



# UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

*La Universidad Católica de Loja*

## ÁREA SOCIOHUMANÍSTICA

### LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Uso problemático de los videojuegos y su relación con el estrés en  
adolescentes de la ciudad de Guayaquil

**Autor (a):** Burbano Jurado, Vanessa

**Director (a):** Alvarado Chamba, Julio César

LOJA – ECUADOR

2020



*Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>*

2020

**Aprobación del director del trabajo de titulación**

Loja, 15 de septiembre del 2020

Magister

Marco Antonio Jiménez Gaona

**Coordinador(a) de la carrera de Psicología**

Loja

De mi consideración:

El presente trabajo de titulación denominado: uso problemático de los videojuegos y su relación con el estrés en adolescentes de la ciudad de Guayaquil, realizado por Vanessa Burbano Jurado, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo. Así mismo, doy fe que dicho trabajo de titulación ha sido revisado por la herramienta antiplagio institucional.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Firma:.....

Julio César Alvarado Chamba

C.I: 0930360839

### **Declaración de autoría y cesión de derechos**

“Yo, Vanessa Burbano Jurado, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

- Ser autor(a) del Trabajo de Titulación denominado: Uso problemático de los videojuegos y su relación con el estrés en adolescentes de la ciudad de Guayaquil, de la Titulación de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Introducción, Capítulo 1. Marco teórico de las Adicciones, Adolescencia y Estrés, Capítulo 2. Evidencia empírica. Metodología de la investigación, Capítulo 3. Resultados, Discusión, Conclusiones y Recomendaciones, Julio César Alvarado Chamba, director del presente trabajo; y, en tal virtud, eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual. Además, ratifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo son de mi exclusiva responsabilidad.
- Que mi obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”.
- Autorizo a la Universidad Técnica Particular de Loja para que pueda hacer uso de mi obra con fines netamente académicos, ya sea de forma impresa, digital y/o electrónica o por cualquier medio conocido o por conocerse, sirviendo el presente instrumento como la fe de mi completo consentimiento; y, para que sea ingresada al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:.....

Autor: Vanessa Burbano Jurado

C.I.: 0930360839

## **Dedicatoria**

### ***A Dios,***

Ser supremo que me dio la vida, por darme la fuerza para seguir adelante a pesar de las adversidades que se hicieron presentes, por ser mi luz y guía en los momentos de incertidumbre, por darme la sabiduría necesaria para enfrentar los retos más difíciles y por permitirme culminar mis estudios con éxito.

### ***A mi madre,***

Por ser el pilar fundamental para poder iniciar este proceso académico, brindándome seguridad económica y forjando mi carácter para que pueda cumplir con todos mis objetivos propuestos.

### ***A mi novio,***

Por su paciencia, comprensión y apoyo incondicional, por darme el valor para levantarme de las caídas, haciéndome confiar en mis capacidades, por brindarme la compañía necesaria para sentirme segura, amada y valorada durante este proceso.

### ***A mi padre y mi abuelita,***

Por brindarme apoyo económico en los momentos más difíciles y preocuparse constantemente por mi salud y bienestar.

### ***A Becky,***

Mi compañera de cuatro patas quien me ha demostrado su cariño y confianza incondicional, brindándome paz y calma durante todo este proceso académico.

### **Agradecimiento**

Mi especial y sincero agradecimiento a mis docentes de la Universidad Técnica Particular de Loja por su colaboración en mi formación personal y profesional. Un agradecimiento muy especial al Mgtr. Julio César Alvarado Chamba, por haberme guiado durante la elaboración del presente trabajo de investigación, por su apoyo incondicional, paciencia y profesionalismo en todo el proceso. Agradezco, también, a aquellas personas y amigos cercanos que contribuyeron en el desarrollo de la presente tesis. Finalmente, mi agradecimiento a todas aquellas instituciones académicas que me abrieron las puertas e hicieron posible el desarrollo del presente trabajo de titulación.

Vanessa

## Índice de contenido

Carátula	I
<b>Aprobación del director del trabajo de titulación</b> .....	<b>II</b>
<b>Declaración de autoría y cesión de derechos</b> .....	<b>III</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>V</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>VI</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>1</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>2</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>3</b>
<b>Capítulo uno I</b> .....	<b>5</b>
<b>Marco teórico</b> .....	<b>5</b>
1. Adicciones.....	5
1.1. Definición de adicciones.....	5
1.3. Historia y evolución del uso de los videojuegos.....	8
2. Adolescentes.....	18
2.1. Definiciones de la adolescencia .....	18
2.2. Desarrollo biológico de la adolescencia.....	20
2.3. Desarrollo social de la adolescencia.....	23
2.4. Desarrollo psicológico de la adolescencia .....	26
3. Estrés.....	30
3.1. Conceptos de estrés .....	30
3.2. Modelos explicativos del estrés .....	32
3.3. Conceptos de estrés .....	34
3.4. Estrés y adicciones .....	37
3.5. Estrés y videojuegos .....	40
<b>Capítulo II</b> .....	<b>44</b>
<b>Metodología</b> .....	<b>44</b>
4. Objetivos .....	44
4.1. Objetivo General .....	44
4.2. Objetivos Específicos .....	44
5. Muestra .....	44
6. Diseño de la investigación .....	44
7. Análisis de datos .....	45
8. Criterios de inclusión y exclusión.....	45
9. Instrumentos de recogida de información .....	45
10. Procedimiento.....	46
<b>Capítulo III</b> .....	<b>48</b>

<b>Resultados y discusión .....</b>	<b>48</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>64</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>65</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>66</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

### Índice de tablas

<i>Tabla</i>	
<i>1.....</i>	<i>49</i>
<i>Cantidad de Adolescentes Que Usan Videojuegos de Acuerdo a la Edad .....</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 2.....</i>	<i>49</i>
<i>Cantidad de Hombres y Mujeres que Juegan Videojuegos .....</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 3.....</i>	<i>50</i>
<i>Cantidad de Adolescentes Por Sector que Usan Videojuegos .....</i>	<i>50</i>
<i>Tabla 4.....</i>	<i>51</i>
<i>Cantidad de Adolescentes que Juegan Videojuegos de Acuerdo al Nivel Socioeconómico</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 5.....</i>	<i>52</i>
<i>Cantidad de Adolescentes que Tienen Consola.....</i>	<i>52</i>
<i>Tabla 6.....</i>	<i>52</i>
<i>Cantidad de Adolescentes Que Tienen Consola de Acuerdo a la Edad. ¡Error! Marcador no definido.</i>	
<i>Tabla 7.....</i>	<i>53</i>
<i>Número de Horas Diarias Entre Semana Que los Adolescentes Invierten en la Consola....</i>	<i>53</i>
<i>Tabla 8.....</i>	<i>54</i>
<i>Número de Horas Que los Adolescentes Invierten en la Consola los Fines de Semana y Feriados.....</i>	<i>54</i>
<i>Tabla 9.....</i>	<i>55</i>
<i>Cantidad de Adolescentes Cuyos Padres Controlan su Tiempo de Juego.....</i>	<i>55</i>
<i>Tabla 10.....</i>	<i>56</i>
<i>Cantidad de Adolescentes Que Usan el Celular Para Jugar Videojuegos.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabla 11.....</i>	<i>56</i>
<i>Cantidad de Adolescentes Que Usan la Computadora Para Jugar Videojuegos.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabla 12.....</i>	<i>57</i>
<i>Número de Adolescentes Que Juegan Videojuegos en Cybercafes.....</i>	<i>57</i>
<i>Tabla 13.....</i>	<i>57</i>
<i>Cantidad de Horas Que los Adolescentes Juegan Videojuegos en Cybercafes .....</i>	<i>57</i>

Tabla 14.....	58
<i>Cantidad de Adolescentes Que Juegan en Sitios de Alquiler de Videojuegos.....</i>	<i>58</i>
Tabla 15.....	58
<i>Número de Horas Que los Adolescentes Juegan Videojuegos en Sitios de Alquiler de Videojuegos.....</i>	<i>58</i>
Tabla 16.....	59
<i>Número de Adolescente con Uso Problemático de Videojuegos de Acuerdo Con el IGD-20 .....</i>	<i>59</i>
Tabla 17.....	61
<i>Cantidad de Adolescentes que perciben estrés de acuerdo con el PSS-14</i> <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Tabla 18.....	62
<i>Correlación Entre el Uso de Videojuegos y el Estrés Percibido.....</i>	<i>62</i>

## Resumen

Conforme ha ido avanzando la tecnología, los videojuegos se han convertido en un medio de entretenimiento muy popular, especialmente, durante los últimos años; esto ha provocado cambios en el estilo de vida de muchas personas, que pueden ser positivos o negativos dependiendo del tiempo invertido para su uso. Es durante la adolescencia, que existe un mayor riesgo de incurrir en el abuso de esta actividad, por ser una etapa en la que intervienen diversos estresores. El presente estudio pretende conocer qué cantidad de sujetos padecen un uso problemático de videojuegos y si esto guarda relación con el estrés que se percibe en ellos. Se evaluó a 97 adolescentes (hombres y mujeres), a través de la prueba sobre el uso de los videojuegos (IGD-20), la escala de estrés percibido (PSS-14) y la correlación Pearson utilizando el programa SPSS. Los resultados obtenidos mostraron que el 1% presenta un uso problemático de videojuegos, el 61,9% no percibe estrés, en relación al 38,1% que sí lo percibe y una correlación del 0.112 entre ambas variables. Esto indica que hay muy poca relación entre el uso de los videojuegos y el estrés.

*Palabras claves:* videojuegos, adolescencia, estrés

### **Abstract**

As technology has advanced, video games have become a very popular form of entertainment, especially in recent years; This has caused changes in the lifestyle of many people, which can be positive or negative depending on the time invested in their use. It is during adolescence that there is a greater risk of incurring the abuse of this activity, since it is a stage in which various stressors intervene. The present study tries to know how many subjects suffer from a problematic use of video games and if this is related to the stress that is perceived in them. 97 adolescents (men and women) were evaluated through the video game use test (IGD-20), the perceived stress scale (PSS 14) and the Pearson correlation using the SPSS program. The results obtained showed that 1% present a problematic use of video games, 61.9% do not perceive stress in relation to 38.1% who do, and a correlation of 0.112 between both variables. This indicates that there is very little relationship between the use of video games and stress.

*Keywords: videogames, adolescence, stress*

## Introducción

Existen aspectos psicológicos de las personas que se ven afectados por el uso de las tecnologías, las cuales han crecido de tal manera que han obligado a los individuos a adaptarse a ellas de manera apresurada, lo que los puede llevar a vivir cambios repentinos y significativos en su estilo de vida, generándoles altos niveles de ansiedad, estrés y dependencia que afecta a la salud tanto mental como física, especialmente en los adolescentes, quienes son la población más vulnerable en este sentido.

En estudios realizados por Irlés, et al. (2013), en la provincia de Alicante-España, en una muestra de 610 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, se encontró que el uso problemático de videojuegos oscila entre el 2% y el 8% y se asoció a un menor rendimiento escolar. De acuerdo con Montero-Duarte, et al. (2019), en una muestra de 490 sujetos con edades que oscilaban entre los 20 y 51 años de la Universidad de Granada-España, se encontró que un 79,6% presentaba problemas en el uso de videojuegos, 17,8% con problemas potenciales y un 2,7% sí presentaban problemas severos.

En este sentido, los videojuegos pueden suponer un problema que puede afectar al estrés de los individuos; para desmentir o afirmar tal hipótesis, se recurrió a la siguiente investigación que efectuó una correlación entre ambas variables. Para esto se plantearon tres objetivos específicos: el primero que buscó determinar el uso problemático de los videojuegos en los adolescentes, en donde se encontró que tan solo el 1% de los individuos presenta este problema; el segundo objetivo, buscó identificar el estado de estrés de los individuos; dando como resultado un 38,1% para quienes lo presentan y un 61,9% para los que no, siendo mayor el número de sujetos que no percibían dicho estado; en el tercer objetivo es donde damos respuesta al principal problema de esta investigación en la cual vemos que no existe una relación significativa entre los videojuegos y el estrés (0.112).

Este trabajo corresponde a un diseño descriptivo correlacional ya que muestra las relaciones entre dos variables en un momento determinado, estas son el uso de videojuegos y el estrés, además, es cualitativa, cuantitativa, exploratoria y transversal, porque se manejan

datos estadísticos, establece una descripción sobre problemática y analiza el estado de las variables en un punto de tiempo.

La presente investigación se realizó con una muestra de 97 jóvenes entre 15 y 19 años que tienen un volumen importante de horas en la semana de videojuego, correspondiente a 14 horas semanales (2 horas diarias), para lo que cual se utilizaron los siguientes instrumentos: la prueba sobre el uso de los videojuegos (IGD-20), la escala de estrés percibido (PSS-14) y la correlación Pearson utilizando el programa SPSS.

Se ha visto la necesidad de desarrollar la presente investigación denominada: uso problemático de los videojuegos y su relación con el estrés en adolescentes de la ciudad de Guayaquil, ya que permitirá identificar si estos juegos ejercen alguna influencia sobre el estrés, esta relación servirá como referente para comprender los factores que predisponen a un uso problemático y sus posteriores consecuencias en los adolescentes, lo cual ayudará a prevenir conductas de riesgo con anticipación.

En este contexto, la presente investigación se estructuró en tres capítulos: en el capítulo primero, denominado Marco Teórico; se encuentra el marco referencial científico basado en bibliografía revisada acerca de los temas referentes a adicciones, adolescencia, y estrés. En el capítulo segundo, en el que se estructura la metodología, se mencionan los objetivos de la investigación junto a la descripción de los instrumentos utilizados, además del diseño de investigación y el procedimiento realizado para conseguir los datos estadísticos. Finalmente, en el capítulo tercero, se muestran los resultados obtenidos a partir de los instrumentos aplicados en la población seleccionada, además de la discusión, conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

## Capítulo uno I

### Marco teórico

#### 1. Adicciones

##### 1.1. Definición de adicciones

La adicción es la necesidad, desmesurada o dependencia (ya sea a nivel físico o psicológico), de consumir determinada sustancia o realizar una actividad específica de la cual el sujeto no puede prescindir, debido a los altos niveles de placer que esta trae consigo pero que, a su vez, afecta de manera negativa a su desenvolvimiento diario en los distintos aspectos de su vida (personal, familiar, laboral, etc.); el individuo afectado por esta condición pasa la mayor parte de su tiempo pensando en la sensación que le provoca determinada sustancia o acción y siempre buscará, desesperadamente, la manera de conseguirla. (Gavilanes, 2015, p. 7)

A pesar de que la adicción a sustancias es un fenómeno bastante dialogado entre investigadores y profesionales de la salud, actualmente se ha mostrado un mayor interés por la adicción psicológica que es un problema que se hace cada vez más frecuente en la sociedad y se caracteriza por presentar patrones de conducta persistentes en los que se ejecutan determinadas actividades que aumentan en cantidad y frecuencia con el tiempo; el individuo no puede detener esta conducta fácilmente por voluntad propia ya que le produce altos niveles de satisfacción y su privación, sensaciones desagradables. (Blas, 2014, pp. 112-113)

Las fuentes de adicción pueden variar, entre ellas cabe mencionar las siguientes:

- **Química:** Se divide en sustancias legales (alcohol, cafeína, etc.), sustancias ilegales (cocaína, nicotina marihuana, etc.), sustancias industriales (pegamentos, combustibles, etc.) y sustancias folklóricas (san pedro, ayahuasca, etc.)
- **Lúdica:** Casinos, juegos de mesa, juegos de apuesta y de azar, tragamonedas, bingo, etc.

- **Social:** Trabajo, sexo, dinero, actividades extremas, etc.
- **Conectiva:** Redes sociales, internet, videojuegos, celulares. (Nizama, 2015, p. 23)

Además, existen diversos factores que influyen en la conducta adictiva, entre ellos están:

- **Entorno:** En relación a sustancias se encuentran los antros donde se da el libre consumo, cantinas para bebedores, fumaderos (sala donde se reúnen fumadores), etc.; por otro lado, con respecto a la conducta adictiva tenemos los tragamonedas, casinos, cybers, entre otros.
- **Socioeconómicos y políticos:** Este aspecto gira principalmente en torno al narcotráfico y despenalización de sustancias ilegales.
- **Familiares:** Casos como la falta de control parental, comunicación deficiente, permisividad, divorcio, autoritarismo, sobreprotección, agresividad o falta de empatía entre los miembros, influye de manera negativa en los jóvenes y puede provocar que incurran en el consumo de alguna sustancia o que practiquen determinada conducta que resulte adictiva. Además, al tener dentro del hogar un familiar con consumo activo puede provocar que se repita esta conducta en los miembros más jóvenes.
- **Psicológicos:** Diversos factores emocionales pueden ser de riesgo para individuos que tiene pocas habilidades para enfrentar problemas, ya que optan por determinadas fuentes de adicción para contrarrestar su malestar psicológico; entre estas se encuentran los altos niveles de ansiedad y estrés, depresión, impulsividad, baja autoestima, escaso autocontrol, etc.
- **Farmacológicos:** Consumo de medicamentos con alto potencial adictivo como analgésicos, benzodiazepinas, anestésicos, etc.
- **Neurobiológicas:** La adicción se relaciona con la activación del sistema mesocorticolímbico dopaminérgico que se encuentra en el SNC y provoca la sensación gratificante que siente el individuo al relacionarse con la fuente de adicción, en donde también intervienen los neurotransmisores cerebrales noradrenalinás, serotonina, GABA, endorfinas y dopamina. (Nizama, 2015, pp. 23-24)

## 1.2. Conductas adictivas

La adicción puede estar dirigida hacia el consumo de sustancias psicoactivas o a la ejecución de una determinada actividad (adicciones comportamentales), siendo la primera la más conocida y frecuente entre los individuos; a pesar de ser distintas comparten características en común como la compulsión, modificación del estado de ánimo, pérdida de control, impulsión y dependencia (física o psicológica). (Becoña y Cortes, 2011, pp. 16-19)

La compulsión (que siempre lleva consigo la impulsión) hace referencia a conductas repetitivas realizadas constantemente producto de una obsesión y son movidas por impulsos que difícilmente pueden ser frenados; mientras que la impulsión (que no necesariamente lleva compulsión) es la ejecución de una determinada acción sin un análisis previo de las consecuencias, le atrae el riesgo y no toma en cuenta los posibles daños. (Guillén, 2015, p. 32)

Lo que diferencia a la adicción a sustancias de la adicción comportamental, es que va de la mano con la tolerancia, el síndrome de abstinencia y la dependencia física. Al hablar de síndrome de abstinencia nos referimos a un estado clínico que se produce al interrumpir la administración de cierta sustancia que el individuo considera indispensable para sentirse bien, provocándole trastornos tanto físicos como psicológicos con distintos niveles de gravedad, dependiendo del caso. (Becoña y Cortes, 2011, pp. 16-19)

La tolerancia consiste en la adaptación del cuerpo a una sustancia, producto de la alteración del buen funcionamiento de las células neuronales, en la que prima la necesidad de incrementar la cantidad ingerida para conseguir los resultados deseados; de este concepto se desprende la tolerancia cruzada, que se presenta cuando las dosis consumidas de determinado psicotrópico empiezan a perder sus efectos como resultado del uso de otra sustancia, lo que provoca que el individuo deba aumentar la dosis para que se produzcan los resultados deseados. (Becoña y Cortes, 2011, pp. 16-19)

Entre las adicciones comportamentales tenemos las que hacen referencia a pantallas como teléfonos celulares (redes sociales), televisión, computadoras (navegación web) y consolas (videojuegos); las relacionadas a los juegos (de azar y de mesa) y las que tienen que ver con prácticas sexuales; todas van de la mano con la dependencia psicológica que se caracteriza por trampas mentales que hacen que el individuo sienta que debe recurrir a determinadas acciones para conseguir bienestar emocional. (Guillén, 2015, p. 30)

Dentro de este tipo de adicción se da la falta de voluntad para detener la ejecución de acciones que traen consigo efectos adversos en el individuo y a los que lo rodean, esta pérdida de control provoca que este comportamiento se dé repetidas veces para conseguir de manera inmediata sensaciones placenteras (que solo se producen a corto plazo) y para calmar el malestar emocional que siente en ausencia de este comportamiento. (Matalí et ál., 2015, p. 115)

Existen autores que destacan la existencia de la tolerancia y síntomas de abstinencia en adicciones no químicas que se relacionan al aspecto conductual, en donde se describe a la primera como un proceso a través del cual se aumenta el tiempo invertido al ejecutar determinadas actividades para conseguir los efectos que se tenían al inicio, lo cual provocará que el individuo se involucre cada vez más en el comportamiento desadaptativo; por otro lado, se describe a los síntomas de abstinencia como sentimientos y/o efectos físicos desagradables que se presentan al reducir o interrumpir determinada actividad que era ejecutada con frecuencia, dando como resultado episodios de agitación, mal humor, ansiedad, etc., además, se encuentra presente el concepto de recaídas descrito como una tendencia a restablecer los patrones de conducta desadaptativos luego de una etapa de abstinencia. (Aguado, 2018, p. 7)

### **1.3. Historia y evolución del uso de los videojuegos**

Lo que hoy en día se conoce como videojuegos tiene su inicio en los juegos de mesa ya que en el pasado no se contaba con una tecnología desarrollada para proporcionar

diversión a las personas, es gracias a la creación de la computadora electrónica que se incluye una nueva forma de entretenimiento; la primera, creada en 1951, llevó el nombre de “Ferranti Mark I” y fue desarrollada por la compañía Ferranti, la cual decidió demostrar su potencia incorporándole un juego electrónico que no mostraba ninguna imagen gráfica, basado en otro de origen chino llamado “Nim” (juego de mesa matemático), en el que se podía competir con la propia máquina. (Mucientes, 2017, pp. 45-46)

Es en el año 1952, cuando, por primera vez, sale una versión del juego “Tres en Raya” (OXO) para computadora en el que se competía contra el ordenador a través de un dial de teléfono; desarrollada por Alexander Shafton e instalada dentro del primer dispositivo electrónico, que podía almacenar programas llamado EDSAC, el cual formaba parte de la universidad de Cambridge y no podía ser utilizada fuera de ella. (Mucientes, 2017, pp. 45-46)

Posteriormente, en 1958, William Higinbotham crea el primer juego en el que se podía competir con otra persona llamado “Tennis for two” el cual consistía en una simulación de cancha de tenis representada con líneas y la pelota con una bola que iba de un lado al otro mientras aumentaba su dificultad, similar al juego creado en 1962 por Steve Russell y otros estudiantes del Instituto de Tecnología de Massachusetts, llamado “Spacewar!” en el que también se enfrentaban dos jugadores pero utilizando naves espaciales que se disparaban entre sí, siendo este fuente de inspiración para Nolan Bushnell, quien posteriormente se convertiría en el fundador de la empresa Atari. (Mucientes, 2017, pp. 46-47)

A partir del 1972, surge la primera consola de videojuegos que les permite a las personas adquirirla de manera doméstica, se trataba de la Magnavox Odyssey, creada por Rudolf Baer, cuyo funcionamiento consistía en la aplicación de láminas al televisor, que servían para simular el entorno en el que se desenvolvía el juego y debajo de las cuales se proyectaban distintas luces que se movían, cada lámina tenía una temática diferente dependiendo de su objetivo; su popularidad creció tanto que en las últimas versiones incrementaron la cantidad de juegos hasta llegar a los 2000. (Bernabé, 2019, p. 6)

Nolan Bushnell, fue el primero en implementar una máquina de ocio fuera de una universidad, es así como crea la “Computer Space” que contenía un plagio del juego “Spacewar!”, la cual fue colocada en diversos lugares de entretenimiento, pero no tuvo éxito debido a su compleja forma de ser ejecutada. Con el tiempo, Bushnell no solo continuó con el plagio de juegos sino también de consolas, como en el caso de la Magnavox Odyssey, la misma que consiguió distribuir en masa y que ya no necesitaba de las láminas que se adherían a la pantalla del televisor debido a que creó un mecanismo para que se proyectara una imagen elaborada del juego. (Bernabé, 2019, p. 7)

En 1976, se crea la consola Channel F, la cual fue pionera en el uso de cartuchos intercambiables que contenían diversidad de juegos que podían ser cambiados a gusto del jugador (podía ser conectada a un televisor o monitor), sin embargo, no tuvo mayor éxito en el mercado, a diferencia del Atari 2600 que salió en 1977 y que fue un éxito comercial al momento en el que fue lanzado; en esa misma época empezaron a variar los tipos de juegos y pasaron de ser arcade (niveles cortos, sin historia, sencillos) a ser de tipo narrativo y de aventura caracterizadas por varios niveles largos y complejos, el primer juego de este tipo fue creado en 1976 por Will Crowther, llamado “Colossal Cave Adventure”, influenciado por la literatura de fantasía y en 1979 se crea el primer juego de rol, por sus siglas en inglés “role-playing game” (RPG), llamado “Akalabeth: World of Doom”, cuyo creador fue Richard Garriot. (Micó, 2019, pp. 8-10)

Desde 1983, hasta 1985, se da “la crisis de los videojuegos”, principalmente en Estados Unidos y Canadá, pero es gracias a Japón que vuelven a popularizarse, debido a la entrada de Nintendo a occidente con la consola “Nintendo Entertainment System” (NES) que ganó rápidamente gran popularidad producto del reemplazo de los joysticks por palancas con botones y de haber lanzado el primer juego que contaba con niveles que aumentaban su dificultad hasta conseguir un objetivo final, a diferencia de los juegos anteriores cuyo único objetivo era alcanzar una alta puntuación, este juego innovador fue “Super Mario Bros”, creado por Shigeru Miyamoto; de esta forma se volvió a crear interés por los videojuegos a

nivel mundial y aparecieron nuevas consolas como Mega Drive, Master System de Sega y el 7800 De Atari, terminando así la década de los 8bits. (Vázquez, 2019, pp. 12-13)

Ya para los años 90, había incrementado el número de jugadores, aparece el CD-ROM y se deja de lado el uso de cartuchos, siendo la consola PlayStation la primera en dejarlos de lado, además se empiezan a desarrollar gráficas más elaboradas tipo 3D y se presentan nuevos géneros de videojuegos que se vieron envueltos en distintas polémicas, como la que se da en el año 1993 con dos muy populares (Mortal kombat y Night Trap) que fueron denunciados por Joseph Lieberman (senador del partido demócrata de USA) por ser muy violentos para los niños, desde ese momento se creó la compañía Entertainment Software Rating Board (ESRB), encargada de clasificar los videojuegos según su nivel de violencia, para poder controlar su uso en niños y jóvenes respectivamente, sin embargo, esto no dio los resultados deseados, ya que los videojuegos con violencia empezaron a normalizarse. (Vázquez, 2019, pp. 14-15)

En el año 2000, sale a la venta la consola PlayStation 2, con nuevos accesorios como puerto USB y lector de DVD, además de la consola GameCube y GameBoy Advance; el Nintendo DS fue otra consola muy popular y novedosa para la época ya que contaba con pantalla táctil, micrófono, conexión Wi-Fi para jugar online, luego aparecieron otras más avanzadas como la Xbox One (Microsoft) y Play Station 4 (Sony). (Sánchez, 2015, p. 11)

En la actualidad las consolas que priman en el mercado son la Wii U y la Switch (ambas de Nintendo), sin embargo, también se ha visto un incremento de los juegos de rol multijugador masivo en línea, por su denominación en inglés “massively multiplayer online role-playing game” (MMORPG), entre personas de distintas edades, que van desde niños hasta adultos y para los que solo se necesitan ordenadores con internet y no consolas, por lo que, muchas personas les han dado preferencia gracias a su fácil acceso, pudiendo descargarlos en el ordenador o dirigirse a cybers para hacer uso de ellos sin tener que invertir en una consola; adicional a esto, la característica que les da mayor popularidad que las

consolas es el poder competir o interactuar con personas en tiempo real. (Sánchez, 2015, p. 12)

#### **1.4. Uso problemático de los videojuegos**

El uso problemático, ya sea relacionado a sustancias o artefactos, es un patrón desadaptativo que presenta consecuencias negativas para la salud y el entorno social del individuo, sin que llegue a existir un diagnóstico de abuso o dependencia, presenta características como: incumplimiento en el trabajo, escuela o casa, participación en actividades de riesgo, uso continuo y recurrente a pesar de los problemas sociales e interpersonales constantes producto del uso problemático; a su vez, se diferencia de la dependencia en que ésta se relaciona al aspecto clínico en la que el individuo presenta una necesidad tanto física como psíquica del factor que produce una determinada adicción. (Barra y Diazconti, 2015, pp. 4-7)

Los videojuegos pueden ser perjudiciales dependiendo de su uso, es así como se vuelven problemáticos cuando aparecen factores, tanto a nivel social como individual, que empiezan a afectar la vida del individuo; sin embargo, se debe tener en cuenta que existen algunos videojuegos potencialmente más adictivos que otros, tal es el caso de los MMORPG que requieren de internet y un ordenador, en los que se crea un entorno social que provoca una mayor interacción y duración del juego (en horas y días), esto no pasa con los juegos de consolas, que después de varios niveles llegan a su fin. (González et ál., 2017, p. 181)

En 1983, se da la primera referencia a “adicción a videojuegos”, al observar los síntomas presentados por individuos que tenían afecciones en su vida social y personal debido al uso repetido y constante de videojuegos, además se encontraron síntomas físicos como temblores, si se los dejaba por un período de tiempo, todos estos síntomas guardaban relación con lo que ya se conocía en esa época sobre la adicción a sustancias; es así como surge un mayor interés por esta conducta y en los 90s se empiezan a utilizar escalas breves autoinformadas basadas en los criterios del DSM-III para evaluarla; para el 2000 ya se

contaba con diversos estudios sobre la adicción a videojuegos, lo cual se facilitó debido al alto número de jugadores que ya existían hasta la fecha. (Aguado, 2018, p. 7)

Durante el siglo XXI, el uso problemático de los dispositivos de pantalla ha cobrado mayor fuerza, especialmente entre los jóvenes y adultos jóvenes, esto se debe a que, a partir de la adolescencia en adelante, ya no existen restricciones ni control para el uso de estas tecnologías, por parte de los padres. (González et ál., 2018, p. 180) Por otro lado, la figura del “gamer” se ha visto más popularizada por el auge de los deportes electrónicos, en inglés “Electronic Sports” (esport), que son competiciones de tipo MMPORG realizadas a nivel internacional en donde participan jugadores profesionales de diversas partes del mundo que practican una gran cantidad de horas, por lo que no se puede perder de vista este contexto al momento de evaluar un caso en el que se sospeche de un uso problemático o adicción. (Aguado, 2018, p. 4)

A pesar de que aún no existe un consenso entre investigadores para categorizar el videojuego problemático como una condición clínica, hay evidencia que respalda una posible categorización dentro de la adicción no química -conductual- (interacción humano-máquina excesiva), al encontrarse un aumento de la actividad fisiológica en ciertas áreas del cerebro que se activan de igual manera en personas con problemas de adicción a sustancias, tales como el lóbulo occipital izquierdo, el giro hipocampal, la corteza prefrontal dorsolateral, el núcleo accumbens, la corteza orbitofrontal derecha, el córtex del cíngulo anterior bilateral, la corteza frontal medial y el núcleo caudado, además de cambios significativos en circuitos de recompensa e irritabilidad y una elevada producción de dopamina en el estriado ventral, similar al que provocan los estimulantes anfetamínicos (Aguado, 2018, pp. 8-9)

#### **1.4.1. Causas del uso problemático de los videojuegos**

Para llegar a un uso problemático de los videojuegos, se combinan diversos aspectos sociales, personales y familiares; la falta de interés en otras actividades provoca que el individuo se encierre por horas para jugar, ya que no se ve atraído por otra actividad,

olvidándose de sus obligaciones, de lo que le rodea y hasta de su propia salud. (Pérez, 2018, p. 8)

Uno de los aspectos que más se presentan en los jugadores problemáticos, es el déficit de autocontrol, el cual provoca que la persona sea menos propensa a controlar sus impulsos y no cuente con la capacidad para regular sus acciones o decisiones, esto también guarda relación con la impulsividad y la baja competencia social que influye en el deseo de jugar por varias horas, ya que al no verse capacitados para efectuar exitosamente relaciones interpersonales, buscan una manera más fácil y segura de hacerlo a través de los juegos online, en los que no necesitan tener enfrente físicamente a la persona para entablar una conversación, consiguiendo el círculo de amistad que no pueden tener en la vida real, esto les proporciona seguridad en sí mismos; mientras que en el caso de las consolas, se sustituye el fracaso de relacionarse con los demás, por la satisfacción de conseguir completar con éxito distintos niveles. (Pérez, 2018, p. 9)

La baja empatía, es otra causa relacionada al uso problemático, ya que al ser personas poco interesadas en los demás, se encierran en el mundo del juego donde sienten que pueden encontrar satisfacción lejos del contacto con los individuos que los rodean, a esto se suma el bajo control parental o negligencia que existe muchas veces en los hogares y que produce un sinnúmero de problemas que afectan a los hijos que viven bajo el mismo techo, tales como aislamiento, poco interés en sus responsabilidades, etc. (Pérez, 2018, pp. 10-11) Los constantes conflictos dentro del entorno familiar y la escasa comunicación entre los miembros, hacen que los jóvenes busquen en los videojuegos una salida a estos problemas a través de su uso constante y repetitivo, obteniendo a cambio alivio y satisfacción; como consecuencia llegan a relacionar la paz con los videojuegos y el malestar con la vida real. (Castellano, 2019, pp. 10-11)

La ansiedad y la baja autoestima también guardan relación con el uso problemático de los videojuegos; en el caso de la primera, los individuos invierten una gran cantidad de horas al día en esta actividad lúdica para reducir los altos niveles de ansiedad (estado en el

que, comúnmente, se dan comportamientos desadaptados) que presentan constantemente, dado que se libera una gran cantidad de dopamina en un área del cerebro conocida como “circuito de recompensa”, la cual es responsable de proporcionar las sensaciones de placer que animarán al sujeto a repetir la acción. (Llerena, 2019, p. 32)

Según Castellano y Llerena (2019), la baja autoestima en estas personas provoca que no sientan valía de sí mismas en la vida cotidiana, por ende, recurren a los videojuegos para tener sensaciones de éxito al lograr atravesar distintos niveles y cumplir retos que van aumentando su dificultad a medida que la historia avanza; este aumento de autoestima viene de la mano especialmente con los juegos que se basan en estrategias, que implican prestigio y la elaboración de escenarios paralelos. (pp. 10, 11, 32). Otro factor es la personalidad dependiente que predispone al individuo a adquirir cualquier hábito problemático o adictivo, además de influir en sus relaciones interpersonales; por otro lado, las frecuentes experiencias de rechazo, también deben ser tomadas en cuenta ya que provocan inestabilidad emocional en el sujeto y hacen que busque un refugio (en este caso en los videojuegos) para sentirse mejor y alejarse de la realidad con frecuencia. (Llerena, 2019, pp. 32-33)

Finalmente, también podríamos nombrar entre las causas, ciertas características de los videojuegos que los hacen cada vez más atractivos; la primera es el diseño de paisajes llamativos, manejados en formato 3D e inclinados hacia el realismo que hacen que el individuo se sienta más interesado en jugarlo; en segundo lugar, se encuentran las interacciones en los distintos niveles y con diversos personajes creados para el juego que hacen más personalizada la experiencia, además de los diversos niveles de dificultad que motivan al individuo a jugar por varias horas para conseguir la habilidad necesaria para superarse y poder pasar al siguiente nivel; en tercer lugar, se encuentran los contenidos que narran historias y tienen misiones que cumplir; en todos los casos se produce una sensación de dominio y libertad que favorece la autodeterminación y refuerza las ganas de no dejar de lado el juego. (Llerena, 2019, p. 34)

#### **1.4.2. Consecuencias del uso problemático de los videojuegos**

El uso problemático de los videojuegos trae diversas consecuencias a nivel social y personal, entre ellas encontramos:

- Deficiencia en las relaciones interpersonales: en el caso de los juegos online, se muestra mayor interés por los amigos a través de la red y se priva del contacto con amigos en la vida real; en el caso de las consolas se produce el aislamiento del individuo ya que no existe la posibilidad de contacto con sujetos a través de internet.
- Falta de aseo personal: dejan de lavarse los dientes, no se bañan, no se cambian de ropa durante varias semanas, etc.
- Problemas al dormir: se reducen las horas de sueño en la noche y se duerme durante el día.
- Alteraciones en las comidas: les preocupa el tiempo perdido por comer y por eso lo hacen demasiado rápido o se aíslan en su cuarto para comer mientras juegan; también se puede dar el caso de que conserven comida chatarra en su recámara para ingerirla mientras juegan, provocándoles obesidad o afecciones estomacales.
- Conducta sedentaria: se pierde el interés por actividades relacionadas con la actividad física y pasan la mayor parte del tiempo sentados frente a una pantalla; con el tiempo esto puede traer graves consecuencias a la salud como la obesidad debido a la reducción de gasto calórico.
- Actitudes antisociales: roban para conseguir el dinero necesario para comprar juegos nuevos o, en el caso de los juegos online, adquirir nuevas habilidades o accesorios para el personaje y poder subir de nivel.
- Cambios de humor drásticos: pasan del buen humor a la irritabilidad en poco tiempo; esta inestabilidad emocional afecta sus relaciones interpersonales y suelen tener riñas con amigos y familiares.

- Bajo rendimiento en los estudios: priorizan las horas dedicadas al juego, dejando de lado las responsabilidades, no asisten a clases y si lo hacen, presentan problemas de atención y memoria. (Matalí et ál., 2015, pp. 115-116)
- Consecuencias a nivel físico: pueden darse casos de epilepsia, alucinaciones, dolor de espalda, de cuello, de muñeca, presentar ampollas o callos y tensión muscular frecuente. (Aguado, 2018, p. 17)

Según Aguado (2018), la frecuente exposición del sujeto a los videojuegos violentos, lo vuelve más insensible, promueve en ellos una conducta agresiva y sus pensamientos y sentimientos recurrentes se relacionan con la violencia, es decir, que afecta a nivel cognitivo, conductual y sentimental; las personas que tienen más riesgo de presentar estas actitudes frente a este tipo de videojuegos, son aquellas con bajos niveles de empatía y que ya han presentado conductas agresivas con anterioridad. (p. 17)

Si el uso problemático de los videojuegos se da en la etapa de la adolescencia, esto puede provocar que se retrase el proceso de maduración en el individuo especialmente a nivel social ya que deja como consecuencia relaciones afectivas muy débiles, haciendo que el jugador no encuentre valor en ellas, además reduce sus habilidades para relacionarse y le provoca estrés cada vez que lo intenta, haciéndolo sentir incapaz de forjar relaciones sólidas, esto influye de manera negativa en su autoestima y hace que recurra nuevamente a los videojuegos para sentirse mejor. (Chacón Cuberos et ál., 2017, p. 111)

## **2. Adolescentes**

### **2.1. Definiciones de la adolescencia**

La palabra adolescencia proviene del verbo “adolescer” y del latín “adolescere” que hace referencia a sufrir algún defecto, carencia o padecer alguna enfermedad, que en castellano significa maduración; esta etapa se caracteriza por estar llena de cambios psicológicos, físicos y sociales, cuyo inicio se da con la pubertad (cambios específicamente orgánicos) y tiene por objetivo permitir que el individuo pase de la infancia a la edad adulta para alcanzar la madurez. (Güemes et ál., 2017, p. 8)

Esta etapa culmina alrededor de los 20 años, pero es importante tomar en cuenta que no en todos los individuos se llega a la madurez a la misma edad, esto es subjetivo y dependerá de diversos factores, tanto genéticos como sociales, emocionales, biológicos y psicológicos, pudiendo afectar al autoestima y adaptación de aquellos que presentan un retraso en el desarrollo al compararse con sus pares; dentro de la adolescencia existen 3 etapas, como la adolescencia inicial que se da entre los 10 y 14 años (cambios a nivel biológico y psicológico), la adolescencia media entre los 15 y 17 años (fuertes cambios de estado de ánimo e importancia sobre como los ven los demás que afecta su autoconcepto) y finalmente la adolescencia tardía que se da entre los 18 y 21 años (se llevan a cabo conductas de riesgo). (Güemes et ál., 2017, p. 8)

La idea de adolescencia, se sitúa desde muchos años atrás, inicialmente, en la época griega algunos filósofos como Platón y Aristóteles hablaban en sus escritos sobre lo que era la etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, la cual aún no era conocida como adolescencia y era caracterizada por estar llena de turbulencias y pasiones; durante la Edad Media deja de existir la idea de una etapa intermedia ya que se consideran a los niños y adultos como iguales, es a partir del siglo XVIII que se empieza a usar el término “adolescencia” gracias a la influencia de un movimiento alemán denominado “ Sturm und Drang” y la catalogan como una etapa llena de emociones ambivalentes, pasiones desordenadas, rebeldía, etc., pero aún no era estudiada con la seriedad que merecía; ya para la era de la

industrialización en el siglo XIX, los estudiosos empiezan a enfocarse en este término y a especificar sus conceptos y características; finalmente, en el siglo XX empiezan a aparecer diversas denominaciones dadas por algunos autores de renombre de la época, pero sin duda, la que más relevancia tuvo fue la dictada por Piaget en la que relacionaba los aspectos genéticos y ambientales. (Bretón y Castro, 2017, pp. 99-100)

Esta etapa comprende de un estado de vulnerabilidad en el que se renuncia a la identidad infantil para pasar a ver el mundo con los ojos de un adulto, se trae a la realidad el hecho de ya no ser protegido por la familia para empezar a valerse por sí mismo haciendo uso de la entrante independencia, se construye una nueva identidad en la que prima la preocupación por lo que piensen los demás, buscando siempre su aprobación; se vuelven más exigentes consigo mismos y entran en ansiedad al no sentir que cumplen con las expectativas de lo que consideran que la sociedad quiere de ellos, esto los puede llevar al estrés y depresión. (Vázquez, 2016, pp. 38-39)

Es un tiempo en el que se pasa de la despreocupación de la infancia a estar enfocados en los constantes cambios, además empiezan a generar sentimientos de pertenencia e identidad social; las redes de amigos fomentan el ajuste psicosocial y el desarrollo de competencias únicas que no son posibles de conseguir dentro del ámbito familiar y social, se logran interiorizar las normas que la sociedad demanda y se conocen los roles que desempeñan en la misma, dándole este sentido de pertenencia. (Crespo et ál., 2017, p. 125)

Considerando un punto de vista fenomenológico, se aprecia la adolescencia como una crisis en la que se viven diversas emociones intensas y explosivas en donde predomina el impulso más que el raciocinio, son comunes las sensaciones de fracaso, dramas, tristezas, etc., que pueden traer consigo consecuencias médicas graves que se dan por el poco control que se tiene sobre las decisiones, pensamientos y emociones; son típicos aspectos como la anorexia, el bajo rendimiento académico, el suicidio, la depresión, la irritabilidad, embarazos prematuros, la rebeldía frente a los padres, entre otros, que son consecuencia de intensos cambios y la poca destreza para sobrellevarlos. (Zapata y Quintero, 2016, pp. 80-81)

Viéndolo desde el aspecto sexual y usando los conceptos de Freud, Zapata y Quinteros (2016) argumentan que es una etapa de descubrimiento en la que inicialmente se da un proceso de desprendimiento de la autoridad de los padres, esto trae consigo una sensación de pérdida y al mismo tiempo de renovación ya que poco a poco se va dejando de lado al infante que se fue en el pasado junto con sus ideas, relaciones, cuerpo y psicología para renacer en el funcionamiento de un adulto; se empezará a sentir curiosidad por el mundo sexual y reproductivo lo que provocará que el individuo se desenvuelva y tome decisiones en torno a este aspecto por el que antes no se sentía atraído. (p. 81)

Es importante señalar la diferencia que existe entre la pubertad y la adolescencia ya que ambos conceptos se relacionan, pero no son lo mismo; la primera dura alrededor de 4 años y hace referencia a los cambios físicos que preparan al individuo para la reproducción influenciados por las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), aquí podríamos mencionar, por ejemplo, a la menstruación en las mujeres, de lo cual se hablará a profundidad en los próximos capítulos, que remarca las diferencias sexuales con los hombres que presentan otros cambios en esta etapa; por otro lado, al hablar de adolescencia, nos referimos a una etapa más larga en la que se dan cambios a nivel psicológico a raíz de los cambios físicos dados en la pubertad, aquí toman conciencia del cambio general que se produce en ellos y se empiezan a adaptar a esta nueva imagen, habilidades, capacidades, nuevo estilo de vida, etc. (Hernández, 2016, pp. 21-22)

## **2.2. Desarrollo biológico de la adolescencia**

Los cambios en la adolescencia inician con la pubertad, influidos por factores endógenos (hormonas, emociones, genes, etc.) y exógenos (alimentación, clima, nivel socioeconómico, etc.); las hormonas toman un papel muy importante dentro del proceso de transformación que pasa el adolescente, esto se da a partir de la interacción del sistema nervioso central con la hipófisis, las gónadas, el hipotálamo y las glándulas suprarrenales. (Güemes et ál., 2017, pp. 8-9)

Los óvulos y espermatozoides se desarrollan a partir de la maduración de las células germinales, lo cual se da gracias a la actuación de la gónada que realiza su actividad estimulada por la hormona luteinizante (LH) y la hormona estimuladora del folículo (FSH), estas son liberadas por las células gonadotropas que son inducidas por la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH), para efectuar su función. (Güemes et ál., 2017, pp. 8-9)

La testosterona en el hombre y el estrógeno en la mujer presentan niveles altos durante la pubertad y descienden al final de la vida; estas hormonas se encuentran en distintas cantidades en ambos sexos y son las responsables de los caracteres sexuales secundarios que se desarrollan a inicios de la adolescencia, además se encargan de otras funciones como el incremento del interés sexual; en los hombres, los niveles de testosterona se relacionan con el mantenimiento de los músculos y huesos, los bajos niveles aumentan la masa grasa y la resistencia a la insulina; en la mujer, los estrógenos preparan al útero para la reproducción, mejora la función cardiovascular y distribuyen la grasa corporal dándole forma al cuerpo de la mujer (caderas, pecho, etc.). (Sepúlveda, 2016, pp. 20-21)

La alimentación también influye en la pubertad, en las personas con obesidad se presenta esta etapa de manera anticipada a diferencia de las personas con desnutrición; dicho efecto es provocado por la información nutricional del organismo que llega al cerebro e influye en el crecimiento, provocando su aceleración o estancamiento dependiendo de la ingesta alimenticia de cada individuo. (Güemes et ál., 2017, p. 10)

El crecimiento se da de manera distinta en cada persona dependiendo de diversos factores, pero se considera que, de manera general, existe un pico de crecimiento máximo después del cual se da una desaceleración del mismo, esto es entre los 12 y 13 años en las mujeres y entre los 14 y 15 años en los hombres, y representa el 25% de la altura total que se tendrá en la etapa adulta; es importante mencionar que aquellos que ingresen a la pubertad de manera anticipada tendrán mayor estatura durante dicha etapa en comparación con aquellos que aún no incursionan en la misma, pero de igual forma, pueden frenar su

desarrollo anticipadamente y con el tiempo tener menor estatura con relación a sus pares que se desarrollaron después. (Güemes et ál., 2017, p. 11)

La estatura definitiva se alcanza entre los 16-17 años en las mujeres y en los hombres se puede retrasar hasta los 21 años, además, en los varones se ensanchan los hombros, mientras que en las mujeres se produce un aumento de grasa, especialmente en determinadas partes del cuerpo como en las caderas, en ambos sexos se da el aumento de diversos órganos como el corazón, hígado, pulmones, bazo y riñones; las partes del cerebro del adolescente relacionadas con la recompensa se desarrollan antes que las relacionadas con el control de emociones y planificación (corteza prefrontal), esto explica los riesgos que suelen tomar durante esta etapa del desarrollo, que muchas veces terminan en graves consecuencias, lo que nos da a entender que no se debe patologizar dichas actitudes. (Güemes et ál., 2017, p. 11)

Durante el desarrollo del individuo se dan cambios en las características sexuales primarias y secundarias; las primarias son aquellas que se relacionan a la reproducción, en el caso de la mujer podemos mencionar la vagina, las trompas de falopio, el útero, etc., y en el hombre el pene, escroto, próstata, etc.; por otro lado, al referirnos a características sexuales secundarias, hacemos referencia a cambios fisiológicos que denotan un desarrollo sexual pero que no se relacionan directamente con los órganos reproductivos, como la textura de la piel, vello facial, púbico, corporal, incremento de la musculatura, etc. (Alvarez, 2016, pp. 4-5)

En las mujeres se da el aumento de las glándulas mamarias (entre los 8-13 años) y empieza un crecimiento acelerado de la estatura, si dicho crecimiento se da antes de los 8 años se considera una pubertad precoz y después de los 12 años, tardía. La menarquía, mejor conocida como primera menstruación, aparece aproximadamente dos años después de la telarquía (crecimiento de mamas), aquí se produce un sangrado como resultado de la activación de los ovarios y representa el inicio de la fertilidad, a partir de esta etapa disminuye el crecimiento de las adolescentes. (Güemes et ál., 2017, p. 12)

En los hombres la pubertad se da dos años después que las mujeres, entre las características biológicas, se produce el aumento del tamaño de los testículos y el enrojecimiento y rugosidad del escroto que empieza entre los 9-14 años, se da el crecimiento del pene y empieza a aparecer el vello púbico, además del cambio de voz y la espermarquia (primera eyaculación); si el desarrollo empieza antes de los 9 años, se considera una pubertad precoz y si se da después de los 14 años es tardía. (Güemes et ál., 2017, p. 12)

### **2.3. Desarrollo social de la adolescencia**

En la adolescencia se empieza a dar mayor importancia a las amistades, por ello se valora más el tiempo fuera de casa y la relación con los padres se vuelve más distante y fría, lo que provoca que exista menor comunicación en familia y como consecuencia aparezcan conflictos relacionados con el tipo de vestimenta, los horarios de regreso a casa, las amistades, etc.; la confianza que en la infancia se daba totalmente a los padres, pasa a manos de los amigos haciendo de este círculo el que más influencia tenga en la vida del adolescente. (Zavala et ál, 2017, p. 327)

Durante esta etapa se empieza a forjar el autoconcepto, que es la imagen que tiene el individuo de sí mismo en base a las experiencias que ha tenido con las personas que lo rodean y a la evaluación que hace de su propia conducta en relación a sus decisiones, aspecto físico, pensamientos, etc. (Martínez y González, 2017, p. 89) Se presenta un pensamiento crítico gracias al cual dejan de acatar normas de manera pasiva poniendo como prioridad sus ideas, que muchas veces van en contra de los pensamientos de los demás, además empieza a darse preferencia por relacionarse con el sexo opuesto y la necesidad de aceptación social. (Zavala, 2017, p. 327)

El adolescente busca constantemente su propia identidad, de la cual existen dos tipos: la identidad social, que se forma a partir de los grupos a los que pertenece, se relaciona con los estereotipos, la discriminación, los prejuicios, etc.; y la identidad personal, que hace referencia a las relaciones interpersonales en donde el individuo se crea una imagen de sí

mismo a partir de la relación que tiene con los que lo rodean (pueden ser positivas o negativas). En la actualidad, gracias a los avances de la tecnología, las redes sociales se han vuelto muy populares y hasta indispensables entre los adolescentes, haciéndolas parte importante de su desarrollo social a través de una identidad prefabricada que se caracteriza por tratar de mostrar al mundo digital sus gustos, preferencias, talentos, y un aspecto físico casi perfecto, en donde prima la necesidad de mostrarse lo más positivos posibles ante los demás. (Cantor et ál., 2018, pp. 72-75)

Entre los 12 y 13 años (etapa en la que inicia el pensamiento abstracto y el pensamiento hipotético-deductivo) es cuando se dan los inicios en el uso del internet y las redes sociales, medios en los que comparten aspectos personales con sus iguales a través de las plataformas digitales con el objetivo de saciar sus ganas de socializar para reafirmar su identidad; a pesar de que aún no están en edad para acceder a ciertas páginas de internet, ya encuentran maneras alternas de poder ingresar a ellas, considerando que ya comprenden aspectos más complejos de la web. (Prats, 2018, p. 115)

A los 14 y 15 años empiezan a pasar más tiempo en las redes sociales, ya no se dedican a saciar su curiosidad investigando lo que hay dentro del internet, sino que invierten todo el tiempo en socializar con los demás, lo cual se vuelve una actividad que les produce gran satisfacción, apareciendo episodios de ansiedad cuando son alejados de ellas, durante estos años sienten la necesidad de relacionarse con sus iguales y la independencia empieza a cobrar gran importancia dentro de la vida del individuo; finalmente, entre los 16 y 18 años se da un mayor desarrollo psico-emocional, dejan de lado la inocencia y tienen más conciencia sobre las consecuencias de sus actos, por ese motivo son más precavidos con la información que publican en redes, además, aprenden de los errores propios cometidos en el pasado y de las experiencias de los demás. (Prats, 2018, p. 115)

Las amistades se vuelven el centro en la vida del adolescente, le permiten poner en práctica sus habilidades sociales y a forjar su identidad; al considerar que no tienen buenas relaciones de amistad, se siente desvalorizados y esto afecta gravemente a su autoestima,

estas relaciones se van forjando cada vez más con el paso del tiempo y se hacen mucho más íntimas, es aquí donde surge la idea del mejor amigo/a lo cual se relaciona más con las mujeres, quienes presentan mayores habilidades sociales en comparación con los hombres. (Ibarra y Jacobo, 2017, pp. 14-15)

Las habilidades sociales son estrategias útiles para la interacción con los demás que optimizan la relaciones que tiene el individuo en su diario vivir, lo cual le permite expresar sus sentimientos, pensamientos, deseos y opiniones en el momento y lugar adecuado, sin provocar disputas o problemas, propiciando siempre un ambiente de comprensión y armonía. (Sánchez y Lázaro, 2017, p.123) Los individuos que carecen de estas habilidades tienen diversos problemas en sus relaciones; un ejemplo en particular es el bullying que, de acuerdo con resultados arrojados en estudios, es la víctima quien presenta niveles bajos en habilidad social, mientras que el agresor, bajas habilidades emocionales ya que no controla sus actitudes frente a los demás, sin embargo, también hay agresores que suelen ser muy populares y hábiles para la manipulación. (Romera et ál., 2016, p. 72)

Durante la adolescencia existen distintos tipos de motivación que impulsan a la persona a realizar determinadas acciones para llegar a una meta, estas son: la motivación de desarrollo, la motivación de demostración social (popularidad) y la motivación de evitación; con respecto a la primera, el adolescente busca crecer y desarrollarse a nivel social, siendo más eficaz en la manera de relacionarse con los demás, lo cual provoca gran aceptación entre sus compañeros; por otro lado, en la motivación de demostración social, los sujetos son movidos por las ganas de ser populares, buscan aparentar tener éxito, estatus, etc., sin importar la empatía que muestren hacia los demás, esto se ha visto relacionado con el desarrollo de conductas agresivas; finalmente, en la meta de evitación el adolescente le teme a las evaluaciones negativas de los demás y busca alejarse, lo cual genera rechazo en sus compañero, estos individuos suelen ser potenciales víctimas de bullying. (Romera, 2016, p. 72)

Formar parte de una comunidad desarrolla en el adolescente un sentido de pertenencia, participación e implicación, lo cual le ayuda a enfrentar los efectos negativos producidos por el estrés y evita que se produzcan conductas violentas y delictivas; sentirse parte de una comunidad se relaciona con el ajuste psicosocial y contribuye a desarrollar en el individuo un buen autoconcepto, mejora la autoestima, hace posible que aparezcan las competencias adecuadas y en general le da una sensación de bienestar y de valía, también se ponen en práctica sus habilidades sociales, ya que es común que conozca personas nuevas constantemente, lo que le ayuda a incrementar su círculo social y esto, a su vez, contribuye a que tenga una mejor percepción de sí mismo. (Crespo et ál., 2017, p. 126)

Por otro lado, durante la adolescencia también se empieza a dar la atracción sexual y el interés por formar vínculos románticos, el tener éxito en las relaciones sentimentales se vuelve indispensables para desarrollar las competencias sociales, lo cual se verá vinculado a un alta o baja autoestima, se busca satisfacer las necesidades de afecto, contacto físico, compañía y compromiso en pareja. La etapa del noviazgo se caracteriza por ser muy intensa, pasional y eufórica, esto guarda relación con el hecho de que los adolescentes presentan menor desarrollo prefrontal que evita que controlen con éxito ciertas emociones y pensamientos, por ello muchos suelen entrar en depresión y hasta incluso cometer suicidio si no han logrado conseguir estar con alguna pareja en particular. (Morales y Díaz, 2016, p. 22)

#### **2.4. Desarrollo psicológico de la adolescencia**

La adolescencia es un período de turbulencia y estrés, en el que los jóvenes sienten poco control sobre los cambios que empiezan a sufrir y a los que se deben adaptar, se dan muchos conflictos con los padres y con ellos mismos, consecuencia de esto se pueden dar problemas como: depresión, ansiedad, baja autoestima, problemas alimenticios, conducta delictiva, consumo de sustancias, encuentros sexuales de riesgo, etc.; al final de la adolescencia se desarrolla la corteza prefrontal que influye en las funciones cognitivas, dándole al individuo un mayor control sobre las emociones y conductas, por el contrario, al

iniciar esta etapa aún no se presenta dicho desarrollo y, por ende, se prioriza la búsqueda de sensaciones y experiencias nuevas sin tomar en cuenta el riesgo, tampoco cuentan con la capacidad para hacer planes a futuro o inhibir conductas inapropiadas, sus acciones giran en torno a la búsqueda de placer y la recompensa ya que se activa el sistema mesolímbico. (Viejo y Ortega, 2015, pp. 110-111)

Por otro lado, los riesgos que se toman durante etapa también pueden resultar positivos, ya que vivir nuevas experiencias ayuda al desarrollo de la identidad y a crecer en sabiduría al momento de superar muchos retos, favoreciendo la autoestima y autoconcepto; al final de la adolescencia, ya con mayores conexiones entre el área prefrontal y otras estructuras límbicas, el individuo deja de lado la impulsividad y sus cogniciones se vuelven más complejas, haciendo que se vuelva más precavido en sus decisiones, lo que le permitirá llevar una vida más asertiva. (Viejo y Ortega, 2015, p. 112)

Las habilidades emocionales, derivadas del concepto de inteligencia emocional, son de gran importancia durante esta etapa ya que ayudan a tomar conciencia de las emociones y a regularlas cuando sea necesario, evita que el joven se deje llevar por determinados comentarios o comportamientos, ayudando a que la autoestima no se vea afectada, esto provoca que el adolescente tenga un óptimo desarrollo psicológico y aprenda a enfrentar las dificultades de la mejor manera; es importante mencionar que, en relación a ambos sexos, la mujer es quien logra de mejor manera captar y comprender las emociones de los demás en comparación con los hombres. (Schoeps et ál., 2019, pp. 51-52)

Por otro lado, tenemos a la autoestima, tema de gran relevancia durante la adolescencia, entendida como lo que piensa un individuo acerca de su propio valor, y que se suele tornar muy frágil a raíz de los diversos cambios psicosociales que se dan en el individuo; los altos niveles ayudan a que el adolescente afronte con éxito situaciones estresantes y, por el contrario, los bajos desarrollan problemas mentales y emocionales, siendo las mujeres las más vulnerables, ya que los hombres suelen presentar mayores niveles de autoestima. (Schoeps et ál., 2019, p. 52)

El egocentrismo también es propio de esta etapa, Piaget lo definía como una falta de diferenciación entre la realidad del individuo (interior) y lo que lo rodea (exterior), por lo que ambos eran sentidos como uno solo; en el egocentrismo intelectual el adolescente no se logra poner en el lugar de los demás y no ve al mundo desde otra perspectiva que no sea la suya, generando poca empatía hacia otras formas de pensar; desde el inicio de la adolescencia se empieza a tener un pensamiento abstracto, a desarrollar las propias creencias, gustos e inclinaciones, indagan en temas que anteriormente no comprendían y no les daban importancia, es así como plantean sus propias creencias religiosas y políticas, que al mezclarse con el egocentrismo, llegan a considerarlas como verdades absoluta y no aceptan opiniones que las contradigan, pero, a medida que avanza el tiempo, el individuo empieza a considerar las opiniones de los demás y se descentraliza poco a poco, abriéndose más al diálogo y haciendo posible el cambio de sus ideas. (Carretero et ál., 2016, pp. 11-12)

En la primera etapa de la adolescencia, los cambios físicos que empieza a vivir el joven le generan inseguridad, además siente curiosidad por conocer más a fondo su nueva fisionomía y se compara constantemente con sus amigos que lo rodean sintiendo bienestar o malestar dependiendo del resultado de esta comparación; en la adolescencia intermedia, son más conscientes de estos cambios y empiezan a aceptarlos, en vista de que la influencia social se vuelve fuerte, empiezan a sentir presión por efectuar cambios en su aspecto para verse mejor, hasta llegar a sufrir problemas de salud como la anorexia o bulimia; en la adolescencia tardía ya se ha completado el desarrollo del individuo y se empiezan a aceptar aquellas características que antes no eran toleradas, excepto si se trata de alguna anomalía. (Imaz et ál., 2017, p. 239)

Al inicio de la adolescencia se aspira a cumplir metas idealistas, en donde no se toman en cuenta las limitaciones, la conducta es impulsiva y arriesgada, por lo que tiende a inclinarse hacia la rebeldía ante la autoridad, se da una mayor introspección, se busca la intimidad con más frecuencia, tratan de comprender sus propios sentimientos y exponerlos ante los demás; durante la adolescencia media hay un notable desarrollo en la creatividad y un aumento del

intelecto, además se vuelven más empáticos y empiezan a comprender los sentimientos de quienes los rodean, las metas idealistas son replanteadas al tomar en cuenta sus limitaciones, lo que puede provocarles depresión y afectar su autoestima; en la adolescencia tardía se desarrolla el pensamiento abstracto y se da gran importancia al futuro por lo que se toman con seriedad las nuevas metas a cumplir, que suelen ser aspiraciones realistas, se controla de mejor manera la impulsividad al tener un pensamiento más crítico y analítico, por ende, también resuelven los problemas de manera asertiva. (Imaz et ál., 2017, p. 240)

Existen factores psicológicos relacionados al desarrollo sexual que no siempre son compatibles entre sí, es decir, que una persona con características que la identifiquen como hombre o mujer no se percibe a sí misma como tal, esto influirá en sus futuras relaciones sentimentales, autoconcepto, autoestima y personalidad; a este concepto que se tiene de uno mismo como ser sexual se lo denomina identidad de género, también conocida como “sexo psicológico”, que en ciertos casos es independiente del sexo con el que se nació, esta percepción empieza forjarse a con más intensidad a inicios de la adolescencia, mientras que en la adolescencia tardía ya se consolida totalmente. (Moscoso, 2017, p. 46)

Los diversos cambios psicológicos que se dan a lo largo de la vida, iniciando desde la infancia, permiten que el sujeto adquiera un concepto cada vez más sólido de sí mismo, aprende a enfrentar con mejores estrategias los eventos desalentadores, estresantes o excesivamente emocionantes; fomenta el desarrollo de pensamiento lógico, por lo que empezarán a ver el mundo de forma distinta; sin embargo, también se verán envueltos en constantes búsquedas de placer incondicional.

### 3. Estrés

#### 3.1. Conceptos de estrés

El estrés es una respuesta natural, tanto física como psicológica, ante una amenaza que se da en 3 fases: de alarma (activado por un estímulo, para lograr que el individuo responda de una manera óptima y vuelva a la normalidad), de resistencia (para adaptarse) y de agotamiento (cuando se satura el proceso de adaptación, lo cual puede llevar a problemas médicos); estas respuestas pueden variar, existen las que se dan durante un período corto de tiempo únicamente al momento en el que se presenta el estresor, y las que se producen con mayor anticipación desde antes que se presente el estímulo estresante, siendo estas últimas las que traen mayores problemas de salud. (Castillo, 2015, p. 9)

A continuación, se detallan distintos tipos de estresores:

- **Estresores agudos:** Relacionados con la percepción de contar con poco tiempo. Por ejemplo: tener un tiempo limitado para entregar una tarea.
- **Estresores crónicos:** Se dan por un conjunto de factores estresantes que fueron aumentando con el tiempo. Por ejemplo: el trabajo
- **Estresores crónicos intermitentes:** Son aquellos que surgen constantemente en ciertas ocasiones puntuales dependiendo de una situación determinada. Por ejemplo: al no contar con un espacio adecuado para una persona con discapacidad.
- **Acontecimientos estresantes:** Son aquellos que se dan de manera prolongada en el tiempo a consecuencia de un determinado acontecimiento. Por ejemplo: Una persona que padece de cáncer. (Marredo, 2015, p. 29)

Las causas del estrés pueden ser de dos tipos, externas cuando se altera el estilo de vida que rodea al individuo (familia, trabajo, educación, etc.) y lo obligan a modificarlo; e internas que están relacionadas al estilo de afrontamiento que presenta el sujeto y su manera de percibir los problemas o eventos de la vida cotidiana, aquí interviene el tipo de personalidad, las ideas preconcebidas, las ideologías, etc. (Pablo et ál., 2016, p. 11)

Es importante tomar en cuenta que no todo estrés es negativo, ya que hasta cierto nivel contribuye a que se dé un mayor desempeño del individuo en distintas actividades; esto cambia cuando el sujeto percibe que tiene poco control frente a una determinada situación, lo que provoca que experimente estrés a través de pensamientos irracionales y negativos que provocan la disminución de su rendimiento, también se puede ver comprometida su salud si estos episodios son constantes y prolongados en el tiempo. (Quito et ál., 2017, p. 257)

El estrés (estrés positivo) es un proceso de activación natural y necesario, que prepara al organismo para responder ante cualquier amenaza sin producir efectos adversos a nivel físico ni psicológico; se caracteriza por estimular la creatividad, ayudar al óptimo desempeño, mejorar las habilidades para lograr metas y, en general, para adaptarse adecuadamente a diversas circunstancias. Por otro lado, el distrés (estrés negativo) puede producir una respuesta excesiva a determinados estresores provocando desequilibrio a nivel físico o psicológico, esto hace que el individuo recurra al autocontrol para optimizar los efectos adversos, dando como resultado situaciones poco agradables como fatiga, cansancio, desgaste psicológico, falta de atención, desequilibrio emocional, respuestas poco adaptativas, problemas a nivel físico, poca capacidad para desenvolverse, bajo desempeño, trastornos mentales y fracaso en las actividades. (Inieta et ál., 2016, pp. 10-11)

El estrés psicológico es producto de apreciaciones subjetivas que realiza el individuo a partir de sus creencias, valores, interpretaciones, tipo de personalidad, que se dan a consecuencia de sus experiencias y relaciones con los demás; según los recursos de afrontamiento se podrá determinar de qué manera afectará el estrés en una persona, ya que aquellos que tienen mayores recursos podrán hacer valoraciones menos graves o desbordantes de los eventos. Los afrontamientos pueden ser dirigidos al problema o a la emoción, el primero busca reducir la amenaza enfocándose en modificar la situación causante del malestar, mientras que el segundo modifica la emoción para hacerla más adaptativa y de esta manera poder enfrentar efectivamente el problema; la ejecución de ambas simultáneamente produce resultados positivos en el individuo. (García et ál., 2016, pp. 24-25)

## 3.2. Modelos explicativos del estrés

### 3.2.1. Modelos basados en la respuesta

A lo largo de los años han existido diversos autores que han sabido explicar el estrés desde distintas perspectivas. A nivel psicológico, las teorías que tratan de explicar el estrés se agrupan en las siguientes categorías:

### 3.2.2. Modelos basados en el estímulo

Dentro de este modelo se explica al estrés como una respuesta del organismo que implica la participación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal y el sistema nervioso autónomo; al momento en el que el cuerpo permanece en estado de tensión, ya sea en situaciones agradables o desagradables, se produce el “síndrome de adaptación general”, el cual se divide en tres fases: (Cardozo, 2016, p. 82)

- **Fase de alarma:** Se da al momento de estar frente al estresor, el organismo reacciona a manera de defensa secretando la hormona adrenalina lo cual produce respuestas fisiológicas como respiración alterada, aceleración del ritmo cardiaco, alta presión arterial y ansiedad, esto prepara al individuo para enfrentarse o huir.
- **Fase de adaptación:** Cuando los estímulos persisten en el tiempo, la activación del cuerpo es elevada y si logra adaptarse correctamente al estresor, aquí finaliza el proceso, pero en caso de no conseguir un estilo de afrontamiento adecuado y fracasa en la adaptación al estresor, se da la siguiente etapa.
- **Fase de agotamiento:** Esta se produce cuando el organismo pasa por un estado de tensión severo a consecuencia de un largo periodo de exposición a determinados estresores a los cuales no se pudo adaptar en la etapa anterior, esto da como resultado alteraciones a nivel físico y psicológico que afectan su normal desenvolvimiento y agota sus recursos de afrontamiento; esta fase se relaciona con el estrés crónico. (Quito et ál., 2017, pp. 259-260)

### **3.2.3. Modelos basados en la interacción individuo – ambiente**

A diferencia del modelo anterior en el que se consideraba al estrés únicamente como una respuesta fisiológica, dentro de este modelo se lo estudia a manera de estímulo y se enfoca principalmente en el contexto que rodea al individuo, otorgándole importancia al argumentar que es el responsable de que se produzcan los eventos que son categorizados como estresantes; para que se dé la activación del organismo, el sujeto debe interpretar los estímulos que se le presentan como amenazantes capaces de alterar el transcurso normal de su vida y provocar un cambio en su comportamiento, se considera que las valoraciones realizadas a los distintos acontecimientos son de total dependencia del individuo, es decir que en general son apreciaciones subjetivas que reactivarán de manera distinta cada organismo, por ende, la intensidad que se produzca ante cualquier estímulo será influida por características del sujeto como, por ejemplo, su tipo de personalidad. (Cardozo, 2016, pp. 82-83)

Dentro de este modelo (el más aceptado en relación a los anteriores) se da una perspectiva integradora en donde se indica que el estrés no se da únicamente como una respuesta o un estímulo, sino que se produce a través de la interacción del individuo con su entorno, es decir que se toman en cuenta al mismo tiempo los estímulos que provocan la reacción, las respuestas que se producen y demás procesos que intervienen; los procesos cognitivos, al momento de evaluar los eventos, son de gran importancia dentro de este modelo y se considera que la intervención del sujeto es activa tanto en su respuesta al estrés como en la interpretación que hace de su entorno. (Cardozo, 2016, pp. 82-83)

Existen dos tipos de evaluaciones que realiza el individuo:

- **Primaria:** Evalúa el potencial de amenaza del estímulo, el resultado dependerá de variables individuales como la autoestima, experiencias del pasado, personalidad, etc., y de variables situacionales como intensidad del estresor, el control que se tenga sobre este, la falta de precisión con que se presenta el estímulo, etc.

- **Secundaria:** Se centra en identificar los recursos de afrontamiento con los que se cuenta para poder hacer frente a los estímulos amenazantes y así poder reducir su efecto aversivo. (Segura y Pérez, 2016, p. 109)

#### **3.2.4. Enfoques contemporáneos**

A partir de los años 70, se da el auge de las teorías en las que se habla de la relación del individuo y su entorno, se otorga más importancia a aspectos como la percepción, cognición y emoción, que van de la mano con las características individuales de cada persona, además se empieza a tomar en cuenta el tipo de afrontamiento que se utiliza ante el estrés. Uno de los enfoques más importantes se detalla a continuación: (Marredo, 2015, p. 37)

- **Enfoque transaccional**

Dentro de este enfoque se evalúa la relación del individuo con su entorno, dándole mayor importancia al primero y sus procesos cognitivos para dar respuesta y afrontar el estrés; en la evaluación que el sujeto hace de su entorno se toman en consideración aspectos mentales y emocionales, además de su papel activo dentro de dicho proceso para que se den las respectivas respuestas que, a su vez, guardan relación con sus características individuales. (Marredo, 2015, p. 38)

### **3.3. Conceptos de estrés**

La adolescencia es conocida por presentarse como una etapa en la que predominan las tensiones, tormentos, cambios y confusión en el individuo, se dan demandas y conflictos pero al mismo tiempo oportunidades para crecer, desarrollarse y poder conseguir estabilidad en la etapa adulta, es por esto que, en comparación con otros periodos vitales, la adolescencia se convierte en una etapa susceptible de padecer diversos episodios de estrés y tensión que pueden provocar conductas desadaptativas como el consumo de drogas, actos delictivos, violencia, etc.; se vuelven comunes tres situaciones: en la adolescencia temprana predominan los problemas con los padres, en la adolescencia media se dan con más

constancia las alteraciones del estado de ánimo y en la adolescencia tardía predominan las conductas de riesgo como las anteriormente mencionadas; este proceso no solo afecta a los adolescentes sino también a los que los rodean en especial a su familia la cual se debe adaptar a nuevas interacciones y reglas que le permitan tener una mejor relación con los jóvenes. (Musitu y Callejas, 2017, pp. 11-12)

En la etapa escolar dentro de la adolescencia, surgen diversas circunstancias estresantes en las que el joven debe utilizar sus capacidades para hacer frente a ellas y lograr adaptarse, tales como el exceso de trabajo, tareas, responsabilidades, la competitividad, el sentirse incapaces, presión de los padres, expectativas muy altas, sentirse aceptado por un grupo, las peleas entre amigos, el cansancio mental, son motivos que pueden desencadenar estrés escolar, además de un bajo rendimiento en su desempeño diario; a nivel físico el estrés provoca tensión muscular y poca capacidad para relajarse, mientras que, a nivel psicológico, da como resultado episodios de irritabilidad, problemas de atención y poca capacidad para ordenar ideas, ya sea al escribir o hablar, sin embargo, existen medidas que pueden disminuir estos efectos, como la actividad física que ha resultado ser efectiva para reducir los niveles de estrés y, además, contribuye a desarrollar la autodisciplina. (Martínez, 2016, pp. 2-8)

El estrés es un factor que puede desencadenar una mala alimentación especialmente durante la adolescencia ya que es una etapa en la que se tiene poco control sobre las acciones y un escaso análisis de las consecuencias, provocando una actitud compulsiva frente a la alimentación, entre los problemas más comunes se encuentran la obesidad, bulimia y anorexia; en lo que respecta a la obesidad, esta se produce por un excesivo consumo de calorías que, en ciertas ocasiones, se da con el objetivo de reducir una sensación de tensión producto del estrés, el cual va de la mano con la producción de grandes cantidades de hormona cortisol que está implicada en distintos procesos biológicos como la acumulación de la grasa corporal y el incremento del azúcar en la sangre, los adolescentes obesos suelen presentar ansiedad, depresión, estrés, insatisfacción con la imagen, baja autoestima, irritabilidad, etc.; dada esta relación, se ha considerado desarrollar programas de

afrontamiento al estrés para mejorar la salud de personas con obesidad. (Pompa y Meza, 2017, p. 2)

Por su parte, tanto la bulimia como la anorexia son trastornos alimenticios más habituales en mujeres y presentan los siguientes factores de riesgo: edad joven (especialmente durante la etapa escolar dentro de la adolescencia), presión social, factores familiares como la mala comunicación y los constantes comentarios sobre el peso, insatisfacción con el cuerpo, personalidad perfeccionista y la influencia de los eventos estresantes de la vida (como cambiarse de casa o de colegio), especialmente si a esto se le añade el estrés a causa de la presión por agradar a los que los demás, muy común entre las personas que padecen estos trastorno. (Estibariz et ál., 2018, pp. 238-240)

El aumento de estresores durante la adolescencia provoca que se den muchos casos de depresión en los jóvenes, producto de las escasas estrategias de afrontamiento que poseen; existen dos teorías sobre este tema: la primera explica que el estrés y la depresión tienen una relación unidireccional en que la persona es un agente pasivo que recibe los estresores del ambiente y esto le provoca un malestar emocional que se convierte posteriormente en depresión, por otro lado, está la teoría de que la relación entre estrés y depresión es bidireccional y recíproca, es decir que son los individuos con depresión quienes contribuyen de manera activa a que se desarrolle su propio estrés. (Espina y Calvete, 2017, pp. 21-22)

En comparación a los adultos, los adolescentes tienen menores estrategias de afrontamiento a los altos niveles de estrés, las mismas que se irán desarrollando con el tiempo y son de gran importancia para evitar que se produzcan psicopatologías al llegar a la edad adulta. (Iglesia y Solano, 2018, p. 78) Cuando no desarrollan una capacidad óptima de afrontamiento pueden reaccionar de manera negativa con sus familiares, amigos, ellos mismos y la sociedad en general, pero si se da lo contrario logran obtener estrategias adaptativas para convertirse en futuros adultos capaces de enfrentar de manera adecuada los problemas. (Urbano, 2019, pp. 14-15)

Durante la adolescencia se da el “déficit de reforzamiento” que consiste en que al joven ya no le resultan interesantes o atractivas las actividades que realizaba en la infancia y, por ende, busca nuevos estímulos agradables en otras actividades para volver a sentir satisfacción, estas suelen ser de riesgo y pueden poner en peligro su integridad, para esto, existe un mecanismo de defensa que es natural y adaptativo, en el que las respuestas endocrinas y fisiológicas del estrés se incrementan para proteger de manera más eficaz y rápida al individuo, sin embargo, dicho proceso puede resultar desadaptativo cuando el individuo responde constantemente con estrés ante situaciones que no lo ameritan o que no representan un verdadero peligro, provocándole efectos negativos a nivel psicológico que a su vez pueden desencadenar otros problemas como elevados niveles de ansiedad, baja autoestima y depresión. (Bermúdez, 2017, p. 38)

A nivel neurológico, esta etapa representa un período único en el que existe una considerable reorganización y crecimiento de muchas estructuras cerebrales, incluido el hipocampo, además, se presenta una alteración del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal y se da una respuesta inflamatoria al estrés el cual, a su vez, que puede producir cambios perjudiciales en el hipocampo que podrían durar hasta la edad adulta; existe la probabilidad de que los cambios inducidos por el estrés en la neurogénesis del hipocampo conduzcan a déficits duraderos en la función cognitiva, especialmente en tareas espaciales y relacionadas al contexto. El inicio puberal de las hormonas del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal conduce a la aparición de diferencias de sexo en la respuesta a las alteraciones inducidas por el estrés en la neurogénesis del hipocampo y la cognición, lo cual indica que las mujeres son más vulnerables al estrés. (Hueston et ál., 2017, p. 11)

### **3.4. Estrés y adicciones**

La adicción es un estado clínico crónico o enfermedad cerebral que afecta tanto física como psicológicamente y se da como resultado de la dependencia a una sustancia sobre la que el individuo pierde el control al buscar consumirla compulsivamente sin poder detenerse (a pesar de conocer los riesgos para la salud que esto conlleva), produciendo intensos

episodios de ansiedad, malestar físico, estrés e irritabilidad, al momento en que es alejado de ella, esto produce lo que se conoce como “síndrome de abstinencia”; con el paso del tiempo, las dosis usadas dejan de tener el mismo efecto placentero (adaptación) que tenían al inicio y esto provoca que el individuo aumente la cantidad consumida para lograr el resultado deseado, estado conocido como “tolerancia”. (Hernández, 2016, p. 4)

No se ha encontrado un patrón común de personalidad entre las personas que tienen conductas adictivas, pero sí en lo que respecta a ciertas características, como por ejemplo: estrés constante, baja autoestima, insatisfacción con la vida, impulsividad, búsqueda de gratificación inmediata, poca capacidad social, depresión y ansiedad; los individuos con altos niveles de inteligencia emocional suelen ser menos propensos a caer en conductas adictivas, debido al mejor manejo de sus emociones lo cual les permite enfrentar situaciones que desencadenan altos niveles de estrés, a través de proceso de identificación, comprensión y regulación frente a sus propias emociones y la de los demás. (Hernández, 2016, pp. 4, 6, 11)

Existe una relación significativa entre los eventos estresantes por los que ha pasado el individuo a lo largo de su vida y el desarrollo de la adicción en la que el estrés se presenta como un factor de riesgo que predispone al sujeto a desarrollar conductas adictivas, esto se debe a que el individuo intenta evadir o reducir dicho estado de malestar emocional, mediante el consumo de alguna sustancia y así poder sentirse relajado e incrementar su estado de ánimo. (Ramírez, 2016, p. 17) Al atravesar un proceso de adicción, el estrés, producto de factores externos e internos (estrés exógeno y estrés endógeno), provoca que la conducta adictiva se repita constantemente y se haga cada vez más común, además, es el causante de las recaídas en los sujetos que están intentando dejar de lado el consumo, sin embargo, dicho estrés también está involucrado en la renuncia definitiva a la adicción al momento en el que la persona toma conciencia de los efectos adversos que esta trae consigo en su estilo de vida, tanto a nivel biológico como psicológico y social. (Hernández, 2016, pp. 12-13)

Existen distintos trabajos que demandan de mayor estrés en su labor cotidiana en comparación con otros, este es el caso de los profesionales de la salud, que se ven

presionados bajo una actividad en la que pasan largas jornadas sin mayor descanso atendiendo a pacientes que se debaten entre la vida y la muerte; un ejemplo de esto se encuentra en un estudio realizado por Castillo et ál. (2018), en el que aquellas personas que sentían más estrés y presión diaria por su trabajo eran bebedores de alcohol, dichos profesionales afirmaban recurrir a este consumo ya que les producía efectos positivos y con esto lograban contrarrestar el estrés y la tensión producidos por su labor. (pp. 52-53)

El estrés percibido, que es subjetivo y dependerá de la percepción de cada sujeto, es aquel que aumenta la probabilidad de que se desencadene el consumo de sustancias (especialmente durante la adolescencia) y se encuentra presente en distintas etapas de la vida del ser humano, desde la niñez hasta la etapa adulta; por su parte, el estrés crónico en etapas tempranas relacionado a eventos traumáticos como haber vivido abuso en la infancia, negligencia parental, divorcio, etc., aumenta el riesgo de padecer una psicopatología que persistirá hasta la edad adulta y, a su vez, tanto el estrés crónico como la psicopatología son factores de riesgo para el inicio, mantenimiento y recaída en el abuso de drogas. (Lemieux y al'Absi, 2016, p. 50)

En el caso de los jugadores patológicos, suelen afirmar con frecuencia haber vivido tensiones psicosociales en algún momento de sus vidas, tales como el divorcio, los conflictos matrimoniales y antecedentes de abuso infantil. (Lemieux y al'Absi, 2016, p. 51) En la actualidad, con el avance de la tecnología y la aparición del internet, surge la interacción a través de las redes sociales, en donde se da gran importancia a la imagen que se expone dentro de esta plataforma, lo cual influye en la autoestima ya que el no conseguir la imagen deseada trae repercusiones negativas en la estabilidad emocional del individuo afectando la percepción que tiene de sí mismo al compararse con los demás. (Oliva et ál., 2018, p. 3676)

El ser humano cuenta con dos sistemas neuronales que corresponden a dos tipos de aprendizajes: uno habitual que es dirigido a objetivos (relacionado con regiones como la corteza insular, preliminar y estriado dorsomedial) y otro enfocado a una respuesta al estímulo (implica la corteza prefrontal y el estriado dorsolateral), el estrés puede cambiar el

comportamiento dirigido a objetivos a uno motivado por la recompensa inmediata; en el aprendizaje dirigido a objetivos se da prioridad a la recompensa a largo plazo que se obtendrá como producto de determinada acción, por otro lado, el aprendizaje enfocado a la respuesta-estímulo busca la recompensa inmediata sin un previo análisis de consecuencias y resultados a largo plazo, este último se relaciona con las adicciones a sustancias por la búsqueda inmediata y compulsiva del placer evadiendo cualquier estado de ánimo negativo. (Sharp, 2017, p. 6)

La neurofisiología de la respuesta al estrés es la misma en humanos y animales que han sido expuestos al abuso de drogas y, a su vez, presentan cambios similares en el comportamiento; el estrés social crónico, tanto en animales como en humanos, conduce a un aumento de la ansiedad, afecto negativo, cambios en el sueño y la alimentación (características presentes en el abuso de sustancias), también existen similitudes en relación a las interrupciones en la atención, concentración, memoria y toma de decisiones, debido a que el estrés social crónico y la exposición al abuso de drogas conducen a cambios en el funcionamiento de locus coeruleus (cuyas neuronas se activan durante los procesos de aprendizaje), el cual parece depender de las funciones endógenas de los opioides, mismas que se ven alteradas por el abuso de sustancias. (Lemieux y al'Absi, 2016, p. 48)

Una vía común que ha recibido gran atención en diversas investigaciones es la de recompensa dopaminérgica en el cerebro; el abuso de drogas aumenta la actividad de los sistemas opiáceos endógenos y del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal, de manera muy similar al estrés crónico, por otro lado, los efectos conductuales son moderados por múltiples sistemas neurobiológicos, en los que intervienen las catecolaminas: dopamina, norepinefrina y adrenalina. (Lemieux y al'Absi, 2016, p. 48)

### **3.5. Estrés y videojuegos**

El mundo de los videojuegos ha crecido con el tiempo, tanto así que ha reemplazado a la televisión como medio de entretenimiento para eliminar el estrés, la tensión y frustración,

especialmente entre la población que llega hasta los 30 años, esto quiere decir que el ser humano lo toma como una fuente de apoyo cotidiano para mantenerse emocionalmente estable; los individuos que presentan altos niveles de uso del televisor son aquellos que tienen una visión más desalentadora de su vida y no se sienten satisfechos con ella, mientras que aquellos que le dan un menor uso tienen una visión más optimista, algo similar ocurre con los videojuegos, ya que las personas con altos niveles de estrés recurren a ellos con mayor frecuencia dando como resultado un comportamiento compensatorio en el que recuperan su estabilidad emocional y satisfacción. (Pablo et ál., 2016, pp. 14-15)

El uso moderado de los videojuegos se relaciona con estados emocionales positivos, contribuye a la socialización (en el caso de los juegos online) y fomenta la reducción de los niveles de estrés y ansiedad; durante el juego se presentan diversas situaciones con objetivos claros que el individuo debe enfrentar para recibir una recompensa inmediata, produciéndole satisfacción y bienestar; a medida que logra completar cada nivel con éxito también se dan mejoras en su autoestima y autoconcepto al verse capaz de superar obstáculos, sin embargo, esta recompensa inmediata no se da comúnmente en la vida real, lo que hace que el individuo prefiera la experiencia virtual por encima de la real. La preferencia por este medio de entretenimiento por encima de otros surge a partir de la posibilidad de identificarse con un personaje ficticio durante todas las misiones en el transcurso de la historia, lo cual ejerce una gran influencia en la cognición y emociones al avanzar de un nivel a otro. (García, 2018, p. 2)

En un estudio realizado por Neira et ál. (2016), se tomó un videojuego con el objetivo de evaluar, a través de diversos instrumentos psicológicos, los niveles de estrés que este producía en las personas que lo jugaban, dichas personas eran empleados de primer ingreso que se encontraban en el período de capacitación; el resultado fue que las personas tuvieron una reducción significativa del estrés, e incluso aquellas que no presentaron dicho estado emocional, informaron tener menor grado de estrés percibido; otro aspecto importante es que aumentó la capacidad para resolver problemas, favoreciendo sus procesos cognitivos. (p. 3428)

Se debe tomar en consideración que no todas las personas sienten interés por los videojuegos como medio de entretenimiento y muestran una respuesta distinta en relación al estrés, los que no están familiarizados con ellos muestran un aumento de estrés al momento de jugar ya que se encuentran frente a algo que desconocen o que no les interesa, mientras que en los que jugadores habituales existe un nivel reducido de arousal (nivel de activación cerebral) al momento de jugar debido a la habituación que se produce frente a esta actividad; por otro lado, tomando en consideración el ritmo cardiaco y encefalografías, se ha encontrado que tanto el estrés como la ansiedad disminuyen en los que son jugadores habituales y se da una mejora en el estado de ánimo incluso cuando usan juegos sencillos que no requieren estrategias (como los del celular), además, se optimiza la memoria visual a corto plazo. (Martinez, 2016, pp. 6-22)

Los estilos de afrontamiento también varían entre personas que usan los videojuegos para evadir o contrarrestar eventos estresantes que se hacen presente en su vida y las que solo lo usan con el único objetivo de entretenimiento, sin relacionarse a situaciones negativas; de los primeros se destaca el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en el que se busca regular las emociones estresantes modificando las interpretaciones que se hacen de la realidad, mientras que los segundos presentan un estilo enfocado al problema, caracterizado por intentar cambiar la situación problemática que se da entre el propio sujeto y su entorno; en el primer estilo mencionado la persona piensa en la situación por la que pasa y en el segundo, actúa. (Martinez, 2016, pp. 6-22)

En los sujetos que se sienten atraídos por los videojuegos, les provocan descansar de la vida cotidiana, escapar del estrés y los problemas, hacen posible el desapego psicológico ante situaciones que les afectan negativamente, lo cual ayuda a su rápida recuperación, además de traer consigo un sentimiento de control y autonomía que favorece a su autoestima, es decir que la mayoría de personas juegan después de atravesar situaciones estresantes con el propósito de recuperarse, sin embargo, hay autores que

señalan que los videojuegos violentos aumentan el estrés y hacen que el individuo intente disminuirlo efectuando actos violentos en la vida real. (Roy y Ferguson, 2016, pp. 15-16)

Otro de los beneficios percibidos en aquellos que hacen uso de los videojuegos, es el aumento de la autoestima y la confianza, aspectos importantes para mejorar el bienestar del individuo y ayudarlo a sentirse con mayor capacidad para hacer frente a los problemas, esto se produce ya que las personas se ven en la posibilidad de hacer cosas en el mundo virtual que no se sentirían capaces de hacer en la vida real, les da la oportunidad de reinventarse con nuevas capacidades y alcanzar diversas metas, otorgándoles una visión distinta y alentadora de ellos mismos, además contribuye a una reducción del estrés. (Vázquez, 2018, p. 22)

## Capítulo II

### Metodología

#### 4. Objetivos

##### 4.1. Objetivo General

Identificar el uso problemático de los videojuegos y su relación con el estrés en adolescentes de la ciudad de Guayaquil.

##### 4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el uso problemático de los videojuegos en adolescente de la ciudad de Guayaquil.
- Identificar el estado del estrés de los adolescentes de la ciudad de Guayaquil.
- Determinar la relación del uso de los videojuegos con el estrés de los adolescentes de la ciudad de Guayaquil.

#### 5. Muestra

La muestra se obtendrá a través del muestreo casual accidental, no probabilístico (la muestra no se elige al azar, sino siguiendo criterios subjetivos). El investigador selecciona directa e intencionalmente los individuos de la población, el criterio de selección depende de la posibilidad, conveniencia y recursos para acceder a ellos. (Bustamante, 2011) La muestra estuvo conformada por 97 adolescentes (76 hombres y 21 mujeres), con un rango de edad entre los 15 y 19 años de edad, que realizan sus estudios en 2 colegios privados y 2 públicos de la ciudad de Guayaquil-Ecuador.

#### 6. Diseño de la investigación

Este trabajo corresponde a un diseño descriptivo correlacional ya que muestra las relaciones entre dos variables en un momento determinado, estas son el uso de videojuegos y el estrés, además, es cualitativa, cuantitativa, exploratoria y transversal, porque se manejan

datos estadísticos, establece una descripción sobre la problemática y analiza el estado de las variables en un punto de tiempo.

## 7. Análisis de datos

El análisis y tratamiento de los datos será a través del programa SPSS, aplicando criterios básicos de estadística descriptiva. Utilizaremos la correlación simple para las variables estrés y uso problemático de videojuegos y el Alfa de Crombach para medir la consistencia interna de los instrumentos.

## 8. Criterios de inclusión y exclusión

### Criterios de inclusión:

- Adolescentes entre 15 y 19 años
- Adolescentes de ambos sexos
- Aquellos que firmen el consentimiento informado
- Adolescentes que juegan un mínimo 14 horas semanales (2 horas diarias), ya sea en consolas, PC o en celulares.

### Criterios de exclusión:

- Aquellos que no firmen el consentimiento informado
- Adolescentes que no jueguen videojuegos

## 9. Instrumentos de recogida de información

**Cuestionado Ad-hoc:** Elaborado por el equipo de investigación de la UTPL (2019); determina los aspectos sociodemográficos del evaluado, tales como: sexo, edad, género, nivel socioeconómico y zona de residencia. Consta de 31 preguntas y su aplicación puede ser individual o colectiva.

**Prueba Sobre el Uso de los Videojuegos (IGD-20):** Elaborado por Pontes et ál. (2014); se encarga de evaluar el uso problemático de los videojuegos a partir de la evaluación de 6 dimensiones: saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia,

conflicto y recaída. Está conformado por 20 preguntas distribuidas a manera de escala de Likert, que va desde “muy en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. Las puntuaciones totales se obtienen de manera directa al sumar los 20 ítems. Con respecto a los puntajes de cada dimensión, se debe sacar el promedio de cada una de ellas sumando cada ítem correspondiente y dividiéndolo para el número total de ítems de esa misma dimensión. Los valores mayores a 75 representan un uso problemático de videojuegos. La confiabilidad presentada por este instrumento es del 0.93, lo cual demuestra que es alta.

**Escala de Estrés Percibido (PSS-14):** Elaborada por Cohen et ál. (1983); se encarga de evaluar el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems de los cuales 7 son positivos y los otros 7 son negativos, estos son presentados en una escala tipo Likert con opciones que van desde “nunca” a “muy a menudo”. Su calificación se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems negativos (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) y para luego sumar todas las respuestas. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido en relación a un puntaje que va de 0 a 56. El nivel de confiabilidad es de 0,81, mientras que la validez interna indica una buena factibilidad del análisis.

## 10. Procedimiento

El presente estudio se realizó siguiendo los lineamientos éticos para la investigación en psicología, el procedimiento se desarrolló de la siguiente manera: en primer lugar, se realizó un acercamiento a los directores responsables de los centros educativos para conseguir la autorización para trabajar con los estudiantes. En segundo lugar, se procedió a realizar y, posteriormente, enviar a las instituciones académicas los documentos con la autorización por parte de la Universidad Técnica Particular de Loja, para evaluar a los estudiantes. En tercer lugar, se elaboraron los consentimientos informados y se los envió a los padres de familia para que autoricen a sus hijos formar parte del trabajo de investigación. En cuarto lugar, se recibieron los consentimientos firmados e, inmediatamente, se procedió a seleccionar a los estudiantes que participarían del estudio. En quinto lugar, se imprimieron

los instrumentos necesarios para la evaluación. En sexto lugar, se aplicaron dichos instrumentos a los estudiantes de los colegios seleccionados. Finalmente, en octavo lugar, se procedió a tabular los resultados, para luego ingresarlos en la matriz de análisis correspondiente (Excel, SPSS)

## 11. Recursos

### Humanos

El recurso humano para la realización de esta investigación está conformado en una primera parte por realizadores de este proyecto, los mismos que son: Mgtr. Julio César Alvarado Chamba y como tesista: Vanessa Burbano Jurad.

Así mismo al personal que está dirigido la investigación son los adolescentes (entre 15 y 17 años) de las instituciones educativas de la ciudad de Guayaquil.

### Equipos y materiales.

<b>EQUIPOS, MATERIALES E INSTALACIONES</b>	<b>DISPONIBILIDAD</b>
Prueba sobre el uso de los videojuegos (IGD-20)	SI
Escala de Estrés percibido (PSS-14)	SI
Computadores	SI
Programa Informático SPSS	SI

### Capítulo III

#### Resultados y discusión

La presente investigación trata de la relación existente entre el uso problemático de los videojuegos y su relación con el estrés, la misma que fue desarrollada en torno a un proceso estructurado que respetó los parámetros requeridos para su aprobación. En el presente apartado se irá desarrollando la discusión conforme se evalúen los resultados obtenidos, para lo cual se describirán inicialmente las variables referentes al género, edad, nivel sociodemográfico y sector en el que viven los evaluados; posteriormente, se hará referencia a los objetivos propuestos dentro de la investigación. Hay datos que son ausentes y no llegan a completar la cantidad de la muestra total de 97 participantes, debido a que los individuos no dieron respuesta a determinadas preguntas. Se ha decidido considerar las variables mencionadas anteriormente en base a un estudio realizado por Pedrero et ál. (2018), en el que se demostró que estas pueden considerarse como factores que predisponen al uso de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) dentro de las cuales se incluyen los videojuegos.

A continuación, se evaluará cuántos individuos usan videojuegos en relación con la edad; en este caso se presentó que el 34,0%, corresponde a los adolescentes de 15 años, el 35,1%, a los de 16 años, el 20,6%, a los de 17 años, el 8,2%, a los de 18 años y el 2,1%, a los jóvenes de 19 años; lo cual se refleja en la siguiente tabla.

**Tabla 1**

*Cantidad de Adolescentes Que Usan Videojuegos de Acuerdo a la Edad*

Edades	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
15	33	34,0
16	34	35,1
17	20	20,6
18	8	8,2
19	2	2,1

Estos datos reportan que a los 15 y 16 años se da un mayor uso de los videojuegos; esto coincide con el estudio de Andrade et ál. (2008) quienes encontraron que los jóvenes que más utilizan juegos de video, son aquellos que se encuentran en edades comprendidas en los 14 y 16 años. Probablemente, el mayor uso de videojuegos dado a estas edades se deba a que la adolescencia comprende una etapa susceptible de padecer diversos episodios de estrés y tensión, lo que provoca que los jóvenes intenten evadir o eliminar dicho estado a través de los juegos, a esto se suma el deseo desmesurado de buscar de forma extenuante eventos que produzcan adrenalina y emociones intensas. (Musitu y Callejas, 2017)

El género, es otra variable analizada en el presente estudio por considerarse un factor que predispone al uso de videojuegos; es así como los datos encontrados reflejan que el 78,4%, de los jugadores evaluados fueron hombres y el 21,6%, mujeres.

**Tabla 2**

*Cantidad de Hombres y Mujeres que Juegan Videojuegos*

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	76	78,4
Femenino	21	21,6

Esto guarda relación con la investigación realizada por González et. al. (2017) en la que se comprobó que los chicos (52,6%) juegan con mayor frecuencia que las chicas (19,5%); de igual forma, Garcés et. al. (2015), encontró que la mayoría de hombres presentó un elevado consumo de videojuegos en relación a las mujeres, siendo únicamente el 29,6%, de varones quienes obtuvieron una adherencia baja, lo cual se diferenció del 70,3%, obtenido por las mujeres. Podemos suponer que estas diferencias de género pueden estar relacionadas con factores de socialización ya que, según Griffiths y McLean (2017), las mujeres no sienten una ganancia social al jugar videojuegos en relación a los hombres; también se pueden dar estas diferencias producto de un factor biológico, pues los hombres presentan un mayor desarrollo en las habilidades visuoespaciales en relación a las mujeres,

lo que los hace mejores jugadores y, por ende, sienten más satisfacción al incurrir en este tipo de entretenimiento.

El entorno cumple un papel fundamental en la vida del individuo, ya que influye en su desarrollo social y psicológico, es por eso que se ha procedido a evaluar la cantidad de adolescentes que utilizan videojuegos dependiendo del sector en el que residen, encontrando que aquellos que viven en zonas urbanas (90,7%), suelen jugar más que aquellos que pertenecen a sectores rurales (8,2%), de acuerdo con los datos presentados en la siguiente tabla.

**Tabla 3**

*Cantidad de Adolescentes Por Sector que Usan Videojuegos*

Sector de residencia	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Urbano	88	90,7
Rural	8	8,2

Esto coincide con el estudio de Andrade et ál. (2018), en el que se encontraron diferencias significativas de acuerdo a la zona residencial, siendo los jóvenes quienes vivían en zonas urbanas los que presentaron una mayor probabilidad de ser usuarios de videojuegos a diferencia de aquellos que vivían en zonas suburbanas o rurales. A partir de este dato se puede suponer que los individuos de sectores rurales no cuentan con los recursos necesarios para adquirir una consola, ir a cibercafés o asistir a sitios de alquiler de videojuegos con frecuencia debido a sus limitaciones económicas, lo cual hace que sea menor la población que puede acceder a este tipo de entretenimiento.

De forma similar, la influencia del nivel socioeconómico es de gran importancia dentro del presente estudio; en donde encontramos que la mayoría de adolescentes que juegan videojuegos pertenecen a un nivel socioeconómico medio (88,7%).

**Tabla 4**

*Cantidad de Adolescentes que Juegan Videojuegos de Acuerdo al Nivel Socioeconómico*

Nivel socioeconómico	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Alto	6	6,2
Medio	86	88,7
Bajo	3	3,1

Esto sugiere que es menos probable que los adolescentes con una condición económica baja sean propensos al uso de videojuegos; contrario a esto, Aguado (2018) menciona que la falta de recursos económicos priva a los jóvenes de actividades deportivas o artísticas, provocando en aquellos que tienen un estatus socioeconómico inferior (bajo o medio-bajo) una inclinación hacia un uso frecuente de videojuegos como medio entretenimiento. Sin embargo, los niveles socioeconómicos altos tampoco presentan un uso frecuente de videojuegos, probablemente esto se deba a que los adolescentes que cuentan con mayores recursos económicos presentan una gama de opciones lúdicas para entretenerse, lo que no permite que pasen la mayor parte del tiempo en una sola actividad.

Es importante tomar en cuenta que los videojuegos pueden hacerse presentes en distintos dispositivos como consolas, computadoras, celulares y, además, presentar diversas características, como requerir de internet (juegos online) o no (juegos offline). Por consiguiente, se evaluará la cantidad de adolescentes que tienen consola de videojuegos; en este caso se encontró que el 88,7% de los adolescentes evaluados reportan tener consola de videojuegos en comparación al 11,3%, que aseguraron lo contrario, esto quiere decir que la mayoría de individuos evaluados tienen una consola.

**Tabla 5***Cantidad de Adolescentes que Tienen Consola*

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Si	86	88,7
No	11	11,3

La mayoría tuvo su primera consola a las edades de 10, 12 y 13 años, pero no todos la conservan hasta la actualidad, de acuerdo con los datos presentes en la tabla a continuación.

**Tabla 6***Edad en la que los adolescentes tuvieron su primera consola*

Edad	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
3	2	2,1
4	1	1,0
5	1	1,0
6	6	6,2
7	4	4,1
8	8	8,2
9	1	1,0
10	11	11,3
11	4	4,1
12	9	9,3
13	11	11,3
14	7	7,2
15	8	8,2
16	2	2,1
17	1	1,0

Es importante mencionar que dos de los sujetos que no tenían consola, reportaron índices altos (mayores a 60) dentro del instrumento IGD sin llegar al criterio de uso problemático, valores que representan un posible problema futuro de no ser controlados;

estos evaluados reportaron largas horas dentro de cibercafés y sitios de videojuegos. Por otro lado, el 1%, que se identificó con un uso problemático dentro del presente estudio, no se encontró dentro de las edades en las que se ubicó la mayoría de la población que tuvo su primera consola. Probablemente, el hecho de que la mayoría adquiriera una consola en la pubertad e inicios de la adolescencia, se deba a que entran a una etapa en la que buscan vivir sensaciones fuertes que estimulen su adrenalina o también, al hecho de querer distraerse o huir de los problemas más frecuentes que suele acarrear esta etapa en la que predominan las transformaciones y desarrollo de la autoestima y autoconcepto.

En relación a la cantidad de horas diarias que reportaron jugar los adolescentes con la consola de videojuegos, se evidenció que la mayoría juega: 2 horas (22,7%), 3 horas (20,6%), 4 horas (14,4%), 5 horas (13,4%) y 6 horas (9,3%), siendo predominantes los grupos que juega 2 y 3 horas, conforme a los resultados presentados a continuación.

**Tabla 7**

*Número de Horas Diarias Entre Semana Que los Adolescentes Invierten en la Consola*

Horas	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
1	1	1,0
2	22	22,7
3	20	20,6
4	14	14,4
5	13	13,4
6	9	9,3
7	1	1,0
8	4	4,1
10	1	1,0
12	1	1,0

Estos datos van en consonancia a un estudio realizado por Santos y Chávez (2020) en el que comprueban que los adolescentes dedican entre 1 a 2 horas al día (de lunes a viernes) a los videojuegos. Esta cantidad de horas se puede deber a que entre semana

existen obligaciones que el joven debe cumplir, por ende, la cantidad de horas es menor a las que se podrían encontrar durante los fines de semana.

Durante los fines de semana y feriados se presentaron cantidades más elevadas de horas como era de suponer; es así como reportaron jugar la siguiente cantidad: 3 horas (10,3%), 4 horas (13,4%), 5 horas (16,5%) y 8 horas (9,3%); esto quiere decir que la mayoría juega alrededor de 5 horas. Podríamos suponer que las horas invertidas por los adolescentes al jugar los fines de semana, en relación a las jugadas entre semana, se deba a la ausencia de obligaciones académicas sumado al poco control parental

**Tabla 8**

*Número de Horas que los Adolescentes Invierten en la Consola los Fines de Semana y Feriados*

Horas	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
1	6	6,2
2	5	5,2
3	10	10,3
4	13	13,4
5	16	16,5
6	5	5,2
7	5	5,2
8	9	9,3
9	2	2,1
10	5	5,2
11	1	1,0
12	2	2,1
14	1	1,0
15	2	2,1
16	1	1,0
24	3	3,1

De forma similar, Valido (2019), encontró que los adolescentes juegan más de 2 horas los fines de semana; sin embargo, esto no sucedió dentro del estudio realizado por Gómez (2016), quien demostró que la media de juego durante los fines de semana era de 1,4 horas.

El análisis acerca de la cantidad de adolescentes cuyos padres ejercen control sobre el tiempo que estos invierten jugando, arrojó que el 55,7% no son controlados mientras que el 33,0% si lo son, es decir, que la mayoría de evaluados no cuentan con restricciones de tiempo ni supervisión en el uso de videojuegos.

**Tabla 9**

*Cantidad de Adolescentes Cuyos Padres Controlan su Tiempo de Juego*

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Si	32	33,0
No	54	55,7

Adicional a esto, se identificó que algunos sujetos que informaron ser controlados por sus padres, se encontraron dentro del grupo de individuos con problemas potenciales (de acuerdo con las puntuaciones arrojadas por el IGD), lo cual sugiere que el control que ejercen los padres ayuda a que no se desarrolle un uso problemático de videojuegos; por otro lado, también se puede suponer que las restricciones de los padres no son lo suficientemente eficaces para brindar un verdadero control a sus hijos; por otro lado, el 1%, que presentó uso problemático de videojuegos dentro del presente estudio, afirmó no ser controlado por sus padres.

En relación al celular, se evaluó que la cantidad de adolescentes que lo usa como medio de entretenimiento para jugar videojuegos corresponde al 14,4%.

**Tabla 10***Cantidad de Adolescentes Que Usan el Celular Para Jugar Videojuegos*

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Sí	14	14,4

En el caso de la computadora, se evidenció que el 7,2%, de adolescentes recurre a ella para hacer uso de videojuegos, cuya característica principal es requerir de internet (online) para funcionar.

**Tabla 11***Cantidad de Adolescentes Que Usan la Computadora Para Jugar Videojuegos*

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Si	7	7,2

Estos datos nos indican que la mayoría de individuos suele darle mayor uso al celular para jugar, en vez de la computadora, probablemente esto se deba a que existe mayor facilidad para adquirir un celular en relación a una computadora; es importante mencionar que dentro del grupo de los que reportaron jugar a través del celular y los que lo hacían a través de la computadora, se encontraron individuos con consola, esto sugiere que algunos jóvenes usan más de un dispositivo para jugar y, por ende, no se le debe atribuir el uso de alguna de las tecnologías mencionadas anteriormente, a la falta de una consola de videojuegos.

En los últimos años, los cibercafés, se han vuelto una fuente de entretenimiento para los individuos que suelen sentirse más atraídos por los juegos online que los offline, o simplemente para aquellos que no cuentan con una consola o una buena computadora en casa para distraerse. A continuación, se evalúa la cantidad de adolescentes que juegan videojuegos en cibercafés, cuyo resultado fue del 17,5%, para los que si juegan en estos

sitios y del 79,4%, para los que no; esto quiere decir que son pocos los que deciden hacer uso de cibercafés para jugar videojuegos.

**Tabla 12**

*Número de Adolescentes Que Juegan Videojuegos en Cibercafés*

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Si	17	17,5
No	77	79,4

Al evaluar la cantidad de tiempo que pasa la mayoría de jóvenes jugando dentro de los cibercafés, se encontró que la mayoría invierte alrededor de 1 hora, lo que nos da a entender que no pasan mucho tiempo jugando en estos lugares.

**Tabla 13**

*Cantidad de Horas Que los Adolescentes Juegan Videojuegos en Cibercafés*

Horas	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
1	8	8,2
2	4	4,1
3	1	1,0
4	2	2,1
6	1	1,0
17	1	1,0

Probablemente, esto se deba a que el uso de las computadoras en los cibercafés representa gasto de dinero, por ende, no pueden darle un uso constante. Por otro lado, se identificó que algunos de los que juegan en cibercafés, también cuentan con consolas en sus casas, esto se puede dar debido a que también muestran interés por los juegos online, pero no cuentan con computadora en su casa. Se encontró que dos de los adolescentes identificados con un problema potencial en el uso de videojuegos de acuerdo con el IGD, frecuentan cibercafés y no cuentan con consolas en sus hogares. En lo que respecta a la

relación entre los juegos online y offline dentro del presente trabajo de investigación, se encontró que la mayoría de adolescentes hacen un mayor uso de los juegos de consolas, es decir, de los que no requieren de internet (offline); esto discrepa con un estudio realizado por González et ál., en el que se presentan más jugadores online (22%) que offline (6,8%)

En los siguientes párrafos se procede a evaluar la cantidad de adolescentes que juegan en sitios de alquiler de videojuegos y la cantidad de horas que invierte la mayoría. En relación a la primera especificación se encontró que el 39,2% frecuenta estos lugares, mientras que el 57,7%, no lo hace.

**Tabla 14**

*Cantidad de Adolescentes Que Juegan en Sitios de Alquiler de Videojuegos*

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Si	38	39,2
No	56	57,7

La cantidad de horas que invierten con mayor frecuencia los adolescentes en sitios de alquiler de videojuegos es de 1 hora (10,3%) a 2 horas (8,2%), lo que significa que es relativamente poco tiempo. Dentro del grupo de individuos categorizados con problemas potenciales en el presente estudio, nueve de ellos reportaron jugar frecuentemente y por varias horas dentro de los lugares de alquiler, a pesar de que algunos ya contaban con consolas en sus hogares. Probablemente, esto se deba a que buscan consolas que representen nuevos retos que enfrentar para alimentar su autoestima y autoconcepto.

**Tabla 15**

*Número de Horas Que los Adolescentes Juegan Videojuegos en Sitios de Alquiler de Videojuegos*

Horas	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
1	10	10,3
2	8	8,2

3	6	6,2
4	2	2,1
5	4	4,1
6	1	1,0
7	1	1,0
8	2	2,1
9	1	1,0
10	1	1,0
18	2	2,1

A partir de este momento haremos referencia a los objetivos planteados para la investigación, en el primero de ellos, relacionado al uso problemático de los videojuegos, el IGD nos indica que el 1%, de los adolescentes evaluados presenta un uso problemático, como refiere la tabla a continuación.

**Tabla 16**

*Número de Adolescente con Uso Problemático de Videojuegos de Acuerdo Con el IGD-20*

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
Uso No Problemático	96	99,0
Uso Problemático	1	1,0

Este individuo refirió las siguientes características: tener 16 años y pertenecer al género masculino, formar parte del sector urbano, pertenecer a un nivel socioeconómico medio, tener a su disposición una consola desde los 8 años, no ser controlado por sus padres, jugar 4 horas diarias entre semana y 7 horas los fines de semana, no juega en cibercafés, ni en sitios de alquiler de videojuegos; en contraste, se encontró un volumen importante de individuos que, si bien no poseen un uso problemático, presentan 60 o más puntos en el IGD de una escala en donde los datos >75 representan un uso problemático de videojuegos, esto sugiere, que de no ser tratado y tomado en cuenta este comportamiento, se puede convertir en un problema a futuro ya que entre las características que estos presentan se encuentra

una inversión de 3 horas diarias entre semana en el uso de videojuegos y de 5 u 8 horas los fines de semana. Tal vez una de las razones de este volumen de juego, lo encontremos en González et ál. (2017), quien menciona que los jugadores adolescentes obtienen recompensas a corto plazo y suelen presentar síntomas de depresión y ansiedad que pueden conducir hacia un aumento en el uso de los videojuegos como estrategia de evitación o escape ante situaciones cotidianas estresantes, además, recalca que este uso no se da para obtener una recompensa a cambio, sino que están motivados intrínsecamente por el placer que les produce, por lo tanto, podemos suponer que, en caso de intervenir frente a este problema se debe enfocar en los rasgos de personalidad del individuo.

Estudios previos que han examinado el uso problemático de videojuegos, encontraron resultados similares a los arrojados en la presente investigación, como el realizado por Montero et ál. (2019), quienes reportaron una cantidad del 2%, correspondiente a jugadores problemáticos; índices que oscilaron entre el 2% y el 8%, fueron encontrados; Irles et ál. (2013); por otro lado, Castro et ál. (2019), clasificaron sus resultados en potenciales problemas con el 22,3%, y a aquellos con problemas severos con el 7,1%; sin embargo, también se encontraron estudios que discrepan de los resultados expuestos en la tabla 16, al presentarse índices altos que dieron lugar a valores estadísticamente significativos, como refieren Montero et ál. (2019) al determinar que el 79,6%, presentó un uso problemático de videojuegos y el 17,6%, problemas potenciales; así mismo, Coëffec et ál. (2015) identificaron que el 17.7%, refirió un uso problemático.

Los datos presentados en los párrafos, a continuación, narran los resultados referentes al segundo objetivo, en el que se propuso identificar el estado de estrés en los adolescentes, cuyos valores, de acuerdo con el instrumento PSS-14, fueron del 38,1%, para aquellos que lo perciben y un 61,9%, para los que no, llegando a la conclusión de que son pocos los adolescentes quienes suelen presentar dicho estado emocional.

Tabla 17

	Cantidad de Adolescentes	Porcentaje
No se Percibe Estrés	60	61,9
Estrés Percibido	37	38,1

Contrario a esto, Barraza et ál. (2019), plantean que durante la adolescencia existe un aumento de estresores, debido a las importantes transformaciones que atraviesa el individuo, lo cual puede provocar una falta de bienestar psicológico que puede afectar la habilidad de afrontamiento, dificultar el desarrollo de la identidad, poco discernimiento en la elección de pareja o profesión, etc.; además, se debe considerar que durante esta etapa el nivel cognitivo y emocional puede ser mayor que en otras etapas del desarrollo, lo cual puede generar mayores niveles de estrés.

Adicional a ello encontramos que el individuo que presentó un uso problemático de videojuegos, no percibe estrés, por otro lado, entre los que figuran con problemas potenciales, solo la mitad, presentó estrés. Probablemente, el uso de videojuegos no se deba necesariamente al intento de evadir un estado emocional desagradable con el fin de contrarrestar sus efectos adversos sobre la estabilidad emocional, sino únicamente a manera de entretenimiento, o bien se pudo dar el caso de que las largas horas invertidas en el juego hayan influido de manera positiva para la reducción del estrés (situación que veremos con el siguiente objetivo).

Los resultados encontrados sobre el estrés percibido son coherentes con los de Romero et ál. (2017) quienes describen un total de 70 varones con un porcentaje bajo del 26,9%, de estrés percibido y lo mismo en 155 de mujeres con un 36,0%; sin embargo, se encontró una mayoría de estudios que discreparon con nuestros resultados como el realizado por Ali Jara (2018) quien hace referencia a la existencia de un 66,7% de adolescentes con niveles de estrés que oscilan entre moderado y grave; así mismo, en un estudio realizado en

Perú, por Morales (2018) encontró que el 82.2% presentó un nivel moderado de estrés y el 11.1% un nivel bajo; Méndez (2015) reportó un 95% en sus evaluados; de acuerdo con Bermúdez (2018) el 63.1% se encontró dentro del grupo “leve y moderado”, mientras que el 13% presentó niveles graves; Por último Inca y Jama (2015) presentan índices del 77% de adolescentes con estrés leve, 17% estrés moderado, 16% estrés normal.

Dentro del análisis correspondiente al tercer objetivo específico, en el cual se analiza la relación entre el uso de videojuegos y el estrés en los adolescentes, se obtuvo un resultado del 0.112 de acuerdo con la correlación de Pearson utilizando el programa SPSS, lo cual significa que esto ocurre en 11 de cada 100 personas, o 1 de cada 10. Los datos se presentan a continuación en la tabla.

**Tabla 18**

*Correlación Entre el Uso de Videojuegos y el Estrés Percibido*

	Total Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y Prueba de Uso de Videojuegos (IGD-20)
Correlación de Pearson	0,112
Significancia Bilateral	0,273
N	97

Estos índices no se consideran estadísticamente significativos, es decir, que no se pueden generalizar, además, se puede deducir que no hay una fuerte relación y que la misma puede deberse a otros factores de manera coincidental.

En este sentido, existen estudios de carácter similar en los que tampoco se encuentra una incidencia del uso de los videojuegos al aumento del estrés, como el de Pedrero et. ál. (2018) en el que se encontró una correlación de 0.09; el de Benítez et ál. (2018), realizado en España, cuya correlación fue del 0.03; el desarrollado por Rajab et ál. (2020) en Arabia Saudita con un resultado del 11.9 y, finalmente, el estudio de Chang y Lin (2019), quienes

encontraron que, en Corea, la correlación es del 0.42 para hombres y 0.39 para mujeres, mientras que en Tailandia es del 0.57 para hombres y 0.19 para mujeres.

Discrepando de los resultados encontrados en la presente investigación, Pablo et. ál. (2016) mencionan que las personas con altos niveles de estrés recurren a los videojuegos con mayor frecuencia provocando un comportamiento compensatorio en el que recuperan la estabilidad emocional perdida a causa de evento estresante.

Nuestro estudio aporta evidencia de la asociación entre el uso problemático de los videojuegos y su relación con el estrés entre adolescentes de la ciudad de Guayaquil, la misma que se presentó con bajos índices en su correlación y que, a su vez, evidenció las características sociodemográficas que predisponen a un uso frecuente de los videojuegos, resultando ser coherentes con otros estudios. El abuso en el uso de videojuegos puede traer repercusiones en el ámbito familiar, social y académico, por lo cual debe ser detectado de manera temprana, en especial si son adolescentes con riesgos emocionales.

## **Conclusiones**

En relación a los objetivos planteados se llegó a tres conclusiones específicas. En primero lugar, los resultados apuntan a que no existe un uso problemático de videojuegos en la mayoría de la población evaluada, sin embargo, existen adolescentes que muestran señales de riesgo, siendo estos los que conforman el grupo de individuos con problemas potenciales; en relación al segundo objetivos se encontró que la mayoría de adolescentes evaluados, específicamente más de la mitad, entre hombres y mujeres, no perciben estrés; y finalmente, tomando en cuenta el tercer objetivo se llegó a la conclusión de que no existe una relación estadísticamente significativa entre los videojuegos y el estrés, es decir, que los videojuegos no influyen en el desarrollo de este estado emocional.

### **Recomendaciones**

En relación a las conclusiones se plantearon las siguientes recomendaciones. Será necesario supervisar y reducir las horas de juego de los adolescentes con un posible problema a futuro, al igual que el sujeto que presentó un uso problemático, además, incorporar a los adolescentes en actividades recreativas en las que no necesiten estar tanto tiempo dentro de casa, como, por ejemplo, alguna actividad deportiva o artística. Reducir los índices de estrés a través de sesiones de relajamiento en la que intervenga la respiración profunda y la relajación muscular; adicional a esto, sería importante conocer a fondo la fuente de estrés del adolescente para poder revertir sus efectos. Por último, debido a que la correlación entre estrés y videojuegos es mínima, se deber verificar qué factores realmente influyen en el estrés que presentan los individuos.

## Referencias

- Aguado, C. B. (2018). *Videojuegos. Uso problemático y factores asociados*.
- Alvarez, D. (2016). *Problemas de conducta y autoestima en adolescentes*. 123–130.
- Barra, A., & Diazconti, R. (2015). Guías para el debate - Las diferencias entre el uso, el abuso y la dependencia a las drogas. *Espolea*.  
[http://www.espolea.org/uploads/8/7/2/7/8727772/gpd\\_uso\\_abuso\\_final.pdf](http://www.espolea.org/uploads/8/7/2/7/8727772/gpd_uso_abuso_final.pdf)
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Mario, D. M., Iglesias Hermenegildo, A. Y., Carlos, J., & Ledezma, R. (2019). *El estrés como problema de salud durante la adolescencia*. 8(15), 273–276.  
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive>
- Becoña, E., & Cortes, M. (2011). Las adicciones. In *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*.  
<http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/270.pdf>
- Bernabé, S. D. (2019). *Análisis del videojuego: Más allá del entretenimiento*.
- Blas, E. S. (2014). Adicciones Psicológicas Y Los Nuevos Problemas De Salud. *Cultura: Lima (Perú)*, 28, 111–146.
- Bretón, S., & Castro, M. (2017). Adolescencia Y Baloncesto Adolescence and Basketball. *Journal of Sport and Heald Research*, 9(supl 1), 97–108.
- Cantor Silva, M. I., Pérez Suárez, E., & Carrillo Sierra, S. M. (2018). Redes sociales e identidad social. *Aibi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 6(2), 75–83.  
<https://doi.org/10.15649/2346030x.477>
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigacion Psicologica*, 15, 75–98. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

- Carretero, M., Palacios, J., & Marchesi, A. (2016). Teorías de la adolescencia. *Psicología Evolutiva 3. Adolescencia, Madurez Y Senectud*, 2–15.
- Castellano, A. M. V. (2019). *Factores asociados a la adicción a los videojuegos en adolescentes*.
- Castillo, J. A. G. del. (2015). Concepto De Vulnerabilidad Psicosocial En El Ámbito De La Salud Y Las Adicciones. *Salud y Drogas*, 15(1), 5–13.
- Castillo, M. T. de J. A., Castillo, M. M. A., Rodríguez, N. N. O. L. B. Z. M., & Legaspí, L. M. D. (2018). Relación Entre Estrés De Conciencia Y Consumo De Alcohol En Personal De Enfermería. *Health and Addictions*, 18(1), 51–59.
- Castro-Sánchez, M., Rojas-Jiménez, M., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Multidimensional Self-Concept and Its Association with Problematic Use of Video Games in Spanish College Students. *Education Sciences*, 9(3), 1–11.  
<https://doi.org/10.3390/educsci9030206>
- Cecilia Vázquez, J. F. M. (2016). Adolescencia y Sociedad - La construcción de identidad en tiempos de inmediatez. *{Psocial}*, 2(1), 38–55.  
<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1477>
- Chacón Cuberos, R., Zurita Ortega, F., Martínez Martínez, A., Castro Sánchez, M., Espejo Garcés, T., & Pinel Martínez, C. (2017). *Relación entre factores académicos y consumo de videojuegos en universitarios. Un modelo de regresión*. 109–121.
- Coëffec, A., Romo, L., Cheze, N., Riazuelo, H., Plantey, S., Kotbagi, G., & Kern, L. (2015). Early substance consumption and problematic use of video games in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 6(APR), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00501>
- Crespo-Ramos, S., Romero-Abrio, A., Martínez-Ferrer, B., & Musitu, G. (2017). Variables psicosociales y violencia escolar en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2017.05.002>

- Dra Bustamante Gladys, M. C. (2011). *Revista de Actualización Clínica*. 10, 476–480.
- Espina, M., & Calvete, Y. E. (2017). Estilos de afrontamiento y generación de estrés interpersonal en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(1), 21–32. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.1.2017.16825>
- Estibariz, A. M. De, Pérez, P., Santín, L., & Arrue, M. (2018). Perfect body (1997): trastornos alimentarios en deportistas de élite, factores de riesgo y sintomatología. *Revista de Medicina y Cine*, 14(4), 237–243.
- García, H., Fantin, M., & Pardo, A. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis. *Revista de Psicología: (Universidad de Antioquía)*, 8(1), 23–34.
- García, M. G. (2018). *Beneficios que pueden aportar los videojuegos a personas de cualquier edad en el ámbito de la salud*.  
[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9126/Beneficios que pueden aportar los videojuegos a personas de cualquier edad en el ambito de la salud. Revision bibliografica. .pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9126/Beneficios%20que%20pueden%20aportar%20los%20videojuegos%20a%20personas%20de%20cualquier%20edad%20en%20el%20ambito%20de%20la%20salud.%20Revision%20bibliografica.%20.pdf?sequence=1)
- Gavilanes, G. G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en adolescentes*. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1137>
- González, I., Usall, J., & Tolosa, L. (2018). *Relación entre autoconcepto, consumo de sustancias y uso problemático de videojuegos en universitarios: un modelo de ecuaciones estructurales*. 30, 251–263.
- González, M., Espada, J., & Tejeiro, R. (2017). *El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes*. 29, 180–185.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M., & Hidalgo Vicario, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere. Revista de Formación Continuada de La Sociedad Española de Medicina de La Adolescencia.*, 5(1), 7–22.

- Guillén, J. M. B. (2015). *Nosotaxia de las llamadas «adicciones conductuales»*. 40(4), 30–33.
- Hernández, J. C. (2016). *Problemas Emocionales y Conductuales en una Muestra de Adolescentes de la Ciudad de Toluca*. 17–20.
- Hernández, M. M. (2016). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento del estrés en personas adictas a sustancias*.
- Hueston, C. M., Cryan, J. F., & Nolan, Y. M. (2017). Stress and adolescent hippocampal neurogenesis: Diet and exercise as cognitive modulators. *Translational Psychiatry*, 7(4), 1–17. <https://doi.org/10.1038/tp.2017.48>
- Ibarra-Aguirre, E., & Jacobo-García, H. M. (2017). La evolución de la concepción de amistad a través del concepto de compañero y amigo y la trayectoria del autoconcepto social durante la adolescencia The Evolution of the Conception of Friendship through the Concept of Partner and Friend and the Path of So. *Revista de Educación y Desarrollo*.
- Iglesia, D., & Solano, C. (2018). Perfiles de afrontamiento del estrés en adolescentes : su relación con la psicopatología. *Revista de Psicología*, 14(27), 77–92.
- Imaz Roncero, C., Pérez Cipitria, A., Martínez, J. M., Barbero Sánchez, M. T., & Elúa Samaniego, A. (2017). La conducta violenta en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 21(4), 254–260.
- Iniesta, A., Azcona, J. R., Guillén, C., Meléndez, A., & Pastrana, J. I. (2016). Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. *Asociación Española de Especialistas En Medicina Del Trabajo, Sans Growing Brands. Barcelona*, 74.  
[http://www.cso.go.cr/noticias/Estres laboral un reto colectivo.pdf](http://www.cso.go.cr/noticias/Estres%20laboral%20un%20reto%20colectivo.pdf)
- Lemieux, A., & al'Absi, M. (2016). Stress psychobiology in the context of addiction medicine: from drugs of abuse to behavioral addictions. In *Progress in Brain Research* (1st ed., Vol. 223). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2015.08.001>

- Llerena, Y. P. C. (2019). *Niveles de adicción a los videojuegos en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis*. 4, 5–10.
- Marredo Rosa, J. (2015). *Variables implicadas en la prevención y en el control del estrés: un programa de tratamiento en el profesorado*. 309.
- Martinez, A. S. (2016). *Call of Anxiety : Un Estudio Sobre El Uso De Videojuegos Como Estrategia de Afrontamiento*. 1, 32.
- Martínez Martínez, F. D., & González Hernández, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87–108.  
<https://doi.org/10.35362/rie731127>
- Martínez, P. (2016). Estrategias metodológicas para adolescentes con estrés por medio del patinaje en el ámbito escolar. *Revista Ciencia y Actividad Física*, 3(2), 40–53.
- Matalí, J., García, S., Martín, M., & Marta, P. (2015). Las Nuevas Tecnologías en niños y adolescentes. In *revista Hospital Sant Joan de Deu* (Vol. 1, Issue May 2015).
- Micó, A. M. (2019). *El videojuego y la evolución de sus elementos narrativos*.
- Morales, M., & Díaz, D. (2016). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Canadian Review of Comparative Literature*, 43(4), 520–530.  
<https://doi.org/10.1353/crc.2016.0039>
- Moscoso, L. (2017). *La identidad personal en la adolescencia y el proyecto de vida en alumnos del 5to. Grado de educación secundaria, en la I.E.P.* 117.  
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/950/TM CE-Dg H46 2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mucientes, Á. E. (2017). *El uso del rock como género musical extradiegético en los videojuegos (1970-2016): Historia y evolución*.

- Musitu, G., & Callejas, J. E. (2017). El Modelo De Estrés Familiar En La Adolescencia: Mefad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v1.894>
- Nizama, M. (2015). Innovación conceptual en adicciones. (Primera parte). *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 78(1), 22. <https://doi.org/10.20453/rnp.v78i1.2357>
- Oliva, E. I. P. N., Gherardi-Donato, E. C. da S., Bermúdez, J. Á., & Facundo, F. R. G. (2018). Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Ciencia e Saude Coletiva*, 23(11), 3675–3681. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.27132016>
- Pablo, J., Parra, P., Eduardo, M., & Jaimes, B. (2016). *Videojuegos, Ansiedad y Estrés - Una propuesta de diseño instrumental.*
- Pérez, J. D. A. (2018). *Videojuegos: La puerta de entrada a la patologización del entretenimiento.*
- Pompa, E. G., & Meza, C. (2017). Ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de adolescentes de México. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1–11. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672017000300199](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672017000300199)
- Prats, M. À., Rodríguez, A. T., Oberst, U., & Carbonell, X. (2018). Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia: descripción de un estudio piloto. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educacion*, 52, 111–124. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i52.08>
- Quito Calle, J., Tamayo Piedra, M., Buñay Barahona, D., & Neira Cardenas, O. (2017). Estrés Académico En Estudiantes De Tercero De Bachillerato De Unidades Educativas Particulares Del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3).
- Ramírez, R. C. (2016). Factores psicológicos que provocan estrés en las personas adictas a la cocaína en la fase de rehabilitación. *Repositorio Digital UTMACH*, 1–23.

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/8531>

- Romera Félix, E., Cano Echebe, J., García Fernández, M., & Ortega Ruiz, R. (2016). Cyberbullying: competencia social, motivación y relaciones entre iguales. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 48, 71–79.
- Roy, A., & Ferguson, C. J. (2016). Competitively versus cooperatively? An analysis of the effect of game play on levels of stress. *Computers in Human Behavior*, 56, 14–20.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.020>
- Sánchez, D. (2015). *Evolución histórica y contexto social del videojuego en el sector audiovisual. Preproducción, producción y postproducción de un videojuego a través de software libre profesional*. 76. <http://dehesa.unex.es/handle/10662/3476>
- Sánchez de Mera, D., & Lázaro Cayuso, P. (2017). La adicción al Whatsapp en adolescentes y sus implicaciones en las habilidades sociales. *Tendencias Pedagógicas*, 29, 121–134.
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: Impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 6(1), 51–56.  
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.1.7>
- Segura, R. M., & Pérez, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres : una aproximación desde el género. *Alternativas En Psicología*, 36, 105–120.  
[http://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres.pdf](http://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf)
- Sepúlveda, F. A. (2016). *Efectos del ejercicio físico sobre los niveles séricos de testosterona y estradiol en hombres y mujeres con obesidad de 25 a 65 años*.
- Sharp, B. M. (2017). Basolateral amygdala and stress-induced hyperexcitability affect motivated behaviors and addiction. *Translational Psychiatry*, 7(8), 1–13.

<https://doi.org/10.1038/tp.2017.161>

- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte*.
- Vázquez, C. C. (2019). *La transformación de los videojuegos como nueva industria del entretenimiento*.
- Vázquez, M. (2018). *Videojuegos y trastorno del espectro autista: estudio sobre las preferencias y hábitos de adolescentes con trastorno del espectro autista en relación a los videojuegos*. 10(2), 1–15.
- Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society and Education*, 7(2), 109–118.  
<https://doi.org/10.25115/psye.v7i2.527>
- Zapata, C. A. Á., & Quintero, P. A. T. (2016). Ideaciones suicidas en la adolescencia: lo que debemos saber de las metamorfosis de la pubertad. *Revista Poiésis*, 30, 79–86.  
<http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/1849>
- Zavala Berbena, M. A., Valadez Sierra, M. D. los D., & Vargas Vivero, M. D. C. (2017). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 321–339.  
<https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1291>

## Apéndice

### Apéndice 1: Consentimiento informado



Código: \_\_\_\_\_

#### UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**Título: Estudio del uso problemático de las TIC y su relación con las variables psicosociales en adolescentes del Ecuador.**

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES

**Investigadores:** Grupo de investigación Departamento de Psicología, Sección Psicología Básica.

**Contactarse:** Mgs. Livia Isabel Andrade Q. **E-Mail:** liandrade@utpl.edu.ec, **Telf.:** 371444, **Ext.:** 2692

**Ciudad:** \_\_\_\_\_

**Introducción:** Por medio de la presente damos a conocer que su hijo/a o representado/a ha sido invitado/a a participar en la presente investigación: "Estudio del uso problemático de las TIC (internet, celular, videojuegos) y su relación con las variables psicosociales (Flexibilidad psicológica, estrés, sintomatología prefrontal, apoyo social, rendimiento académico) en adolescentes del Ecuador". Antes de que decida que su hijo/a representado/a participe, lea detenidamente este documento. Si tiene alguna inquietud sobre el tema o proceso de investigación, usted debe contactarse con la persona encargada de aplicar este instrumento, para que quede claro y comprenda el proceso de investigación.

**Propósito del estudio:** El presente proyecto identificará el uso problemático de las TIC y su relación con las variables psicosociales en adolescentes del Ecuador.

**Participantes del estudio:** Para este proyecto se consideró a adolescentes, que tenga una edad comprendida entre 15 a 17 años del Ecuador.

**Procedimiento:** Para la recolección de la información relacionada con este estudio, se solicitará a los adolescentes participar voluntariamente contestando una breve encuesta de 25 a 30 minutos aproximadamente. Se trata de un estudio sobre uso de las TIC y las variables psicosociales, con el propósito de conocer indicadores de bienestar en el adolescente.

**Riesgos e incomodidades:** No se han descrito. El adolescente puede abandonar la actividad libremente cuando lo desee.

**Beneficio:** La participación es libre y voluntaria, no se retribuirá económicamente o de ningún otro modo. Los resultados beneficiarán al desarrollo de planes de intervención eficientes en relación a la problemática investigada.

**Privacidad y confidencialidad:** Se trata de un cuestionario TOTALMENTE ANÓNIMO que no incluirá nombres ni datos identificativos del adolescente en los informes de los resultados.

Aceptación de la participación:

**Padre/ Representante legal del adolescente:**

**Investigador:**

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

## Apéndice 2: Asentimiento informado



Código: \_\_\_\_\_

### UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**Título: Estudio del uso problemático de las TIC y su relación con las variables psicosociales en adolescentes del Ecuador.**

#### ASENTIMIENTO INFORMADO

**Investigadores:** Grupo de investigación Departamento de Psicología, Sección Psicología Básica

**Contactarse:** Mgs. Livia Isabel Andrade. **E-Mail:** liandrade@utpl.edu.ec, **Telf.:** 371444, **Ext.:** 2692

**Ciudad:** \_\_\_\_\_

Estimado adolescente, te invitamos a participar en la presente investigación denominado: Estudio del uso problemático de las TIC (internet, celular, videojuegos) y su relación con las variables psicosociales (Flexibilidad psicológica, estrés, sintomatología prefrontal, apoyo social, rendimiento académico) en adolescentes del Ecuador. Para que decidas participar lee detenidamente este documento.

El Propósito es identificar el uso problemático de las TIC, y su relación con las variables psicosociales en adolescentes del Ecuador, que tenga una edad comprendida entre 15 a 17 años.

No se han descrito ningún riesgo ni incomodidades en esta investigación. Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá, mamá o representante hayan dicho que puedes participar, si TÚ no quieres hacerlo puedes decir que no. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema. Sin embargo, tu respuesta será importante y tardaras en contestar entre 25 a- 30 minutos aproximadamente.

Toda la información que nos proporciones ayudará al desarrollo de planes de intervención eficientes en relación a la problemática investigada.

Esta información será **confidencial**. Esto quiere decir que no difundiremos o expondremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadro de abajo que dice "Sí quiero participar", agrega tu nombre y firma.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

**Participante:**

**Investigador:**

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

### Apéndice 3: Cuestionario AD-HOC



Código: \_\_\_\_\_

**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA  
CUESTIONARIO AD-HOC PARA FACTORES PSICOSOCIALES**

Lea detenidamente los enunciados, identifique y encierre en un círculo la respuesta que mejor describa su realidad.

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO							
<b>1. Edad:</b>	15 años	16 años	17 años	Otra edad: _____	<b>2. Género:</b>	Masculino	Femenino
<b>3. ¿Con quién vives?</b>	Papá		Mamá	Papá y mamá	Papá, mamá y hermanos		
	Papá, mamá, hermanos y abuelos			Papá, mamá, hermanos, abuelos y tíos		Otros	
<b>4. Nivel de estudios:</b>	De la madre _____	Del padre _____	<b>5. Edad:</b>	De la madre _____ años	Del padre _____ Años		
<b>5. ¿Cuál fue tu promedio general en el último año aprobado?</b>	_____ puntos		<b>6. ¿Has repetido algún año del colegio?</b>	Sí No			
<b>7. Si tu respuesta es afirmativa indique ¿qué años y cuántas veces?</b> _____ Años _____ Veces.							
<b>8. Sector donde vives:</b>	Urbano	Rural	<b>9. Cuál es el nivel socioeconómico en el que te ubicas?</b>	Alto Medio Bajo			
<b>10. ¿Cuáles son tus fuentes de ingresos económicos?</b>	Trabajo Ayuda familiar Becas Otras, especifique: _____						

CUESTIONARIO DE USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)			
COMPUTADORA PC			
<b>1. ¿Tienes ordenador o acceso a un ordenador en tu familia/casa?</b>	Sí	No	<b>2. ¿Desde qué edad lo tienes?</b> _____ años
<b>3. ¿Para qué lo utilizas?</b>	Trabajos escolares Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp etc.) Navegar por internet Correo electrónico Videojuegos		
<b>4. ¿Cuántas horas diarias usas la computadora los días laborales?</b>	_____ horas	<b>5. ¿Cuántas horas diarias usas la computadora los días festivos y fines de semana?</b>	_____ horas
<b>6. Tus padres, ¿controlan el tiempo que usas la computadora?</b>	Sí	No	<b>7. Tu padre o madre, ¿utilizan la computadora en casa?</b> Sí No

CUESTIONARIO DE USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)			
TELÉFONO CELULAR			
<b>8. ¿Tienes teléfono celular personal?</b>	Sí	No	<b>9. ¿Desde qué edad lo tienes?</b> _____ años
<b>10. Tus padres, ¿controlan el tiempo que dedica al celular?</b>	Sí	No	

## Apéndice 4: Cuestionario de uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

CUESTIONARIO DE USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)			
VIDEOJUEGOS			
15. ¿Tienes alguna consola de videojuegos (X-Box, Nintendo, PlayStation, o similar)?	Sí No	16. ¿Desde qué edad la tienes?	_____ años
17. ¿Cuántas horas diarias juegas los días laborables?	_____ horas	18. ¿Cuántas horas diarias juegas los días festivos o los fines de semana?	_____ horas
19. Tus padres, ¿controlan el tiempo que dedicas a los videojuegos?	Sí No	21. En caso de no tener una consola, ¿qué otra opción usas para jugar?	Celular Computadora Otro _____
22. ¿Juegas a través de la computadora en cybers cafés?	Sí No	23. En caso de que la pregunta 22 sea afirmativa, ¿cuántas horas juegas en los cybers cafés?	_____ horas
24. ¿Juegas a través de consolas en sitios de videojuegos?	Sí No	25. En caso de que la pregunta 24 sea afirmativa, ¿cuántas horas juegas los sitios de video juegos?	_____ horas

CUESTIONARIO DE USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)			
REDES SOCIALES			
26. ¿En qué redes posees una cuenta?	Facebook Twitter Instagram WhatsApp Otro _____	27. ¿A través de qué dispositivo te conectas más?	Celular Computadora Otros _____
28. ¿Desde qué edad te conectas a las redes sociales?	_____ años	29. ¿Cuántas horas diarias te conectas los días laborales?	_____ horas
30. ¿Cuántas horas diarias te conectas los días festivos y fines de semana?	_____ horas	31. ¿Cuál es la red social que más ocupas?	Facebook Twitter Instagram WhatsApp Otro _____
33. En la mayoría del tiempo, ¿con <u>quién te conectas más</u> a través de las redes sociales?	Familia Amigos Pareja Otros _____		

Debajo encontrará una lista de preguntas. Por favor, marque con una X la preguntas que ES VERDAD PARA USTED según las alternativas que se presentan en el cuadro.

## Apéndice 5: Prueba sobre el uso de los videojuegos IGD-20

Lea con precisión las preguntas que se presentan a continuación y conteste con la mayor sinceridad posible. Por favor marque con una X las opciones con las que se identifique con mayor frecuencia.

N°	PREGUNTAS IGD 20	Muy en des acuerdo	En des acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	A menudo pierdo horas de sueño debido a las largas sesiones de juego.					
2.	Nunca juego a videojuegos para sentirme mejor.					
3.	Durante el último año he aumentado significativamente la cantidad de horas de juego a videojuegos					
4.	Me siento más irritable cuando no estoy jugando					
5.	He perdido interés en otras aficiones debido a jugar.					
6.	Me gustaría reducir mi tiempo de juego pero me resulta difícil.					
7.	Suelo pensar en mi próxima sesión de juego cuando no estoy jugando.					
8.	Juego a videojuegos porque me ayuda a lidiar con los sentimientos desagradables que pueda tener.					
9.	Necesito pasar cada vez más tiempo jugando videojuegos.					
10.	Me siento triste si no puedo jugar videojuegos.					
11.	He mentido a mis familiares debido a la cantidad de tiempo que dedico a videojuegos.					
12.	No creo que pudiera dejar de jugar.					
13.	Creo que jugar se ha convertido en la actividad que más tiempo consume de mi vida.					
14.	Juego a videojuegos para olvidar cosas que me preocupan.					
15.	A menudo pienso que un día entero no es suficiente para hacer todo lo que necesito en el juego.					
16.	Tiendo a ponerme nervioso si no puedo jugar por alguna razón.					
17.	Creo que jugar ha puesto en peligro la relación con mi pareja.					
18.	A menudo me propongo jugar menos, pero acabo por no lograrlo.					
19.	Sé que mis actividades cotidianas (trabajo, educación, tareas domésticas, etc.) no se han visto negativamente afectadas por jugar.					
20.	Creo que jugar está afectando negativamente áreas importantes de mi vida.					

## Apéndice 6: Escala de estrés percibido (PSS-14)

Lea con precisión las preguntas que se presentan a continuación y conteste con la mayor sinceridad posible. Por favor marque con una X las opciones con las que se identifique con mayor frecuencia.

N°	PREGUNTAS CUESTIONARIO PSS-14	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2.	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3.	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					

N°	PREGUNTAS CUESTIONARIO PSS-14	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
5.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado con eficacia los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
8.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
9.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
10.	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
11.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
12.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?					
13.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de invertir su tiempo?					
14.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					