uso de distintos medicamentos clasificados como hipnóticos que causan efectos de sedación y sueño, siendo los más frecuentes las benzodiazepinas (alprazolam, diazepam y clonazepam), estos pueden generar cierto nivel de dependencia y tolerancia; además, son considerados un problema de salud, ya que sus efectos de insomnio rebote y su inadecuada utilización producen un malestar mayor (Velásquez, 2018; Katzung, 2013).

Los insomnios se refieren a la dificultad para iniciar y sostener la función del sueño, A su vez, trae como consecuencias la afección de distintas áreas en las que una persona se desenvuelve (Martínez et al., 2016; Hernández, 2015).

Por otro lado, entre las consecuencias más comunes de una mala calidad del sueño aparece la fatiga y el cansancio que se producen durante el día, afectando la concentración, memoria y aprendizaje, de igual manera, también se

producen accidentes vehiculares y una constante falta de energía durante las actividades diarias (Varela et al., 2010).

En tal sentido, el marcado cansancio suele perjudicar directamente al rendimiento académico en el caso de estudiantes y en el rendimiento laboral en trabajadores, así también afecta los procesos cognitivos y la motivación, de forma en que la persona que pierde su descanso, no vuelve a recuperar sus horas de sueño y el aplazamiento puede traer complicaciones más serias junto a alteraciones a nivel del sistema nervioso y del ciclo circadiano, siendo un factor de riesgo para los trastornos del sueño (Acero, 2021).

1.3.3 Relación entre Adicción a los Videojuegos y Calidad del Sueño

La adicción a los videojuegos principalmente afecta a una población determinada, es decir, hay cierta cantidad de personas con características en común que pueden estar más expuestas a esta adicción, siendo la población infanto juvenil en la que más se pueden evidenciar alteraciones (Mata, 2020).

Algunas investigaciones han identificado una disminución considerable de horas de sueño, principalmente en adolescentes y jóvenes, debido a la extensa cantidad de horas que pueden pasar jugando antes de ir a dormir (Valido, 2019). Además, los patrones de sueño se alteran y empeoran; el tiempo que pasa el jugador dormido y el tiempo despierto pueden intercalar horas, lo que genera una alteración del ciclo circadiano (Jimenez & Chacón, 2012).

Por otro lado, en su mayoría los jóvenes que consumen en exceso videojuegos, suelen tener con frecuencia despertares tempranos y una disminución notable de sus horas de sueño, lo que trae como consecuencias que durante el día, presenten fatiga corporal, hipersomnia e irritabilidad, a su vez alterando el rendimiento académico de los estudiantes (Hernández et al., 2015).

La mayoría de jugadores se preocupa por mejorar constantemente sus habilidades en el juego, lo que resulta en un incremento de horas dedicadas al consumo de videojuegos, evidenciando falta de sueño y pérdida de la noción del tiempo (Sosa et al., 2018). Además, afectan la calidad del sueño y la funcionalidad durante el día, sin embargo, todo se direcciona a perjudicar de forma notable la

calidad de vida del jugador, por lo que es un factor clave a considerar y ser estudiado (Gómez et al., 2021; Griffiths & Pontes, 2020; Hoefelmann et al., 2015).

Por otro lado, múltiples investigaciones hechas señalan que la población principalmente afectada son los niños, adolescentes y jóvenes (López et al., 2021). Esto posiblemente está explicado por el manejo de tecnología que tienen los adultos a diferencia de los jóvenes (Griffiths, 2005). Por lo que en el caso de la población infanto juvenil se debe considerar el análisis de estudio de la variable en el contexto pandémico ya que pueden ocasionar problemas como trastornos psicológicos, afectando tanto a las actividades diarias como su forma de vivir (Gómez et al., 2021).

Actualmente, nuestro organismo se ve expuesto a diario ante múltiples aparatos electrónicos, los cuales demandan de una atención por parte de las personas, alterando el tiempo que se demoran para poder conciliar el sueño debido al interés puesto en la actividad que realizamos en el aparato tiene un efecto de hiperactividad, por otro lado, especialmente del móvil genera melatonina (hormona de la somnolencia), lo que provoca que la persona esté despierta por más tiempo, alterando su ritmo circadiano (Aguilar, 2015).

Las horas frente a las pantallas han aumentado a causa del avance de la tecnología y la masificación de ordenadores y teléfonos inteligentes, además, el uso de videojuegos ha incrementado su consumo en la población; de esta manera, generan alteraciones en la calidad del sueño, principalmente en consumidores jóvenes (Capafons, 2021).

1.4 Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022?

1.5 Justificación e importancia del estudio

La presente investigación permitirá priorizar aspectos importantes sobre la adicción a los videojuegos y su relación con la calidad del sueño en estudiantes universitarios, orientando y dotando de información científica en la intervención de la psicología a nivel clínico, social y educativo; además, fomentará la inclusión de nuevas consideraciones en la elaboración de diagnósticos relacionados a las variables, ayudando en la formulación y ejecución de proyectos basados en la promoción, prevención y abordaje de la problemática en la población estudiada.

A nivel teórico, contribuye a los estudios sobre las bases teóricas de ambas variables, sobre todo, considerando que el Perú carece de investigaciones de las variables en la población estudiada, además de ello sirve como antecedente para las futuras investigaciones, incitando a los investigadores a poder profundizar en el tema estudiado y trabajar en modelos contextuales de intervención.

Por último, a nivel social comunitario, se puede esperar que, a partir de los resultados obtenidos, la universidad pueda realizar actividades en los distintos espacios académicos, enfocadas en la promoción y prevención de la problemática, la cual afecta a nivel personal, social y académico; esto beneficiará a los estudiantes mejorando su calidad de vida.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre adicción a los videojuegos, y calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

1.6.2 Hipótesis específicas

1. Existe relación estadísticamente significativa y directa entre incapacidad de control e impotencia en la adicción a los videojuegos y dimensiones de la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

2. Existe relación estadísticamente significativa y directa entre dependencia psicológica en la adicción a los videojuegos, y dimensiones de la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.
3. Existe relación estadísticamente significativa y directa entre efectos perjudiciales graves por la adicción a los videojuegos y dimensiones de la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Determinar la relación entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

1.7.2 Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de adicción a los videojuegos prevalente en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.
2. Identificar el nivel de calidad del sueño prevalente en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.
3. Identificar la relación entre la incapacidad de control e impotencia en la adicción a los videojuegos y dimensiones de la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.
4. Identificar la relación entre dependencia psicológica en la adicción a los videojuegos y dimensiones de la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.
5. Identificar la relación entre efectos perjudiciales graves por la adicción a los videojuegos y dimensiones de la calidad del sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

II. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo, puesto que pone a prueba una determinada teoría a través de un conjunto de procesos de orden riguroso partiendo de una idea, midiendo las variables numéricamente, para que posteriormente la data sea sometida a un análisis estadístico con el fin de corroborar las hipótesis y extraer conclusiones; de igual manera, corresponde al nivel descriptivo, ya que aspira a describir fenómenos en distintos contextos y sucesos. Según el alcance, se trata de un estudio correlacional dado que pretende identificar la relación entre dos variables dentro de un contexto y muestra determinada (Hernández et al., 2014).

Por otro lado, el diseño es no experimental, ya que las variables no son manipuladas intencionalmente, sino que se observan los fenómenos ya existentes; asimismo, según el corte temporal es transversal porque la data obtenida pertenece a un periodo de tiempo corto y único, es decir se da en un solo momento (Hernández et al., 2014).

2.2 Población y muestra

La población es la totalidad de las unidades de análisis que conforman un fenómeno de estudio o una característica determinada, de la cual se pretende extraer datos cuantificables mediante una investigación científica (Tamayo, 2004).

La población estuvo conformada por 2164 estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo.

Por otro lado, la muestra es un subgrupo relevante de la población que se determina cuando no es posible medirla en su totalidad, permitiendo inferir las características de todos los elementos (Hernández et al., 2014; Tamayo, 2004).

La presente investigación utilizó un método de muestreo no probabilístico intencional, ya que se seleccionó a los participantes en base a criterios de inclusión y exclusión, siendo conformada por 272 estudiantes (120 hombres y 152 mujeres) con edades que oscilan entre 18 a 30 años y que jueguen algún videojuego.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que pertenezcan a la escuela profesional de psicología de la universidad privada de Chiclayo.
- Estudiantes que hayan jugado videojuegos durante los últimos 12 meses.
- Estudiantes con edades entre 18 a 30 años.
- Estudiantes de ambos sexos.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que realizan intercambio.
- Estudiantes que no acepten el consentimiento informado.
- Estudiantes que no respondan correctamente y en su totalidad a los ítems de los instrumentos.

2.3 Variables, Operacionalización

2.3.1 Variables

V1. Adicción a los videojuegos

Definición conceptual:

La adicción a los videojuegos es una conducta focalizada, que una vez iniciada se vuelve incontrolable e indetenible; asimismo, involucra deseos y compulsiones irresistibles, por lo que los pensamientos y sentimientos son controlados, causando conflictos en distintos ámbitos de la vida de la persona Tume (2020).

Definición operacional:

La adicción a los videojuegos ha sido medida por la sumatoria de las puntuaciones obtenidas de en la Escala de Adicción a los Videojuegos en función a las dimensiones: Incapacidad de control e impotencia, dependencia psicológica y efectos perjudiciales graves mediante 49 reactivos tipo Likert (Tume, 2020).

V2. Calidad del sueño

Definición conceptual:

La calidad del sueño representa el dormir adecuadamente durante la noche, así como funcionamiento óptimo durante el día (Perales, 2020).

Definición operacional:

La calidad del sueño ha sido medida por la sumatoria de las puntuaciones obtenidas de en la Escala de Calidad del Sueño para Adultos en función a las dimensiones: Interrupción del sueño, somnolencias diurnas, uso de hipnóticos e insomnio mediante 39 reactivos tipo Likert (Perales, 2020).

2.3.2 Operacionalización

Variable	Dimensiones	Ítems	Técnicas e instrumentos de recolección de datos
	Incapacidad de control e impotencia	1 - 19	
Adicción a los Videojuegos	Dependencia psicológica	20 - 37	Escala de adicción a los videojuegos
	Efectos perjudiciales graves	38 - 49	

Variable	Dimensiones	Ítems	Técnicas e instrumentos de recolección de datos
Calidad del Sueño	Interrupciones del sueño	1, 2, 12, 13, 21, 22, 32, 33.	Escala de Calidad de Sueño para Adultos
	Somnolencias diurnas	3, 4, 5, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 34, 35, 36, 37.	
	Uso de hipnóticos	6, 7, 8, 17, 18, 26, 27, 28, 38.	
	Insomnio	9, 10, 11, 19, 20, 29, 30, 31, 39.	

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para la presente investigación se utilizó la técnica de encuesta, dado que siguió distintos procesos estandarizados, en los cuales se recogió y analizó información de una muestra con el fin de describir un fenómeno en un determinado contexto (Ferrando et al., 1993).

Para medir la Adicción a los Videojuegos se utilizó la ***Escala de adicción a los videojuegos*** elaborada por Tume (2020).

Se trata de un instrumento de autoinforme que pretende cuantificar la adicción a los videojuegos, además se encuentra conformado por 49 ítems agrupados en 3 dimensiones: Incapacidad de control e impotencia (19 ítems), dependencia psicológica (18 ítems) y efectos perjudiciales graves (12 ítems) Tume (2020).

Por otro lado, tiene una escala de respuesta de 4 puntos que va desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”, asimismo, el instrumento está dirigido a estudiantes universitarios y consta de un tiempo aproximado de 10 minutos para su aplicación, la cual puede ser individual y colectiva. La calificación

se realiza sumando los puntajes por cada dimensión de acuerdo a puntaje obtenido por el ítem marcado, posteriormente se obtiene un puntaje general y se convierte en percentil, lo cual permite establecer las categorías (bajo, medio y alto) (Tume, 2020).

El instrumento ha sido construido en la ciudad de Piura en Perú, de acuerdo a los estudios la validez de contenido fue realizada a través del método de criterio de expertos conformado por 10 jueces, obteniendo puntuaciones V de Aiken >0.75 por lo que se concluye que los ítems son válidos. Por otro lado, la validez de estructura interna se determinó mediante un análisis factorial confirmatorio, del cual se obtuvo como resultado $KMO=0.946$, $(X^2(231) = 12463.146; p < 0,01)$. Por otro lado, las cargas factoriales son $>0,30$ en los factores agrupados, superando al valor mínimo y permitiendo la distribución en 3 componentes, los cuales son positivos y aceptables. Además, se determinó la validez convergente a través del coeficiente de correlación de Pearson y del método dominio total test sub-test, del cual se obtuvo como resultados que la primera dimensión tiene un puntaje de $,983^{**}$, la segunda $,855^{**}$ y la tercera $,855^{**}$, indicando una relación muy alta. La fiabilidad del instrumento fue determinada por el coeficiente de omega, el cual evidenció un valor de $0,938$ presentando una alta fiabilidad; además, de acuerdo a la dimensión incapacidad de control e impotencia se obtuvo 0.941 , en la dimensión dependencia psicológica 0.886 y en la dimensión efectos perjudiciales graves 0.867 (Tume, 2020).

Para fines de la presente investigación se realizó el análisis de fiabilidad en una muestra piloto conformada por 35 estudiantes universitarios. Los coeficientes de alfa de Cronbach evidenciaron puntuaciones altas para la escala general (0.961), así como para con las dimensiones incapacidad de control e impotencia (0.895), dependencia psicológica (0.895) y efectos perjudiciales graves (0.955); además, los intervalos de confianza mostraron una confiabilidad aceptable y excelente. Asimismo, la correlación entre los ítems y la escala total, presentaron un nivel adecuado.

Por otro lado, se establecieron las normas percentilares, para lo cual se aplicó en una muestra de 267 estudiantes.

Para medir la Calidad del Suelo se utilizó la **Escala de Calidad de Sueño** elaborada por Perales (2020).

Es un instrumento que tiene por como objetivo medir la calidad del sueño, cuenta con 39 ítems divididos en 4 dimensiones, las cuales son: Interrupciones del sueño (8 ítems), somnolencias diurnas (13 ítems), uso de hipnóticos (9 ítems) e insomnio (9 ítems) Perales (2020).

De igual forma se contesta con una escala Likert de 4 puntos que va desde “nunca” hasta “siempre”; asimismo, está dirigido a adultos mayores de 18 años, la aplicación tiene un tiempo aproximado de 15 minutos, la cual puede ser administrada de forma individual y colectiva. Para la calificación se suma los puntajes de todos los ítems obteniéndose los puntajes por cada dimensión, posteriormente se convierte en puntajes percentilares, permitiendo determinar las categorías (bajo, medio y alto) (Perales, 2020)

Asimismo, ha sido construido en la ciudad de Trujillo en Perú, de acuerdo a la validez de contenido, se determinó a través del método de criterio de expertos, obteniendo puntuaciones V de Aiken aceptables. Además, la validez de estructura interna se determinó mediante un análisis factorial exploratorio, en cual se consideraron 7 factores los cuales explican el 53.1% de la varianza total, determinándose 4 factores. Posteriormente, se realizó un análisis confirmatorio tomando en cuenta los 4 factores, en el cual se alcanzaron índices de ajuste: (CMIN/gl=2.97; RMSEA 0 .0058; GFI 0 .970, AGFI =.966); siendo las cargas factoriales >0.30. La fiabilidad fue obtenida por el coeficiente omega, siendo de 0.956 en la escala total, a su vez, de acuerdo a la dimensión interrupciones del sueño se obtuvo 0.784, somnolencias diurnas 0.842, uso de hipnóticos 0.878 e insomnio 0.865 (Perales, 2020).

Para fines de la presente investigación se realizó el análisis de fiabilidad en una muestra piloto conformada por 41 estudiantes universitarios. Los coeficientes de alfa de evidenciaron puntuaciones altas para la escala general (0.941), así como para con las dimensiones interrupciones del sueño (0.862), somnolencias diurnas (0.830), uso de hipnóticos (0.902) e insomnio (0.858); además, los intervalos de

confianza mostraron una confiabilidad aceptable y excelente. Asimismo, la correlación entre los ítems y la escala total, presentan un nivel adecuado.

Por último, para el análisis inferencial de la correlación, se asignó una puntuación inversa respecto a la escala de respuesta en la puntuación general, de forma que se pueda medir la calidad del sueño.

2.5 Procedimiento de análisis de datos

El proceso se inició con la recolección de la data, a partir de la cual se procedió a elaborar una base de datos; posteriormente se obtuvo las puntuaciones directas de los instrumentos por dimensiones y de forma general; a su vez, se asignaron las categorías respectivas según los baremos por cada puntuación directa de cada individuo.

Por otro lado, para cumplir con los objetivos descriptivos se elaboraron gráficos de porcentajes a partir de las categorías o niveles obtenidos por las puntuaciones directas de cada sujeto.

Además, para efectuar los objetivos de correlación, se realizó un análisis de normalidad de datos a través de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en la cual se identificó una distribución no normal, por lo que se procedió a utilizar el estadígrafo no paramétrico del coeficiente de correlación de Spearman, así mismo para determinar el grado de correlación se procedió a utilizar el tamaño del efecto de Cohen.

Finalmente, cabe señalar, que los presentes análisis se realizaron con el programa SPSS 25.

2.6 Criterios éticos

La presente investigación asumió rigurosamente los siguientes principios éticos del código de conducta de la American Psychological Association (APA, 2017):

Beneficencia y no maleficencia, de modo que salvaguardó el bienestar de todos los que se involucraron en el trabajo científico.

Fidelidad y responsabilidad, ya que se establecieron relaciones de confianza y responsabilidad tanto profesional como científica para la sociedad.

Integridad, por lo que se promovió la honestidad y veracidad en la investigación.

Justicia, debido a que se garantizó un juicio sin sesgos que puedan alterar la igualdad de acceso a beneficios.

Se respetaron los derechos y la dignidad de las personas, ya que se resaltó el valor humano, asumiendo total confidencialidad y privacidad con la información obtenida en la investigación, eliminando los prejuicios y respetando las diferencias culturales e ideológicas

Respeto a la propiedad intelectual, ya que se citaron debidamente las fuentes originales, brindando los créditos correspondientes a los autores de las ideas, procesos, palabras y resultados que aportaron a la presente investigación.

Integridad científica, por lo que se respetó la confiabilidad e intimidad de la información, la voluntad y libertad, así como la autonomía del participante para que pueda retirarse y oponerse cuando lo estime conveniente, además se cumplió con el consentimiento informado y no se otorgó una retribución económica.

2.7 Criterios de Rigor Científico

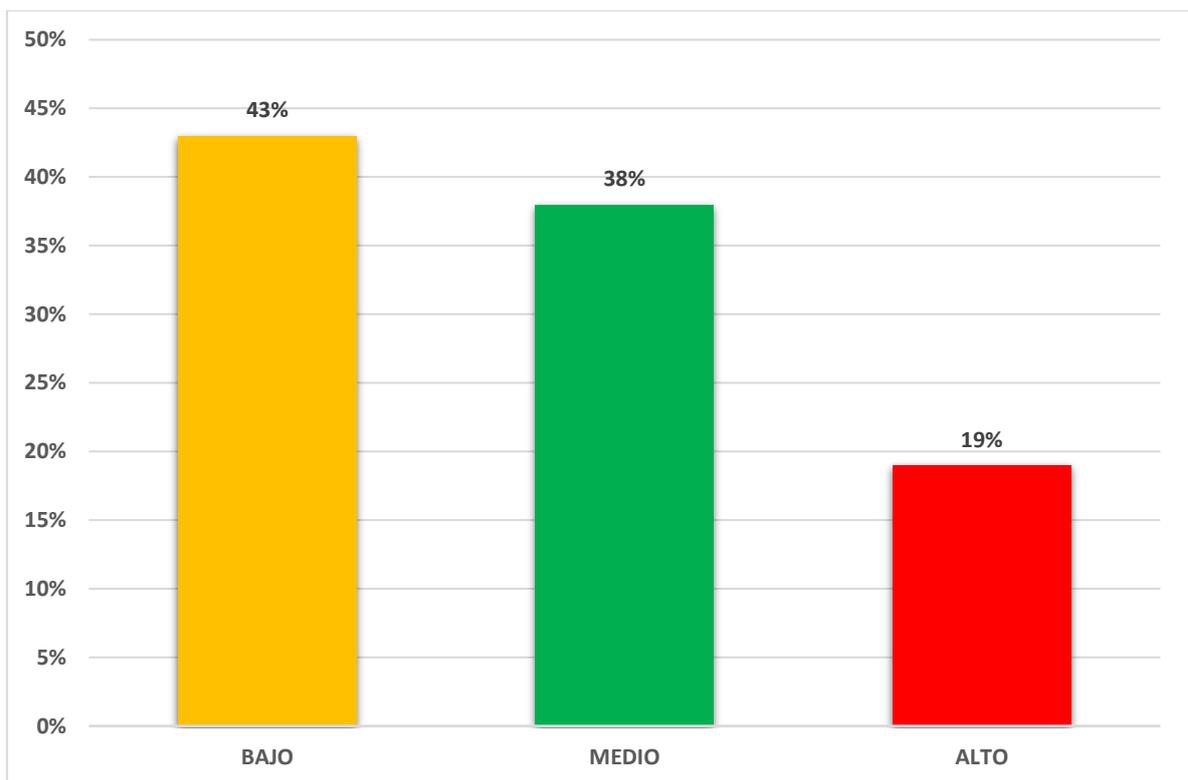
El presente estudio asumió como criterios de rigor científico en primer lugar a la validez interna, ya que los datos recogidos estuvieron alineados a la realidad; además, el criterio de fiabilidad permitió que los instrumentos puedan volver a obtener las mismas medidas en circunstancias similares. Por último, se aplicó la objetividad, ya que se evitó que la perspectiva y los sesgos del investigador, puedan influir en los resultados (Hernández et al., 2014).

III. RESULTADOS

3.1 Resultados en Tablas y Figuras

Figura 1

Niveles de Adicción a los Videojuegos en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

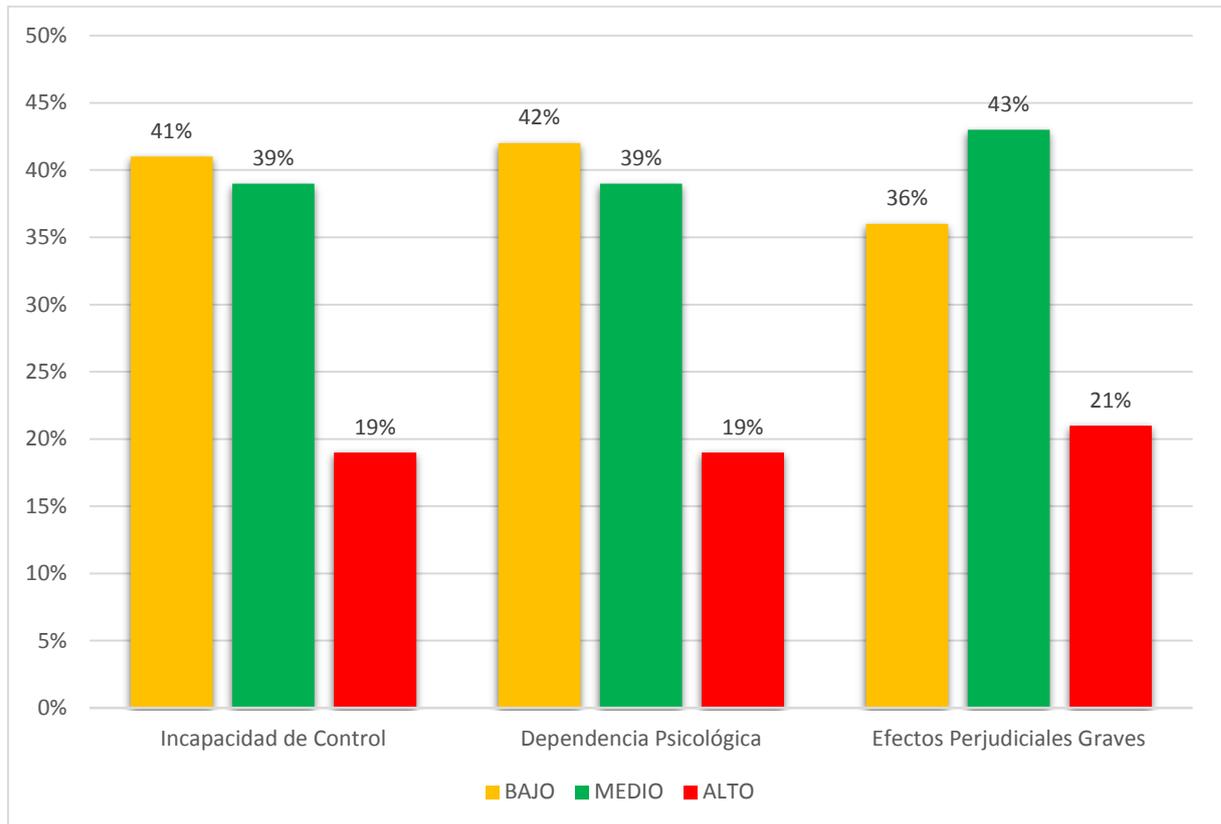


Interpretación:

En la figura 1, referente a los niveles de Adicción a los videojuegos, se puede apreciar una prevalencia de nivel bajo (43,01%) y medio (37,87%), en menor proporción alto (19,12%). Lo que significa que existe una adecuada capacidad de control con respecto al uso de videojuegos y no interfieren significativamente en su calidad de vida.

Figura 2

Niveles de las dimensiones de Adicción a los Videojuegos en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022

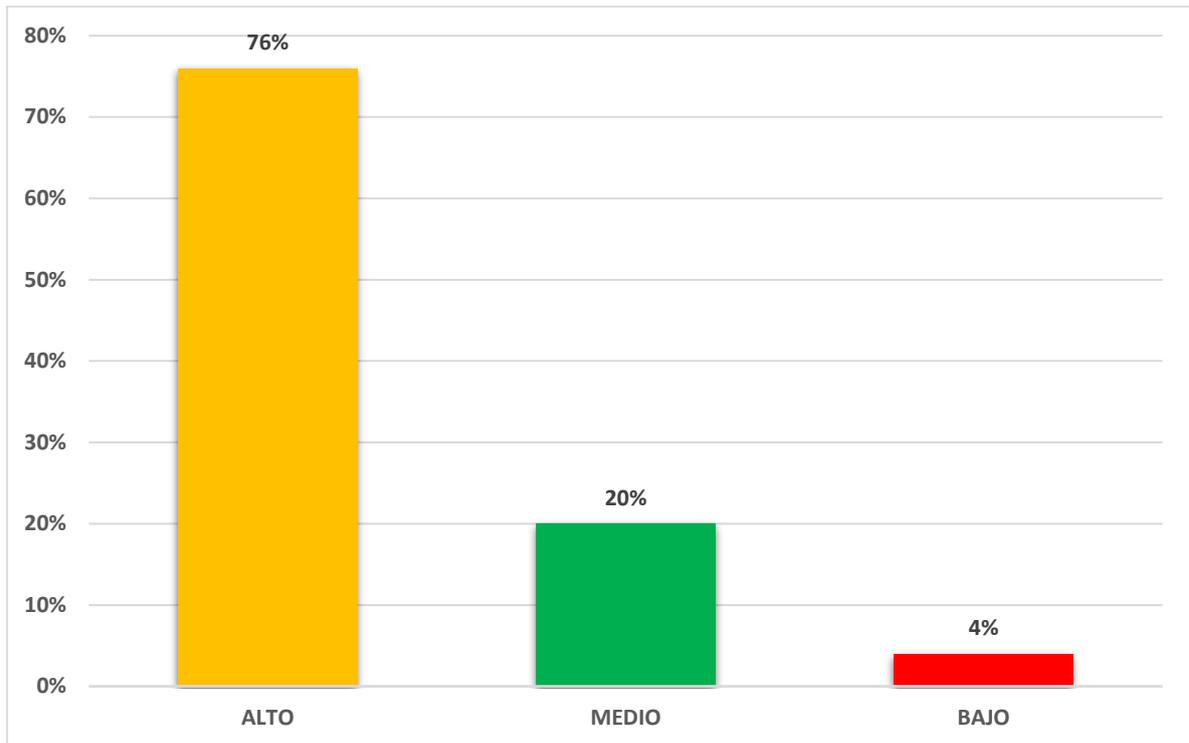


Interpretación:

En la figura 2, referente a los niveles de las dimensiones de Adicción a los videojuegos, se puede apreciar que respecto a la Incapacidad de control hay una prevalencia de nivel bajo (41%) y medio (39%), seguido en menor proporción el nivel alto (19%). Asimismo, en relación a la Dependencia Psicológica, se puede observar que predomina el nivel bajo (42%) y medio (39%), en menor grado el nivel alto (19%). Por último, de acuerdo a los Efectos Perjudiciales Graves, se observa que impera un nivel medio (43%) y bajo (36%), y en menor proporción un nivel alto (21%).

Figura 3

Niveles de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

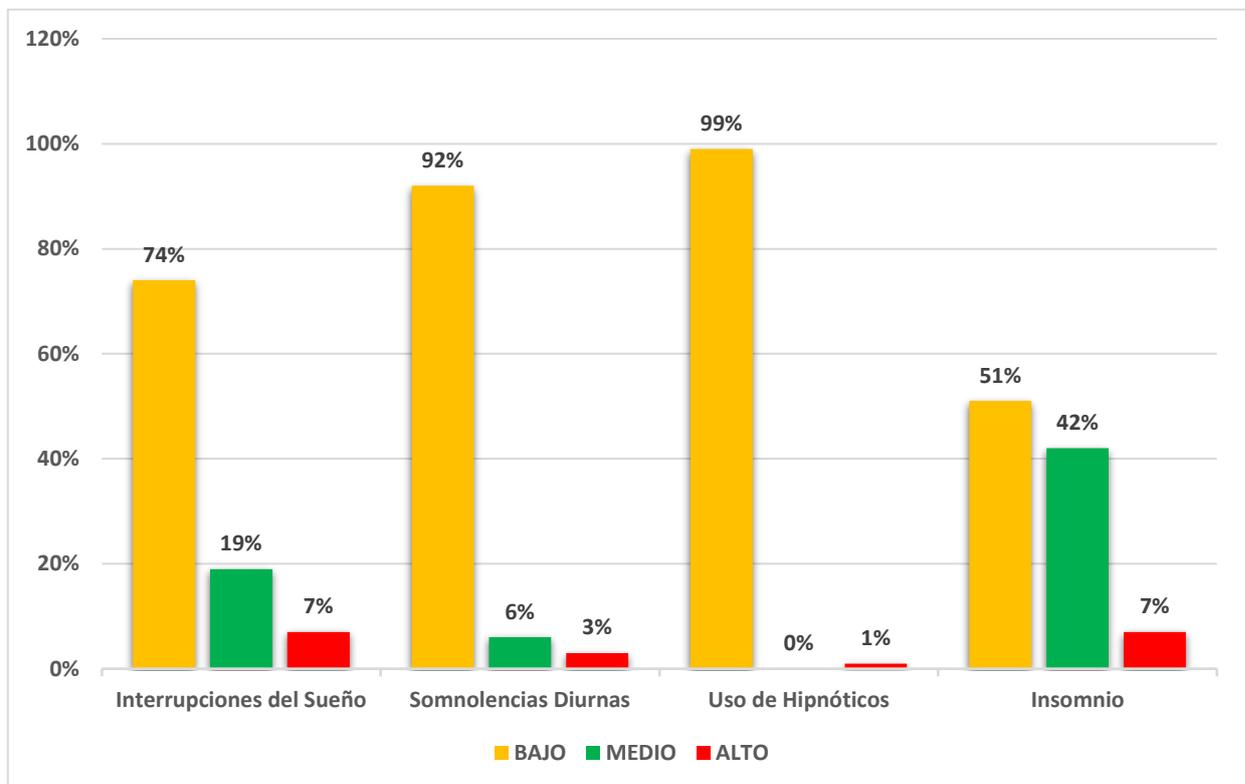


Interpretación:

En la figura 3, concerniente a los niveles de Calidad del Sueño, se puede apreciar que prevalece un nivel alto (76,10%), seguido de un nivel medio (19,85%) y en menor proporción un nivel bajo (4,04%). Lo que quiere decir que presentan una buena calidad de sueño, puesto que su sueño es continuo, tienen una buena funcionalidad diurna, no consumen hipnóticos y suelen tener pequeñas dificultades para poder conciliar el sueño.

Figura 4

Niveles de las dimensiones de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.



Interpretación:

En la figura 4, concerniente a los niveles de las dimensiones de Calidad del Sueño, se puede apreciar en Interrupciones del Sueño una prevalencia de nivel bajo (74%), seguido de un nivel medio (19%) y un nivel alto (7%). De igual manera, en Somnolencias Diurnas se puede observar que predomina un nivel bajo (92%), seguido de un nivel medio (6%) y un nivel alto (3%). Asimismo, respecto al Uso de hipnóticos se puede observar que prevalece un nivel bajo (98,53%), seguido en menor grado por el nivel alto (1,10%) y un nivel medio (0%). Por último, de acuerdo al Insomnio impera un nivel bajo (51%) y medio (42%), seguido en menor proporción un nivel alto (7%).

Análisis Correlacional

Tabla 1

Relación entre Adicción a los Videojuegos y Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

		Calidad del Sueño (N=272)
Adicción a los Videojuegos	Rho de Spearman	-,621
	Sig. (bilateral)	<,001**
	d	Grande

Nota: Rho = coeficiente de correlación de Spearman; d= tamaño del efecto de Cohen.

H₀: No existe relación estadísticamente significativa

** : $p < 0,01$; se rechaza la H₀

Interpretación:

En la tabla 2, concerniente al análisis inferencial de la relación entre Adicción a los Videojuegos y Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022; se identificó un p -valor $< \alpha$ (0.05), por lo que se rechaza la H₀, evidenciando una relación estadísticamente significativa e inversa, con tamaño del efecto grande, lo cual significa que, a mayor presencia de adicción a los videojuegos, la calidad de sueño disminuye.

Tabla 2

Relación entre Incapacidad de Control y dimensiones de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

		Incapacidad de Control (N=272)
Interrupciones del Sueño	Rho de Spearman	,501
	Sig. (bilateral)	<,001**
Somnolencias Diurnas	Rho de Spearman	,573
	Sig. (bilateral)	<,001**
Uso de Hipnóticos	Rho de Spearman	,541
	Sig. (bilateral)	<,001**
Insomnio	Rho de Spearman	,555*
	Sig. (bilateral)	<,001**

H₀: No existe relación estadísticamente significativa

** : $p < 0,01$; se rechaza la H₀

Interpretación:

En la tabla 3, concerniente al análisis inferencial de la relación entre Incapacidad de Control y dimensiones de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022; se identificó un p -valor $< \alpha$ (0.05), por lo que se rechaza la H₀, evidenciando una relación estadísticamente significativa y directa, con tamaño del efecto grande.

Tabla 3

Relación entre Dependencia Psicológica y dimensiones de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

		Dependencia Psicológica (N=272)
Interrupciones del Sueño	Rho de Spearman	,493
	Sig. (bilateral)	<,001**
Somnolencias diurnas	Rho de Spearman	,600
	Sig. (bilateral)	<,001**
Uso de hipnóticos	Rho de Spearman	,506
	Sig. (bilateral)	<,001**
Insomnio	Rho de Spearman	,556
	Sig. (bilateral)	<,001**

H₀: No existe relación estadísticamente significativa

** : $p < 0,01$; se rechaza la H₀

Interpretación:

En la tabla 4, concerniente al análisis inferencial de la relación entre Dependencia Psicológica y dimensiones de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022; se identificó un p -valor $< \alpha$ (0.05), por lo que se rechaza la H₀, evidenciando una relación estadísticamente significativa y directa, con tamaño del efecto grande.

Tabla 4

Relación entre Efectos Perjudiciales Graves y dimensiones de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022

		Efectos Perjudiciales Graves (N=272)
Interrupciones del Sueño	Rho de Spearman	,428
	Sig. (bilateral)	<,001**
Somnolencias diurnas	Rho de Spearman	,529
	Sig. (bilateral)	<,001**
Uso de hipnóticos	Rho de Spearman	,535
	Sig. (bilateral)	<,001**
Insomnio	Rho de Spearman	,497
	Sig. (bilateral)	<,001**

H₀: No existe relación estadísticamente significativa

** : p<0,01; se rechaza la H₀

Interpretación:

En la tabla 5, concerniente al análisis inferencial de la relación entre Efectos Perjudiciales Graves y dimensiones de la Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022; se identificó un p-valor < α (0.05), por lo que se rechaza la H₀, evidenciando una relación estadísticamente significativa y directa, con tamaño del efecto grande con dimensiones (somnolencias diurnas, uso de hipnóticos e insomnio) y tamaño del efecto mediano con la dimensión (interrupciones del sueño).

3.2 Discusión de resultados

La presente investigación asumió como objetivo general determinar la relación entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo 2022.

De acuerdo al análisis correlacional, los hallazgos evidencian una correlación estadísticamente significativa p-valor ($<,001$), inversa, con tamaño de efecto grande (-0,621), entre la adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo. Estos resultados coinciden con la investigación de Zaman et al. (2022) quienes comprobaron que aquellos participantes que obtuvieron una categoría alta de adicción a los videojuegos, presentaban una calidad del sueño baja. Asimismo, López et al. (2021) en su investigación determinaron que un prolongado tiempo dedicado al videojuego, afectaba las horas de descanso; Así como Stockdale y Coyne (2018) quienes identificaron que la adicción a los videojuegos se relacionaba directamente con las alteraciones de la calidad del sueño. De igual forma, Gómez et al. (2021) hallaron que la adicción a los videojuegos afecta directamente a estudiantes universitarios, principalmente alterando los hábitos de descanso, lo que perjudica su desempeño académico y su adaptación al medio educativo. Asimismo, Sosa et al. (2018) concluyeron que los estudiantes de nivel superior que presentaban uso excesivo de los videojuegos, tenían perturbaciones del sueño. Aunado a esto, los hallazgos de Wittek et al. (2016) y Corrales (2019) corroboraron los resultados obtenidos, ya que concluyeron que una mala calidad del sueño está asociada a un elevado consumo de videojuegos, además identificaron que los estudiantes que jugaban videojuegos tienden a privar sus horas de sueño, alterando su higiene del sueño y perjudicando su calidad de vida.

La adicción a los videojuegos es una problemática prevalente en jóvenes y adolescentes (Mata, 2020), los cuales pueden llegar a manifestar una disminución considerable de horas del sueño, debido a la gran cantidad de horas que pueden jugar antes de dormir (Valido, 2019), además, los patrones del sueño se pueden alterar, generando incluso una alteración del ciclo circadiano (Jimenez & Chacón, 2012). De igual forma, la adicción a los videojuegos puede causar alteraciones de sueño y pérdida de la noción del tiempo (Mata, 2020; Sosa et al., 2018), así como

trastornos psicológicos (Gómez et al., 2021). A su vez, la exposición a aparatos electrónicos cuando se juega videojuegos, genera interés puesto que tiene un efecto de hiperactividad, formando melatonina (hormona de somnolencia) provocando que la persona se mantenga despierta por un tiempo prolongado, causando insomnio y problemas con la calidad del sueño (Aguilar, 2015; Capafons, 2021). De forma similar, provoca fatiga en la zona periorbitaria, lo que causa dificultades para poder cerrar los ojos (Suní, 2022) y libera neurotransmisores como la norepinefrina en la corteza y dopamina en el cerebro medio, lo que ocasiona que los jugadores se mantengan despiertos, ya que son sustancias neuromoduladoras pertenecientes al sistema de activación reticular (Rimbawan & Ratep, 2016).

Respecto al análisis descriptivo de la adicción a los videojuegos, los resultados evidencian una predominancia del nivel bajo (43,01%) seguido del nivel medio (37,87%) y por último nivel alto (19,12%). Igualmente, en las dimensiones incapacidad de control, dependencia psicológica y efectos perjudiciales graves prevalece el nivel bajo; estos hallazgos se asemejan a los resultados de la investigación de Zaman et al. (2022), quienes determinaron una prevalencia del 12.5% de participantes con un nivel de adicción alto; asimismo también coinciden con los hallazgos de Gómez et al. (2021), los cuales identificaron que un 16,6% de estudiantes padecían de adicción a los videojuegos; Aunado a esto, Corrales (2019) encontró un nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes del 23%.

Por otro lado, los hallazgos difieren de los resultados de Sosa et al. (2018) quienes determinaron en su investigación que el 42.9% de estudiantes presentaban una adicción a los videojuegos; no obstante, las diferencias probablemente se deban al tamaño muestra que utilizaron ($n=73$), ya que una muestra poco representativa, puede presentar un error de muestreo y no ser extrapolable a la población y variable estudiada (Hernández et al., 2014). De igual forma, se diferencia de la investigación de Wittek et al. (2016) cuyos resultados identificaron que solo un 1.4% presentaban un nivel alto de adicción a los videojuegos, esto difiere posiblemente a que se utilizó un tamaño de muestra mucho más amplio; además desde el 2016, el nivel de adicción a los videojuegos se ha incrementado significativamente, se estima que durante el 2020 la cifra de jugadores en el todo el mundo aumentó en un 62% durante los primeros meses, así como en el Perú las

atenciones por casos de adicción a los videojuegos aumentaron notablemente (Translated by ContentEngine, 2021; Plataforma Digital Única del Estado Peruano, 2021). Además, es constante y contextual, por lo que los niveles de prevalencia se acrecientan (Griffiths & Beranuy, 2009), debido principalmente al avance de la tecnología (Griffiths & Pontes, 2020).

En atención a los hallazgos, se determinó un porcentaje preocupante del 19% de estudiantes que presentan un nivel alto de adicción a los videojuegos, lo que demanda la necesidad de la evaluación personalizada y un abordaje multidisciplinario, que permita generar estrategias preventivas promocionales ante la afectación a nivel personal, social y académico (Gómez et al., 2021).

Por otro lado, en el análisis descriptivo de la calidad del sueño, se puede apreciar que los resultados evidencian una prevalencia del nivel alto (76,10%), seguido del nivel medio (19,85%) y nivel bajo (4,04%). De igual manera, en las dimensiones interrupciones del sueño, somnolencias diurnas, insomnio y uso de hipnóticos impera el nivel alto.

Existen pocos estudios acerca de la prevalencia de calidad del sueño en estudiantes de psicología, ya que existe una tendencia a investigar la variable en estudiantes de medicina. No obstante, las pocas investigaciones se dirigen a estudiantes de salud incluyéndose psicología, por lo que algunas investigaciones como la de Gerena et al. (2021) y Butazzoni (2018) identificaron una prevalencia de calidad del sueño media y alta en estudiantes de psicología, corroborando los hallazgos del presente estudio. Por otro lado, los resultados de Vigo (2022), Taboada (2022) y Nieto et al. (2018) difieren con los resultados de la presente investigación, debido a que en sus estudios se identificó que prevalecía una mala calidad del sueño, esto puede deberse a que la muestra conformada por estudiantes de psicología era pequeña, en comparación a la utilizada en el presente estudio; además, parte de la muestra incluía a participantes que estudiaban y trabajaban, lo que aumentaba la probabilidad de tener una mala calidad del sueño (Borquez, 2011). A diferencia de otros estudios como el de Granados et al. (2013), quienes hallaron en su investigación que de los estudiantes de psicología tenían una alta tendencia a utilizar hipnóticos, la presente investigación determinó que la prevalencia de uso de hipnóticos era mínima.

Asimismo, se aprecia una relación estadísticamente significativa p-valor ($<,001$) y directa, de tamaño grande ($>0,5$), entre las dimensiones de adicción a los videojuegos (incapacidad del control, dependencia psicológica y efectos perjudiciales graves) con las dimensiones de calidad del sueño (interrupciones del sueño, somnolencias diurnas, uso de hipnóticos e insomnio).

Estos resultados, son similares a lo descrito en la evidencia teórica, por lo que aquellas personas que suelen padecer de adicción a los videojuegos, tienden a presentar despertares nocturnos y una disminución considerable de sus horas de sueño, somnolencias diurnas e irritabilidad, llegando incluso a causar un bajo rendimiento académico (Hernández et al., 2015). Además, afectan la calidad del sueño y la funcionalidad durante el día, sin embargo, todo se direcciona a perjudicar de forma notable la calidad de vida del jugador, por lo que es un factor clave a considerar y ser estudiado (Gómez et al., 2021; Griffiths & Pontes, 2020; Hoefelmann et al., 2015).

En tal sentido, en la presente investigación se determinó que a mayor adicción a los videojuegos, menor calidad del sueño, corroborando lo dicho por Arzozano (2018) respecto a la relación entre las dos variables y comprobando que la adicción a los videojuegos se relaciona significativamente con la calidad del sueño (Rodríguez & García, 2021).

El alcance del presente estudio se ve limitado por la falta de investigaciones de nivel correlacional entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño; asimismo, se orienta a determinar la correlación y no establece una relación causal, además, el tipo de muestreo utilizado solo permite extrapolar los resultados a poblaciones cuyas características sean análogas a las descritas en los criterios de inclusión, por último, el tamaño de la muestra no fue tan representativa en relación al tamaño de la población, debido al limitado acceso, propio del contexto en el que se desarrolló la investigación.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- La adicción a los videojuegos y la calidad del sueño se relacionan de forma significativa e inversa, por lo que es probable que los estudiantes que presenten adicción a los videojuegos, tengan una mala calidad del sueño, siendo factores de riesgo que inciden en el ajuste psicosocial de los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.
- El nivel de adicción a los videojuegos prevalente en estudiantes de psicología de una universidad privada en Chiclayo es bajo y medio, lo que significa que existe una adecuada capacidad de control con respecto al uso de videojuegos y no interfieren significativamente en su calidad de vida.
- El nivel de calidad de sueño prevalente en estudiantes de psicología de una universidad privada en Chiclayo es alto, lo que quiere decir que presentan una buena calidad de sueño, puesto que su sueño es continuo, tienen una buena funcionalidad diurna, no consumen hipnóticos y suelen tener pequeñas dificultades para poder conciliar el sueño.
- La dimensión incapacidad de control e impotencia en la adicción a los videojuegos se relaciona directa y significativamente con las dimensiones de calidad del sueño, esto quiere decir que el poco control sobre el uso de videojuegos, probablemente se relaciona a padecer de frecuentes despertares nocturnos, dormirse en estados de vigilia, utilización de medicamentos para dormir y dificultades para conciliar el sueño.
- La dimensión dependencia psicológica en la adicción a los videojuegos se relaciona directa y significativamente con las dimensiones de calidad del sueño, lo que quiere decir que la poca dominancia sobre las compulsiones, probablemente se relaciona con hábitos de sueño inadecuados, somnolencia diurna, consumo de hipnóticos e insomnio.

- La dimensión efectos perjudiciales graves en la adicción a los videojuegos se relaciona directa y significativamente con las dimensiones de calidad del sueño, lo que quiere decir que los efectos perjudiciales graves en distintos aspectos, probablemente se relaciona con las interrupciones del sueño, incapacidad para mantenerse despierto durante todo el día, uso de medicamentos para dormir y el insomnio.

4.2 Recomendaciones

A la institución:

- Se sugiere a la dirección de bienestar universitario diseñar y ejecutar programas preventivo promocionales acerca de la adicción a los videojuegos, de forma que se disminuya las cifras encontradas en el presente estudio.
- Se recomienda al departamento de psicopedagogía diseñar estrategias de evaluación e intervención multidisciplinaria en casos de adicciones comportamentales.

A la comunidad científica:

- Se recomienda desarrollar investigaciones de nivel explicativo que integren factores de personalidad y contextuales de tal manera que contribuyan al desarrollo teórico de la adicción a los videojuegos y sus repercusiones.
- Se sugiere a los futuros investigadores emplear un tipo de muestreo probabilístico, a modo que se utilice una muestra representativa y los hallazgos sean extrapolables en la población.

Referencias

- Acero, Y. (2021). *Calidad de sueño en el profesional de enfermería del Hospital III EsSalud, Puno-2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio UNAP. http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16664/Acero_Ticona_Yudy_Yesica.pdf?sequence=3
- Aguilar, C. (2015). *Factores asociados a la calidad de sueño en internos de medicina del hospital Goyeneche de Arequipa, 2015* [Tesis para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, Universidad de San Agustín]. Repositorio UNSA. <http://190.119.145.154/bitstream/handle/UNSA/278/M-21187.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychological Association. (2017, 1 de enero). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Andrade, L., Carbonell, X., & López Guerra, V. (2019). Variables sociodemográficas y uso problemático de videojuegos en adolescentes ecuatorianos. *Health & Addictions / Salud y Drogas*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i1.391>
- André, F., Broman, N., Håkansson, A., & Claesdotter-Knutsson, E. (2020). Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming—Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100324. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100324>
- Artezano, F. (2018). *Adicción a los videojuegos en adolescentes en un Colegio Nacional de Huancayo.2018* [Tesis para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1917/ARTEZANO%20ROJAS%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Borquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercibida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción) en línea*, 8(1), 80-90. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100009

- Butazzoni, M. A., & Casadey, G. E. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina]. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres>
- Capafons J. (2021). *Factores relacionados con la adicción a los videojuegos: Un estudio empírico sobre las variables psicológicas y del juego* [Tesis de Licenciatura, Universidad de La Laguna]. Riull - Repositorio Institucional. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23980>
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*, 26(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289131590001.pdf>
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del psicólogo*, 41(3), 211-226. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>
- Casal, G. (1992). Clasificación y evaluación del insomnio. *Análisis y modificación de conducta*, 18(60), 561-574. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7074164.pdf>.
- Corrales, Y. (2019). *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* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio UIGV. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4473/TRABSU_FICIENCIA_CORRALES_YESICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Deba, F., Mostafizur Rahman., Tareq., M. & Kamal, M. (2020). Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100031. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100031>

- D'Hyver, C. (2018). Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 33-45.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100033
- Esposito, M., Serra, N., Guillari, A., Simeone, S., Sarracino, F., Continisio, G. & Rea, T. (2020). An investigation into video game addiction in pre-adolescents and adolescents: A cross-sectional study. *Medicina*, 56(5), 2-15.
<https://www.mdpi.com/1648-9144/56/5/221>
- Ferrando, M., Ibáñez, J. & Alvira, F. (1993). Métodos y técnicas de investigación. *Madrid: Alianza Universidad Textos*. 141-170.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2017). *Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital*. New York.
<https://www.unicef.org/spanish/sowc2017/>
- Gerena, L., Uscátegui, L., Vargas, D., & Melo, A. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de una facultad de salud durante la pandemia de COVID-19. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 18(1), 134.
<http://www.revphph.sld.cu/index.php/hph/article/view/134/100>
- gob_pe. (2021, Mar 13). Minsa: La pandemia COVID-19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes. CE Noticias Financieras.
<https://www.proquest.com/wire-feeds/minsa-la-pandemia-covid-19-ha-incrementado/docview/2501223625/se-2?accountid=39560>
- Gómez, J., Lázaro, C., & Martínez, J. (2021). Exploratory Study on Video Game Addiction of College Students in a Pandemic Scenario. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 10(2), 330-346. doi: 10.7821/naer.2021.7.750
- Granados, Z., Bartra, A., Bendezú, D., Huamanchumo, J., Hurtado, E., Jiménez, J., León, F., & Chang, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311-314.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832013000400008&script=sci_arttext&tIng=pt

- Granados-Carrasco, Z., Bartra-Aguinaga, A., Bendezú-Barnuevo, D., Huamanchumo-Merino, J., Hurtado-Noblecilla, E., Jiménez-Flores, J., ... & Chang-Dávila, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. In *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311-314. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832013000400008&script=sci_arttext&tlng=pt
- Griffiths, M. & Beranuy, M. (2009). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. *Revista de psicoterapia*, 19(73), 33-49. https://www.researchgate.net/profile/Mark-Griffiths-17/publication/351447192_Adiccion_a_los_videojuegos_una_breve_revisio_n_psicologica/links/609e1d4792851cfd32f695d/Adiccion-a-los-videojuegos-una-breve-revision-psicologica.pdf
- Griffiths, M. & Pontes, H. (2020). A history and overview of video game addiction. *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health*, 18. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780190218058.013.2
- Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología conductual*, 13(3), 445-462. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths_13-3oa.pdf
- Hernández, J., García, M., García, M., Antona, M., Sanz, A. & Cordero, P. (2015). Hábitos y trastornos del sueño en adolescentes. *Rev Esp Patol Torac*, 27(4), 220-230. https://www.neumosur.net/files/publicaciones/Revistas/2015/4_original-rev2015-v27-n4.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta edición. Editorial Mc Graw-Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

- Hoefelmann, L., Silva, K., Lopes, A., Cabral, L., Bertuol, C., Bandeira, A. & Nahas, M. (2015). Association between unhealthy behavior and sleep quality and duration in adolescents. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17(3), 318-327. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n3p318>
- Iñiguez, O., Iñiguez, I., Cruz, S. & Iñiguez, A. (2021). Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19. *Universidad, ciencia y tecnología*, 25(109), 116-124. DOI: 10.47460/uct.v25i109.457
- Irmak, A. Y. & Erdogan, S. (2019). Predictors for digital game addiction among Turkish adolescents: a Cox's interaction model-based study. *Journal of addictions nursing*, 30(1), 49-56. DOI: [10.1097/JAN.0000000000000265](https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000265)
- Jiménez, J. & Araya, Y. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (21), 43-49. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287009.pdf>
- Jiménez, J. & Chacon, Y. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (21), 43-49. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3827415>
- Jurado, B., Montoro, F., Esteban, C. & Feu, N. (2010). Excesiva somnolencia diurna. Valoración. *Manual de diagnóstico y terapéutica en Neumología*, 27(2), 305-312. https://www.neumosur.net/files/publicaciones/ebook/27-SOMNOLENCIA-Neumologia-3_ed.pdf
- Kandel, E. (2013). *Principles of Neural Science* (Fifth ed.). New York: McGraw-Hill.
- Katzung, B. G., Masters, S. B., & Trevor, A. J. (2012). *Farmacología básica y clínica*. McGraw Hill Educación.

- Ledo, A., de la Gándara Martín, J., García, I. & Gordo, R. (2016). Videojuegos y salud mental: de la adicción a la rehabilitación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (117), 72-83. https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/IMAGES_12/cuadernos-1171.pdf#page=73
- López, O., Pinargote, C., Cedeño, E., Zambrano, W. & Mendoza, M. (2021). El uso de videojuegos en el confinamiento y su incidencia psicológica y social en las personas. *Risti*, 43(1), 633-646. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/el-uso-de-videojuegos-en-confinamiento-y-su/docview/2562270526/se-2?accountid=39560>
- Martínez, J., Lozano, J., Romero, O., Álamo, C., Alonso, M., Cañellas, F., . . . Terán, J. (2016). *Pautas de Actuación y Seguimiento. Insomnio*. Madrid: International Marketing y Communication.
- Mata, M. (2020, Aug 15). Pandemia refuerza adicción a los videojuegos e internet. CE Noticias Financieras. <https://www.proquest.com/wire-feeds/pandemia-refuerza-adiccion-los-videojuegos-e/docview/2434379147/se-2?accountid=39560>
- Matalí, J. & Flores, E. (2021). *¿Cómo gestionamos el impacto de las nuevas tecnologías?*. Edición: Faros Sant Joan De déu, 2021. <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/mirada-salud-mental-adolescentes-claves-comprenderlos-acompanarlos>
- Medina, O., Araque, F., Ruiz, L., Riaño, M. & Bermudez, V. (2021). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(4), 755-761. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n4/755-761/#>
- Miró, E., Cano, M. & Buela, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14), 11-27. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>

- Montiel, I. (2014). *Victimización juvenil sexual online: incidencia, características, gravedad y Concurrencia con otras formas de victimización electrónica* [Tesis de Doctorado en Psicología, Universidad de Valencia]. <http://roderic.uv.es/handle/10550/43026>
- Mößle, T. & Rehbein, F. (2013). Predictors of problematic video game usage in childhood and adolescence. *Sucht*, 59(3), 153-164. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000247>
- Nieto-Osorio, L., Dussán-Lubert, C., Taborda-Chaurra, J., Portilla-Maya, S. & Montoya-Londoño, D. (2019). Calidad de sueño y Somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 84-96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309159610008>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2009). "Recomendación de duración de sueño". <https://www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html>
- Perales, D. (2020). *Construcción De Una Escala De Calidad De Sueño Para Adultos En Una Escuela De Postgrado, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/6421>
- Pillaca, D. (2020). *Uso de videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Comas en la ciudad de Lima, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24309/Pillaca%20Franca%2C%20Carla%20Daniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pinto, M. & González, B. (2016). Séptima encuesta de acceso, usos y usuarios de Internet. *Santiago: Subsecretaría de telecomunicaciones* (Informe final). IPSOS Chile. http://www.subtel.gob.cl/wp-content/uploads/2015/04/Informe-VII-Encuesta-de-Acceso-Usos-y-Usuarios-de-Internet_VF.pdf

- Pretty, B. (2017). *Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7703>
- Rehbein, F. & Baier, D. (2013). Family-, Media-, and School-Related Risk Factors of Video Game Addiction. *Journal of Media Psychology*, 25(3), 118-128. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000093>
- Rehbein, F., Psych, G., Kleimann, M., Mediasci, G. & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277. DOI: 10.1089=cpb.2009.0227
- Rimbawan, P. & Ratep, N. (2016). Prevalensi dan korelasi insomnia terhadap kemampuan kognitif remaja usia 15-18 tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. *E-Jurnal Med. Udayana*, 5(5). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1357079>
- Rodríguez, J., Flores, B., López, M., Argilés, N., Buj, L. & Prats, N. (2016). Calidad del sueño del personal asistencial del turno de noche de un hospital de tercer nivel. *Metas de enfermería*, 19(4), 18-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5449851>
- Rodríguez, M. & García, F. (2021). The use of video games in adolescents. A Public Health problema. *Enfermería Global*, 20(2), 575-591. <https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>
- Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C. & Rey de Castro, J. (2007). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(2), 150-158. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000200007
- 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). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.aptd>

- San Miguel, E. (2020). *Consecuencias de la adicción a los videojuegos en los adolescentes de Hispanoamérica: una revisión sistemática de la literatura científica entre los años 2015 y 2020* [Tesis de Bachiller, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27022/San%20Miguel%20Caceda,%20Erick.pdf?sequence=1>
- Sandoval, E. (2020). Caracterización del trastorno por videojuegos: ¿Una problemática emergente?. *Pensamiento psicológico*, 18(1), 87-102. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.ctvp>
- Satizábal, J. & Martín, D. (2018). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Ciencias de la Salud*, 1(16), 75-86. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.6846>
- Sierra, J., Jiménez, C. & Martín, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental*, 25(6), 35-43. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>
- Sosa, J., Ruiz, J. & Covarrubias, J. (2018). Influencia de los videojuegos en los estudiantes de educación superior. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 6(11), 55-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7107375>
- Stockdale, L. & Coyne, M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of affective disorders*, 1(225), 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.045>.
- Suardíaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruíz, M., Martín, P. & Vela, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 43(53). DOI: 2020015

- Succar, N. (2014). *Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5745/SUCCAR_ACURIO_NATALIA_MINDFULNEES_LIMA.pdf?sequence=1
- Suni, E. (2022, 13 abril). *How Much Sleep Do We Really Need?* Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Taboada X. (2022). *Asociación entre actividad física, calidad de sueño y comportamiento alimentario de estudiantes universitarios que reciben educación a distancia, semestre 2020-2* [Tesis de Licenciatura, Universidad Científica del Sur]. <https://doi.org/10.21142/tl.2022.2367>
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.
- Translated by ContentEngine, L. L. C. (2021, Feb 01). Los videojuegos fueron de los pocos ganadores en la pandemia. CE Noticias Financieras. <https://www.proquest.com/wire-feeds/los-videojuegos-fueron-de-pocos-ganadores-en-la/docview/2485460921/se-2?accountid=39560>
- Tume, G. (2020). *Elaboración de una escala de adicción a los videojuegos en estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de – Piura* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52753>
- Valido, A. (2019) *Factores asociados a la adicción a los videojuegos en adolescentes* [Trabajo de fin de master, Universidad de la Laguna]. Repositorio RIULL. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14804>
- Vallejos, M. & Capa, W. (2010). Video juegos: Adicción y factores predictivos. *Avances en Psicología*, 18(1), 103-110. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2010.n.18.1924>

- Varela Pinedo, L. F., Tello Rodríguez, T., Ortiz Saavedra, P. J., & Chávez Jimeno, H. (2010). Valoración de la higiene del sueño mediante una escala modificada en adultos mayores. *Acta Médica Peruana*, 27(4), 233-237. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1728-59172010000400005&script=sci_arttext
- Velásquez, B. (2018). *Farmacología Básica y Clínica*. Madrid: Médica Panamericana.
- Vigo, J. (2022). *Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo* [Tesis para optar el título de Médico Cirujano, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio USAT. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4647/1/TL_VigoRabanaJerson.pdf
- Wardyga, B. (2019). *The Video Games Textbook: History, Business, Technology*. Prensa CRC.
- Wittek, C., Finserås, R., Pallesen, S., Mentzoni, R., Hanss, D., Griffiths, M. & Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International journal of mental health and addiction*, 14(5), 672-686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M., ... & Pakpour, A. (2022). Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery*, 78, 103641. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103641>

ANEXOS

AUTORIZACIÓN DE PERMISO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Pimentel, 21 de junio de 2022

Señor:

Dr. Castillo Hidalgo, Efrén Gabriel
Docente de Investigación II-A y B

Presente. -

ASUNTO: *Respuesta a la solicitud de autorización de Permiso para recolección de Datos de Investigación De Estudiantes.*

Sirva el presente para saludarlo muy cordialmente y a su vez dar respuesta a la carta de permiso para la Recolección de Datos de Investigación, recibida el 21 de junio por su despacho del Curso de Investigación II grupo A Y B.

Al respecto la suscrita autoriza la aplicación de instrumentos para las investigaciones citadas en el documento adjunto a desarrollarse a estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología.

Sin otro particular me despido de usted.

Atentamente.

The signature block contains a circular official stamp on the left and a handwritten signature in blue ink on the right. The stamp reads 'UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN', 'DIRECCIÓN DE EP PSICOLOGÍA', and 'Dra. Zuleima J. Bajarano Benites'. Below the stamp, the text 'Dra. Zuleima J. Bajarano Benites' and 'Dirección de EP Psicología' is printed.

N	APELLIDOS Y NOMBRES	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN
INVESTIGACIÓN II-A		
1	PAZ MONDRAGÓN FIORELLA MARDELÍ	DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022.
	SULLÓN GARCÍA MAYRA ISIS	
2	MONJA FERNÁNDEZ JENIFER BETZABE	ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LAMBAVEQUE, 2022
3	LUDEÑA CORREA CIRO ARMANDO	ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
4	MONTEZA AVELLANEDA KAREN JHUDIT	Adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.
	SANTISTEBAN VALDIVIEZO MARÍA JOSÉ ANTUANET	
5	ASTO DÁVILA MIRIAN STEFANY	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERFECCIONISMO COMO PREDICTORES DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022
6	LARA SEVERINO ANTONIO JESUS	DEPENDENCIA EMOCIONAL Y VIOLENCIA ENCUBIERTA HACIA LA PAREJA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022
7	SUCLUPE OLIVA NOELIA ELIZABETH	RESILIENCIA Y COMPROMISO ACADÉMICO COMO PREDICTORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
	TRUJILLANO CASTRO KIARA EUGENIA	
8	ARICA HUERTAS LUIS JOEL JUNIOR	ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ESTADO DE ANIMO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022.
	OLAZABAL ESCRIBANO LUIS FERNANDO	
9	VERA URCIA CHRISTIAN NOÉ	PROCRASTINACION ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A LAS EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO, 2022
INVESTIGACIÓN II-B		
1	PRADA CÓRDOVA XIOMARA YSABELLA	BURNOUT ESTUDIANTIL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022II Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
	SALAZAR CORREA MARÍA ANGÉLICA	

Análisis inferencial

Tabla 5

Prueba de normalidad de las puntuaciones de Adicción a los Videojuegos y Calidad del Sueño en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adicción a los videojuegos	,158	272	<,001
Incapacidad de Control	,158	272	<,001
Dependencia Psicológica	,156	272	<,001
Efectos Perjudiciales Graves	,201	272	<,001
Calidad del sueño	,087	272	<,001
Interrupciones del Sueño	,121	272	<,001
Somnolencias Diurnas	,078	272	<,001
Uso de Hipnóticos	,263	272	<,001
Insomnio	,108	272	<,001

Ho: Los datos siguen una distribución normal.

Criterios de decisión estadística.

Si $p\text{-valor} < \alpha$ (0.05); se rechaza la Ho.

Si $P\text{-Valor} > \alpha$ (0.05); se acepta la Ho.

Decisión estadística: Se rechaza la Ho. En tal sentido, la evidencia estadística de las puntuaciones difiere significativamente de una distribución normal por lo que se utilizará un estadígrafo no paramétrico.

ESCALA DE ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

DATOS GENERALES:

Edad: años	Género: <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer	Ciclo:
------------------	--	--------

INSTRUCCIONES:

En el presente cuestionario encontrarás opciones de diferentes enunciados. Lee con atención cada una de ellas y marca tu respuesta con una "X" según corresponda.

TD	=	Totalmente en Desacuerdo
D	=	Desacuerdo
DA	=	De Acuerdo
TA	=	Totalmente de Acuerdo

N°	ÍTEMS	TD	D	DA	TA
1	Dedico menos tiempo en hacer otras actividades, porque los videojuegos me ocupan bastante tiempo.				
2	Ahora siento la necesidad de ir a la computadora o celular a jugar los videojuegos				
3	No creo que pudiera aguantar una semana sin jugar los videojuegos.				
4	He llegado estar jugando más de ocho horas seguidas.				
5	Reacciono bruscamente y me enojo cuando alguien me va ganando en los videojuegos.				
6	Pierdo horas de sueño debido a que estoy jugando.				
7	He llegado a faltar varias horas a clase de la universidad, por quedarme a jugar los videojuegos.				
8	Cuando me encuentro en clase, deseo salir y llegar a casa rápido para ir a jugar a los videojuegos de mi celular o computadora.				
9	Utilizo la madrugada para jugar los videojuegos.				
10	Pierdo el conocimiento del tiempo por jugar los videojuegos.				

11	Siento que últimamente estoy nervioso e irritable desde que juego los videojuegos.				
12	Me molesta demasiado cuando alguien de mi familia me reclama por jugar los videojuegos.				
13	Discuto con otros jugadores cuando estamos jugando.				
14	A veces he mentido solo por irme a jugar los videojuegos.				
15	He manipulado a las personas cercanas a mí, solo por irme a jugar los videojuegos.				
16	A veces he tenido que robar para ir jugar los videojuegos.				
17	Te molestan cuando tus padres te llaman por ir jugar los videojuegos.				
18	Ando de mal humor cuando no juego los videojuegos.				
19	Cuando no juego videojuegos me siento triste.				
20	Las veces que estoy libre, tengo la necesidad de jugar los videojuegos				
21	Estoy obsesionado por subir el nivel, avanzar y poder ganar en los videojuegos.				
22	Cuando se acaba mi tiempo de juego en el internet, me afecta mucho y tengo que gastar más dinero para seguir jugando.				
23	Cuando me siento solo me refugio en los videojuegos.				
24	Cuando estoy jugando los videojuegos pierdo la noción del tiempo.				
25	Cuando tengo algún problema en casa u otro sitio me pongo a jugar los videojuegos.				
26	Tengo necesidad de poder superar el puntaje de juego cada vez más.				
27	Cuando te superas en los videojuegos te pones contento o alegre.				
28	Me siento mal cuando no logro el puntaje ideal en los videojuegos.				
29	Suelo fantasear cuando estoy jugando en los videojuegos.				
30	Jugar los videojuegos me tranquiliza.				
31	Cuando recibo mis propinas las guardo para ir a la cabina o comprar megas y seguir jugando los videojuegos.				

32	Suelo pensar en la próxima sesión de juego cuando no estoy jugando.				
33	Me gustaría vivir como si estuviera en los dentro de los videojuegos				
34	Busco la soledad de mi casa, para refugiarme jugando a los videojuegos.				
35	Espero que mis padres se vayan a dormir para ir jugar los videojuegos en mi computadora o celular.				
36	Espero con ansias ir a jugar los videojuegos con mis amigos de la universidad.				
37	Si no existiera los videojuegos seria aburrido todo.				
38	Estoy más agresivo desde que he comenzado a jugar los videojuegos.				
39	Últimamente me siento cansado por jugar los videojuegos.				
40	He tenido entumecimiento y hormigueo en los dedos o en las manos.				
41	He descuidado mi higiene personal por causa de los videojuegos.				
42	He perdido peso por jugar los videojuegos.				
43	He disminuido mis relaciones interpersonales por causa de los videojuegos.				
44	He pensado realizar un suicidio o una muerte por tratar de imitar a mi personaje favorito.				
45	Han bajado mis calificaciones por los videojuegos.				
46	Tengo problemas para dormir por causa de los videojuegos.				
47	No presto atención a las clases por pensar en los videojuegos.				
48	Me olvido de las actividades que tengo que hacer por pensar en los videojuegos.				
49	Para mí, los videojuegos son primero y luego cumplo con mis tareas.				

ESCALA DE CALIDAD DEL SUEÑO

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan 39 ítems referidos a la calidad del sueño, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace.

Nunca (N) A veces (AV) Siempre (S)				
F 3 N°	Descripción	N	AV	S
1	Me despierto durante la noche			
2	Tengo problemas para volverme a dormir después de despertar a mitad de la noche			
3	Cuando estoy en el trabajo me da sueño			
4	Cuando leo algo que me interesa me da sueño			
5	Cuando estoy en algún lugar, por ejemplo, cine, o miro televisión, me da sueño.			
6	He usado medicamentos para conciliar el sueño			
7	Siento que es necesario que tome pastillas para dormir			
8	Duermo más tiempo cuando tomo medicamentos que cuando no los consumo			
9	Tardo mucho tiempo en dormirme			
10	Tengo dificultad para dormir.			
11	Me cuesta conciliar el sueño a pesar de sentirme cansado			
12	Suelo levantarme más de una vez durante la noche			
13	Cuando me despierto por las noches, me vienen pensamientos a la cabeza que me impiden conciliar el sueño			
14	Me he quedado dormido en el trabajo o la universidad			
15	Tengo ganas de dormir durante el día			
16	Cuando converso con alguien, me da sueño			
17	Descanso mejor cuando tomo algún medicamento para dormir			
18	Trabajo o estudio mejor luego de usar algún medicamento para conciliar el sueño			
19	Suelo frustrarme por no poder conciliar el sueño			

20	Suelo acostarme muy tarde por la noche debido a que no logro conciliar el sueño			
21	Suelo despertarme por las noches y no saber por qué			
22	Suelo despertarme ante el más mínimo ruido			
23	Suelo quedarme dormido por muchas horas durante el día			
24	Tengo ganas de dormir mientras realizo mis actividades diarias			
25	Camino distraído durante el día debido a que tengo sueño			
26	Necesito tomar medicamentos para dormir luego de un día abrumador			
27	Voy al médico para que me recete medicamentos para dormir			
28	Suelo ponerme ansioso si no consumo medicamentos para dormir			
29	Me esfuerzo por lograr conciliar el sueño			
30	Realizo muchas actividades que me agoten para lograr conciliar el sueño			
31	Siento ansiedad al llegar la noche debido a que no podré conciliar el sueño			
32	Tardo en dormir luego de despertar a mitad de la noche			
33	Me levanto por las noches voluntariamente			
34	Las actividades que generalmente me gustan me dan sueño			
35	Me da sueño al poco tiempo de haber despertado			
36	He usado alguna sustancia (café, Redbull, etc.) para mantenerme despierto debido a que tengo sueño en el día.			
37	Me cuesta concentrarme en mis actividades debido a que tengo sueño			
38	Me cuesta dormir cuando no uso medicamentos para conciliar el sueño			
39	He pasado muchas noches sin poder dormir			

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2022.

Institución: Universidad Señor de Sipán.

Investigador: Ludeña Correa Ciro Armando.

Email: Lcorreaciroarma@crece.uss.edu.pe

Teléfono: 989687396

Presentación:

El presente es un estudio que tiene por finalidad determinar la relación entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2022, por lo que su participación es primordial en este proceso y estaremos agradecidos si accede.

La participación consiste en responder los cuestionarios que figuran a continuación. El proceso es completamente anónimo y puede interrumpir su participación cuando considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas para usted.

Esta actividad es voluntaria y no habrá algún tipo de beneficio académico o monetario.

Muchas gracias por su atención.

Respuesta: He leído el Formulario de Consentimiento Informado y acepto participar en esta actividad de investigación. Comprendo que puedo dejar de participar en esta actividad en algún momento. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio académico por esta participación.

Firma: _____

Fecha: _____

ESCALA DE ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Estudio piloto

Los estadísticos descriptivos mostrados en la tabla 1 indican que las respuestas tienden al polo más bajo de la escala, además las magnitudes de los estadísticos de distribución en general con aceptables (<+-2).

Tabla 6

Análisis descriptivo de los ítems de la Escala de Adicción a los videojuegos

	Moda	Mediana	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis	Mínimo	Máximo
1	1	1.5	1.813	0.965	0.859	-0.393	1	4
2	1	2	1.844	0.954	0.806	-0.405	1	4
3	1	1.5	1.875	1.04	0.816	-0.626	1	4
4	1	2	2.031	1.121	0.521	-1.23	1	4
5	2	2	2.125	0.976	0.848	-0.037	1	4
6	3	3	2.531	1.077	-0.086	-1.215	1	4
7	1	1	1.594	1.073	1.577	0.959	1	4
8	1	1	1.594	0.875	1.237	0.413	1	4
9	3	3	2.5	1.136	-0.141	-1.385	1	4
10	1	2	2.063	1.076	0.532	-1.023	1	4
11	1	1	1.531	0.761	1.058	-0.377	1	3
12	2	2	2.094	0.893	0.388	-0.562	1	4
13	2	2	2.094	0.963	0.729	-0.193	1	4
14	2	2	1.906	0.818	0.558	-0.226	1	4
15	1	1	1.469	0.718	1.791	3.815	1	4
16	1	1	1.188	0.592	3.92	17.021	1	4
17	1	2	1.906	0.963	0.892	-0.022	1	4
18	1	1	1.313	0.535	1.506	1.519	1	3
19	1	1	1.5	0.803	1.594	1.954	1	4
20	2	2	2.406	0.946	0.044	-0.819	1	4
21	2	2	2.313	1.12	0.357	-1.205	1	4
22	1	1	1.375	0.707	2.226	5.453	1	4
23	3	2.5	2.406	1.043	-0.007	-1.158	1	4
24	1	2	2.25	1.164	0.393	-1.306	1	4
25	1	2	2	0.984	0.651	-0.554	1	4
26	2	2	2.406	1.103	0.177	-1.262	1	4
27	3	3	2.969	0.933	-0.698	-0.169	1	4
28	3	2	2.156	0.987	0.097	-1.301	1	4
29	1	1	1.656	0.827	1.105	0.573	1	4
30	2	2	2.406	1.012	0.273	-0.943	1	4
31	1	1	1.563	0.878	1.324	0.577	1	4
32	1	1	1.563	0.801	1.392	1.482	1	4
33	1	1	1.469	0.761	1.749	2.944	1	4
34	1	1	1.531	0.842	1.799	2.999	1	4
35	1	1	1.406	0.712	1.496	0.806	1	3
36	1	2	2.063	1.076	0.532	-1.023	1	4

37	1	1	1.875	1.07	0.769	-0.855	1	4
38	1	1	1.344	0.602	1.601	1.67	1	3
39	1	1	1.719	0.958	1.084	0.052	1	4
40	1	2	2.188	1.148	0.291	-1.428	1	4
41	1	1	1.5	0.842	1.554	1.429	1	4
42	1	1	1.344	0.701	2.401	6.232	1	4
43	1	1	1.469	0.761	1.749	2.944	1	4
44	1	1	1.125	0.421	3.626	13.527	1	3
45	1	1	1.531	0.95	1.832	2.369	1	4
46	1	1	1.75	0.95	1.022	-0.008	1	4
47	1	1	1.688	0.931	1.201	0.498	1	4
48	1	1	1.625	0.907	1.678	2.381	1	4
49	1	1	1.313	0.693	2.596	7.167	1	4

Los coeficientes de alfa de Cronbach y sus respectivos intervalos de confianza aparecen en la tabla 2; evidenciando puntuaciones altas para la escala general (0.961), así como para con las dimensiones incapacidad de control e impotencia (0.895), dependencia psicológica (0.895) y efectos perjudiciales graves (0.955); además, los intervalos de confianza muestran una confiabilidad aceptable y excelente. La correlación entre los ítems y la escala total, presentan un nivel adecuado.

Tabla 7

Análisis de la confiabilidad de la Escala de Adicción a los Videojuegos y dimensiones

Ítem	Correlación ítem - test				Ítems modificados
	D1	D2	D3	General	
1	0.477			0.51	
2	0.753			0.756	
3	0.431			0.495	
4	0.589			0.568	
5	0.488			0.49	
6	0.715			0.728	
7	0.729			0.7	
8	0.64			0.637	
9	0.487			0.497	
10	0.49			0.528	
11	0.575			0.627	
12	0.551			0.549	
13	0.254			0.3	
14	0.58			0.63	
15	0.529			0.584	
16	0.361			0.384	
17	0.493			0.475	
18	0.603			0.613	
19	0.386			0.372	
20		0.629		0.623	
21		0.631		0.664	
22		0.472		0.548	

23		0.601		0.548
24		0.407		0.489
25		0.535		0.496
26		0.673		0.626
27		0.541		0.478
28		0.578		0.587
29		0.592		0.664
30		0.616		0.612
31		0.407		0.551
32		0.589		0.684
33		0.448		0.538
34		0.604		0.585
35		0.539		0.62
36		0.595		0.555
37		0.392		0.431
38			0.549	0.55
39			0.838	0.759
40			0.338	0.493
41			0.666	0.536
42			0.804	0.742
43			0.713	0.678
44			0.736	0.619
45			0.846	0.721
46			0.647	0.593
47			0.747	0.69
48			0.817	0.711
49			0.71	0.676
<hr/>				
Cronbach's α	0.895	0.898	0.955	0.961
<hr/>				

Tabla 8

Normas percentilares de la Escala de Adicción a los Videojuegos a nivel general y de sus dimensiones incapacidad de control, dependencia psicológica y efectos perjudiciales graves.

Niveles	PC	Estadísticos			
		IC	DP	EPG	Total
Alto	95	57	59	38	151
	90	54	56	34	139
	85	48	51	31	129
	80	45	48	28	119
	75	43	45	25	112
Medio	70	41	43	22	104
	65	38	40	20	100
	60	36	39	19	95
	55	34	36	17	90
	50	33	35	16	83
	45	32	33	15	79
	40	29	30	15	75
	35	28	28	14	71
Bajo	30	26	26	14	67
	25	25	25	13	64
	20	22	23	13	59
	15	21	21	12	54
	10	20	19	12	52
	5	19	18	12	50
Mediana		33	35	16	83
Media		34.90	35.94	19.87	90.71
Desv. Estándar		12.95	13.39	8.82	33.59
Mínimo		19	18	12	49
Máximo		76	72	48	196

En la tabla 3, se pueden apreciar las normas percentilares de la Escala de Adicción a los Videojuegos a nivel general y de sus dimensiones incapacidad de control, dependencia psicológica y efectos perjudiciales graves a través de sus puntajes directos.

ESCALA DE CALIDAD DE SUEÑO

Estudio piloto

Los estadísticos descriptivos mostrados en la tabla 4 indican que las respuestas tienden al polo más alto de la escala, además las magnitudes de los estadísticos de distribución en general con aceptables (<+-2).

Tabla 9

Análisis descriptivo de los ítems de la Escala de Calidad de Sueño

	Moda	Mediana	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis	Mínimo	Máximo
1	2	2	1.829	0.587	0.036	-0.132	1	3
2	2	2	1.78	0.69	0.317	-0.814	1	3
3	2	2	2.098	0.664	-0.107	-0.623	1	3
4	2	2	1.902	0.625	0.065	-0.313	1	3
5	2	2	1.878	0.6	0.041	-0.125	1	3
6	1	1	1.268	0.549	1.989	3.215	1	3
7	1	1	1.268	0.549	1.989	3.215	1	3
8	1	1	1.22	0.475	2.115	4.023	1	3
9	2	2	1.927	0.685	0.093	-0.771	1	3
10	2	2	1.805	0.715	0.307	-0.947	1	3
11	1	1	1.585	0.67	0.721	-0.505	1	3
12	1	2	1.585	0.631	0.602	-0.518	1	3
13	2	2	1.78	0.652	0.25	-0.624	1	3
14	1	2	1.585	0.631	0.602	-0.518	1	3
15	2	2	1.854	0.691	0.201	-0.824	1	3
16	1	2	1.659	0.693	0.578	-0.723	1	3
17	1	1	1.268	0.549	1.989	3.215	1	3
18	1	1	1.22	0.571	2.545	5.349	1	3
19	1	1	1.463	0.636	1.061	0.12	1	3
20	2	2	1.927	0.787	0.132	-1.353	1	3
21	2	2	1.732	0.672	0.374	-0.724	1	3
22	2	2	1.683	0.61	0.285	-0.566	1	3
23	2	2	1.951	0.631	0.035	-0.328	1	3
24	2	2	1.585	0.547	0.127	-1.036	1	3
25	1	1	1.293	0.512	1.52	1.502	1	3
26	1	1	1.146	0.422	3.059	9.541	1	3
27	1	1	1.195	0.459	2.375	5.362	1	3
28	1	1	1.098	0.3	2.817	6.236	1	2
29	1	1	1.537	0.636	0.775	-0.347	1	3
30	1	1	1.439	0.502	0.255	-2.037	1	2
31	1	1	1.22	0.419	1.407	-0.023	1	2
32	1	2	1.634	0.662	0.565	-0.615	1	3
33	2	2	1.634	0.536	-0.061	-0.96	1	3

34	1	1	1.244	0.435	1.238	-0.493	1	2
35	2	2	1.683	0.61	0.285	-0.566	1	3
36	1	1	1.561	0.634	0.687	-0.445	1	3
37	2	2	1.585	0.547	0.127	-1.036	1	3
38	1	1	1.22	0.525	2.417	5.187	1	3
39	1	1	1.463	0.674	1.167	0.188	1	3

Los coeficientes de alfa de Cronbach y sus respectivos intervalos de confianza aparecen en la tabla 5; evidenciando puntuaciones altas para la escala general (0.941), así como para con las dimensiones interrupciones del sueño (0.862), somnolencias diurnas (0.830), uso de hipnóticos (0.902) e insomnio (0.858); además, los intervalos de confianza muestran una confiabilidad aceptable y excelente. La correlación entre los ítems y la escala total, presentan un nivel adecuado.

Tabla 10

Análisis de la confiabilidad de la Escala de Calidad de Sueño y dimensiones

Ítem	Correlación ítem - test					Ítems modificados
	D1	D2	D3	D4	General	
1	0.741				0.62	
2	0.471				0.548	
12	0.684				0.616	
13	0.589				0.525	
21	0.783				0.709	
22	0.472				0.536	
32	0.725				0.738	
33	0.423				0.447	
3		0.431			0.348	
4		0.467			0.472	
5		0.372			0.42	
14		0.494			0.528	
15		0.51			0.554	
16		0.387			0.527	
23		0.587			0.581	
24		0.419			0.348	
25		0.52			0.478	
34		0.478			0.482	
35		0.701			0.783	
36		0.379			0.438	
37		0.464			0.319	
6			0.682		0.435	
7			0.613		0.527	
8			0.663		0.409	

17			0.771		0.513
18			0.74		0.485
26			0.824		0.652
27			0.5		0.424
28			0.464		0.385
38			0.82		0.768
9				0.639	0.451
10				0.79	0.638
11				0.617	0.474
19				0.606	0.659
20				0.764	0.698
29				0.692	0.632
30				0.403	0.385
31				0.454	0.588
39				0.297	0.302
Cronbach's α	0.862	0.83	0.902	0.858	0.941