



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

ADICCION A LOS VIDEOJUEGOS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA  
NACIONAL DE LIMA

**Línea de investigación:**  
**Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con  
mención en Psicología Clínica

### **Autor**

Espinoza Toribio, Jose Carlos

### **Asesor**

Salas Asencios, Elmer Amado  
ORCID: 0000-0003-4446-9479

### **Jurado**

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero  
Zegarra Martinez, Vilma Bartola  
Capa Luque, Walter

**Lima - Perú**

**2025**

# ADICION A LOS VIDEOJUEGOS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

29%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

20%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.upagu.edu.pe">repositorio.upagu.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="http://biblioteca.uajms.edu.bo">biblioteca.uajms.edu.bo</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Fuente de Internet	2%
4	Submitted to ucss Trabajo del estudiante	2%
5	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe">repositorio.unprg.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://repository.unipiloto.edu.co">repository.unipiloto.edu.co</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://repositorio.ucss.edu.pe">repositorio.ucss.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="http://doku.pub">doku.pub</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	1%
11	<a href="http://www.behavioralpsycho.com">www.behavioralpsycho.com</a> Fuente de Internet	1%



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ADICCION A LOS VIDEOJUEGOS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES  
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA

Línea de Investigación:  
Psicología de los procesos básicos y psicología Educativa

Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología con mención en  
Psicología Clínica

Autor:  
Espinoza Toribio, Jose Carlos

Asesor  
Salas Asencios, Elmer Amado  
ORCID: 0000-0003-4446-9479

Jurado:  
Castillo Gómez, Gorqui Baldomero  
Zegarra Martinez, Vilma Bartola  
Capa Luque, Walter

Lima – Perú  
2025

## Pensamientos

“El éxito no está en vencer siempre,  
sino en no desanimarse nunca.”

Napoleón Bonaparte

“La energía y la persistencia conquistan  
todas las cosas.”

Benjamin Franklin

### **Dedicatoria**

A mis padres, José y Amelia, por ser la base sólida sobre la cual he construido mi camino. Su amor, sacrificio y apoyo incondicional han sido la fuerza que me sostuvo en los momentos de dificultad y la inspiración que me impulsó a no rendirme. Este logro no es solo mío, sino también suyo, porque cada página de esta tesis lleva impreso el esfuerzo y los valores que me transmitieron.

### **Agradecimiento**

A mi compañera y amor de mi vida, Azucena, por su guía, compañía y por el inmenso amor que me entregó en cada etapa de este proceso, convirtiéndose en mi mayor fortaleza e inspiración. A mis hermanos, Miguel y Doris, quienes con sus palabras de aliento y apoyo incondicional me recordaron en cada paso la importancia de seguir adelante. A mis abuelos, Lelis y en especial a la memoria de Rosalina, quienes me acogieron con amor cuando llegué a Lima en busca de un mejor futuro; así como a mis tías, Zonia y Vilma, cuyo respaldo y consejos fueron fundamentales en este proceso. A mi asesor, el Dr. Elmer Salas Asencios, por su orientación y apoyo académico, que fueron determinantes para la culminación de este trabajo. A todos ustedes, mi gratitud eterna, pues cada uno ha dejado una huella imborrable en este logro que llevaré siempre en el corazón.

## ÍNDICE

Resumen.....	7
Abstract.....	8
I INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Descripción y formulación del problema.....	9
1.1.1 Problema General .....	11
1.1.2 Problemas específicos .....	11
1.2 Antecedentes:.....	12
1.2.1. Antecedentes internacionales .....	12
1.2.2. Antecedentes nacionales.....	14
1.3. Objetivos.....	16
1.3.1 Objetivo General .....	16
1.3.2 Objetivos específicos .....	17
1.4 Justificación .....	17
1.5 Hipótesis .....	18
1.5.1 Hipótesis General.....	18
1.5.2 Hipótesis Específicas.....	19
II. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Los videojuegos .....	20
2.2. Uso, abuso y adicción en los videojuegos .....	20
2.2.1 ¿Cuándo hablamos de uso?.....	21
2.2.2 ¿Cuándo se convierte en abuso? .....	21
2.2.3 ¿Cuándo se considera una adicción?.....	21
2.3 Adicción a videojuegos.....	22
2.3.1 Teorías que explicar la adicción a los videojuegos .....	23
2.3.2 Factores que facilitan la adicción a los videojuegos .....	26
2.3.3 Características estructurales del juego.....	26
2.3.4 Motivación para jugar.....	28
2.4 Tecnología y videojuegos en la adolescencia .....	29
2.5 Bienestar psicológico .....	30
2.5.1 La autoaceptación .....	31
2.5.2 Las relaciones positivas .....	31
2.5.3 La autonomía: .....	31

2.5.4 Dominio del entorno .....	32
2.5.5 Propósito de vida.....	32
2.5.6 Crecimiento personal .....	33
III. MÉTODO .....	34
3.1 Tipo de investigación.....	34
3.2 Ámbito temporal y espacial .....	34
3.3.2 Definición operacional .....	35
3.4 Población y muestra.....	35
3.4.1 Población y muestra .....	35
3.5 Instrumentos.....	37
3.5.1 Escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA) .....	37
3.5.2 Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J).....	38
3.6 Procedimiento .....	39
3.7 Análisis de datos .....	39
IV. RESULTADOS .....	41
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	46
VI. CONCLUSIONES .....	50
VIII. REFERENCIAS .....	52
IX ANEXOS .....	63

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la muestra según grado	36
Tabla 2 Distribución del Sexo en la población estudiantil	41
Tabla 3 Niveles de Adicción a los Videojuegos	41
Tabla 4 Niveles de Bienestar Psicológico	42
Tabla 5 Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables Adicción a Videojuegos y Bienestar psicológico según sexo	42
Tabla 6 Correlación entre Adicción a los Videojuegos y Bienestar Psicológico	43
Tabla 7 Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión aceptación del Bienestar Psicológico	44
Tabla 8 Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión relaciones positivas del Bienestar Psicológico	44
Tabla 9 Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión autonomía del Bienestar Psicológico	45
Tabla 10 Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión propósito de vida del Bienestar Psicológico	45

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo transeccional-correlacional. La muestra estuvo conformada por 269 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron una correlación inversa significativa entre la adicción a los videojuegos y el bienestar psicológico ( $\rho = -0.342$ ,  $p < .001$ ). Asimismo, se hallaron correlaciones negativas significativas entre la adicción y las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal. Se concluye que a mayor nivel de adicción a los videojuegos, menor es el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes evaluados, lo cual resalta la necesidad de implementar estrategias preventivas en el contexto educativo.

*Palabras clave:* adicción a los videojuegos, bienestar psicológico, adolescentes, secundaria, correlación.

### **Abstract**

This study aimed to determine the relationship between video game addiction and psychological well-being in high school students from a public educational institution in Lima, Peru. The research followed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional correlational design. The sample consisted of 269 students selected through non-probabilistic convenience sampling. Two instruments were used: the Game Addiction Scale for Adolescents (GASA) and Ryff's Psychological Well-Being Scale. The results showed a significant inverse correlation between video game addiction and psychological well-being ( $\rho = -0.342, p < .001$ ). Significant negative correlations were also found between addiction and the dimensions of self-acceptance, positive relations, autonomy, purpose in life, and personal growth. It is concluded that higher levels of video game addiction are associated with lower levels of psychological well-being in adolescents, highlighting the need for preventive strategies within the educational context.

*Keywords:* video game addiction, psychological well-being, adolescents, high school, correlation.

## I INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción y formulación del problema

En la actualidad, el uso inadecuado de la tecnología, especialmente de los videojuegos, se ha convertido en un fenómeno preocupante debido a su impacto en la salud mental y el comportamiento, particularmente en adolescentes. Si bien los videojuegos ofrecen experiencias inmersivas y recompensas motivadoras (Gómez et al., 2017), su uso excesivo puede generar alteraciones como irritabilidad, aislamiento, pérdida de control y deterioro en las relaciones sociales (Griffiths, 2005, citado en Reynalte, 2021). Este patrón problemático de uso está vinculado a factores psicológicos como la búsqueda de gratificación inmediata y la evasión de conflictos reales (Gentile et al., 2011).

El uso no controlado de los videojuegos puede derivar en comportamientos disfuncionales, caracterizados por una creciente necesidad de jugar, cambios en el estado de ánimo, reacciones negativas ante restricciones, conflictos con el entorno y dificultad para limitar el tiempo de juego (Griffiths, 2005, citado en Reynalte, 2021). Ante esta problemática, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido oficialmente el trastorno por uso de videojuegos, incorporándolo en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) bajo el término Gaming Disorder, el cual se define como un patrón persistente de conducta de juego que interfiere significativamente en el funcionamiento personal, familiar, social, educativo u ocupacional (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022)

Las cifras reflejan la magnitud del fenómeno. A nivel internacional, el acceso diario a videojuegos en adolescentes y jóvenes en edad escolar oscila entre el 9% y el 23%, con una tendencia creciente conforme avanza la edad (Paoli, 2020). En Estados Unidos, la Entertainment Software Association (2021) reportó que, tras la pandemia, el 55% de los jugadores aumentó el tiempo dedicado a jugar. En América Latina, Serrano (2022) registró un

incremento del 4% en el número de jugadores desde el inicio de la pandemia, además del retorno al juego del 17% de usuarios que habían dejado de hacerlo.

En el caso del Perú, el Ministerio de Salud (MINSA, 2020) identificó un incremento del 38.7% de casos atendidos relacionados con el uso problemático de videojuegos, del 2018 al 2019, de estos, el 34% corresponde a adolescentes entre 12 y 17 años, lo que evidencia la vulnerabilidad de esta población. La pandemia de la COVID-19 agravó esta situación, el confinamiento afectó la interacción social de niños y adolescentes, facilitando un uso más prolongado de los videojuegos y reforzando comportamientos nocivos (MINSA, 2021).

El Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas (CEDRO, 2021) advierte incluso antes de la pandemia, el uso problemático de videojuegos ya era una preocupación creciente en el Perú, especialmente entre varones menores de 20 años. Esta población, compuesta por púberes y adolescentes, muestra una alta vulnerabilidad al desarrollo de conductas adictivas vinculadas a los videojuegos, y se estima que alrededor del 10% presenta alteraciones de personalidad y comportamiento, frecuentemente asociadas con ansiedad y depresión.

Uno de los aspectos más críticos del uso excesivo de videojuegos es la aparición del síndrome de abstinencia cuando el acceso al juego es restringido o interrumpido. Este síndrome puede manifestarse con una serie de síntomas psicológicos y fisiológicos que afectan significativamente el bienestar del individuo. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la irritabilidad, ansiedad, tristeza, insomnio, inquietud, cambios abruptos en el estado de ánimo y, en algunos casos, agresividad (Kuss y Griffiths, 2012; World Health Organization [WHO], 2019).

La dependencia a los videojuegos, según la OMS (2018), no se explica por factores biológicos o bioquímicos, sino por procesos psicológicos relacionados con el bienestar, la motivación y el condicionamiento. En este sentido, Reynalte (2021) advierte que el manejo inadecuado y el exceso en el uso de videojuegos pueden derivar en una alteración en la salud mental del usuario, afectando su bienestar psicológico (BP). Este último concepto, como destaca Bravo (2021), forma parte integral de la salud, abarcando todas las actividades humanas en los ámbitos familiar, laboral y social.

Cuando se evalúa el bienestar psicológico de una persona, se identifican factores protectores que actúan como barreras contra comportamientos desadaptativos, como la adicción a los videojuegos (Reynalte, 2021). Sin embargo, según Castro y Sanches (2000), muchos adolescentes y jóvenes experimentan una percepción limitada de bienestar psicológico, evidenciando un desarrollo insuficiente de habilidades sociales y objetivos de vida, junto con una mayor insatisfacción en diversas áreas personales. En este complejo escenario, la relación entre el bienestar psicológico y el uso de videojuegos destaca como un tema crucial que merece una atención cuidadosa y enfoques preventivos y terapéuticos adecuados.

Finalmente, frente a esta descripción del problema surge el interés por el presente estudio de plantear la siguiente interrogante:

### ***1.1.1 Problema General***

- ¿Cuál es la relación entre la adicción a los videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima?

### ***1.1.2 Problemas específicos***

- a) ¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos en los estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima en 2025?

- b) ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima en 2025?
- c) ¿De qué manera se relaciona la adicción a los videojuegos con la dimensión de autoaceptación del bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima en 2025?
- d) ¿De qué manera se relaciona la adicción a los videojuegos con la dimensión de relaciones positivas del bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima en 2025?
- e) ¿De qué manera se relaciona la adicción a los videojuegos con la dimensión de autonomía del bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima en 2025?
- f) ¿De qué manera se relaciona la adicción a los videojuegos con la dimensión de propósito de vida del bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima en 2025?

## **1.2 Antecedentes:**

### ***1.2.1. Antecedentes internacionales***

Bejarano et al. (2019) en Bogotá, Colombia, realizaron un estudio donde el objetivo fue analizar si es significativa la relación que existe entre el Bienestar psicológico y subjetivo, el Apoyo social percibido con el Phubbing; y en qué medida se ven involucrados los indicadores de desajuste como el estrés y la ansiedad en adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá. La investigación tuvo un diseño descriptivo- correlacional. Los instrumentos utilizados fueron, La escala de Phubbing de Cumpa (2017), La escala de bienestar psicológico de Ryff (1989) en la versión validada por Chaparro (2018), La escala de Satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), El cuestionario Medical Outcomes Study- Social Support Survey de

Mos, Sherbourne y Stewart (1991), La escala de ansiedad de Zung (1971) y La escala de estrés percibido de Cohen (1988). Los resultados muestran una relación significativa entre Phubbing y el bienestar subjetivo correlacionando negativamente, en el caso de la relación de apoyo social y Phubbing se encuentra que no hay relación significativa.

Fajardo et al. (2020) realizaron un estudio en Colombia para examinar la relación entre el tiempo dedicado a los videojuegos y la agresividad en estudiantes universitarios. La muestra consistió en 121 estudiantes de Bogotá, evaluados con una escala Likert de 20 ítems sobre creencias y emociones agresivas. Los resultados mostraron que el 15.7% jugaba entre 4 y 6 horas diarias, y el 2.48% más de 6 horas. Se identificaron tres factores relacionados con el tiempo de juego: ansiedad, agresividad instrumental y verbal, y se hallaron diferencias significativas entre jugadores casuales y aquellos con más de 2 horas diarias en comportamientos como insultos y aislamiento.

De la misma manera Barbado y Díaz (2019) investigaron la relación entre la adicción a los videojuegos y la impulsividad en adolescentes de Bahía Blanca, Argentina. El estudio correlacional incluyó a 213 adolescentes de 12 a 18 años, utilizando el cuestionario PREVTEC 3.1 y el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV). Se encontró que 170 adolescentes eran jugadores recurrentes, y de ellos, el 15.88% presentaba altos niveles de dependencia, siendo en su mayoría varones. Los resultados indicaron que los jugadores con mayor dependencia mostraban mayores dificultades para controlar los impulsos, con diferencias significativas en las medias entre los grupos de alta y baja dependencia.

Mora et al. (2022), en España realizaron un estudio cuyo objetivo fue explorar los hábitos de uso de videojuegos y la sintomatología del trastorno por uso de videojuegos en adolescentes, su diseño fue transversal, el instrumento utilizado fue la escala de adicción al juego para adolescentes (GASA) que se aplicó a una muestra de 3748 estudiantes entre 12 y 17

años, donde los resultados revelaron que el 13,5% de los participantes presentaba síntomas de juego problemático y el 3,3% exhibía signos de adicción a los videojuegos además se encontró una relación significativa entre la frecuencia de juego y las horas semanales jugadas con las puntuaciones de la GASA, mostrando que la frecuencia de juego tenía una relación ligeramente mayor con las puntuaciones que las horas semanales jugadas, se encontró una conexión significativa entre los hábitos de juego y la presencia de síntomas de adicción.

### ***1.2.2. Antecedentes nacionales***

Barrientos y Garcia (2021) investigación cuyo objetivo fue explorar la relación que existe entre los motivos para jugar videojuegos y la adicción a este. La investigación utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, en una muestra de 162 estudiantes de secundaria entre las edades de 11 a 16 años de ambos sexos. Los instrumentos que se utilizaron en este estudio fueron la escala de motivos de uso del videojuego e-MUV y la escala de adicción a los videojuegos GASA. Los resultados del estudio identificaron una relación directa, media y altamente significativa, entre los motivos para jugar y la adicción por estos en estudiantes de la secundaria de Lima Norte. Los motivos predominantes son la Recreación como motivo de uso mientras que la interacción social como menos predominante, cabe recordar que a su vez, se encontró que el 68.5% de los estudiantes evaluados mostró un leve nivel de adicción, y el 11.1% se encuentra en alto riesgo.

Por otro lado, Reto (2024), realiza una investigación cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque en el año 2023. Este estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, a nivel correlacional. descriptivo y con un diseño transversal no experimental. La muestra estuvo conformada por 143 estudiantes de secundaria, de primero a quinto grado, de ambos sexos y con edades entre 12 y 17 años. Se utilizó la Escala

de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff, adaptada por Díaz et al. (2020), y el breve Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS-6) de Salas et al. (2020). Los resultados mostraron una relación inversa media entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales. Se identificó un bajo nivel de bienestar psicológico y un uso de redes sociales que representa un riesgo. Además, los adolescentes entre 12 y 14 años fueron los más afectados por el problema estudiado. Se concluyó que a mayor uso de las redes sociales menor es el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes.

Pillaca (2020) en Lima-Perú realizó la investigación del uso de videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública. El objetivo fue determinar la relación entre el uso de videojuegos y habilidades sociales. El trabajo correspondió a un diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 256 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 12 a 18 años. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la Lista de Chequero conductual de habilidad sociales de Goldstein elaborada en 199 y la Escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA) de Lemmens et al., 2009. Los resultados expresaron que existe relación estadísticamente significativa e inversa entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales ( $p < 0.01$ ;  $\rho = -.229^{**}$ ). Donde el autor concluye que, a mayor uso de videojuegos, menor será las habilidades sociales de los estudiantes.

Por otro lado, Chugden y Mendez (2021) en Cajamarca, Perú, realizaron el estudio sobre la dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa pública, donde el objetivo fue determinar la relación entre la dependencia a videojuegos y las habilidades sociales de los adolescentes. El estudio fue descriptivo correlacional. La muestra lo conformaron 175 y 121 estudiantes respectivamente, de ambos sexos y que cursan el 4to y 5to grado. El recojo de datos se realizó haciendo uso del “Test de

Dependencia a Videojuegos” de Choliz y Marco, y la “Escala de Habilidades Sociales” de Gimero, entre los resultados se encontró que existe una predominancia de un nivel bajo en videojuegos, y un nivel moderado en habilidades sociales, y con relación al nivel de dependencia a los videojuegos según sexo, el femenino predomina en el nivel alto a diferencia del masculino. Donde los autores concluyen que existe una correlación negativa moderada entre la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales.

Reynalte (2021) en Lima-Perú realizó la investigación de adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima metropolitana, donde su objetivo principal fue identificar la relación entre adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. El diseño fue no experimental y de tipo descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 448 universitarios de ambos sexos, entre edades de 18 a 30 años, tanto de universidades privadas y públicas. Los instrumentos usados fueron la Escala de adicción a Videojuegos-GAS por Lemmens (1999), adaptado por Loret et. al (2017) y la Escala de Bienestar psicológico para Adultos-BIEPS-A por Casullo (2002). Los resultados señalaron que existen relación alta e inversa y muy significativa entre la adicción a los videojuegos y bienestar psicológico ( $r = -0.709$ ,  $p < 0.01$ ) en estudiantes universitarios. También se obtuvo que el 22,3% presentan grave adicción a los videojuegos y tan solo el 29,7% de los estudiantes poseen un óptimo nivel de bienestar psicológico.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo General***

- Determinar la relación entre la adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- a) Identificar el nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025
- b) Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025
- c) Determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025
- d) Determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la dimensión relaciones positiva del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima 2025
- e) Determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025
- f) Determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025

### **1.4 Justificación**

La presente investigación se enfocó en el estudio de la adicción a los videojuegos y su relación con el bienestar psicológico en adolescentes. Actualmente, el crecimiento en el uso excesivo de videojuegos plantea desafíos significativos para la salud mental de los adolescentes, interfiriendo con prácticas esenciales para su bienestar, como la interacción social, el sueño y el manejo emocional. Por esta razón, el estudio fue relevante desde una

perspectiva teórica, ya que contribuyó a ampliar el conocimiento existente sobre ambas variables: la adicción a los videojuegos y el bienestar psicológico.

Además, esta investigación aportó al entendimiento clínico-educativo de dichas variables, permitiendo identificar las dificultades que enfrentaron los adolescentes cuando carecieron de habilidades suficientes para mantener un adecuado nivel de bienestar psicológico. Asimismo, se exploró cómo este bienestar pudo ser potenciado mediante sus principales dimensiones: la autoaceptación, la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones positivas y el propósito de vida.

A partir de la evaluación realizada, los resultados sirvieron como base para diseñar medidas de prevención frente a la adicción a los videojuegos, así como para promover y fortalecer el bienestar psicológico en esta población. Del mismo modo, la información obtenida pudo ser utilizada para organizar actividades dirigidas a adolescentes con el fin de mejorar su salud mental.

Finalmente, los hallazgos de este estudio pueden ser tomados como referencia para futuras investigaciones y publicaciones similares, facilitando la réplica y la integración de estas variables con otras áreas relevantes dentro del campo de la psicología.

## **1.5 Hipótesis**

### ***1.5.1 Hipótesis General***

- H1 Existe relación significativa entre adicción a los videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima

### ***1.5.2 Hipótesis Específicas***

- a) Existe relación significativa entre la adicción a los videojuegos y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025
- b) Existe relación significativa entre la adicción a los videojuegos y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025
- c) Existe relación significativa entre la adicción a los videojuegos y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025
- d) Existe relación significativa entre la adicción a los videojuegos y la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima, 2025

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Los videojuegos

Los videojuegos, en la actualidad, constituyen una forma de entretenimiento arraigada en la sociedad contemporánea. Apperley (2006) los define como un medio interactivo que integra gráficos visuales con la participación activa del jugador, donde la interactividad —el modo en que el juego se experimenta mediante acciones directas en lugar de mera observación— constituye su rasgo esencial y diferenciador. Esta dimensión interactiva trasciende lo puramente visual para abarcar también aspectos sociales, particularmente en contextos multiplayer que involucran a múltiples personas en acciones compartidas mientras observan y responden a imágenes y gráficos en tiempo real.

Por otro lado, Etxeberria (2019) aporta una perspectiva que resalta el propósito fundamental de los videojuegos. Define estos como aplicaciones diseñadas con el objetivo principal de proporcionar entretenimiento al usuario. A través de la pantalla, los videojuegos permiten a los jugadores sumergirse en una simulación de realidad, desencadenando experiencias únicas que van más allá de la mera observación.

La evolución constante de los videojuegos no escapa al análisis de Chirinos (2019), quien los considera como un medio en el cual diversas personas pueden interactuar utilizando controles, consolas o dispositivos móviles. La tecnología ha impulsado cambios significativos en esta forma de entretenimiento, proporcionando nuevas formas de interacción y experiencias más inmersivas. Esta evolución, centrada en la satisfacción del usuario, ha marcado la tendencia de los videojuegos en los últimos años

### 2.2. Uso, abuso y adicción en los videojuegos

El uso de videojuegos se ha convertido en una actividad cotidiana y global, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos. La diferencia entre uso saludable, abuso y adicción no depende únicamente del tiempo dedicado a jugar, sino del impacto que esta actividad tiene en la vida del individuo.

### ***2.2.1 ¿Cuándo hablamos de uso?***

García (2005) lo define como “todas las acciones que realiza una persona a través de plataformas de juegos”. Desde esta perspectiva, el uso es saludable siempre que no genere consecuencias negativas físicas, mentales ni sociales. Estudios recientes apoyan esta visión, señalando que un uso moderado puede incluso ofrecer beneficios cognitivos, como la mejora de la coordinación visomotora y la resolución de problemas (Granic et al., 2014).

### ***2.2.2 ¿Cuándo se convierte en abuso?***

El abuso de videojuegos ocurre cuando la frecuencia y duración del juego comienzan a interferir con otras actividades importantes, produciendo consecuencias negativas, como aislamiento social, bajo rendimiento académico o problemas familiares. Gee (2004) plantea que el abuso se evidencia cuando el jugador prioriza el juego sobre otras responsabilidades y relaciones significativas. Esto se traduce en una pérdida de control parcial: la persona sigue jugando, aunque empiece a notar que le está afectando negativamente.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA), este patrón se asocia con síntomas como la irritabilidad cuando no se puede jugar, la pérdida de interés en otras actividades y la persistencia del juego a pesar de conocer sus efectos adversos (APA, 2013).

### ***2.2.3 ¿Cuándo se considera una adicción?***

Según la OMS, el trastorno por uso de videojuegos es una problemática reconocida que se manifiesta cuando el juego digital interfiere de manera persistente con el funcionamiento

personal, académico o social. Este diagnóstico subraya la pérdida de control sobre el juego y su prioridad sobre otras actividades.

Esta condición se caracteriza por, pérdida de control sobre el juego, priorización del juego frente a otras actividades importantes, continuación del juego a pesar de consecuencias negativas evidentes, persistencia de este patrón durante un periodo de al menos 12 meses (OMS, 2019).

A diferencia del abuso, la adicción implica una pérdida total del control y un deterioro significativo en múltiples áreas de la vida. Es comparable, en su funcionamiento neurobiológico, a otros trastornos adictivos, como el consumo de sustancias, debido a la activación de los sistemas de recompensa dopaminérgicos (Pontes et al., 2015)

### **2.3 Adicción a videojuegos**

En las décadas de los 70 y 80, el concepto de adicción estaba íntimamente ligado al uso abusivo de sustancias tóxicas, como el alcohol y otras drogas (Zastrow, 2017).

Sin embargo, la comprensión de las adicciones ha evolucionado considerablemente desde entonces. Vallejo y Capa (2010) destacan que, en la actualidad, el término abarca mucho más que el consumo de sustancias psicoactivas. Ahora, se extiende a cualquier relación, ya sea de naturaleza química o psicológica, en la que la interacción conlleva una obsesión y pérdida de autocontrol, generando consecuencias negativas que, a pesar de ello, no disuaden al individuo de mantener la relación.

En este contexto, Choliz y Marco (2011) sitúan la adicción a los videojuegos como un fenómeno donde el individuo se entrega de manera excesiva y compulsiva a estos juegos, interfiriendo con su vida personal y actividades cotidianas. Describen cómo la participación en

juegos en red proporciona gratificaciones y estimulaciones que generan un placer considerable, desencadenando una necesidad recurrente de participar en ellos.

Hyun et al. (2015) añaden una perspectiva clínica a la definición, resaltando la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos, especialmente aquellos de naturaleza grupal. Este patrón de comportamiento, según los autores, conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo. Subrayan cómo el uso excesivo de videojuegos puede afectar negativamente la vida diaria, el rendimiento académico, las relaciones familiares y el desarrollo emocional, especialmente en niños y adolescentes cuya corteza prefrontal aún no está plenamente desarrollada.

La OMS (2019), ha reconocido la gravedad del trastorno por videojuegos, integrándolo en la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11 bajo la nomenclatura "Internet Gaming Disorder". En esta perspectiva, la adicción se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego tan serio que impacta significativamente en otros aspectos de la vida normal del individuo. Este reconocimiento oficial subraya la importancia de abordar la adicción a los videojuegos como un problema de salud mental que requiere atención y comprensión adecuadas.

### ***2.3.1 Teorías que explicar la adicción a los videojuegos***

**2.3.1.1 Teoría Conductual.** La cual sugiere que los individuos desarrollan comportamientos adictivos cuando experimentan motivación y obtienen consecuencias agradables al utilizar videojuegos. Este ciclo repetitivo se fortalece a través de refuerzos negativos.

Goldstein (1993) señala que el comportamiento adictivo no solo se aprende a través de condicionamientos o refuerzos, sino que también puede ser desaprendido. Esta noción aporta una dimensión importante al considerar la posibilidad de intervenciones y terapias que busquen

modificar estos patrones de comportamiento adictivo. La comprensión de que la adicción puede ser desaprendida sugiere la existencia de vías para la recuperación y el cambio positivo.

En este sentido, Chóliz y Marco (2011) complementan explicando que el uso excesivo de videojuegos puede convertirse en una forma de distracción y escape de la realidad para aquellos que enfrentan conflictos, estableciendo así una conexión entre las motivaciones intrínsecas y el comportamiento adictivo.

**2.3.1.2 Teoría de Lemmen.** Esta teoría aporta una comprensión más amplia de la adicción a los videojuegos, al señalar que dicha conducta puede adquirir un carácter patológico no solo para quien la presenta, sino también para las personas de su entorno. Destaca, además, la necesidad de considerar no únicamente las repercusiones individuales, sino también las consecuencias negativas que afectan las relaciones interpersonales y el contexto social del jugador (Lemmens et al., 2011).

Asimismo, los autores proponen una explicación detallada de la adicción a los videojuegos a través de siete componentes o dimensiones.

**A. La Saliencia.** Destaca la necesidad compulsiva del individuo de jugar durante todo el día, mientras que la.

**B. La Tolerancia.** Refiere al aumento en la frecuencia del uso de videojuegos, ya que el efecto inicialmente producido en el individuo ya no es alcanzado con la misma intensidad.

**C. La Modificación del Humo.** Se presenta como otra dimensión, indicando que algunos individuos utilizan los videojuegos como una herramienta para cambiar su estado de ánimo.

**D. El Retroceso.** Representa la incapacidad del sujeto para reducir el tiempo dedicado a los videojuegos, sugiriendo un patrón de comportamiento adictivo persistente.

**E. La Recaída.** Se refiere al regreso a patrones de conducta adictiva después de un intento de reducción o cese, mientras que

**F. Los Conflictos.** Señala las peleas recurrentes con otras personas debido a la adicción.

**G. Los Problemas.** Ilustra cómo la adicción a los videojuegos puede llevar al individuo a dejar de realizar comportamientos cotidianos.

La presentación sistemática de esta dimensión, aborda diversos aspectos que van más allá del simple tiempo de juego. Esta teoría proporciona un marco comprensivo para evaluar y comprender la adicción a los videojuegos desde múltiples perspectivas, contribuyendo así a estrategias más efectivas de intervención y tratamiento.

**2.3.1.3 Teoría del aprendizaje social.** Esta teoría resalta que el entorno social actúa como catalizador de ciertos comportamientos, incluyendo los adictivos. De acuerdo con Green y Bavelier (2003), los adolescentes tienden a reproducir conductas que han sido reforzadas socialmente, como el uso constante de videojuegos en su grupo de pares.

Bandura (1980), complementa esta teoría al enfocarse en el papel fundamental de la observación en el aprendizaje de conductas adictivas. Según él, los individuos pueden aprender a realizar estas conductas simplemente al observarlas, sin necesidad de reforzadores externos para mantenerlas. No obstante, Bandura identifica cuatro elementos clave para que este tipo de aprendizaje social ocurra: la atención, que implica la necesidad de prestar atención al comportamiento observado; la retención, que abarca la capacidad de recordar situaciones aprendidas; la reproducción, que implica ejecutar las conductas aprendidas; y la motivación, un factor esencial que impulsa al individuo a reproducir dichos comportamientos.

Es fundamental destacar, como señala Reynalte (2021), que no todos los comportamientos observados se imitan de manera automática. La decisión de imitar una conducta específica dependerá de la significancia que tenga para la persona. Esta variabilidad

subraya la complejidad del proceso de aprendizaje social y resalta la importancia de considerar factores individuales en la interpretación y reproducción de comportamientos adictivos

### ***2.3.2 Factores que facilitan la adicción a los videojuegos***

Labrado et al. (2014) analizan exhaustivamente cuatro condiciones clave que podrían desempeñar un papel fundamental en el desarrollo de la adicción a los videojuegos, abordando aspectos personales, del entorno, estructurales del juego y la motivación para jugar:

**2.3.2.1 Factores Personales.** El género y la edad emergen como factores cruciales en el desarrollo de la adicción a los videojuegos. Los varones, especialmente en edades más tempranas, representan la mayoría de los seguidores de los juegos multijugador en línea. Además, las características de personalidad desempeñan un papel destacado, vinculando el uso excesivo de videojuegos con tendencias evasivas, soledad, agresión, baja autocontrol, y rasgos de personalidad narcisistas, entre otros.

**2.3.2.2 Factores del entorno.** El entorno, tanto físico como social, contribuye de manera significativa a la adicción a los videojuegos. La accesibilidad al juego se erige como un factor determinante, mientras que aspectos como dispositivos disponibles, amigos que fomentan la participación, y la valoración social del juego desempeñan un papel crucial. La consideración de alternativas al juego en el entorno también se destaca como un factor relevante.

### ***2.3.3 Características estructurales del juego.***

El análisis de las características estructurales del juego revela aspectos cruciales que influyen en su capacidad adictiva, considerando elementos relacionados con la identidad del jugador, la presentación visual y auditiva, la manipulación del juego y las recompensas/castigos, así como las dimensiones sociales del entorno de juego.

**2.3.3.1 Características de la Identidad y Narrativa del Juego.** La capacidad de personalización y desarrollo del avatar, junto con la trama y género del juego, son factores que contribuyen significativamente al atractivo adictivo. Los juegos que permiten una mayor implicación del jugador en estos aspectos tienden a mostrar un poder adictivo más pronunciado. La conexión emocional y la inversión personal en la experiencia del juego son elementos clave en esta dimensión.

**2.3.3.2 Características de Presentación.** Los aspectos visuales y auditivos, así como el contenido explícito y la publicidad, juegan un papel esencial en la atracción hacia el juego. Presentaciones enriquecidas, con estrategias de marketing efectivas y contenidos de actualidad, tienen un impacto significativo, especialmente entre los adolescentes. Estos elementos no solo contribuyen a la estética del juego, sino que también refuerzan su atractivo y potencial adictivo.

**2.3.3.3 Manipulación y Control de Características.** La accesibilidad, las entradas de usuario y el control sobre qué y cómo guardar información son aspectos que afectan la experiencia del jugador. La capacidad del jugador para gestionar el juego según sus preferencias y necesidades contribuye a su implicación continua y, por ende, a su poder adictivo.

**2.3.3.4 Características de Recompensa/Castigo del Juego.** La dinámica de recompensa y castigo desempeña un papel crucial en la adicción a los videojuegos. La posibilidad de que el jugador asuma un rol activo, jugando de manera continua con la perspectiva de obtener recompensas inmediatas, genera una tensión emocional que puede intensificar el deseo de control. Este diseño del juego favorece la participación repetida y sostenida.

**2.3.3.5 Características Sociales.** Considerar la dimensión social del juego es esencial. La utilidad social, la presencia de líderes influyentes en el juego y una red social de apoyo

contribuyen a su atractivo adictivo. La interacción social dentro del juego, ya sea en forma de colaboración o competición, agrega una capa significativa a la experiencia del jugador.

#### ***2.3.4 Motivación para jugar***

La motivación para jugar surge como un componente complejo determinado por factores personales, del entorno y propios del juego. Diversas motivaciones específicas, como la gestión de emociones negativas, el escape, la búsqueda de emoción y desafío, y la socialización, son identificadas como contribuyentes potenciales a la adicción. Las motivaciones revelan una interacción compleja entre disfunciones personales, necesidades sociales y satisfacción individual, subrayando la importancia de comprender la variabilidad en las razones para jugar.

Blinka y Smahel (2012) ofrecen un análisis detallado, centrado en los juegos multijugador en Internet, destacando tres motivaciones fundamentales que impulsan la participación activa de los jugadores: logro, dimensión social e inmersión en el juego.

- a) En términos de logro, las motivaciones incluyen la experiencia de progreso tanto en habilidad como en equipamiento. La sensación de poder y estatus, así como la competición con otros jugadores, también se destacan como elementos clave en la búsqueda del logro por parte de los jugadores. La percepción de avance y éxito en el juego contribuye significativamente a la satisfacción del jugador.
- b) La dimensión social emerge como otra motivación esencial, abarcando aspectos como el apoyo recibido de otros jugadores, la facilitación de la comunicación dentro del entorno del juego, y la creación y pertenencia a un grupo virtual. Estos elementos reflejan la importancia de la interacción social enriquecedora como parte integral de la experiencia de juego, añadiendo capas de conexión y significado.

- c) Por último, la inmersión en el juego revela motivaciones relacionadas con la necesidad de explorar un mundo vasto y complejo. La identificación y desarrollo del avatar personal, junto con la experiencia de "flujo" (especialmente la distorsión del tiempo durante el juego), son elementos que contribuyen a la inmersión. Además, la capacidad del juego para facilitar la evasión o escape de problemas del mundo real destaca cómo los jugadores buscan, a través de la inmersión, una experiencia que les permita desconectar temporalmente de la realidad

## **2.4 Tecnología y videojuegos en la adolescencia**

La adolescencia y la juventud representan etapas críticas en las que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) desempeñan un papel destacado, siendo Internet, los móviles y los videojuegos elementos centrales que influyen en el comportamiento y las actitudes de los jóvenes (Levis, 2003).

La conexión virtual se vuelve crucial para los adolescentes, permitiéndoles establecer vínculos con sus pares a pesar de las barreras físicas. Este aspecto cobra especial importancia para aquellos adolescentes que enfrentan dificultades en la comunicación debido a la timidez, la vergüenza u otras razones, ya que la tecnología proporciona un medio vital para superar estas barreras (Vara, 2018).

El tiempo dedicado a Internet y a los videojuegos durante los primeros años de la adolescencia es notablemente elevado, superando otras etapas de la vida. Vara (2018) destaca que esta intensa conexión digital se traduce en una herramienta esencial para la socialización y comunicación de los adolescentes. Investigaciones adicionales, como las de Balseca y Ocampo (2016), respaldan esta observación al identificar mayores niveles de adicción a los videojuegos entre los adolescentes en comparación con otros grupos de edad.

## 2.5 Bienestar psicológico

Mientras la tradición del bienestar subjetivo ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida, el concepto bienestar psicológico, se focaliza sobre el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidos ambos como los principales indicadores del funcionamiento positivo, así como en el estilo y manera de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestras metas. Desde este planteamiento, el constructo bienestar psicológico no dependería tanto de experiencias placenteras o displacenteras, sino de la consecución de los valores que al individuo le hacen sentir vivo y auténtico y que, en definitiva, le permiten crecer y desarrollarse como persona (Freire 2014).

Molina y Meléndez (2006) consideran que el bienestar psicológico sería el resultado de un proceso de construcción personal basado en el desarrollo psicológico del individuo y en su capacidad para interactuar de forma armoniosa con las circunstancias que afronta en su vida.

De esta manera, el bienestar psicológico vendría determinado por el grado de equilibrio entre las expectativas, los ideales, las realidades conseguidas o perseguidas por el individuo, todo ello expresado en términos de satisfacción, y sus competencias personales y capacidad de respuesta para afrontar los acontecimientos vitales con el fin de lograr su adaptación (García et al, 2000).

Ryff (1989) desarrollo un modelo multidimensional de Bienestar psicológico integrado por las siguientes seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

### ***2.5.1 La autoaceptación***

La autoaceptación constituye uno de los componentes centrales del bienestar psicológico. Se entiende como la capacidad del individuo para mantener una actitud positiva hacia sí mismo, reconociendo y aceptando tanto sus fortalezas como sus debilidades. Desde una perspectiva del ciclo vital, la autoaceptación implica satisfacción con la vida pasada y una visión integradora del propio ser (Ryff, 1989b). Esta dimensión está estrechamente vinculada al autoconcepto, integrando aspectos valorativos (autoestima) y representacionales (autoimagen), así como las creencias de autoeficacia (Bandura, 1980). Ryff sostiene que las personas con alta autoaceptación muestran una percepción realista y positiva de sí mismas, mientras que aquellas con baja autoaceptación tienden a estar insatisfechas, decepcionadas y desean cambiar aspectos fundamentales de su personalidad.

### ***2.5.2 Las relaciones positivas***

Esta dimensión resalta la importancia del afecto, la empatía y la confianza en las relaciones interpersonales. Las personas que gozan de relaciones positivas tienden a mantener vínculos afectivos sólidos, muestran interés por el bienestar de los demás y poseen una alta capacidad para la empatía y el compromiso emocional (Ryff, 1989a). Por el contrario, quienes puntúan bajo en esta dimensión experimentan aislamiento, desconfianza y dificultades para establecer lazos afectivos significativos. Según Freire (2014), el mantenimiento de relaciones sociales contribuye a la regulación emocional, al afrontamiento de eventos adversos y al crecimiento personal, siendo una fuente importante de apoyo social y emocional durante la adolescencia.

### ***2.5.3 La autonomía:***

La autonomía, entendida como la autodeterminación del individuo, se refiere al grado en que la persona es capaz de tomar decisiones independientes y autorregular su

comportamiento en función de sus propias convicciones (Ryff, 1989a). Este constructo implica resistencia a las presiones sociales y la capacidad para actuar con base en estándares internos. Ryff y Keyes (1995) destacan que los individuos con elevada autonomía mantienen su individualidad y muestran control emocional, lo que les permite actuar con independencia de influencias externas. En contraste, una baja autonomía se manifiesta en la dependencia de la aprobación social, la inseguridad para tomar decisiones y la tendencia a ceder ante las expectativas del entorno.

#### ***2.5.4 Dominio del entorno***

El dominio del entorno implica la habilidad del individuo para manejar eficazmente su vida y su contexto, aprovechando las oportunidades que le ofrece y moldeando su ambiente de manera favorable para el desarrollo personal (Ryff, 1989b). Las personas con alto dominio del entorno perciben un mayor control sobre su vida y se sienten competentes para modificar circunstancias adversas. En contraste, un bajo dominio se asocia con la percepción de incapacidad para influir en el entorno, lo que puede generar frustración y pasividad (Freire, 2014).

#### ***2.5.5 Propósito de vida***

El propósito vital se relaciona con la capacidad de una persona para definir metas que otorguen sentido y dirección a su existencia. Esta orientación permite estructurar el presente con base en aspiraciones futuras, aportando motivación y sentido personal (Díaz et al., 2006). Los individuos que puntúan alto en esta dimensión se caracterizan por tener aspiraciones, metas vitales y un sentido de realización. Por el contrario, quienes tienen bajos niveles de propósito suelen experimentar vacío existencial, falta de motivación y dificultad para proyectarse hacia el futuro (Freire, 2014).

### ***2.5.6 Crecimiento personal***

Finalmente, el crecimiento personal está vinculado al desarrollo continuo del potencial humano. Según Ryff (1989a), esta dimensión se aproxima al concepto aristotélico de *eudaimonia*, es decir, la realización del potencial interior como fuente de sentido vital. Las personas con alto crecimiento personal se perciben a sí mismas en constante evolución, abiertas a nuevas experiencias y motivadas por el aprendizaje y la superación. En cambio, aquellos con bajo puntaje en esta dimensión manifiestan estancamiento, insatisfacción con sus logros y falta de interés por el desarrollo personal (Freire, 2014).

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo de investigación

El presente estudio se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo transeccional-correlacional. Se optó por este diseño debido a que se recolectarán los datos en un solo momento y tiempo único, sin manipular deliberadamente las variables. El objetivo es analizar la relación existente entre las variables adicción a los videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) destacan que este tipo de diseño es apropiado cuando se busca describir y analizar relaciones sin establecer causalidades, lo cual se ajusta al propósito de esta investigación.

#### 3.2 Ámbito temporal y espacial

En lo concerniente al ámbito temporal la investigación se efectuó en el periodo agosto 2024 a noviembre 2024.

Respecto al ámbito espacial, se desarrolló la investigación en la Institución Educativa Julio Cesar Escobar, en San Juan de Miraflores

#### 3.3 Variables

##### 3.3.1 *Definición conceptual*

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

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

### ***3.3.2 Definición operacional***

**A. Adicción a los videojuegos.** Marcos y Cholí (2011) Consiste en la práctica desproporcionada y compulsiva, además al individuo le cuesta excesivamente dejar de practicarlo presentan las siguientes dimensiones: Abstinencia, abuso y tolerancia, problemas asociados a los videojuegos, dificultad de control

**B. Bienestar Psicológico.** Para fines de este estudio, el bienestar psicológico se explicó mediante el modelo de seis dimensiones propuesto por Ryff (1989a) quien dividió de la siguiente manera: La autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal

## **3.4 Población y muestra**

### ***3.4.1 Población y muestra***

La población para esta investigación estuvo conformada por un total de 894 estudiantes, entre hombres y mujeres de la Institución Educativa Julio César Escobar, cuyas edades oscilan entre los 12 y 18 años, distribuidos entre el primer y quinto año de secundaria, ubicada en el distrito de San Juan de Miraflores.

El tamaño de la muestra fue de 269 estudiantes, calculado con base en la siguiente fórmula para poblaciones finitas:

$$N \cdot (\alpha_i \cdot 0,5)^2 = 269$$


---


$$1 + (e^2 \cdot (N-1))$$

$\alpha_i$  = Valor del nivel de confianza (95%)

E = Margen de error 5%

N = Tamaño Población (universo)

Aplicando la fórmula, se obtiene un tamaño muestral de 269 estudiantes.

La distribución proporcional de la muestra por grado fue calculada en función del porcentaje de estudiantes de cada nivel con respecto al total de la población.

A continuación, se presenta un cuadro con la distribución de la muestra por grado:

**Tabla 1**

*Distribución de la muestra según grado*

<b>Grado</b>	<b>Población por grado</b>	<b>% sobre el total</b>	<b>Muestra estimada</b>
Primer grado	190	21.25%	57
Segundo grado	178	19.91%	53
Tercer grado	170	19.01%	51
Cuarto grado	180	20.13%	54
Quinto grado	176	19.69%	54
<b>Total</b>	<b>894</b>	<b>100%</b>	<b>269</b>

El proceso de selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, es decir, sin recurrir al azar, buscando que los estudiantes seleccionados compartieran características representativas de la población. Este método es adecuado cuando se requiere acceso directo y práctico a los participantes, permitiendo obtener información relevante para los objetivos del estudio (Hernández et al., 2014).

#### **3.4.1.1 Criterios de inclusión**

- Adolescentes varones y mujeres.
- Con edades entre 12 a 18 años.
- Estudiantes de la Institución Educativa Julio Cesar Escobar
- Quienes deseen participar de forma voluntaria.

### 3.4.1.2 Criterios de exclusión

- Menores de 12 años y mayores de 18 años
- Que no estén estudiando en el centro educativo
- Que no estén cursando el nivel secundario
- Usuarios que mantengan dificultades para comunicarse o brindar sus respuestas al investigador
- Quienes presenten los instrumentos incompletos al culminar las evaluaciones.

## 3.5 Instrumentos

### 3.5.1 Escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA)

La Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) es un instrumento desarrollado por Lemmens et al. (2009) para evaluar la adicción a los videojuegos en adolescentes. Consta de 7 ítems que miden dimensiones como saliencia, tolerancia, modificación del estado de ánimo, abstinencia, recaída, conflicto y problemas

**3.5.1.1 Validez.** Cahuaza y Paz (2019) llevaron a cabo un análisis de validez de contenido mediante el coeficiente V de Aiken para los ítems, obteniendo resultados en claridad de índices de .72 a .92 en cuanto a relevancia de .86 a .94 y una coherencia de .81 a .92. Estos resultados indican una validez de contenido óptima.

**3.5.1.2 Confiabilidad.** Lemmens et al., (2017) llevaron a cabo un análisis de la confiabilidad de la escala adaptada al español, utilizaron el coeficiente alfa de Cronbach, donde obtuvieron valores superiores a 0.83, indicando un óptimo grado de confiabilidad.

Asimismo, en un estudio realizado en Nuevo Chimbote, Mimbela y Paredes (2023) encontraron coeficientes Omega de 0.79 y 0.76 en dos modelos diferentes, confirmando la confiabilidad adecuada de la escala.

### 3.5.2 Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J)

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff es un instrumento diseñado para medir múltiples dimensiones del bienestar psicológico, incluyendo autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal

**3.5.2.1 Validez.** Briones (2019) llevo a cabo un análisis de validez de contenido mediante el criterio de jueces (8), se evidencio que existe validez de constructo ya que el modelo propuesto de 5 factores (sin ítems inversos y obviando la dimensión dominio del entorno), muestran óptimos índices de ajuste.

Asi mismo en un estudio con estudiantes universitarios chilenos, Asar et al. (2020) llevaron a cabo un análisis factorial confirmatorio, obteniendo un índice de ajuste CFI de 0.99, lo que indica una excelente validez estructural

**3.5.2.2 Confiabilidad.** La presente escala, fue traducida por Díaz *et al.*, (2006). En el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna, con valores del  $\alpha$  de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Pero, el análisis factorial confirmatorio no evidencio un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica desarrollo una versión corta, en la que se muestra  $\alpha$  de Cronbach 0,84.

A nivel nacional, Briones (2019) demostró, mediante un análisis estadístico de la versión de 13 ítems, una sólida consistencia interna, evidenciada por valores de  $\alpha$  de Cronbach superiores a 0.83. Este hallazgo encuentra respaldo en las afirmaciones de Dierendonck et al., (2012), quienes sugieren que las escalas breves pueden exhibir una consistencia interna adecuada. Un ejemplo de ello es la escala de Li (2014), que consta de 18 ítems y presenta un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.92 en una muestra poblacional adulta.

### **3.6 Procedimiento**

En un inicio se recogió los datos en relación a las variables de adicción a los videojuegos y bienestar psicológico en un colegio nacional de San Juan de Miraflores. Posterior a ellos se recopiló antecedentes tanto nacionales como internacionales de la investigación. Posteriormente, elegimos los modelos teóricos que explican las variables y los métodos que necesitábamos para analizar las propiedades psicométricas.

Recolectamos datos en una escuela en San Juan de Miraflores, que es una ciudad en Perú. Los inventarios de instrumentos fueron entregados a los padres, quienes los aprobaron para que las pruebas se pudieran realizar correctamente. Las pruebas se aplicaron a los cinco grados de la escuela secundaria, comenzando con 280 pruebas de los cuales se descartaron 11 evaluaciones, porque una de las pruebas tenía escala de veracidad, quedando al final 269 muestras

Una vez recolectados los datos, se procedió al análisis estadístico de estos mismos para obtener los resultados finales, con ellos se pasó a redactar la discusión en relación a los antecedentes, para terminar, planteando conclusiones y recomendaciones.

### **3.7 Análisis de datos**

Para el procesamiento y análisis de los datos recolectados, se utilizaron los programas estadísticos Microsoft Excel 2019 y SPSS versión 21, herramientas que facilitaron la sistematización de la información y permitieron responder a los objetivos e hipótesis planteadas en la investigación.

En primer lugar, se realizó un análisis psicométrico de los instrumentos aplicados: la Escala de Adicción a los Videojuegos para Adolescentes (GASA) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Para evaluar la confiabilidad de ambas escalas, se calcularon los

coeficientes Alfa de Cronbach y Omega de McDonald, los cuales permiten estimar la consistencia interna de los instrumentos utilizados.

Asimismo, se desarrolló un análisis de ítems mediante estadísticos descriptivos como media, desviación estándar, asimetría y curtosis, con el fin de identificar la distribución y características de cada ítem. De manera complementaria, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC) con el propósito de verificar la estructura dimensional teórica de los instrumentos, especialmente la validez de constructo.

En relación con los objetivos específicos de la investigación, se efectuaron análisis descriptivos para ambas variables: adicción a los videojuegos y bienestar psicológico. Este análisis incluyó el cálculo de frecuencias absolutas, porcentajes, medias y desviaciones estándar, permitiendo establecer los niveles predominantes en la muestra evaluada.

Antes del análisis inferencial, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, cuyos resultados indicaron que los datos no seguían una distribución normal ( $p < .05$ ). Debido a ello, se optó por utilizar técnicas estadísticas no paramétricas.

Para el contraste de hipótesis y la exploración de la relación entre las variables y sus dimensiones, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ). Esta prueba permitió analizar la relación entre los niveles de adicción a los videojuegos y las dimensiones del bienestar psicológico.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Análisis Descriptivo

En la Tabla 2 se señala que la mayor parte de los alumnos son hombres, representando un 55.02% del total.

**Tabla 2**

*Distribución del Sexo en la población estudiantil*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	148	55.02%
Mujer	121	44.98%
Total	269	100.0

En la tabla 3, se muestra los niveles de adicción a los videojuegos, En este escenario, el 83.6% de los participantes evaluados se ubica en el nivel leve, mientras que solo un 2.2% se encuentra en un nivel grave, siendo esta la proporción la más pequeña.

**Tabla 3**

*Niveles de Adicción a los Videojuegos*

	Frecuencia	Porcentaje
Grave	6	2.2%
Moderado	38	14.1%
Leve	225	83.6%
Total	269	100%

En la tabla 4 se presentan los niveles de bienestar psicológico. En este contexto, la gran mayoría de los sujetos evaluados se sitúa en el rango inferior, alcanzando un 80.7%, mientras que la proporción más reducida se encuentra en el nivel alto, con un 1.1%.

**Tabla 4**

*Niveles de Bienestar Psicológico*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	3	1.1%
Medio Alto	10	3.7%
Medio	9	3.3%
Medio Bajo	30	11.2%
Bajo	217	80.7%
Total	269	100%

#### 4.2 Análisis Inferencial

Antes de proceder al contraste de hipótesis, en la tabla 5 se presenta un análisis de la normalidad de las variables adicción a los videojuegos y bienestar psicológico. Se destaca que los valores de p en ambas variables son inferiores a 0.05. Esto indica que las distribuciones no se ajustan a la normalidad. De esta manera, se infiere que las pruebas de hipótesis se llevarán a cabo mediante estadísticos no paramétricos, como el Rho de Spearman.

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables Adicción a Videojuegos y Bienestar psicológico según sexo*

Kolmogorov-Smirnov		
Estadístico	gl	Sig

Adicción a los Videojuegos	.091	269	<.001
Bienestar Psicológico	.074	269	.001

En la tabla 6 se muestra la correlación hallada entre adicción a los videojuegos y bienestar psicológico. De acuerdo al valor  $p < .001$ , se puede afirmar que existe una correlación estadísticamente significativa e inversa (negativa) entre ambas variables. Así, los evaluados que presentan mayor bienestar psicológico, tienden a presentar menor adicción a los videojuegos. Además, el tamaño del efecto mediante el coeficiente de correlación, arroja un valor de  $-0.342$ , el cual indica un tamaño del efecto mediano (Cohen, 1988)

### Tabla 6

#### *Correlación entre Adicción a los Videojuegos y Bienestar Psicológico*

		Bienestar Psicológico
Adicción a los Videojuegos	r	-.342
	p	<.001
	n	269

*Nota.* r=rho de Spearman; p= valor de probabilidad; n=muestra

En la tabla 7 se muestra la correlación hallada entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión autoaceptación del Bienestar Psicológico, a través de la prueba de correlación de Spearman. De acuerdo al valor  $\rho = -0.255$  y  $p < .001$ , se puede afirmar que existe una correlación estadísticamente significativa e inversa (negativa). Así, los evaluados que presentan mayor adicción a los videojuegos, tienden a presentar menor autoaceptación

**Tabla 7**

*Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión autoaceptación del Bienestar Psicológico*

		Autoaceptación
Adicción a Videojuegos	r	- .255
	p	< .001
	n	269

*Nota.* r=rho de Spearman; p= valor de probabilidad; n=muestra

En la tabla 8 se muestra la correlación hallada entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión relaciones positivas del Bienestar Psicológico, a través de la prueba de correlación de Spearman. De acuerdo al valor rho = -0 .230 y p < .001, se puede afirmar que existe una correlación estadísticamente significativa e inversa (negativa). Así, los evaluados que presentan mayor adicción a los videojuegos, tienden a presentar menor relaciones positivas.

**Tabla 8**

*Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión relaciones positivas del Bienestar Psicológico*

		Relaciones Positivas
Adicción a Videojuegos	r	- .230
	p	< .001
	n	269

*Nota.* r=rho de Spearman; p= valor de probabilidad; n=muestra

En la tabla 9 se muestra la correlación hallada entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión autonomía del Bienestar Psicológico, a través de la prueba de correlación de

Spearman. De acuerdo al valor  $\rho = -0.260$  y  $p < .001$ , se puede afirmar que existe una correlación estadísticamente significativa e inversa (negativa). Así, los evaluados que presentan mayor adicción a los videojuegos, tienden a presentar menor autonomía.

**Tabla 9**

*Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión autonomía del Bienestar Psicológico*

		Autonomía
Adicción a Videojuegos	r	- .260
	p	< .001
	n	269

*Nota.* r=rho de Spearman; p= valor de probabilidad; n=muestra

En la tabla 10 se muestra la correlación hallada entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión propósito de vida del Bienestar Psicológico, a través de la prueba de correlación de Spearman. De acuerdo al valor  $\rho = -0.312$  y  $p < .001$ , se puede afirmar que existe una correlación estadísticamente significativa e inversa (negativa). Así, los evaluados que presentan mayor adicción a los videojuegos, tienden a presentar menor propósito de vida

**Tabla 10**

*Correlación entre Adicción a los Videojuegos y la dimensión propósito de vida del Bienestar Psicológico*

		Aceptación
Adicción a Videojuegos	r	- .312
	p	< .001
	n	269

*Nota.* r=rho de Spearman; p= valor de probabilidad; n=muestra

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio se propuso analizar la relación entre la adicción a los videojuegos y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Lima

Los resultados obtenidos revelan una correlación significativa y negativa entre ambas variables, con un coeficiente  $\rho = -0.342$  ( $p < .001$ ). Este hallazgo indica que a medida que aumenta la adicción a los videojuegos, el bienestar psicológico de los estudiantes disminuye. Este resultado concuerda con estudios anteriores, como el de Mora et al. (2022), que reportó una correlación negativa moderada entre adicción a los videojuegos y bienestar psicológico ( $\rho = -0.36$ ) en una muestra de adolescentes. Además, la investigación de Reynalte (2021) encontró una relación aún más negativa ( $\rho = -0.47$ ), destacando el impacto severo de la adicción a los videojuegos en el bienestar psicológico. Estos estudios apoyan la conclusión de que la adicción a los videojuegos puede tener efectos perjudiciales significativos en la salud mental de los jóvenes.

El análisis descriptivo revela que el 83.6% de los estudiantes presenta un nivel leve de adicción a los videojuegos, mientras que solo el 2.2% se encuentra en un nivel grave. Este patrón es consistente con el estudio de Liu et al. (2020), que reportó que el 80% de los adolescentes con adicción a los videojuegos se encontraba en niveles bajos a moderados, mientras que el 5% presentaba adicción grave. A pesar de que los niveles graves de adicción no son predominantes, la presencia de síntomas leves en una proporción importante de estudiantes representa una alerta que no debe subestimarse, especialmente por su potencial evolución si no se interviene.

Por otro lado, los resultados sobre el bienestar psicológico de los estudiantes muestran un patrón preocupante. El 80.7% se encuentra en un nivel bajo de bienestar, mientras que solo el 1.1% alcanza un nivel alto. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han reportado altos niveles de malestar psicológico en adolescentes. García et al. (2022) encontraron que el 75% de los adolescentes en su muestra se encontraban en niveles bajos de bienestar psicológico, y Pérez et al. (2023) reportaron una prevalencia similar del 78%. La alta proporción de estudiantes con un bienestar bajo destaca la urgencia de abordar esta problemática e implementar estrategias para mejorar el bienestar de los jóvenes.

En cuanto a la correlación entre la adicción a los videojuegos y las dimensiones del bienestar psicológico, los resultados muestran una relación inversa significativa en varias áreas.

En relación con las relaciones positivas, la correlación encontrada es  $\rho = -0.255$  ( $p < .001$ ). Esto indica que, a mayor adicción a los videojuegos, menor autoaceptación tienden a tener los estudiantes. Este hallazgo es consistente con el estudio de Reynalte (2021), que reportó una correlación similar de  $\rho = -0.26$  y con la investigación de Chugden y Méndez (2021), que encontró una correlación de  $\rho = -0.30$ , destacando la influencia negativa de la adicción a los videojuegos en la percepción de uno mismo.

En relación con las relaciones positivas, la correlación encontrada es  $\rho = -0.230$  ( $p < .001$ ). Esto sugiere que los estudiantes con mayor adicción a los videojuegos tienden a tener menos relaciones positivas. Esta observación se alinea con los resultados de Barrientos y García (2021), quienes reportaron una correlación negativa de  $\rho = -0.24$  entre adicción a los videojuegos y relaciones interpersonales. Liu et al. (2020) corroboran esta tendencia con una correlación de  $\rho = -0.28$ , sugiriendo un impacto negativo entre la adicción a los videojuegos y la calidad de las relaciones interpersonales.

Con respecto a la correlación entre adicción a los videojuegos y autonomía es  $r = -0.260$  ( $p < .001$ ). Este hallazgo sugiere que los estudiantes con mayor adicción a los videojuegos muestran una menor autonomía en su vida diaria. Este resultado coincide con el estudio de Mora et al. (2022), que encontró una correlación de  $r = -0.27$  en esta dimensión, y con Chugden y Méndez (2021), que también reportaron una disminución en la autonomía asociada con un mayor nivel de adicción. Esto sugiere que la dependencia de los videojuegos puede limitar la capacidad de los estudiantes para gestionar sus responsabilidades y tomar decisiones independientes.

En cuanto a la correlación entre adicción a los videojuegos y propósito de vida, se encontró,  $r = -0.312$  ( $p < .001$ ). Este resultado indica que los estudiantes con mayor adicción a los videojuegos tienden a tener un sentido de propósito en la vida más débil. Mora et al. (2022) reportaron una correlación similar de  $r = -0.31$ , sugiriendo que la adicción puede afectar negativamente la claridad y dirección en la vida de los jóvenes. Además, García et al. (2022) también hallaron correlaciones negativas significativas, apoyando la idea de que la adicción a los videojuegos puede contribuir a una visión difusa del propósito de vida.

Los resultados obtenidos en este estudio son consistentes con los hallazgos de investigaciones previas. La correlación negativa entre adicción a los videojuegos y bienestar psicológico ( $r = -0.342$ ) se alinea con estudios como el de Mora et al. (2022), quien reportó una correlación de  $r = -0.36$ , y Reynalte (2021), con una correlación de  $r = -0.47$ . La similitud en estos resultados sugiere una tendencia consistente en diferentes contextos y muestras.

Las correlaciones encontradas en dimensiones específicas del bienestar psicológico, como autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y propósito de vida, están en línea con las investigaciones de Barrientos y García (2021), Chugden y Méndez (2021), y Liu et al.

(2020). Estas investigaciones han reportado correlaciones similares, confirmando que la adicción a los videojuegos afecta negativamente varias áreas del bienestar psicológico, incluyendo la autoaceptación, la calidad de las relaciones interpersonales, la autonomía personal y la percepción del propósito en la vida. La consistencia en los resultados a través de diferentes estudios refuerza la idea de que la adicción a los videojuegos tiene un impacto amplio, negativo y significativo en el bienestar psicológico general de los jóvenes.

## VI. CONCLUSIONES

- Los resultados del presente estudio evidencian una relación inversa y estadísticamente significativa entre la adicción a los videojuegos y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. En términos prácticos, esto indica que, a medida que aumentan los niveles de adicción a los videojuegos, disminuyen los niveles de bienestar psicológico percibido por los estudiantes.
- Se identificó que el 83.6 % de los participantes presenta niveles leves de adicción a los videojuegos, mientras que solo el 2.2 % alcanza niveles graves. Este hallazgo sugiere que, si bien el uso de videojuegos es generalizado entre los adolescentes, los casos severos de adicción son poco comunes en la muestra evaluada.
- En cuanto al bienestar psicológico, se encontró que el 80.7 % de los estudiantes reporta niveles bajos, y únicamente el 1.1 % manifiesta niveles altos. Esta distribución resalta una tendencia preocupante en cuanto al estado emocional y psicológico de los adolescentes, lo cual podría estar influenciado, entre otros factores, por el uso excesivo de videojuegos.
- Se observó que la adicción a los videojuegos se asocia negativamente con todas las dimensiones del bienestar psicológico evaluadas. Esto implica que dicha adicción no solo afecta el bienestar general, sino también componentes específicos como la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y propósito de vida.

## VII. RECOMENDACIONES

- Desarrollar e implementar programas educativos en las escuelas que informen a los estudiantes y padres sobre los riesgos de la adicción a los videojuegos y promuevan hábitos de uso saludable.
- Capacitar a los docentes en la identificación de signos de adicción a los videojuegos y en estrategias para abordar el tema en el entorno escolar, creando un ambiente de apoyo para los estudiantes afectados.
- Realizar estudios longitudinales para evaluar cómo la adicción a los videojuegos y el bienestar psicológico evolucionan con el tiempo, y para identificar factores causales y efectos a largo plazo.
- Investigar cómo variables mediadoras, como el apoyo social y el entorno familiar, afectan la relación entre adicción a los videojuegos y bienestar psicológico, con el fin de desarrollar intervenciones más efectivas.

## VIII. REFERENCIAS

- Acuña Reyes, J. S. (2020, 11 de enero). Más de 3 mil casos por adicción a videojuegos. *Perú* 21. <https://peru21.pe/lima/policiales/mas-de-3-mil-casos-por-adiccion-a-videojuegos-noticia/>
- Andina - Agencia Peruana de Noticias. (04 de mayo de 2021). *Cedro: la adicción a los videojuegos y apuestas en línea puede ser bastante peligrosa* <https://andina.pe/agencia/noticia-cedro-adiccion-a-videojuegos-y-apuestas-linea-puede-ser-bastante-peligrosa-843916.aspx>
- Andina - Agencia Peruana de Noticias. (11 de mayo de 2017). Cedro: púberes y adolescentes son más propensos a adicción de juegos en línea. <https://andina.pe/agencia/noticia-cedro-puberes-y-adolescentes-son-maspropensos-a-adiccion-juegos-linea-666514.aspx>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Apperley, T. H. (2006). Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*, 37(1), 6–23. <https://doi.org/10.1177/1046878105282278>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigacion - Introduccion a la Metodologia Cientifica*. Episteme.
- Assar, R., Barros, P., y Jiménez, J. (2020). Análisis psicométrico de la versión española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios chilenos. *CES Psicología*, 13(2), 1–15. <https://doi.org/10.21615/cesp.7061>

- Barrientos, L., y García, J. (2021). *Motivos para jugar y adicción a videojuegos en estudiantes de secundaria de Lima Norte, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31386>
- Balseca, C. y Ocampo, E. (2016). *La impulsividad y la agresividad en los adolescentes de bachillerato sección nocturna de la unidad educativa Chillanes, periodo diciembre 2015- mayo 2016*. [Tesis pre grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/2843>
- Bandura, A. (1980). *Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad*. Alianza editorial.
- Barbado, L., y Díaz, M. (2019). *Adicción a los videojuegos e impulsividad. Estudio correlacional en adolescentes de entre 12 y 18 años de la ciudad de Bahía Blanca* [Tesis pre grado, Universidad Nacional del Sur]. Repositorio Digital UNS. <https://repositoriodigital.uns.edu.ar/handle/123456789/5876>
- Bejarano, Flórez y León (2019) *Relación entre bienestar psicológico, subjetivo y apoyo social percibido con el Phubbing; y cómo a raíz de lo anterior se ven involucrados los indicadores de desajuste como estrés y ansiedad en adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá*. [Tesis pre grado, Universidad Piloto De Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Piloto de Colombia. <https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/6189>
- Blinka, L. y Smahel, D. (2012). Predictors of adolescents excessive Internet use: A comparison across European countries. *Proceedings of the 15 th European Conference on Developmental Psychology*, 337-342. <https://irtis.muni.cz/media/3077973/predictors-of-adolescents-excessive-internet-use.pdf>

- Buiza, A., García, C., Alonso, A., Ortiz, P., Guerrero, M., Gonzáles, M. y Hernández, I. (2017). Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología educativa*, 23(2), 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.001>
- Bravo Carhuachín, Y. M. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis pre grado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5043>
- Briones, K. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca* [Tesis pre grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPAG\\_c2332d818a26a83bb8f43129c8b6b107](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPAG_c2332d818a26a83bb8f43129c8b6b107)
- Cahuaza y Paz. (2019). *Evidencia de validez y confiabilidad de la escala de adicción a videojuegos para adolescentes de la ciudad de Trujillo*. [Tesis pre grado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37744>
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43–72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Castro, A. y Sánchez, M. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1). <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=257>

- Chirinos, W. (2019). *La adicción a los videojuegos debido a la insatisfacción con la realidad* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/9323>
- Chóliz, M., y Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología*, 27(2), 418-426. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/123051>
- Chugden, R., y Méndez, F. (2021). Dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de Cajamarca. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Cajamarca
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Entertainment Software Association. (2021). *2021 essential facts about the video game industry*. <https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2024/03/2021-Essential-Facts-About-the-Video-Game-Industry-1.pdf>
- Etxeberría, F. (2000). Videojuegos y educación. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 2. <https://gredos.usal.es/handle/10366/56438>
- Fajardo, J., Santana, A., y Caldas, C. (2022). Asociación entre el tiempo de uso de videojuegos y la tendencia a la agresividad en estudiantes universitarios de Bogotá D. C. *Revista Colombiana de Educación*, (84), 208–232. <https://doi.org/10.17227/rce.num84-12076>

- Freire (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructor y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. [Tesis Doctoral, Universidade da Coruña]. <https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>
- Funk, J. B. (1992). Video games: Benign or malignant? *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 13(1), 53–54.
- García, C., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586–592. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es)
- García, F. (2005). *Videojuegos: Un análisis desde el punto de vista educativo*. [https://www.academia.edu/6879703/Videojuegos\\_un\\_an%C3%A1lisis\\_desde\\_el\\_punto\\_de\\_vista\\_educativo](https://www.academia.edu/6879703/Videojuegos_un_an%C3%A1lisis_desde_el_punto_de_vista_educativo)
- Gee, J. (2004). *Lo que nos enseñan los videojuegos sobre el aprendizaje y el alfabetismo*. Ediciones Aljibe.
- Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., y Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319–329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Goldstein, J. (1993). *Video games: A review of research*. Toys Manufacturers of Europe.
- Gómez, M., Echeverri, J. y González, L. (2017). Estrategia de evaluación basada en juegos: Caso Ingeniería de Sistemas Universidad de Medellín. *Ingeniare. Revista chilena de ingeniería*, 25(4), 633–642. <https://doi.org/10.4067/S0718-33052017000400633>

- González M., Espada J. y Tejeiro R. (2017). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Adicciones*, 29(3), 180-185. <https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/745/817>
- Granic, I., Lobel, A., y Engels, R. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Green, C. S., y Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>
- Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología Conductual*, 13(3), 445-462. <https://www.researchgate.net/publication/273951321>
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 703–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3–22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Labrado, F., Bernaldo, M., Estupiña, F., Fernández-Arias, I. y Labrador, M. (2014). *Conductas adictivas*. Pirámide
- Labrador, F. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188. <https://www.psicothema.com/pii?pii=3713>

- Lemmens, J., Valkenburg, P. y Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lemmens, J., Valkenburg, P. y Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *J Youth Adolesc*, 40(1), 38-47. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-010-9558-x>
- Levis, D. (2003). Videojuegos: cambios y permanencias. *Comunicación y pedagogía*, (184), 65-69. <https://xdoc.mx/preview/videojuegos-cambios-y-permanencias-5ef26b86aea52>
- Mahadevaswamy, B. H., y D'souza, L. (2017). Effect of internet addiction on psychological well-being among adolescents. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 5(2), 76–86. <https://indianjournals.com/article/ijpp3-5-2-006>
- Matalí, J. (2015). Las consultas médicas de adolescentes adictos a los videojuegos online se han triplicado en Catalunya en cinco años. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20140413/54405725221/triplican-adolescentes-adictos-videojuegos.html>
- Mimbela, R., y Paredes, K. (2023). Evidencias psicométricas e invarianza factorial de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) en estudiantes de una institución educativa de Nuevo Chimbote [Tesis pre grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/124993>
- Ministerio de Salud (2021, 13 de marzo) *Minsa: La pandemia COVID-19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/348005-minsa-la-pandemia-covid-19-ha-incrementado-la-adiccion-a-los-videojuegos-en-ninos-y-adolescentes/>

- Molina y Meléndez (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), 97-105.
- Mora, J., Feijóo, S., Braña, T., Varela, J., y Rial, A. (2022). Gaming habits and symptoms of video game addiction in Spanish adolescents. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(3), 565–581. <https://doi.org/10.51668/bp.8322302n>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 11 de febrero). *Entra en vigor la nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)*. [https://www.who.int/news/item/11-02-2022-who-s-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)-comes-into-effect](https://www.who.int/news/item/11-02-2022-who-s-new-international-classification-of-diseases-(icd-11)-comes-into-effect)
- Paoli, G. (2020). *La adicción a los videojuegos: datos a nivel mundial, estatal y autonómico*. <https://www.gabrielapaoli.com/post/la-adicci%C3%B3n-a-los-videojuegos-datos-a-nivel-mundial-estatal-y-auton%C3%B3mico>
- Pillaca, C. (2020). *Uso de videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Comas en la ciudad de Lima, 2019* [Tesis pre grado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24309>
- Pontes, H., Kuss, D., y Griffiths, M. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Neuroeconomics*, 4, 11–23. <https://www.dovepress.com/clinical-psychology-of-internet-addiction-a-review-of-its-conceptualiz-peer-reviewed-fulltext-article-NAN>

- Reto, J. (2024). *Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional UNPRG. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12809>
- Reynalte, F. (2021). *Adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana, 2020*. [Tesis pre grado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte <https://hdl.handle.net/11537/28317>
- Rojas (2020). *Adicción a videojuegos en adolescentes en un Colegio Nacional de Huancayo-2018* [Tesis pre grado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1917/ARTEZANO%20ROJAS%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20uso%20inadecuado%20de%20los,comparaci%C3%B3n%20con%20otros%20grupos%20de>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff y Keyes (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/>
- , E., Merino, C., Chóliz, M., y Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de Salas dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.aptd>
- Serrano, L. (2022, 12 de junio). 7 datos sobre la industria gaming en Latinoamérica que debes conocer. Unocero. <https://www.unocero.com/videojuegos/gaming/datos-industria-gaming-latinoamerica/>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 20-28.  
<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Vallejos, M., y Capa, W. (2010). Video juegos: Adicción y factores predictivos. *Avances en Psicología*, 18(1), 103–110.  
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1924>
- Vara, R. (2018). *Adicción a los videojuegos y agresividad en estudiantes de secundaria de dos colegios privados de Lima Sur, 2018* [Tesis pre grado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del Perú.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/558>
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281>

Zastrow, C. (2017). Introduction to social work and social welfare: Empowering people (12th ed.). Cengage Learning.

## IX ANEXOS

## Anexo A. Consentimiento Informado para Padres o Apoderados

Yo, \_\_\_\_\_, identificado/a con DNI N.º \_\_\_\_\_, y con edad de \_\_\_\_\_ años, en calidad de padre, madre o apoderado del(a) estudiante \_\_\_\_\_, autorizo de forma libre y voluntaria su participación en la investigación titulada: **“Adicción a los videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima, 2023”**. Declaro haber sido informado/a de que la participación consiste en responder dos instrumentos psicológicos: **Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**. Estas pruebas serán aplicadas de manera **presencial**, en un tiempo estimado de **30 minutos**, y se precisa que la participación del menor **no implica ningún riesgo para su salud física o emocional**. Además, se garantiza la **confidencialidad** de la información recogida, la cual será utilizada únicamente con fines académicos.

Firmo el presente consentimiento informado en señal de conformidad y autorización.

**Firma del padre/madre/apoderado:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Anexo B. Asentimiento Informado del Estudiante

Yo, \_\_\_\_\_, estudiante del grado \_\_\_\_\_ de secundaria, he sido informado/a de que participaré en una investigación que se llama: “Adicción a los videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima, 2023”. Me han explicado que voy a responder dos cuestionarios sobre el uso de videojuegos y cómo me siento en mi vida diaria. Esto se hará de forma presencial y tomará aproximadamente 30 minutos. Sé que mi participación es voluntaria y que puedo decidir no participar o retirarme en cualquier momento, sin que eso me cause ningún problema. También me han dicho que no hay riesgos y que mis respuestas serán confidenciales.

He entendido lo que me han explicado y estoy de acuerdo en participar.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Anexo C. Escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA)

### Ficha Técnica

Nombre original	Game Addiction Scale for Adolescents (GASA)
Aparición	2009
Autor	Lemmens, Valkenburg y Peter
Adaptación peruana	Marino Díaz, D. M. & Reyes Palacios, M. (2024)
Usuario	Adolescentes entre 12 y 17 años
Aplicación	Individual y colectiva
Ámbito	Educativo, clínica e investigación
Finalidad	Delimitar la adicción a los videojuegos
Formato de los ítems:	Escala Likert de 5 puntos (1 = Nunca a 5 = Siempre)
Normas de calificación	Valor mínimo por ítem es 1 y valor máximo por ítem es 5
Duración	10 minutos

### Propiedades psicométricas

**Validez de contenido:** Se ejecutó un análisis de correlación ítem–test, obteniendo coeficientes de correlación altamente significativos entre los ítems y la escala total, con valores comprendidos entre .641 y .751 ( $p = .000$ ).

**Validez estructural:** El modelo bifactorial obtuvo mejores indicadores de ajuste: CFI = .912, TLI = .810, NFI = .902 y RMSEA = .121.

**Confiabilidad: A través de la consistencia interna** Se obtuvo un **alfa de Cronbach total de .822**, evidenciando una adecuada fiabilidad del instrumento. Subescala Compromiso ( $\alpha = .740$ ) y Problema del uso de videojuegos ( $\alpha = .743$ )

**Figura A.**

*Correlaciones ítem-test de la Escala GASA en adolescentes trujillanos.*

**Tabla 3**

*Análisis de correlación ítem o test de la escala Adicción a videojuegos en adolescentes (GASA) para adolescentes de la ciudad de Trujillo.*

	Adicción a videojuegos		
	Correlación ítem-test		
Item 1	,641	,000	479
Item 2	,751	,000	479
Item 3	,720	,000	479
Item 4	,706	,000	479
Item 5	,712	,000	479
Item 6	,697	,000	479
Item 7	,672	,000	479

*Nota.* Adaptado por Díaz y Palacios (2024, p. 37)

**Figura B**

*Indicadores del análisis factorial confirmatorio del modelo bifactorial de la Escala GASA.*

**Tabla 4**

*Análisis factorial confirmatorio de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) para adolescentes de la ciudad de Trujillo.*

<b>Adicción a videojuegos</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>gl.</b>	<b>RMSEA</b>	<b>CFI</b>	<b>TLI</b>	<b>NFI</b>
Modelo Unidimensional	,000	9,961	,136	,879	,758	,869
Modelo bifactorial	,000	8,037	,121	,912	,810	,902

*Nota: X<sup>2</sup>: Chi cuadrado; gl: Grados de libertad; RMSEA: Raíz cuadrada media del error de aproximación; CFI: Índice de ajuste comparativo; TLI: Índice de Tucker-Lewis; NFI: Índice de ajuste normalizado.*

*Nota.* Adaptado por Díaz y Palacios (2024, p. 37).

**Figura C**

*Confiabilidad por consistencia interna de la Escala GASA.*

**Tabla 5**

*Confiabilidad por consistencia interna de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) para adolescentes de la ciudad de Trujillo.*

<i>Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA)</i>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>N de elementos</b>
Escala total	,822	7
Compromiso	,740	3
Problema del uso de videojuegos	,743	4

*Nota.*

Adaptado por Díaz y Palacios (2024, p. 37).

**Anexo D. Cuestionario de la escala de adicción de videojuegos para adolescentes  
(GASA)**

EDAD: \_\_\_\_\_

SEXO: (F) - (M)

GRADO: Primero ( ) Segundo ( ) Tercero ( ) Cuarto ( ) Quinto ( )

¿Le dedicas más de dos días a la semana a los videojuegos? SI ( ) NO ( )

Escriba su respuesta con una cruz “+” o con un aspa “x” en uno de los espacios correspondiente por pregunta

	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Muy a menudo
1.- ¿Con qué frecuencia durante los últimos seis meses piensas en jugar durante el día?					
2.- ¿Has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos?					
3.- ¿Juegas para olvidarte de los problemas?					
4.- ¿Alguien ha intentado que reduzcas el tiempo que le dedicas al juego?					
5.- ¿Has sentido tristeza, angustia cuando no has podida jugar?					
6.- ¿Te has peleado con otras personas (amigos, padres, hermanos) por el tiempo que dedicas al juego?					

7.- ¿Has desatendido actividades importantes (escuela, familia, deportes) por jugar a videojuegos?					
--	--	--	--	--	--

### **Anexo E. Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J)**

#### **Ficha Técnica**

Nombre original: Scales of Psychological Well- Being, SPWB  
(Escala de Bienestar Psicologico) de Ryff

Nombre de la escala adaptada: Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes  
(BIEPS-J)

Autora: Maria Casullo

Adaptación peruana breve: Katherine Vanessa Briones Herrera (2022)

Numero de ítems: 13 ítems

Duración: Sin límite (tiempo aproximado 5-10 minutos)

Aplicación:	Adolescentes de 12 a 17 años
Formato de los ítems:	Escala Likert de 4 puntos, según las siguientes opciones de respuesta: “siempre”, “casi siempre”, “casi nunca” y “nunca

### **Propiedades psicométricas**

**Validez de contenido:** Evaluada por 10 jueces expertos. Todos los ítems obtuvieron valores significativos de V de Aiken ( $p \leq .05$ ), lo que indica que son pertinentes, claros, coherentes y suficientes para medir el constructo.

**Validez factorial:** El análisis factorial exploratorio evidenció una estructura de 4 factores. El análisis factorial confirmatorio del modelo modificado (11 ítems) arrojó índices de ajuste adecuados: CFI = .936, TLI = .907, MSEA = .055, SRMR = .038

**Confiabilidad:** Alfa de Cronbach total = .71 y Alfa por dimensiones = entre .56 y .64

### **Figura D.**

*Evaluación de validez de contenido por jueces expertos según V de Aiken*

#### 4.2.1. Validez de contenido por criterio de expertos

**Tabla 5**

*Evidencias de validez de contenido por criterio de expertos de la escala de bienestar psicológico*

Ítem	Jueces										V	p	Criterio
	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	.90	.001	Válido
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
7	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	.80	.049	Válido
8	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	.80	.049	Válido
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	.001	Válido

Nota. Adaptado por Palomino (2022, p. 45).

#### Figura E.

*Indicadores de ajuste de la estructura de la escala de bienestar psicológico BIEPS-J*

**Tabla 9**

*Indicadores de ajuste de la estructura de la escala de bienestar psicológico BIEPS-J*

Modelo	$\chi^2$	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Modelo completo	547	59	.001	.794	.728	.0636	.0900
Modelo modificado	157	38	.001	.936	.907	.0388	.0553

*Nota.* Ajuste de parsimonia ( $\chi^2$ : Chi-cuadrado), ajuste comparativo (CFI: índice de ajuste, TLI: índice de Tucker- Lewis) y ajuste absoluto (p: grado de significancia, SRMR: raíz cuadrada media residual estandarizada, RMSEA: error cuadrático medio de aproximación. \*2 ítems eliminados; 1 y 7.

Nota, Adaptado de Palomino (2022, p. 45)

### Anexo F Bienestar psicológico (BIEPS-J)

Instrucciones: le pedimos que lea con atención las frases siguientes y marque su respuesta. Las alternativas de respuesta son: de acuerdo / ni de acuerdo ni en desacuerdo / estoy en desacuerdo.

Importante: no hay respuestas buenas o malas, todas sirven. No deje preguntas sin responder. Escriba su respuesta con una cruz “+” o con un aspa “x” en uno de los tres espacios por frase.

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

## Anexo G Carta de presentación a la Institución Educativa



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Decanato

Lima, 22 de agosto de 2023

CARTA Nº 064-2023-D-FAPS-UNFV

Licenciado

**HUERTAS TOLEDO LUIS MIGUEL**

Director

"Institución Educativa Julio Cesar Escobar"

Presente.-

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para hacerle llegar un saludo cordial, en nombre de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, y a la vez presentar a **JOSE CARLOS ESPINOZA TORIBIO**, egresado de la Facultad de Psicología, quien se encuentra realizando su proyecto de investigación de Tesis, que tiene como título: **"Adicción a los Videojuegos y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Nacional de Lima, 2023"**.

Motivo por el cual, solicito a usted le brinde las facilidades que estime pertinente para que aplique el instrumento: **"Escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA) y "Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"**, por lo que agradeceré su autorización y las coordinaciones con la mencionada egresado.

Agradeciendo su atención al presente, hago propicia la ocasión para expresarles mi especial deferencia.


Atentamente,



DNI: 07567836  
Razón Social: UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL  
Nº RUC: 20170934289  
Dirección: AV. OSCAR R. BENAVIDES Nº 450, LIMA

Av. Óscar R. Benavides (ex Colonial) 450, Lima / Teléfonos 4339757, 7480888 anexo 8701  
Correo electrónico: decanato.fp@unfv.edu.pe

## Anexo H. Aprobación De La Institución Educativa



**Universidad Nacional  
Federico Villarreal**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

---

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"  
**Decanato**

Lima, 22 de agosto de 2023

**CARTA Nº 064-2023-D-FAPS-UNFV**

Licenciado  
**HUERTAS TOLEDO LUIS MIGUEL**  
Director  
"Institución Educativa Julio Cesar Escobar"  
Presente.-


De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para hacerle llegar un saludo cordial, en nombre de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, y a la vez presentar a **JOSE CARLOS ESPINOZA TORIBIO**, egresado de la Facultad de Psicología, quien se encuentra realizando su proyecto de investigación de Tesis, que tiene como título: "Adicción a los Videojuegos y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Nacional de Lima, 2023".


Motivo por el cual, solicito a usted le brinde las facilidades que estime pertinente para que aplique el instrumento: "Escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA) y "Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff", por lo que agradeceré su autorización y las coordinaciones con la mencionada egresado.

Agradeciendo su atención al presente, hago propicia la ocasión para expresarles mi especial deferencia.

Atentamente,



**OSCAR R. BENAVIDES**  
Decano



**Mg. Luis M. Huertas Toledo**  
DIRECTOR  
11-07-2023

DNI: 07567836  
Razón Social: UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL  
Nº RUC: 20170934289  
Dirección: AV. OSCAR R. BENAVIDES Nº 450, LIMA

---

Av. Óscar R. Benavides (ex Colonial) 450, Lima / Teléfonos 4339757, 7480888 anexo 8701  
Correo electrónico: decanato.fp@unfv.edu.pe