



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

ÁREA SOCIOHUMANÍSTICA

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Estudio del uso problemático de los videojuegos y su relación con las variables psicosociales (flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el estrés percibido y apoyo social), en adolescentes de 15 a 17 años de la ciudad de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil durante el año 2020

Autor: Abad Pardo, Cinthya Alejandra

Director: Alvarado Chamba, Julio Cesar.

LOJA - ECUADOR
2021



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>

2021

Aprobación del director del trabajo de titulación

Loja, 11 de octubre del 2021

Magister

Geovanny Cuenca

Coordinador de la Titulación de Psicología

Ciudad. -

De mi consideración:

El presente Trabajo de Titulación denominado: Estudio del uso problemático de los videojuegos y su relación con las variables psicosociales (flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el estrés percibido y apoyo social), en adolescentes de 15 a 17 años de la ciudad de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil durante el año 2020, realizado por Cinthya Alejandra Abad Pardo, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación de este. 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,

Julio Cesar Alvarado Chamba

C.I.: 1103791511

Declaración de autoría y cesión de derechos

“Yo, Cinthya Alejandra Abad Pardo, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

- Ser autora del Trabajo de Titulación denominado: Estudio del uso problemático de los videojuegos y su relación con las variables psicosociales (flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el estrés percibido y apoyo social), en adolescentes de 15 a 17 años de la ciudad de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil durante el año 2020, de la Titulación de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Capítulo 1. Marco Teórico del uso problemático de videojuegos y variables que se incluyen en el estudio, 2. Metodología, 3. Análisis de datos y Discusión, conclusiones y recomendaciones, siendo el Mgtr. Julio Cesar 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 con 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: Cinthya Alejandra Abad Pardo

C.I.: 1105557837

Dedicatoria

A Natacha, que a más de ser mi madre es mi mejor amiga, quien me ha apoyado incondicionalmente desde siempre y me ha animado a seguir adelante y nunca rendirme.

A Diego, mi papá, por haber confiado siempre y no dudar ni un segundo de mí.

A Marianita y Ángel, mis dos ángeles en la tierra, por nunca dejarme sola y cuidarme siempre.

A José Andrés, por ser mi mejor amigo y nunca soltar mi mano.

A mis hermanos Luis y Diego, a Nicole y a Karla, por siempre acompañarme y motivarme.

A mis amigos, en especial a Rossi, por tantos años de amistad y su apoyo incondicional.

Finalmente, quiero dedicar este trabajo a la memoria de Sergio Orlando, mi abuelito, que se convirtió en mi ángel, por apoyarme siempre, por ayudarme y ser mi mentor de vida; y a toda mi familia, por ser mi pilar fundamental.

Agradecimiento

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición me ha permitido lograr muchas metas y cumplir mis sueños; a mi familia y amigos por ser mi soporte.

Mi profundo agradecimiento a las autoridades y todo el personal que hacen a la Universidad Técnica Particular de Loja, a los docentes de la titulación de Psicología, quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos aportaron a mi crecimiento personal y profesional, gracias por su dedicación, paciencia y apoyo.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Mgtr. Julio Alvarado, mi director de tesis, que, durante todo este proceso, con su dirección, conocimiento, y enseñanza, supo instruirme de la mejor manera y me guio hasta culminar este trabajo.

1.3.3.Atención	Plena
.....	19
1.3.4.Compromiso	Vital
.....	20
1.3.5.Relación del Uso Problemático de Videojuegos con la Flexibilidad e Inflexibilidad Psicológica	
.....	21
1.4.....	Estrés
.....	21
1.4.1.....	Definición
.....	21
1.4.2.Tipos	de
.....	estrés
.....	23
1.4.3.Consecuencias	del
.....	estrés
.....	24
1.4.4.Modelos	explicativos
.....	del
.....	estrés
.....	25
1.4.5.Estrés	y
.....	adolescentes
.....	25
1.4.6.Estrés	y
.....	adicciones
.....	26
1.4.7.Estrés	y
.....	videojuegos
.....	27
1.5.Apoyo	social
.....	27
1.5.1.....	Definición
.....	27
1.5.2.Modelos	de
.....	apoyo
.....	social
.....	28
1.5.3.Relación entre el uso problemático de videojuegos y el apoyo social	
.....	29
Capítulo dos.....	31
Metodología.....	31
2.1.Diseño	de
.....	la
.....	investigación
.....	31
2.2.Alcance	de
.....	la
.....	investigación
.....	31
2.3.....	Objetivos
.....	31
2.3.1.....	General
.....	32
2.3.2.....	Específicos
.....	32
2.4.....	Población
.....	32
2.4.1.Muestreo	y
.....	número
.....	total
.....	de
.....	participantes
.....	32
2.4.2.Criterios	de
.....	inclusión
.....	y
.....	exclusión
.....	32

2.4.2.1.Criterios	de	inclusión	32					
2.4.2.2.Criterios	de	exclusión	33					
2.5.Técnica		instrumental	33					
2.5.1.Instrumentos	de	recolección	de	datos	33			
2.5.1.1.Encuesta sociodemográfica	AD	HOC	para	factores	psicosociales	33		
2.5.1.2.Escala de adicciones a los juegos en internet (Internet gaming disorder IGD20)						33		
2.5.1.3.Flexibilidad	e	inflexibilidad	psicológica	(AAQ-II)		34		
2.5.1.4.Escala de estrés percibido (Perceived stress scale, PSS-14)						34		
2.5.1.5.Cuestionario	MOS	de	apoyo	social		35		
2.6.Análisis		de		datos		35		
2.7.Variable		de		estudio		35		
2.7.1.Variable	1:	Uso	problemático	de	videojuegos	35		
2.7.2.Variable	2	y	3:	flexibilidad	e	inflexibilidad	psicológica	36
2.7.3.Variable		4:		Estrés	percibido		37	
2.7.4.Variable		5:		Apoyo	social		37	
2.8.Variable		dependiente		e	independiente		38	
2.9.					Procedimiento		38	
2.9.1.Procedimiento		para	la	obtención	de	datos	39	
2.9.2.Procedimiento		para	el	análisis	de	datos	40	
2.10.Aspectos					Éticos		40	
2.11.					Recursos		41	
2.11.1.					Humanos		41	
2.11.2.Materiales			y		económicos		41	
Capítulo tres							42	
Análisis			y		Discusión		42	

3.1. Análisis de datos	42
3.2. Discusión	51
Conclusiones	58
Recomendaciones	59
Referencias	60

Índice de Tablas

Tabla 1 Instrumento para medir el uso problemático de videojuegos (IGD – 20)	35
Tabla 2 Instrumento para medir evaluar la flexibilidad e flexibilidad psicológica (AAQ-II)	36
Tabla 3 Instrumento para medir el estrés percibido (PSS-14)	36
Tabla 4 Instrumento para evaluar el apoyo social (MOS)	37
Tabla 5 Edad de los participantes	42
Tabla 6 Género de los participantes	43
Tabla 7 Nivel socioeconómico de los participantes	43
Tabla 8 Acceso a PC de los participantes	43
Tabla 9 Uso de PC para videojuegos	44
Tabla 10 Acceso a celular en los estudiantes	44
Tabla 11 Uso de celular para videojuegos	44
Tabla 12 Personas que tienen consola de videojuego	45
Tabla 13 Edad desde que tienen la consola	45
Tabla 14 Horas de juego de lunes a viernes	45
Tabla 15 Horas de juego en sábado, domingo y feriados	46
Tabla 16 Control parental de uso de videojuegos	47
Tabla 17 Juego en cibercafés	47
Tabla 18 Sitios de videojuegos para juegos	48
Tabla 19 Resultados del cuestionario del uso problemático de videojuegos	48
Tabla 20 Resultados del cuestionario de flexibilidad e inflexibilidad psicológica AAQ-II	49
Tabla 21 Resultados del cuestionario de estrés percibido PSS-14	49
Tabla 22 Resultados del cuestionario de apoyo social MOS	50
Tabla 23 Correlación entre el uso problemático de videojuegos y flexibilidad e inflexibilidad psicológica	50
Tabla 24 Correlación entre el uso problemático de videojuegos y estrés percibido	51
Tabla 25 Correlación entre el uso problemático de videojuegos y apoyo social	51

Resumen

A lo largo del tiempo los videojuegos se han convertido en uno de los entretenimientos más populares que han generado cambios en el estilo de vida de los adolescentes, ya que en esta edad existe un mayor riesgo de que el uso de videojuegos se convierta en algo problemático. El objetivo del presente es identificar el uso problemático de los videojuegos y su relación con la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo social, en adolescentes entre 15 y 17 años de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el 2020. La muestra fue de 394 estudiantes hombres y mujeres y se los evaluó a través de la prueba sobre uso de videojuegos IDG-20, Cuestionario de Aceptación y Acción AAQ-II, Escala de Estrés Percibido PSS-14 y Cuestionario de Apoyo Social MOS. Los resultados obtenidos a través del SPSS-25 mostraron que únicamente el 1% de la muestra tiene uso problemático de videojuegos; por otro lado, la correlación entre el uso problemático con las variables psicosociales es mínima, por lo que no se puede concluir que existe una relación significativa.

Palabras clave: Videojuegos, estrés, problemático.

Abstract

Over time, video games have become one of the most popular ways of entertainment that have generated changes on teenagers' lifestyles, it is because at this age there is a greater risk that the use of video games will become problematic. The aim of the present study is to identify the videogame disorder and its relationship with psychological flexibility and inflexibility, perceived stress, and social support, in adolescents between 15 and 17 years old in the cities of Loja, Gualaquiza, Piñas and Guayaquil in 2020. The sample consisted of 394 male and female students. They were evaluated through the IDG-20 video game use test, the AAQ-II Acceptance and Action Questionnaire, the PSS-14 Perceived Stress Scale and the MOS Social Support Questionnaire. The results obtained through SPSS-25 showed that only 1% of the sample has gaming disorder; on the other hand, the correlation between gaming disorder and psychosocial variables is minimal, so it cannot be concluded that there is a significant relationship.

Key words: Videogames, stress, problematic.

Introducción

Cuando hablamos de videojuegos nos referimos a las prácticas culturales que han sido instaladas en nuestras sociedades, han existido diversas líneas de investigación que han abordado dicho fenómeno, como por ejemplo, la ludología, que se ocupa del análisis de los juegos desde distintos puntos de vista, y, es así que a los videojuegos se los ha considerado como medios de expresión contemporáneos, así también como, promotores de la violencia, aislamiento y fracaso académico (Pereira y Alonso, 2017). La presente investigación relacionó el uso problemático de videojuegos para con las variables psicosociales flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo social para determinar la real influencia de los segundos sobre el primero, y si es o no positiva esta relación. (Logrando determinar que la misma influye de maneras positiva en unas (Flexibilidad e inflexibilidad psicológica y estrés percibido) y negativa en otras (Apoyo social); sin embargo, el valor fue mínimamente significativo de manera que no permite generalizar en la población.

La prevalencia de usuarios de videojuegos en adolescentes continúa en constante crecimiento en todo el mundo, y estos, también pueden traer consigo consecuencias negativas, entre las que encontramos, las quejas de salud, depresión, ansiedad, ideación suicida, trastornos del sueño, problemas de atención y dificultades en las relaciones interpersonales y en el rendimiento escolar (Andrade et al., 2018).

Con estos antecedentes, la presente investigación se realizó identificando el uso problemático de los videojuegos en adolescentes de 15 a 17 años, de ciudades como Loja, Piñas, Gualaquiza y Guayaquil durante el año 2020; y a su vez, los resultados se correlacionaron con las variables psicosociales antes mencionadas.

Los resultados encontrados determinaron que la prevalencia de uso problemático de videojuegos es mínima (1%), en cuanto a los niveles de flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo social, se determinó que no existen datos alarmantes acerca de las mismas, ya que se encuentran en niveles normales; por otro lado, la correlación encontrada es casi nula, por lo que se determinó que no existe una relación significativa entre las variables mencionadas.

La metodología que se empleó para conseguir el objetivo planteado pertenece a un diseño **exploratorio, no experimental, transversal y correlacional-causal**.

Por otro lado, este trabajo de fin de titulación se distribuye en tres capítulos; el primero corresponde al marco teórico que sirve como base para conocer las características, antecedentes y demás aspectos importantes acerca del uso problemático de los videojuegos, así como también de las demás variables que intervienen en este estudio que son la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el estrés percibido y apoyo social; el segundo capítulo contiene los objetivos tanto generales como específicos que guiaron el presente estudio, así como también la metodología detallada que se utilizó; el tercer capítulo corresponde al análisis de resultados y discusión en base a los resultados encontrados; para finalizar, se proyectan las conclusiones y recomendaciones pertinentes para este trabajo de investigación.

Este estudio no está exento de limitaciones, ya que la muestra utilizada no permite generalizar los resultados obtenidos; a pesar de esto, el presente trabajo de fin de titulación es de gran importancia para la sociedad en general y en especial Ecuador, ya que no cuenta con un alto número de estudios acerca de la temática, y al hacerlo, esto permitirá un mejor conocimiento del uso problemático de los videojuegos y así plantear programas de prevención y tratamiento de este; entonces, se fortalece la necesidad de instaurar programas psicoeducativos acerca de la temática, con el fin de conocer los beneficios y efectos negativos que los videojuegos tienen sobre la salud mental en personas de todas las edades, especialmente en adolescentes.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1. Adicciones y conductas adictivas

1.1.1. *Las adicciones*

La Sociedad Americana de Medicina de la Adicción (ASAM) define a la adicción como una enfermedad primaria y crónica que afecta el circuito de recompensa del cerebro, memoria, motivación y procesos relacionados (Waisman & Benabarre, 2017), Loor et al. (2018) mencionan que la adicción tiene factores que pueden ser genéticos, psicosociales y ambientales, y, que además se caracteriza por episodios que incluyen descontrol en cuanto al uso de la sustancia, objeto o situación que genere dicha adicción, a pesar de las consecuencias que estas puedan llegar a tener en la vida del individuo (p. 134).

Existen algunos tipos de adicciones, y entre estos encontramos adicciones químicas que pueden ser tanto a sustancias legales como el alcohol, nicotina, fármacos, cafeína, etc., como a sustancias ilegales entre las que se encuentra la cocaína, marihuana, opio, heroína, etc., también se encuentran en este grupo la adicción a sustancias industriales como los inhalantes, y, a sustancias folklóricas como el san pedrillo, ayahuasca, etc.; por otro lado, tenemos las adicciones conectivas que pueden ser a los videojuegos, internet y redes sociales; existen también adicciones lúdicas en cuanto a los juegos de apuestas o de azar; y, adicciones sociales como por ejemplo la tele adicción, adicción al sexo, dinero, entre otras (Nizama Valladolid, 2015).

Es importante mencionar que las adicciones conectivas entre las que se encuentra la adicción a los videojuegos, son consideradas también como adicciones comportamentales, que se definen como actividades que en un primer momento parecen placenteras o útiles para la vida de un individuo, pero, que a futuro se convierten en algo dañino para el mismo, generando en este, la incapacidad de abandonarla, pérdida de control de su conducta, y, deseos constantes e inevitables que ocupan la mayoría de los intereses y actividades del

sujeto, trayendo como consecuencia problemas en todos, o la mayoría de los ámbitos de su vida, que pueden ser escolares, sociales, familiares, personales, etc. (Hernanz Ruiz, 2015).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido a la adicción a los videojuegos como un nuevo tipo de dolencia o problema relacionado con la salud mental, ya que al igual que otras adicciones, esta, supone un riesgo para los individuos que sufran de ella, al igual que con las drogas o alcohol (Martínez, 2018); además, esta adicción puede presentar síntomas entre los que se encuentran el hecho de dejar de lado otras actividades con el fin de jugar más tiempo, es decir, los adolescentes o personas que presentan adicción muchas de las veces convierten el juego en una prioridad, sin controlar el tiempo que se pasan frente a la pantalla, llegando muchas veces a sacrificar las horas de sueño con tal de continuar jugando (Pont, 2020).

Como se mencionó en párrafos anteriores, las adicciones pueden ser de varios tipos, sin embargo, todas ellas tienen algo en común, que permite diferenciarlas en cuanto a su gravedad; es decir, el tipo de consumo que se les da, iniciando con un consumo menor, que suele ser de manera esporádica y en un determinado momento, sin que las actividades de su vida se vean afectadas; también se puede llegar al consumo preocupante, que se da cuando existe un interés excesivo por la actividad, pasando al consumo dependiente, que está presente en todo momento, trayendo consigo el dejar en un segundo plano otras actividades de la vida de las personas (Hernanz Ruiz, 2015).

1.1.2. Conductas adictivas

Se considera como conducta adictiva a la actividad compulsiva y la implicación en exceso de alguna acción en específico, se puede tratar de un juego o también al uso de alguna sustancia, esta puede generar en los individuos dependencia psicológica y además, estas pueden parecer únicamente una afición en la que se emplea mucho tiempo y un consumo de forma excesiva que puede llegar a ser visto como algo normal y natural; las conductas adictivas están asociadas a una pérdida de control del individuo, reducción de actividades de la vida cotidiana como el ejercicio, privación de necesidades básicas como el sueño, focalización atencional, pérdida de interés, ansiedad, irritación, etc., que, al igual que las adicciones involucran factores psicológicos, biológicos y sociales (Jasso Medrano et al., 2017).

La adolescencia es una de las etapas del desarrollo en donde existe una alta probabilidad de que se practiquen este tipo de conductas, dentro de las conductas adictivas que están emergiendo en los últimos años encontramos los videojuegos, adicción a internet y las apuestas, y estas generan una creciente preocupación en los campos de investigación y las políticas de salud, ya que existen muchos factores de riesgo relacionados con problemas en la salud (Leskauskas et al., 2018).

Leskauskas et al. (2018) mencionan que estas formas de adicciones, denominadas adicciones de comportamiento, se las está incluyendo en los principales sistemas de clasificación de trastornos psiquiátricos, ya que los resultados de una encuesta realizada en el año 2010 arrojaron que la prevalencia de conductas que pueden ser potencialmente adictivas y sus riesgos aumentan con la edad de los usuarios adolescentes.

1.1.3. Uso problemático de los videojuegos

1.1.3.1. Videojuegos

1.1.3.1.1. Historia

Los videojuegos como muchos avances tecnológicos tienen una historia, pero antes de mencionarla, debemos entender la definición de los mismos, y, es que se trata de un medio de entretenimiento, que, a través de mandos apropiados, permite simular juegos en pantallas de un televisor o de una computadora; que además, se ha convertido en un elemento determinante que permite socializar en un mundo lleno de nuevas tecnologías (Belli & Raventós, 2008); por otro lado, Pereira & Alonso (2017) consideran que los videojuegos son prácticas culturales que se han instalado en la sociedad a lo largo del tiempo, y que son acciones que brindan placer a los individuos, incrementan su participación y les permite aprender.

La historia de los videojuegos está ligada con la programación, ya que en 1957 el científico de la computación estadounidense John Backus, lanzó el primer lenguaje de programación llamado FORTRAN, que es la abreviación de Formula Translation; hasta la actualidad existe una controversia respecto a cuál fue el primer videojuego de la historia, ya que existen tres los que disputan por dicho lugar, sin embargo, existe uno que es aceptado por la mayoría, y este se denomina "Tennis for two", que fue creado un año después del lanzamiento de "Formula Translation", por el físico William Higginbotham y el ingeniero Robert Dvorak (Kent, 2016).

Después de atribuir el inicio de los videojuegos a "Tennis for two" es importante mencionar que este no contaba con una consola, sin embargo, en 1972 que llegó la primera consola al mercado, esta fue una creación de Rudolf Heinrich, esta se produjo en cantidades masivas y se comercializó inicialmente en Estados Unidos y después al resto del mundo con versiones de la misma; este invento marcó un gran avance el mundo y la historia de los videojuegos, ya que no solo llegaba a varios hogares, sino, que abrió al mundo una puerta hacia la industria de creación de videojuegos (Llaca, 2017).

El efecto de la creación de la primera videoconsola provocó que en 1972 se fundara una nueva empresa denominada "Atari" que en noviembre del mismo año lanzó al mercado el producto Atari Pong, logrando un gran éxito, tres años después "Magnavox Odyssey" demandó a Atari por cuestiones relacionadas con la patente, finalmente, luego de varios juicios llegaron a un acuerdo, sin embargo, el siguiente año, Atari no sacó al mercado ningún juego o material para la consola; y es así que en 1977 una empresa llamada "Nintendo" se lanzó al mundo de los videojuegos y las consolas, para los años ochenta ya era líder en el mercado de las consolas gracias al gran crecimiento que tuvo la misma (Llaca, 2017).

Años más tarde, Nintendo inició un proyecto con otra de las consolas del mercado llamada Sony, que fue lanzada en 1994, este proyecto consistía en un periférico para SNES con un lector de CD, cuya denominación sería "SNES PlayStation", sin embargo, este no fue aceptado ya que otra empresa había desarrollado algo parecido y no obtuvo el éxito esperado; es ahí cuando Sony lanzó independientemente las consolas de PlayStation, y, para la década de los noventa era la consola más popular con títulos en sus videojuegos como Resident Evil, Metal Gear Soldier, entre otros (Belli & Raventós, 2008).

El mundo de los videojuegos ha ido creciendo con los años y esto es evidente, ya que estos se han visto en la necesidad de incorporar modificaciones por el avance tecnológico que se ha producido en las últimas décadas, por la necesidad de mantener el interés de los usuarios y por la competencia que existe hoy en día entre las distintas empresas que buscan ser las número uno en el mercado, tomando en cuenta que no solamente se trata de videojuegos mediante consolas, sino, también el hecho del acceso a la tecnología y a la creación de aplicaciones celulares que permiten a los usuarios disfrutar del entrenamiento de ciertos videojuegos (Lebrato & Rodríguez, 2018).

Los videojuegos tienen sus raíces en base a los fenómenos sociales, culturales y económicos considerado a lo largo de varias décadas, y estos, representaron una nueva forma de entretenimiento; no surgieron de la nada y el origen no se debe únicamente a los avances en la tecnología, electrónica e informática, sino, que remonta a empresas que pretendían posicionarse en el mercado innovando cada vez el tema de las videoconsolas y

los videojuegos para las mismas, por lo tanto, los videojuegos son el resultado de una sociedad que los consume y los produce, constituyendo una parte fundamental en la historia de las personas con los artefactos electrónicos de diversión (Trenta, 2012).

1.1.3.1.2. Efectos psicosociales

Los videojuegos forman parte de uno de los más grandes avances en sociedad y el mundo, han traído progreso y han permitido marcar nuevos estilos de vida en la que se encuentra una nueva forma de diversión; es por ello que la comunidad de científicos ha emitido opiniones que se las considera ambivalentes, y es así que existen estudios en donde se han centrado en los efectos negativos, así como otros que han tomado en cuenta los aspectos positivos de estos (López, 2012).

Dentro de los efectos negativos que tienen los videojuegos se encuentra la adicción, y esto se dice debido a la observación de adolescentes que dedican una gran parte de su tiempo y centran sus actividades y relaciones en torno al juego; por otro lado, muchas personas, en algún momento de su vida han adquirido algún tipo de fijación patológica por alguna determinada actividad, hasta el punto en que se pueda pensar que son adictos a esta; la agresividad es otro de los efectos, es por ello que se dice que los videojuegos mantienen un elevado potencial respecto a ser inductores de conductas violentas y agresivas entre los usuarios (Tejeiro et al., 2009).

En algunos casos de adolescentes que mantienen un uso regular de los videojuegos podrían llegar a tener problemas en cuanto al rendimiento escolar y otras actividades de ocio, Tejeiro et al. (2009) refieren que los problemas en el entorno escolar se deben al absentismo y un posible eliminación o cambio del tiempo de estudio y de la realización de las tareas extra clase de los estudiantes; en cuanto a otras actividades de ocio, los problemas tienen que ver con el hecho de que los jóvenes no amplían su atención en otras actividades como el cine, lectura, música, etc.

Luego de haber mencionado los efectos negativos o también llamadas ventajas de los videojuegos, es importante mencionar que no solamente existen estas, sino, que por otro lado

se encuentran los efectos positivos o ventajas de estos, y dentro de estas se encuentran el entrenamiento y la retención de ciertos conocimientos; en el ámbito del entretenimiento permite la mejora de habilidades que crean un mayor desempeño en tareas cognitivas y pruebas de atención visual, más eficiencia en cambio de tareas y un mejor tiempo de reacción en tareas de búsqueda visual, en discriminación de color y forma de objetos (Fuentes y Pérez Castro, 2015).

Otro de los beneficios de los videojuegos es que es una potencial herramienta de ayuda terapéutica, ya que en la actualidad se desarrollan nuevas generaciones de juegos llamados “serious games” que son indicados en afecciones de diversos tipos como en trastornos de aprendizaje, TDAH, alteraciones del comportamiento, trastornos del espectro autismo, fobia social, etc., así como también muchos estudios arrojan resultados positivos en cuanto el efecto antiálgico de los videojuegos y la utilidad de estos en procesos de rehabilitación física por accidentes cerebrovasculares; un plus de los videojuegos es que cuentan con características de diversión, motivación y favorecen el aprendizaje de los usuarios en cuanto a la práctica de estrategias múltiples (Ledo Rubio et al., 2016).

1.1.3.1.3. *Uso problemático*

Cuando se habla de uso problemático, muchas de las veces, se lo relaciona con un trastorno de adicción, y, muchos expertos de la OMS han recomendado incluir dicho trastorno en la CIE-11 en el apartado de conductas adictivas, que son actividades, sustancias u objetos que se convierten en el foco principal en la vida de un individuo; sin embargo, el uso problemático de los videojuegos no necesariamente tiene que ser un trastorno, ya que su uso está asociado con el ajuste e inadaptación de los usuarios de juegos, y se dice que conceptualizar videojuegos en términos de adicción podría ser una simplificación excesiva; por otro lado, es necesario realizar una distinción entre los motivos y funciones de uso de estos, ya que sería engañoso considerar estas conductas de uso de videojuegos como problemáticas sin estudiar el contexto psicosocial de los usuarios y del uso en la vida de los mismos (Musetti et al., 2019).

Existe un enfoque compensatorio de los juegos problemáticos en línea, y, Musetti et al. (2019) refieren que dicho enfoque fue propuesto por Kardefelt-Winther y sostiene que este uso problemático puede concebirse como una estrategia de afrontamiento no funcional cuyo fin es satisfacer las necesidades psicológicas y compensar los problemas psicosociales de los usuarios, incluyendo la exposición a experiencias de vida difíciles y una posible discrepancia percibida entre el “yo real” e “ideal”.

De acuerdo al enfoque antes mencionado, se puede decir que los individuos usuarios de videojuegos pueden utilizarlos con fines netamente de entretenimiento, o, como un escape de la realidad, dependiendo de los problemas que hayan experimentado en su vida; de hecho, Király et al. (2017) mencionan que el escape es uno de los motivos más prominentes y existe una alta asociación de este, con el uso problemático.

El uso problemático de los videojuegos también está asociado a algunos rasgos de personalidad, ya que se dice que estos son patrones específicos de pensamiento, emoción y comportamiento, dentro de los rasgos de personalidad que se han asociado al consumo problemático de videojuegos se encuentran el neuroticismo, la agresividad e impulsividad, el psicoticismo y búsqueda de sensaciones, la extraversión, escrupulosidad y franqueza; y, de hecho, existen varias investigaciones que sugieren que rasgos de personalidad desadaptativos podrían ser factores de riesgo para desarrollar uso problemático de videojuegos (Musetti et al., 2019).

1.2. Adolescencia y uso de videojuegos

1.2.1. Adolescente

Las etapas de desarrollo marcan periodos específicos de cambios cerebrales y de conducta que pueden ser muy significativos, especialmente la adolescencia, ya que se caracteriza también por un desarrollo neurobiológico, social y cognitivo único; el comportamiento que suelen mantener los adolescentes en esta etapa tiene que ver con la búsqueda de sensaciones, que, se dice que motiva al momento de adaptarse a la experiencia

de transición a roles y responsabilidades de adultos, mientras que por otro lado, puede crear vulnerabilidad en la toma de decisiones riesgosas (Larsen & Luna, 2018).

El término adolescencia procede del latín “*adolescere*” que viene del verbo *adolecer*, cuyo significado es crecimiento y maduración; es una etapa de los seres humanos que se da aproximadamente en la segunda década de la vida, y, se caracteriza por ser un periodo de transición entre la infancia y la adultez, este, a su vez, viene acompañado de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, que pueden, o no, ser intensos (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

Güemes-Hidalgo et al. (2017) refieren que la adolescencia inicia con la pubertad y que culmina alrededor del término de la segunda década, cuando el crecimiento, desarrollo físico y maduración psicosocial se hayan completado, es decir, termina con la juventud; la OMS considera que la edad de la adolescencia es entre los 10 y 19 años, mientras que la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM) distingue tres fases en esta etapa, la adolescencia inicial que es desde los 10 a 14 años, de los 15 a 17 años la adolescencia media y la tardía que va desde los 18 a 21 años.

Es importante mencionar que esta etapa no se trata de un proceso continuo y uniforme, sino que puede variar dependiendo de aspectos biológicos que influyen en el desarrollo psicológico o viceversa, además, como se indicó anteriormente, esta etapa cuenta con cambios psicosociales y estos, de acuerdo a Piaget, tienen el objetivo de lograr la transición de un pensamiento concreto al abstracto, con el fin de lograr independencia, tomar conciencia respecto a la imagen corporal y aceptación de su físico, establecer relaciones interpersonales con amigos, y adoptar estilos de vida estableciendo su propia identidad (Nurrenbern, 2001).

Todos los cambios físicos, cognitivos y sociales que se dan en esta etapa pueden poner a prueba los recursos psicológicos con los que los adolescentes cuentan y se dice que las habilidades emocionales mejoran las aptitudes de relación interpersonal que promueven mejores y adecuados ajustes y desarrollo en la adolescencia, por otro lado, entre los cambios sociales que atraviesan los adolescentes encontramos las habilidades emocionales, y de

estas, se dice que aumentan el autoestima y, a su vez, esto brinda recursos que en un futuro permitan a los adolescentes enfrentarse a las dificultades, y como consecuencia, una ayuda en su desarrollo psicológico (Schoeps et al., 2019).

Dentro de los cambios sociales se encuentran las habilidades sociales, y estas constituyen aquellos comportamientos o conductas necesarias que permiten a los adolescentes y personas en general, relacionarse e interactuar con otros de forma efectiva, en la adolescencia el desarrollo de estas habilidades tiene gran importancia, ya que se dice que aquellos adolescentes que no cuenten con buenas habilidades sociales, tendrán problemas en cuanto a entender y controlar los sentimientos propios y de quienes los rodean, mientras que, aquellos que cuenten con un buen repertorio de estas habilidades, serán favorecidos en el incremento de las relaciones interpersonales (Esteves et al., 2020).

Viejo (2015) menciona que las relaciones sociales y las dinámicas establecidas en esta etapa de adolescencia son aspectos claves de cambio durante esta y todas las actividades que lleven los adolescentes en estos años tendrán gran incidencia en el modelo de su arquitectura cerebral, incluso mucho más que cualquier otro momento de la vida.

1.2.2. Adolescentes y uso de videojuegos

La sociedad actual se ha visto afectada de manera positiva y negativa por el creciente uso de las nuevas tecnologías que han surgido, entre ellas las redes sociales, videojuegos, etc., este desarrollo tecnológico de los videojuegos ha permitido que varios adolescentes tengan acceso a los mismos, como resultado de un estudio se obtuvo que de 155 adolescentes, el 34,2% utiliza los videojuegos de 1 a 2 días por semana, el 7,1% de 3 a 5 días, y, el 12,3% diariamente durante toda la semana (Castro-Sánchez et al., 2017).

Existe una teoría denominada "Teoría de usos y gratificaciones", y, esta sostiene el supuesto de que a las personas que pertenecen a una audiencia no se las debe entender únicamente como consumidores pasivos de este tipo de entretenimiento, que solo se limitan a recibir y procesar dichos productos, sino que también se los considera como personas activas que de forma autónoma buscan suplir sus necesidades psicológicas y sociales a través de la selección y elección de contenidos y videojuegos en función de sus expectativas

y necesidades; por otro lado, se dice que se ha encontrado evidencia de que la razón por la que los adolescentes utilizan los videojuegos se debe a motivaciones personales, entre las que se encuentran el placer y entretenimiento, mejora del estado de ánimo y mantenimiento de este, diversión, competencia, retos e interacción social (González-Vázquez & Igartua, 2018).

1.2.2.1. Uso de videojuegos

El avance de los videojuegos ha venido tomado de la mano con la revolución tecnológica, y esta ha sido exponencial en los últimos años, sobre todo por el hecho de que existen distintos formatos en donde se puede utilizar a los videojuegos, y es así que se encuentra la consola, ordenador y los dispositivos móviles, y cada día, aumentan el número de jugadores, especialmente en la población adolescente (Buiza-Aguado et al., 2017).

La industria de los videojuegos forma parte de uno de los elementos clave en el ámbito del ocio y el entretenimiento, y en España, de acuerdo con datos de la Asociación Española de Videojuegos (AEVI), en 2016 se expendieron aproximadamente 9,1 millones de videojuegos, 1,2 millones de consolas y 4,2 millones de periféricos, y esto ha llamado mucho la atención de la ciencia, y es así que han tratado de explicar las razones por la que se consumen los videojuegos; hasta ahora, existen varias propuestas que han intentado explicar el porqué del uso de videojuegos por parte de los adolescentes, y se dice que, existe la teoría de la autodeterminación, que se basa en una dualidad tanto extrínseca como intrínseca de las recompensas que motivan a la ejecución de una acción (González-Vázquez & Igartua, 2018).

1.2.2.2. Estadísticas de uso de videojuegos

El uso de los videojuegos se ha expandido en todo el mundo, ya que es una de las tecnologías que cada vez está cambiando y se encuentra en constante actualización, y es así que en los resultados de varios estudios realizados entre los años 2010 y 2015 del uso de videojuegos por áreas geográficas, se obtuvo que en Asia aproximadamente el 96% de varones y el 90,5% de mujeres adolescentes utilizan videojuegos, en Norteamérica el 97%

de ellos también los utilizan, en Europa el consumo de videojuegos por este grupo etario es del 83%, mientras que en Oceanía, el 98% de niños y adolescentes utilizan este tipo de entretenimiento (Buiza-Aguado et al., 2017).

Castro-Sánchez et al. (2017) refieren que en su estudio realizado con una muestra de 155 sujetos de primaria, secundaria y universidad en distintas instituciones de educación en La Coruña, se obtuvo como resultados que el 34,2% de adolescentes emplea el uso de videojuegos uno o dos días a la semana, el 7,1% los utiliza de tres a cinco días en la semana y el 12,3% admitió que juegan a diario, también, en los sujetos de la universidad, solo el 3% manifestó que juegan a diario, mientras que en los estudiantes universitarios este porcentaje aumentó a 15,1% y en la secundaria a 29,3%.

De acuerdo a un estudio denominado “Las generaciones interactivas en Ecuador”, realizado por Mintel y Fundación Telefónica, el 58% de adolescentes con edades comprendidas entre 10 a 18 años utilizan habitualmente los videojuegos o juegos de ordenador (Montero, 2014).

Existen estudios que refieren que el número de personas que dedican gran parte del día a los videojuegos han aumentado y en un estudio de Global Gaming se menciona que se ha dado un gran crecimiento y que el 30% de los jugadores le dedican más de cinco horas a la semana a esta práctica (DATTA, 2020).

1.2.2.3. Estadísticas de abuso de videojuegos

Buiza-Aguado et al. (2017) mencionan que en Asia el uso problemático o abuso de videojuegos en adolescentes es del 15% en Hong Kong, el 10,3% en China, un 9% en Singapur y en Taiwán un 7,5%; en Norteamérica el porcentaje va desde el 4,9 al 8%, en otros países como Alemania el porcentaje es de 4,4%, en Noruega es de 4,2% y en Países Bajos es del 3%, en Australia el porcentaje de adolescentes que abusan de este tipo de entretenimiento es del 3,3% (Buiza-Aguado et al., 2017).

Alave y Pampa (2018) manifiestan que en Valencia (España) el 5,7% de un total de 562 adolescentes que utilizan videojuegos presentaron síntomas de dependencia a estos, el 10% presentó un abuso de los mismos, mientras que en Madrid, el 29,7% de 1710

adolescentes que se evaluaron, presentaron un abuso y uso problemático de videojuegos; es necesario considerar que en Perú, 2 de cada 10 adolescentes con edades entre 11 y 18 años presentan casos de dependencia a videojuegos y, 7 de cada 10 presenta un abuso en el uso de estos; de la misma manera, el Instituto Nacional de Salud Mental obtuvo datos de un total de 297 pacientes que presentaban problemas con el uso de videojuegos, y el mayor porcentaje de estos corresponde a adolescentes y adultos jóvenes.

1.3. Flexibilidad e inflexibilidad psicológica

1.3.1. Definición

La flexibilidad psicológica hace referencia a la capacidad de contactar plenamente con el momento presente, que incluye los pensamientos y sentimientos del mismo, esto con el fin de alcanzar un fin valioso (Aguirre-Camacho & Moreno-Jiménez, 2017); es una habilidad que permite estar en contacto plena y conscientemente con el aquí y ahora, es decir, el presente, cambiando y persistiendo en los comportamientos, siempre y cuando estos se dirijan hacia los valores y consecución de las metas u objetivos; este constructo tiene gran importancia y ha sido explorado en algunos campos de la psicología, como en trastornos afectivos, dolor crónico, en contextos laborales y organizacionales, abuso de sustancias y en trastornos alimenticios, etcétera (Cobos Sánchez et al., 2017).

A diferencia de la flexibilidad psicológica, la inflexibilidad hace referencia a lo opuesto, por lo tanto, es un proceso regulatorio del comportamiento que consiste en evitar o escapar de las experiencias propias como pensamientos, recuerdos, sensaciones, etc., que el individuo experimenta como aversivas, aun cuando hacerlo, conlleva comportarse de formas que no son compatibles con los valores y las metas que cada uno tiene como persona (Delgado Domínguez et al., 2020).

La inflexibilidad psicológica funciona como un patrón de respuesta que se establece a lo largo de las experiencias de cada individuo, cuando se sigue reglas en donde el malestar está situado del lado contrario con hacer aquello que sería útil para vivir y afrontar cualquier

malestar o problema, y, lo que generalmente se hace, es evitar para reducir dicho malestar, aun cuando evitar no forma parte de una solución (Barbero, 2016).

Vargas-Mendoza y Osorio-Cuesta (2016) manifiestan que existen algunos ejemplos de flexibilidad e inflexibilidad psicológica, para la primera, se encuentra la aceptación, que se define como la acción de reconocer aquellas situaciones o circunstancias de nuestra realidad que pueden ser deseadas o no, aprendiendo a asumirlas ya que muchas de las veces no se puede hacer nada para modificarlas, sino, al contrario, asumirlas y de esa forma fortalecer la tolerancia; mientras que la evitación experiencial sería un claro ejemplo de inflexibilidad, y esta hace referencia a la ocurrencia de esfuerzos intencionales que tienen como fin escapar de situaciones privadas como el aspecto emocional, pensamientos, recuerdos y sensaciones en el cuerpo que se las experimenta de manera aversiva, todo esto a pesar de que vaya en contra de las metas personales y los valores propios.

1.3.2. Resiliencia

La resiliencia es uno de los constructos más modernos de la psicología, la palabra, como tal, deriva del latín “salire” que significa saltar hacia atrás y del prefijo “re”, que implica repetición o reanudación; se la conoce como la capacidad que tienen los individuos de sobreponerse o hacer frente de manera saludable a las adversidades de la vida como problemas y obstáculos; existen en esta, algunos factores que permite a las personas generar mayor resiliencia, los factores internos como la inteligencia emocional y habilidades sociales, y factores externos como el contexto social, familiar y las relaciones interpersonales (Caldera Montes et al., 2016).

Este constructo surgió a partir de un interés de descubrir las características de infantes que habían estado en exposición a situaciones adversas que conllevaban un riesgo, y a pesar de estas, no desarrollaban ningún trastorno psicológico, sino que contaban con mayor fortaleza; la resiliencia no significa que las personas no sean vulnerables o “inmunes” ante el estrés o cualquier situación que represente un riesgo o una dificultad, más bien, es una persistencia de competencias funcionales de carácter adaptativo a través del uso de estrategias de afrontamiento adecuadas (Vizoso-Gómez & Arias-Gundín, 2018).

Rodríguez-Fernández et al. (2016) mencionan que la resiliencia se trata de cualidades de carácter positivo que mejora la adaptación de un sujeto ante situaciones adversas o negativas, se han realizado varios estudios en poblaciones adolescentes y se ha demostrado que la resiliencia guarda una estrecha relación con la satisfacción con la vida, así mismo, influye de forma positiva en las emociones agradables y negativamente en las emociones desagradables; por otro lado, esta también influye positivamente en el bienestar subjetivo; y, en la etapa de la adolescencia, permite superar los efectos negativos mediante estrategias de afrontamiento y fortalecimiento, es por ello que se dice que un adolescente resiliente posee características específicas que toman en cuenta aspectos sociales e individuales y ayudan a superar los riesgos posibles en esta etapa de transición hacia la vida adulta.

Esta capacidad de los seres humanos de sobresalir ante la adversidad, como todo constructo, tiene factores de riesgo y protectores, entre los primeros principalmente se encuentran aspectos individuales como un autoestima elevada, seguridad en sí mismo, empatía, optimismo, demostración de emociones, etc., aspectos familiares como apego parental, vínculos afectivos y aspectos sociales como las redes de apoyo, etc., por otro lado, entre los factores de riesgo se encuentran, también aspectos individuales como la edad y el sexo, baja autoestima, dificultad para comunicarse, dependencia, pesimismo, inseguridad, etc.; en cuando a la parte familiar, se encuentra el desapego, y la dificultad para vincularse afectivamente, finalmente, en la parte social, se encuentra la ausencia de redes sociales, estereotipos, deserción escolar, entre otros (Caldera Montes et al., 2016).

1.3.3. Atención plena

La atención plena es también conocida como “Mindfulness” o “conciencia plena” y es un tipo de meditación que permite a las personas estar conscientes en el momento presente también llamado el aquí y ahora, esta práctica implica una introspección con observación de los pensamientos y las reacciones emocionales que se dan a cada momento, sin la necesidad de sentirse identificado con estos (López-González et al., 2016).

Alvarado et al. (2019) mencionan que esta práctica tiene su origen en la meditación budista y, que a diferencia de otros tipos de meditaciones que se centran en algún objeto

específico, esta, se encarga de centrar la atención en el momento presente sin juzgarlo; existen algunos estudios clínicos acerca de este tipo de relajación, y en ellos se ha comprobado los beneficios con los que cuenta, dando como resultados una mejora de la ansiedad y estados de ánimo, reducción de riesgos de decaída en trastornos depresivos mayores, mejora en la calidad de sueño y disminución de los niveles de estrés.

Rau & Williams (2016) manifiestan que la atención plena puede ser considerada como una cualidad humana básica, que se caracteriza por la predisposición a aceptar y atender las experiencias que ocurren en cada momento presente, y que además cuenta con múltiples beneficios tanto para la salud física como psicológica; este tipo de atención cuenta con dos componentes, el primero que tiene que ver con la autorregulación de la atención para que se centre en la experiencia inmediata, permitiendo un mejor reconocimiento de los eventos en la mente, y un segundo componente que involucra el hecho de adoptar una posición de curiosidad y aceptación ante las experiencias del presente.

1.3.4. *Compromiso vital*

El compromiso vital es un constructo de la psicología que ha sido estudiado a lo largo del tiempo, en el contexto de la adolescencia se lo ha relacionado en gran medida con la satisfacción vital, asumiendo que ambos se tratan de un proceso juicioso en el que las personas valoran su existencia, basándose en estándares vitales que ellos mismos crean, esto, a través de criterios personales; cada uno de los juicios realizados pueden ser con la vida en general o con partes específicas como la familia, las relaciones interpersonales, lugar donde viven, entre otros (Barcelata-Eguiarte y Rivas-Miranda, 2016).

Existen otros autores que definen este constructo a partir de dos enfoques, por un lado, se encuentra el que tiene que ver con la evaluación realizada por los individuos acerca de su vida en general, tomando en cuenta a través de sus juicios cognitivos, la salud, la vida familiar, asumir los problemas como retos, etc.; es necesario considerar también el segundo enfoque, denominado el afectivo emocional de Bradburn, que trata de las situaciones que se puedan presentar a lo largo de la vida y las reacciones psicológicas que se pueda mantener ante estas (Casadiago et al., 2018).

García et al. (2020) mencionan que la satisfacción vital es una especie de valoración que las personas realizan en cuanto a su vida y en la medida en que esta cumple con los deseos y necesidades planteadas, necesidades tanto de índole física como sociales y psicológicas. En la etapa de la adolescencia el compromiso vital es uno de los indicadores que tiene mayor relevancia para el desarrollo positivo y se encuentra ligado a la salud mental, ya que puede ser un factor de protección que fortalece el afrontamiento ante situaciones estresantes o generales de la vida; además, mejora la adaptación positiva ante cualquier situación para el bienestar psicológico (Barcelata-Eguiarte y Rivas-Miranda, 2016).

1.3.5. Relación del uso problemático de videojuegos con la flexibilidad e inflexibilidad psicológica

El uso de videojuegos guarda mucha relación con algunas variables psicosociales, el uso problemático de estos no es la excepción, se dice que este se encuentra asociado con la interferencia y desajuste en el estilo de vida de los adolescentes (González et al., 2017). A lo largo del tiempo han existido estudios que han confirmado la existencia de relación entre la flexibilidad psicológica y el uso problemático de videojuegos; cuando se trata solamente del uso de videojuegos se dice que incrementa varias funciones cognitivas que permiten una mayor flexibilidad, ya que esta puede ser entrenada a través de videojuegos de estrategia en tiempo real, sin embargo, existe otro estudio que refiere que estos beneficios cognitivos no se los podría observar en personas que tienen uso problemático de los mismos, ya que cuando se trata de una actividad que va más allá del entretenimiento (Restrepo et al., 2018).

En conclusión, el uso de los videojuegos puede traer consigo grandes beneficios para las personas que los utilizan, ya que puede desarrollar habilidades cognitivas y sociales, mientras que disfrutan del entretenimiento, no obstante, cuando las horas de juego ascienden a la mayor parte del día dejando actividades importantes, podría convertirse en uso problemático que genere problemas en la vida del individuo.

1.4. Estrés

1.4.1. Definición

El estrés es un constructo que ha sido tema de estudio en varios campos de la ciencia, desde la medicina hasta la psicología, guarda un gran interés a nivel mundial ya que muchas de las veces puede generar efectos negativos en la salud; se lo puede definir como un patrón de respuestas del individuo ante exigencias externas (Osorio & Cárdenas, 2017). La palabra “estrés” deriva del griego *stringere* cuyo significado es provocar tensión; este además constituye una de las experiencias más comunes y conocidas en la vida de los individuos, que implica un desequilibrio significativo entre las demandas externas o internas de una persona y los recursos adaptativos con los que cuenta para afrontarla (Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018).

De acuerdo con Lazarus & Folkman (1991, como se citó en Muñoz et al., 2015) el estrés está definido por la valoración que cada persona efectúa acerca del evento o circunstancia por la que se encuentra atravesando, así como también, las herramientas que posee para afrontar dicha situación (p.13).

Los individuos que se encuentran en una situación estresante realizan dos valoraciones en cuanto al estrés percibido, en primer lugar, realizan una valoración que les permitirá definir si la situación es de amenaza de desafío o de daño; mientras que la segunda valoración les permite reconocer si cuentan con las herramientas necesarias para sobrellevarla (Muñoz et al., 2015).

En resumen, el estrés puede ser definido de acuerdo a las situaciones que se presenten, por un lado, puede ser una respuesta ante las situaciones que generan tensión y pueden ser de tipo fisiológico y psicológico; de la misma forma, puede ser un proceso que engloba los estresores y las respuestas que se tiene ante estos (Vizoso-Gómez & Arias-Gundín, 2018).

Luego de definir el estrés es muy importante que se tomen en cuenta los síntomas que se pueden presentar en este, ya que cuando una persona se ve bajo esta situación, es dificultoso que se den cuenta de los problemas o consecuencias que puede estar generando en su vida; por lo general, los primeros en reconocer que una persona se encuentra estresada son los familiares o amigos cercanos, ya que observan mucha preocupación respecto a algún

problema que esté afectando, también, pueden ser evidentes algunos movimientos físicos como el temblar de las manos, su postura se ve alterada y se denota tensión en el individuo; así mismo, existen síntomas fisiológicos como la sudoración excesiva que puede darse en las manos, axilas o rostro de las personas, insomnio, dolores de cabeza, etc., como una manifestación de ansiedad (Barradas et al., 2018).

Como se mencionó anteriormente el estrés está compuesto por un agente estresor y la respuesta del individuo a este, el primero es la situación del entorno que genera tensión y el segundo es la respuesta que el individuo tiene y puede ser de índole psicológica y fisiológica; existen estresores físicos como el clima, mentales como aquellas actividades o situaciones que representan un desafío a los procesos mentales, estresores psíquicos y sociales como los conflictos interpersonales, dificultades para tomar decisiones, presión en el tiempo y problemas familiares (Barradas et al., 2018).

Existen algunos factores de riesgo en cuanto al estrés, y entre ellos se encuentra el estilo valorativo propio de cada individuo, el estilo o forma que tienen de afrontar situaciones, la capacidad de adaptación y resistencia, la inhibición o desinhibición social, el tipo de personalidad, reacciones fisiológicas, sensibilidad a la ansiedad, la información que se posee en cuanto al estrés y la regulación de emociones; es importante mencionar que algunos factores de riesgo también pueden funcionar como factores protectores ante este tipo de situaciones como lo es el estrés (Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, 2020).

1.4.2. Tipos de estrés

Barradas et al. (2018) refieren que el estrés puede ser de tres tipos en cuanto a la cronicidad, en primer lugar se encuentra el estrés agudo, este es la forma más común del estrés, se da a corto plazo y presenta síntomas como la agonía emocional, problemas fisiológicos, sobreexcitación pasajera, problemas estomacales o intestinales, etc., es muy tratable y se lo puede manejar con mayor facilidad; el segundo tipo es el estrés agudo episódico y se da cuando hay estrés con frecuencia, en este se presentan síntomas como sobre agitación prolongada, dolores de cabeza que persisten en el tiempo como la migraña,

hipertensión, dolor en el pecho e incluso enfermedades cardíacas; para tratarlo, se necesita de ayuda profesional ya que muchas de las veces las personas que lo presentan son resistentes al cambio; y el último tipo de estrés es el crónico, es aquel que destruye al individuo tanto física como mentalmente, este presenta síntomas como en los otros dos tipos de estrés, pero sus consecuencias pueden ser catastróficas, y en algunos casos llegando a provocar la muerte, al igual que el estrés agudo episódico; para su tratamiento se requiere de ayuda profesional.

En algunos casos se habrá escuchado hablar acerca del eustrés y el distrés, si bien es cierto, ambos son estrés, y la diferencia de estos radica en que el eustrés está asociado con condiciones físicas y psicológicas óptimas, el individuo interactúa con la situación estresante manteniendo su mente abierta a posibilidades para resolverlo, tanto así, que el cuerpo y la mente están preparados de la mejor manera, es por ello que se lo conoce como el buen estrés; mientras que el distrés, también conocido como el estrés malo, es considerado desagradable ya que suele presentarse acompañado de un desorden psicológico y fisiológico (Barradas et al., 2018).

1.4.3. Consecuencias del estrés

Las consecuencias del estrés se clasifican en cognitivas y emocionales, fisiológicas, y a nivel motor, las primeras tienen que ver con la dificultad para concentrarse, incapacidad de tomar decisiones, falta de confianza en sí mismo, irritabilidad, preocupaciones, ansiedad, temores irracionales e incluso pánico, también se puede generar depresión e ira; a nivel fisiológico las consecuencias pueden presentarse en forma de incremento de niveles de azúcar en la sangre, hipertensión, sequedad en la boca, diaforesis, dilatación de pupilas, dificultad para respirar, etc.; finalmente, a nivel motor, se pueden generar situaciones de huida, enfrentamiento o evitación, y en algunas veces pasividad; es importante mencionar que el estrés puede acarrear alteraciones como migraña, colitis nerviosa, neurosis de angustia, trastornos sexuales, infarto al miocardio, trombosis cerebral, entre otras (Barradas et al., 2018).

1.4.4. Modelos explicativos del estrés

Existen algunos enfoques teóricos que abordan el estrés, por un lado, se encuentra el enfoque fisiológico y bioquímico que se centra básicamente en las respuestas orgánicas que se dan en los individuos cuando estos se ven en una situación que se percibe como amenazante; mientras que por otro lado, se encuentra el enfoque cognitivo que sugiere que el estrés se da por una evaluación cognitiva que las personas hacen tomando en cuenta tanto los aspectos externos como los internos; así mismo, existen enfoques más integradores que refieren que al estrés se lo debe comprender desde una perspectiva más amplia, ya que en él influyen muchas variables (Barradas et al., 2018).

De acuerdo con Fierro y Hombrados (2005), existen tres modelos explicativos del estrés, y son los siguientes:

- El modelo de Selye, que se trata de la influencia que tiene el estrés en la capacidad de las personas para adaptarse o enfrentarse a las consecuencias, está constituido por 3 fases, la primera es la de alarma y en esta se dan algunas alteraciones psicológicas y fisiológicas que preparan al individuo para enfrentarse ante cualquier situación estresante, la fase de resistencia es en donde el individuo se adapta ante dicha situación, y la fase de agotamiento que se da en caso de que la fase anterior fracase.
- El modelo de Lazarus se enfoca en los procesos cognitivos desarrollados ante una situación estresante, en primer lugar, el individuo hace una evaluación en donde obtiene el significado de la situación, y, por tanto, calificarla como estresante o no, y en la segunda evaluación, analiza los recursos con los que cuenta para enfrentarla.
- Los modelos transaccionalistas que se basan en que aquello que modula la situación estresora no es la persona con sus características ni tampoco la variable externa o ambiental, sino a la relación establecida entre ambas, y el resultado de esta relación está entre que se produzca estrés o no.

1.4.5. Estrés y adolescentes

La adolescencia es una etapa en donde se ven involucrados varios cambios en los procesos fisiológicos, psicológicos y en las relaciones interpersonales, es por ello que el estado emocional de los individuos está asociado al impacto estresante de los problemas que se puedan presentar en el día a día (González-Forteza et al., 1997).

Esta etapa de cambios profundos, se da la reorganización en las interacciones sociales, ya que el adolescente se ve muchas de las veces obligado a cumplir ciertos papeles dentro de la sociedad en relación a su familia, amigos, personas del sexo opuesto, etc., también se encuentra la escolaridad, ya que se proponen cumplir sus metas y tomar decisiones en cuanto a su futuro, todas estas situaciones pueden generar estrés en ellos, y muchas de las veces lo consideran como amenazante (Morales-Salinas y Moysén-Chimal, 2015).

Las experiencias estresantes que se dan en la vida de los adolescentes pueden llegar a afectar cada vez más a los individuos, infiriendo notoriamente en el comportamiento y la salud, generando trastornos como el de ansiedad, depresión e incluso problemas en el aprendizaje, trayendo como consecuencia afección en el bienestar y su salud en general; no obstante, existen estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales que permiten lograr en los adolescentes una adaptación ante cada una de las situaciones, de manera que se dé una transición eficaz, mejorando el bienestar de la persona y su familia, y a su vez establecer patrones conductuales para su vida adulta; estas estrategias se pueden dar en función de los recursos y habilidades sociales del adolescente en la resolución de problemas, también sus creencias, valores y limitaciones personales, pero sobre todo el grado de amenaza que ellos perciban (Morales-Salinas y Moysén-Chimal, 2015).

1.4.6. Estrés y adicciones

Terán Mendoza et al. (2016) refiere que el estrés mantiene un papel activo en todas las fases de los procesos adictivos, y se centra básicamente en las valoraciones que realizan las personas respecto a su entorno; algunas adicciones que se presentan en los adolescentes como adicción al alcohol y otras drogas, a la tecnología, videojuegos, etc., se dan por varios factores como la predisposición genética, sus características propias, factores

sociales, ambientales y económicos; pero, existe también un factor importante como lo es el estrés percibido, ya que en los adolescentes es muy común que por consecuencia de todos los cambios atravesados en esta etapa, se genere estrés y este aumente el riesgo de adicciones (Navarro et al., 2018).

Bastos et al., (2017) refieren que el estrés presentado en las etapas de desarrollo de las personas puede generar efectos negativos a largo plazo, tanto en el bienestar emocional, como conductual, social y salud física que puede afectar a lo largo de la vida, y que los jóvenes y adultos que han sido expuestos a situaciones estresantes durante su etapa de desarrollo pueden presentar problemas en la salud como el estado de ánimo bajo, ansiedad, trastornos de personalidad, e incluso, adicción o abuso de sustancias y otras actividades como la tecnología, pornografía, entre otras.

1.4.7. Estrés y videojuegos

Pedrero Pérez et al. (2017) en su estudio realizado con adolescentes refiere que existe una relación lineal significativa en cuanto al uso de las tecnologías como los videojuegos y el estrés percibido, pero esto muchas de las veces suceden solo en el momento en que los adolescentes se encuentran jugando videojuegos, es decir, mientras dura el videojuego, y cuando lo concluyen o se encuentran realizando alguna actividad distinta de esta, los niveles de estrés disminuyen notoriamente.

Un estudio realizado por Paredes (2019) en donde se pretendía determinar la influencia de los videojuegos sobre el estrés de las personas, en una muestra de 30 individuos que eran jugadores y 30 individuos que no eran jugadores, se obtuvo como resultado que las personas de este estudio que consumen videojuegos presentan mayores niveles de estrés que las personas que no juegan, obteniendo un porcentaje de 60% de presencia de estrés en los jugadores de videojuegos (p.55).

1.5. Apoyo social

1.5.1. Definición

De acuerdo a Méndez y Barra (2008) el apoyo social hace referencia a la

valoración que los individuos hacen acerca de su red social y los recursos que fluyen a partir de esta, es decir, el grado de satisfacción del apoyo percibido, cumple con dos funciones principales, la primera se denomina función instrumental y se refiere a la medida en que las relaciones interpersonales se entienden como un medio para conseguir una meta, y la segunda función es la expresiva, que considera que las relaciones sociales son un medio que se caracteriza por la presencia de afectos y emociones.

Simón et al. (2017) refieren que el apoyo social incrementa la capacidad de las personas lograr una adaptación, y así enfrentarse a la vida cotidiana y sucesos estresantes; existen dos áreas en el apoyo social, la primera tiene que ver con la familia y el apoyo de esta se percibe como un refuerzo para superar aquellas crisis vitales del individuo, mientras que el apoyo social por parte de amistades facilitará la adaptación de las personas ante los cambios en la sociedad.

Al igual que las relaciones sociales, el apoyo social percibido es un requisito que no puede faltar para lograr el crecimiento psicosocial y el bienestar social, es un aspecto determinante en la salud psicológica de los individuos, ya que se ha evidenciado que protege el desarrollo de psicopatologías y problemas físicos cuando la persona está bajo una situación estresante (Simón et al., 2017).

En conclusión, el apoyo social es la información que la persona percibe en cuanto a sentirse cuidada, valorada, protegida y que forma parte de una red social, todo esto para lograr sus metas y sentirse satisfecho de contar con un buen apoyo, que sirve para expresar emociones y como instrumento para lograr los objetivos propuestos (Fernández-Lasarte et al., 2019).

1.5.2. Modelos de apoyo social

Weiss (1974, como se citó en Durá, 1991) refiere que el apoyo social contribuye de forma positiva ya que permite el sentido de logro, integración en la sociedad, aprendizaje, afirmación de sentirse valioso, sentido de alianzas y orientación; por otro lado, en 1981 House introdujo otra definición vista desde el enfoque conductual que se orienta a la

acción del apoyo social y se lo define como un acuerdo real entre dos o más personas, en donde de por medio se da una implicación emocional.

Existe también el modelo de Shumaker y Brownell y trata del apoyo social en el sentido de que este es un intercambio entre dos o más individuos que mantiene objetivos percibidos de incrementar el bienestar de todos; años más tarde Hobfoll y Stokes definieron al apoyo social como interacciones sociales que brindan a las personas asistencia real y un sentimiento de conexión a una persona o grupo que se percibe como querida y valorada, este apoyo incluye a la conexión social y la interacción de ayuda (Durá, 1991).

1.5.3. Relación entre el uso problemático de videojuegos y el apoyo social

Moge y Romano (2020) refieren que existe una relación entre el uso problemático de los videojuegos y el apoyo social, ya que se dice que las personas que mantienen comportamientos problemáticos de uso de tecnologías como los videojuegos tienen mayor probabilidad de encontrarse aislados de la sociedad, por otro lado, existen estudios longitudinales que han demostrado que el uso prolongado de juegos de video lleva al individuo a disminuir su apoyo social; de la misma manera en que el apoyo social puede ser negativo, existen pruebas que confirman que este es un componente importante en las intervenciones clínicas para trastornos adictivos, uso problemático, entre otros.

Para personas que mantienen un uso problemático de videojuegos o consumo excesivo de los mismos se los mantiene en el estereotipo de “jugador solitario” ya que muchas de las veces dedican la mayor parte del tiempo a estas actividades y los mantiene alejados de su familia, no obstante, existe una hipótesis denominada “hipótesis del desplazamiento”, que sugiere que el mundo social al que se accede a través de los videojuegos reemplaza el contacto social de la vida fuera de línea, además, se dice que los juegos con internet permite a los adolescentes que los utilizan fortalecer lazos sociales con una mayor cantidad de personas; a través de este contacto social en línea se ha logrado mantener apoyo social ya que puede aumentar y contribuir positivamente al bienestar psicológico (Moge y Romano, 2020).

En conclusión, el apoyo social podría guardar alguna relación con el uso problemático de los videojuegos, ya que en algunos casos las personas que los utilizan lo hacen para escapar de su realidad o porque no sienten apoyo por parte de las personas que consideran importantes, sin embargo, existen personas que mantienen un buen apoyo social y relación con sus allegados, y únicamente utilizan los videojuegos a manera de entretenimiento, sin que este se convierta en algo negativo.

Capítulo dos

Metodología

2.1. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es **exploratorio, no experimental, transversal y correlacional-causal**; se lo ha tomado a este estudio como exploratorio ya que se trata de una investigación que pretende dar una visión general sobre una realidad, en este caso, el uso problemático de los videojuegos en la población de los estudiantes de las distintas ciudades, entre ellas Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el presente año.

Es no experimental, ya que, de acuerdo con Hernández, et al. (2014) los estudios no experimentales analizan las variables tal y como se dan, en su ambiente natural y sin intervenir en el desarrollo de estas; es transversal porque la recolección de los datos se la realizó en un único momento, no por secciones, sino que todos los datos se los recogieron una única vez, que fue en el año 2020.

Y, es correlacional-causal porque se va analizar y describir la relación entre las variables de uso problemático de videojuegos con la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo psicosocial, es importante mencionar que la utilidad de este diseño es que permite saber cómo se comporta una variable al conocer el comportamiento de las otras variables que se pretende estudiar, en este caso, la variable independiente es el uso problemático de los videojuegos y las variables dependientes son la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el estrés percibido y el apoyo social (Hernández et al., 2014).

2.2. Alcance de la investigación

Esta investigación se realizó con un alcance descriptivo ya que pretendía describir las características del grupo de estudio, es decir detallar la información sociodemográfica de la encuesta AD HOC del grupo de estudiantes de 15 a 17 años, mientras que, por otro lado, tenía un alcance correlacional ya que se buscó la relación entre las variables de uso problemático de videojuegos con fenómenos psicosociales como la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo social.

2.3. Objetivos

2.3.1. General

Identificar el uso problemático de los videojuegos y su relación con las variables psicosociales (flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el estrés percibido y apoyo social), en adolescentes entre 15 y 17 años de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil durante el año 2020.

2.3.2. Específicos

- Identificar las características sociodemográficas contextuales de los videojuegos en adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.
- Determinar el uso problemático de los videojuegos en adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.
- Identificar el nivel de los factores psicosociales (flexibilidad e inflexibilidad psicológica estrés percibido, apoyo social) en adolescentes las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.
- Determinar la relación del uso problemático de los videojuegos con los factores psicosociales en adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.

2.4. Población

2.4.1. Muestreo y número total de participantes

La muestra se obtuvo con el tipo de muestreo no probabilístico, accidental e intencional con un total de 394 adolescentes.

2.4.2. Criterios de inclusión y exclusión

2.4.2.1. Criterios de inclusión

- Consentimiento informado, aceptado y firmado por los padres de familia o representantes legales de los adolescentes
- Asentimiento informado; aceptado y firmado por los adolescentes
- Adolescentes comprendidos por edades de entre 15 a 17 años

- Adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil.
- Que hayan completado todos los instrumentos sin dejar literales sin contestar.

2.4.2.2. Criterios de exclusión

- Consentimiento informado; no aceptado ni firmado por los padres de familia o representantes legales de los adolescentes.
- Asentimiento informado; No aceptado ni firmado por los adolescentes
- Adolescentes fuera del rango de edad de entre los 15 a 17 años.
- Adolescentes de otras ciudades distintas a Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil.
- Que no hayan completado los instrumentos o que existan literales en blanco.

2.5. Técnica instrumental

2.5.1. Instrumentos de recolección de datos

2.5.1.1. Encuesta sociodemográfica AD HOC para factores psicosociales

La encuesta sociodemográfica AD HOC es un instrumento a modo de cuestionario elaborado por la docente Mgtr. Livia Andrade y adaptado por el equipo de investigación del departamento de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja, que tiene como fin recolectar datos de carácter sociodemográfico en adolescentes que utilizan videojuegos, celular y computadora, en este caso, la encuesta está conformada con preguntas como la edad, género, información acerca de los padres, del colegio; así como también información relacionada con el uso de las tecnologías de la Información (TICS), cabe mencionar que para la presente investigación solo se tomaron en cuenta aquellos datos de preguntas relacionadas a los videojuegos.

2.5.1.2. Escala de adicciones a los juegos en internet (Internet gaming disorder IGD20)

La escala Internet Gaming Disorder (IGD-20) es un instrumento elaborado por Pontes, Király, Demetrovics y Griffiths en el año 2014 con el fin de evaluar el Trastorno de Juego en Internet, esta escala es de tipo likert que va desde el 1 que significa “totalmente en desacuerdo”, al 5, que significa “totalmente de acuerdo”; esta escala incorpora los criterios

diagnósticos del DSM-V para evaluar las actividades de videojuegos realizadas durante el último año en un cuestionario de 20 preguntas. Es un instrumento fiable que tiene una buena consistencia interna de 0,88, mostrando validez de criterio y correlaciona de manera significativa con el tiempo que se dedica a jugar en línea o fuera de línea 0,77***; además, este instrumento tiene una sensibilidad del 96% y ha sido validado en español y árabe; las puntuaciones menores a 74 puntos se consideran como uso no problemático, mientras que aquellas que son mayores a 75 puntos se consideran como uso problemático (Bernaldo-de-Quirós et al., 2020).

2.5.1.3. Flexibilidad e inflexibilidad psicológica (AAQ-II)

El Cuestionario de Aceptación y Acción – II es un instrumento elaborado por Bond en el 2011, que tiene como objetivo medir de manera general la evitación experiencial y la inflexibilidad psicológica, consta de siete ítems que se responden en una escala de Likert que va desde 1 que significa “nunca es verdad” al 7 que significa “siempre es verdad”; este instrumento cuenta con propiedades psicométricas como validez de constructo y consistencia interna alfa de Cronbach de 0.85. El tipo de preguntas que maneja este cuestionario tienen que ver con la falta de voluntad para experimentar emociones y pensamientos no deseados (Ruiz et al., 2013).

2.5.1.4. Escala de estrés percibido (Perceived stress scale, PSS-14)

La Escala de estrés percibido PSS – 14 es una escala elaborada por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983 que está conformada por una serie de 14 ítems que tienen como objetivo medir el nivel en que las personas durante el último mes se han sentido molestas o con preocupaciones, o, situaciones en donde han sentido con seguridad la capacidad para controlar sus problemas cotidianos, es decir, preguntas acerca de los niveles de estrés; este instrumento tiene una puntuación que puede ser desde 0 a 56, y las puntuaciones mayores indican que existe un mayor estrés percibido; el formato de respuesta del instrumento es en una escala tipo Likert que va desde 0 que significa “nunca” a 4 que significa “siempre”. Para obtener la puntuación total se tiene que invertir las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (Pedrero Perez y Olivar Arroyo, 2010).

2.5.1.5. Cuestionario MOS de apoyo social

El Cuestionario Medical Outcomes Study (MOS) es una encuesta breve multidimensional conformada por 20 preguntas acerca del apoyo social, que en un inicio se desarrolló para pacientes que padecían enfermedades crónicas, tiene cuatro dimensiones de apoyo emocional que son emocional/informativo, tangible, afectivo y de interacción social positivo; se califica en una escala tipo Likert que va del 1 que significa “nunca” al 5 que significa “siempre”. Es una escala fiable ya que todas las alfas son superiores al 0.91 y se apoyan con la validez de constructo con la que este instrumento cuenta (Sherbourne & Stewart, 1991).

2.6. Análisis de datos

El análisis y tratamiento de los datos se lo realizó con el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25, aplicando criterios básicos de estadística descriptiva.

2.7. Variables de estudio

2.7.1. Variable 1: uso problemático de videojuegos

El uso problemático de los videojuegos es una conducta considerada como riesgo ya que se trata de una alta exposición que tienen los adolescentes o personas en general a los videojuegos, a lo largo del tiempo se la ha relacionado con un sinnúmero de trastornos; es decir, el uso problemático es un uso persistente y recurrente de videojuegos que puede ser en línea o fuera de línea (González et al., 2017).

El uso problemático de los videojuegos se operacionalizará a partir de los resultados obtenidos en la Escala Internet Gaming Disorder IGD-20.

Tabla 1

Instrumento para medir el Uso Problemático de Videojuegos (IGD – 20)

Variable	Dimensión	Ítems	Puntaje
	Saliencia	1, 7, 13	1=Muy en desacuerdo

Uso	Mod Estado de ánimo	2R, 8, 13	
problemático	Tolerancia	3, 9, 15	2=En desacuerdo
de	Abstinencia	4, 10, 16	3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo
videojuegos	Conflicto	5, 11, 17, 19R, 20	4= De acuerdo
	Recaída	6, 12, 18	5=Totalmente de acuerdo

Nota: (Bernaldo-de-Quirós et al., 2020).

2.7.2. Variables 2 y 3: flexibilidad e inflexibilidad psicológica

La flexibilidad psicológica hace referencia a la capacidad de contactar plenamente con el momento presente, que incluye los pensamientos y sentimientos del mismo, esto con el fin de alcanzar un fin valioso (Aguirre-Camacho & Moreno- Jiménez, 2017); es una habilidad que permite estar en contacto plena y conscientemente con el aquí y ahora, es decir, el presente, cambiando y persistiendo en los comportamientos, siempre y cuando estos se dirijan hacia los valores y consecución de las metas u objetivos; este constructo tiene gran importancia y ha sido explorado en algunos campos de la psicología, como en trastornos afectivos, dolor crónico, en contextos laborales y organizacionales, abuso de sustancias y en trastornos alimenticios, etcétera (Cobos Sánchez et al., 2017).

La inflexibilidad psicológica hace referencia a lo opuesto, por lo tanto, es un proceso regulatorio del comportamiento que consiste en evitar o escapar de las experiencias propias como pensamientos, recuerdos, sensaciones, etc., que el individuo experimenta como aversivas, aun cuando hacerlo, conlleva comportarse de formas que no son compatibles con los valores y las metas que cada uno tiene como persona (Delgado Domínguez et al., 2020).

La flexibilidad e inflexibilidad psicológica se operacionalizarán a partir de los puntajes obtenidos en el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II).

Tabla 2

Instrumento para medir evaluar la Flexibilidad e Inflexibilidad Psicológica (AAQ-II)

Variable	Preguntas	Puntaje	Total
----------	-----------	---------	-------

		1=Nunca es verdad	
		2=Muy raramente es verdad	
Flexibilidad e		3=Raramente es verdad	Puntaje min: 7
inflexibilidad	7	4=A veces es verdad	
psicológica		5=Frecuentemente es verdad	Puntaje máx.: 49
		6=Casi siempre es verdad	
		7=Siempre es verdad	

Nota: (Ruiz et al., 2013).

2.7.3. Variable 4: estrés percibido

El estrés es un patrón de respuestas del individuo ante exigencias externas (Osorio & Cárdenas, 2017). De acuerdo con Lazarus & Folkman (1991, como se citó en Muñoz et al., 2015) el estrés está definido por la valoración que cada persona efectúa acerca del evento o circunstancia por la que se encuentra atravesando, así como también, las herramientas que posee para afrontar dicha situación (p.13).

El estrés percibido se operacionalizará a partir de los puntajes obtenidos en la Escala de Estrés Percibido (PSS-14).

Tabla 3

Instrumento para medir el Estrés Percibido (PSS-14)

Variable	Puntaje	Interpretación
Estrés percibido	1=Nunca	Puntajes mayores indican
	2=Casi nunca	mayor estrés percibido,
	3=De vez en cuando	mientras que puntajes
	4=A menudo	menores indican menor
	5=Muy a menudo	estrés percibido.

Nota: (Pedrero Perez & Olivar Arroyo, 2010).

2.7.4. Variable 5: apoyo social

De acuerdo a Méndez y Barra (2008) el apoyo social hace referencia a la

valoración que los individuos hacen acerca de su red social y los recursos que fluyen a partir de esta, es decir, el grado de satisfacción del apoyo percibido, cumple con dos funciones principales, la primera se denomina función instrumental y se refiere a la medida en que las relaciones interpersonales se entienden como un medio para conseguir una meta, y la segunda función es la expresiva, que considera que las relaciones sociales son un medio que se caracteriza por la presencia de afectos y emociones.

Se operacionalizará a partir de las puntuaciones obtenidas en el Cuestionario MOS de Apoyo Social.

Tabla 4

Instrumento para evaluar el Apoyo Social (MOS)

Variable	Puntaje	Dimensiones	Ítems
Apoyo Social	1=Nunca	Apoyo emocional	2, 3, 7, 8, 12, 10,
	2=Pocas veces		16, 18
	3=La mayoría de las veces	Apoyo instrumental	1, 4, 11, 14
	4=Siempre	Redes sociales	6, 10, 13, 17
		Cariño	5, 9, 19

Nota: (Sherbourne & Stewart, 1991).

2.8. Variable dependiente e independiente

En la presente investigación la variable dependiente fue el uso problemático de los videojuegos, mientras que las independientes fueron la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el apoyo social y el estrés percibido, ya que se pretendía analizar la relación existente entre ellas.

2.9. Procedimiento

El estudio tiene como base fundamental el proyecto de investigación titulado “Relación entre el uso problemático de las TIC, el consumo de sustancias y su impacto en la salud mental en estudiantes de bachillerato de Ecuador” aprobado en el año 2015 por el

Vicerrectorado de investigación de la Universidad Técnica Particular de Loja y ejecutado en el 2016, cumpliendo los lineamientos éticos propuestos para este tipo de investigaciones.

A partir de esta investigación nace la necesidad de investigar el uso problemático de las TIC y su relación con algunas variables psicosociales como la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, apoyo social y estrés percibido, mismo que se ejecutará en el periodo del 2020 al 2021.

En la parte de procedimiento básicamente se dividió en dos secciones, en primer lugar, la recolección de datos y luego el análisis de los datos; esto debido a que al momento de realizar el estudio del uso problemático de videojuegos y su relación con variables psicosociales ya se contaba con una base de datos previamente recogida por estudiantes de la titulación de psicología de la promoción 2015 – 2020, en el año 2020.

2.9.1. Procedimiento para la obtención de datos

Para la obtención de datos, de acuerdo con el equipo que realizó la aplicación de instrumentos, el proceso inició con la elaboración del consentimiento informado para los padres de familia. Este consentimiento lo elaboraron los estudiantes que recogieron la muestra con el fin de que los padres de familia autoricen a sus hijos participar del estudio, ya que como eran adolescentes menores de edad, era importante por aspectos éticos que los padres de familia tengan conocimiento del estudio en donde sus hijos iban a participar.

Después de obtener la autorización de los padres de familia, de manera verbal se les invitó a los estudiantes a participar a través de un asentimiento informado, mismo se trata básicamente de una autorización de ellos para participar del estudio, y para ello se les informó todo lo necesario y el motivo del estudio, ya con esta aceptación de participar en el estudio se procedió a imprimir los instrumentos para su respectiva aplicación, y una vez lista esta parte se procedió a aplicar los mismos.

Antes de proceder a la aplicación, se realizó una socialización de los objetivos de la investigación, mencionando los criterios éticos respecto a que la participación es de manera voluntaria y que la información se mantendrá en anonimato y de manera confidencial; para esta aplicación se necesitaron los instrumentos impresos y lápiz o esferográficos; Una vez

obtenida toda la información a través de los instrumentos se realizó la calificación de los mismos, con absoluta confidencialidad y tomando en cuenta todos y cada uno de los criterios de calificación y puntos de corte, esto con el fin de interpretar los datos de manera correcta.

2.9.2. Procedimiento para el análisis de datos

El análisis de datos fue realizado bajo la supervisión del director de tesis, Mgtr. Julio Alvarado.

Como primer punto después de obtener la matriz con los datos en Microsoft Excel se comprobó que todo el ingreso de datos de la misma esté correcto y acorde a los datos de las encuestas, esto con el fin de obtener una base de datos fiable y completa, que más adelante permita el análisis de los datos; una vez que la matriz se completó con toda la información se procedió a realizar la depuración de los datos, este paso es importante ya que permite corroborar que se cumplan los criterios de inclusión y exclusión establecidos para la muestra recogida; en esta sección se eliminó a los participantes que no respondieron todos los ítems de los instrumentos, así como también a aquellos que no cumplían con el rango de edad de 15 a 17 años; finalmente, aquellos datos que quedaron fueron 394, listos para migrarlos al SPSS.

El siguiente paso después de la depuración en Excel es exportar la matriz al programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25, que permitirá analizar los datos, este proceso se lo realizó cuidadosamente corroborando que no falte ni un dato y que la información esté completa, se realizaron los respectivos arreglos y los datos fueron analizados bajo criterios básicos de estadística descriptiva; obteniendo los resultados en tablas que más tarde se interpretaron con el fin de establecer las conclusiones acerca del estudio.

2.10. Aspectos éticos

El presente estudio se obtuvo bajo la autorización del Director de la Titulación de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja; y, se lo realizó aplicando criterios éticos como la confidencialidad de los datos, ya que la información de cada participante se

mantuvo bajo total anonimato, y previo a la aplicación de instrumentos se obtuvo un consentimiento informado escrito a los padres de familia ya que las personas eran estudiantes de 15 a 17 años, así como también un asentimiento de los participantes; luego se explicó el objetivo del estudio y se dio las instrucciones para poder realizar la aplicación de los test.

Al igual que la recolección de datos, el análisis fue bajo criterios éticos sin alterar los datos de los participantes, de manera que el estudio sea veraz y brinde información que permita llegar a guiones acerca de la relación del uso problemático de los videojuegos con las variables psicosociales como fueron la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo social.

2.11. Recursos

2.11.1. 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 como director de tesis y como tesista: Cinthya Alejandra Abad Pardo. Por otro lado, también serán parte de este recurso humano los estudiantes hacia quienes está dirigido este trabajo, que son adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil.

2.11.2. Materiales y económicos

EQUIPOS, MATERIALES E INSTALACIONES	DISPONIBILIDAD
Encuesta sociodemográfica AD HOC para factores psicosociales	SI
Escala de adicciones a los juegos en internet (Internet Gaming Disorder IGD20)	SI
Escala de flexibilidad e inflexibilidad psicológica (AAQ-II)	SI
Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)	SI
Cuestionario MOS de apoyo social	SI
SPSS 25	SI
Computadora	SI

Capítulo tres

Análisis y discusión

2.12. Análisis de datos

El análisis de datos se lo realizó a partir de una base de datos recogida por estudiantes de psicología de la promoción 2015 – 2020 en el año 2019 y 2020, la información fue tabulada en una matriz en Excel y de esa forma facilitar la depuración de datos. Para el análisis descriptivo de las diferentes variables se utilizaron criterios de estadística descriptiva entre los que se encuentran la media, desviación estándar y valores mínimo y máximo.

Para las variables sociodemográficas como edad y sexo, etc., se trabajó con frecuencias y porcentajes para realizar un análisis inferencial, mientras que para el análisis correlacional entre las variables se utilizó la prueba producto – momento de Pearson y se lo realizará a través del programa Statistical Package Social Sciences (SPSS) versión 25.

Objetivo específico 1

Identificar las características sociodemográficas contextuales de los videojuegos en adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.

Tabla 5

Edad de los participantes

		Edad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	15	151	38,3	38,3	38,3
	16	188	47,7	47,7	86,0
	17	55	14,0	14,0	100,0
Total		394	100,0	100,0	
Media	15.76	Moda	16		

La tabla 5 describe la edad de los adolescentes que participaron de forma voluntaria en el estudio, y así se puede decir que el 38.3% de la muestra tiene 15 años, el 47.7% 16 años y el 14% tiene 17 años, mientras que la media de edad de la muestra es de 15.76, y la moda indica que la mayoría de las personas son de 16 años.

Tabla 6*Género de los participantes*

		Género			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Masculino	176	44,7	44,7	44,7
	Femenino	218	55,3	55,3	100,0
	Total	394	100,0	100,0	

La tabla 6 exponen datos del sexo de los adolescentes participantes, ya que, de los 394 participantes, 176 son de sexo masculino y esto equivale al 44.7% de la muestra, mientras que 218 son mujeres, esto es el 55.3% de la muestra.

Tabla 7*Nivel socioeconómico de los participantes*

		Nivel socioeconómico			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Alto	17	4,3	4,3	4,3
	Medio	369	93,7	93,7	98,0
	Bajo	8	2,0	2,0	100,0
	Total	394	100,0	100,0	

En la tabla 7 se evidencia el nivel socioeconómico de los adolescentes, está segmentado en nivel socioeconómico alto con un porcentaje de 4.3%, en nivel medio con 93.7% y nivel bajo con 2%, por lo tanto, la mayoría de las personas en la muestra mantiene un nivel socioeconómico medio.

Tabla 8*Acceso a PC de los participantes*

		Acceso a PC en casa			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Si	349	88,6	88,8	88,8
	No	44	11,2	11,2	100,0
	Total	393	99,7	100,0	

Perdidos	Sistema	1	,3
Total		394	100,0

Tabla 9*Uso de PC para videojuegos*

Uso para juegos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	125	31,7	35,3	35,3
	No	229	58,1	64,7	100,0
	Total	354	89,8	100,0	
Perdidos	Sistema	40	10,2		
Total		394	100,0		

Las tablas 8 y 9 exponen datos sobre el porcentaje de estudiantes que cuenta con acceso a PC en su casa, y así se obtiene que, de los 394 que respondieron este literal un 88.8% tiene una computadora mientras que el 11.2 no cuenta con este tipo de dispositivo; en cuanto al uso de este dispositivo para videojuegos, el 35.3% lo utiliza para jugar, mientras que el 64.7% no lo utiliza para ello.

Tabla 10*Acceso a celular en los estudiantes*

¿Tienes celular?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	371	94,2	94,2	94,2
	No	23	5,8	5,8	100,0
	Total	394	100,0	100,0	

Tabla 11*Uso de celular para videojuegos*

Uso para juegos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	180	45,7	50,3	50,3
	No	178	45,2	49,7	100,0
	Total	358	90,9	100,0	
Perdidos	Sistema	36	9,1		

Total	394	100,0
-------	-----	-------

Las tablas 9 y 10 indican el porcentaje de personas que cuenta con un teléfono celular, así como también cuantas de ellas lo utilizan para videojuegos, así se obtiene que el 94.2% de participantes cuentan con un celular, mientras que el 50.3% lo utiliza para videojuegos.

Tabla 12

Personas que tienen consola de videojuego.

¿Tienes consola de videojuegos en casa?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	161	40,9	40,9	40,9
	No	233	59,1	59,1	100,0
	Total	394	100,0	100,0	

Tabla 13

Edad desde que tienen la consola

¿Desde qué edad la tienes?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	89	22,6	36,5	36,5
	1-5	7	1,8	2,9	39,3
	6-10	53	13,5	21,7	61,1
	11-15	90	22,8	36,9	98,0
	16-20	5	1,3	2,0	100,0
	Total	244	61,9	100,0	
Perdidos	Sistema	150	38,1		
Total		394	100,0		

Tabla 14

Horas de juego de lunes a viernes

¿Cuántas horas juegas en días laborales?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	95	24,1	37,4	37,4
	1-4	126	32,0	49,6	87,0
	5-8	29	7,4	11,4	98,4
	6-12	3	,8	1,2	99,6
	13-16	1	,3	,4	100,0
	Total	254	64,5	100,0	

Perdidos	Sistema	140	35,5
Total		394	100,0

Tabla 15

Horas de juego en sábado, domingo y feriados.

¿Cuántas horas juegas en fines de semana y días festivos?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	91	23,1	36,4	36,4
	1-6	125	31,7	50,0	86,4
	7-12	26	6,6	10,4	96,8
	13-18	5	1,3	2,0	98,8
	19-24	3	,8	1,2	100,0
	Total	250	63,5	100,0	
Perdidos	Sistema	144	36,5		
Total		394	100,0		

Las tablas de la 12 a la 14 exponen información acerca de los adolescentes de la muestra que cuentan con una consola de videojuegos, así como también la edad desde que la tienen, y así se puede evidenciar que, de los 394 estudiantes, el 40.9% tiene una videoconsola, y la mayoría de ellos la tienen desde los 12 años, con un porcentaje de 6.9%, no obstante, existió un porcentaje de 22.6% que refiere que tiene desde los 0 años, pero esto puede significar que no tienen una videoconsola o que la tienen desde que nacieron; por otro lado, se puede evidenciar que respecto a horas de juego en días laborables va de 0 a 24, y el mayor porcentaje está en 0 horas semanales con 37.4% y 2 horas con 19.7%; mientras que en fines de semana el 36.4% no juega, y solo un 11.6% juega durante tres horas en estos días.

Tabla 16

Control parental de uso de videojuegos

¿Tus padres controlan tu tiempo de juego?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	90	22,8	29,5	29,5
	No	215	54,6	70,5	100,0

	Total	305	77,4	100,0
Perdidos	Sistema	89	22,6	
Total		394	100,0	

La tabla 16 permite conocer el control parental en el uso de videojuegos, y se obtuvo que de las personas que, si juegan videojuegos, sus padres controlan las horas de uso al 22.8% de ellos, mientras que el 54.6% no están supervisados; cómo se puede observar, una gran mayoría no tiene control respecto a las horas de juego.

Tabla 17

Juego en cibercafés

Juegas en Ciber cafés					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	38	9,6	9,7	9,7
	No	354	89,8	90,3	100,0
	Total	392	99,5	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,5		
Total		394	100,0		

Existen adolescentes que no cuentan con una consola en casa o computadora para realizar actividades de videojuego, entonces, se trasladan a cibercafés con el fin de utilizar este entretenimiento, y así, en la tabla 17 se puede observar que solo el 9.7% de estudiantes de la muestra juegan en cibercafés, mientras que el 90.7% restante no accede a cibercafés.

Tabla 18

Sitios de videojuegos para juego

Juegas en sitios de videojuegos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	71	18,0	18,1	18,1
	No	321	81,5	81,9	100,0
	Total	392	99,5	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,5		
Total		394	100,0		

Existen adolescentes que no cuentan con una consola en casa o computadora para realizar actividades de videojuego, entonces, se trasladan a cibercafés con el fin de utilizar

este entretenimiento, y así, en la tabla 17 se puede observar que solo el 9.7% de estudiantes de la muestra juegan en cibercafés, mientras que el 90.7% restante no accede a cibercafés; existen lugares de videojuegos, y de la muestra total, el 18.1% juega en este tipo de sitios, mientras que el 81.7% no va a estos lugares, tal como se puede evidenciar en la tabla 18.

Objetivo específico 2

Determinar el uso problemático de los videojuegos en adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.

Tabla 19

Resultados del cuestionario del uso problemático de videojuegos

INTERPRETACIÓN IGD-20						
Válido	Uso PROBLEMÁTICO de videojuegos	NO de	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
			390	99,0	99,0	99,0
	Uso PROBLEMÁTICO de videojuegos		4	1,0	1,0	100,0
	Total		394	100,0	100,0	

La tabla 19 expone los resultados obtenidos por los estudiantes en el instrumento para medir el uso problemático de videojuegos, y de las 394 personas de la muestra, solo un 1% tiene problemas en cuanto al uso de videojuegos, mientras que el 99% restante, no padece problema alguno.

Objetivo específico 3

Identificar el nivel de los factores psicosociales (flexibilidad e inflexibilidad psicológica estrés percibido, apoyo social) en adolescentes las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.

Tabla 20

Resultados del cuestionario de flexibilidad e inflexibilidad psicológica AAQ-II

INTERPRETACION AAQ-II					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Flexibilidad psicológica	302	76,6	76,6	76,6
	Inflexibilidad psicológica	92	23,4	23,4	100,0
	Total	394	100,0	100,0	

La tabla 20 indica que 302 personas que representan el 76.6% de la muestra, mantienen una flexibilidad psicológica, mientras que el 23.4% restante, obtuvo resultados que indican inflexibilidad psicológica.

Tabla 21

Resultados del cuestionario de estrés percibido PSS-14

INTERPRETACION ESCALA PSS-14					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO se percibe estrés	244	61,9	61,9	61,9
	SI se percibe estrés	150	38,1	38,1	100,0
	Total	394	100,0	100,0	

La tabla 22 muestra el resultado del Cuestionario de Estrés Percibido, y se puede evidenciar que el 61.9% de la muestra, que representa a 244 personas, no tienen estrés, mientras que el 38.1% que son 150 personas si tienen estrés percibido.

Tabla 22

Resultados del cuestionario de apoyo social MOS

INTERPRETACIÓN CUESTIONARIO MOS				
	Apoyo emocional	Apoyo Instrumental	Redes Sociales	Amor y Cariño
%	74,75	72,60	79,37	79,98
MODA	40	20	20	15
MEDIA	29,90	14,52	15,87	12,00

En cuanto a los resultados del cuestionario de apoyo social, en la tabla 22 se evidencia que la muestra en general, cuenta con apoyo social, no se puede decir que unos cuentan con un tipo de apoyo y con otro no, sino, que cuentan con todos los tipos de apoyo, pero en

diferente porcentaje, y así se obtiene que el 74.74% de la muestra tiene apoyo emocional, el 72.60% apoyo instrumental, el 79.37% apoyo de redes sociales, mientras que en cuanto al apoyo de amor y cariño, existe un porcentaje de 79.98%.

Objetivo específico 4

Determinar la relación del uso problemático de los videojuegos con los factores psicosociales en adolescentes de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil en el año 2020.

Tabla 23

Correlación entre el uso problemático de videojuegos y flexibilidad e inflexibilidad psicológica.

CORRELACIÓN IGD-20 Y AAQ-II			
		RESULTADO	DEL
		CUESTIONARIO AAQ-II	
TOTAL PRUEBA IGD-20	Correlación de Pearson	,108*	
	Sig. (bilateral)	,032	
	N	394	

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 23 permite observar la relación que guarda el uso problemático de videojuegos con la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, y se obtuvo una correlación de Pearson de 0.108*, lo que indica que existe una relación positiva muy baja entre las variables, así como también un nivel de significancia bilateral de 0.032, por lo tanto, la flexibilidad e inflexibilidad psicológica influyen en el uso problemático de los videojuegos en un nivel bajo.

Tabla 24

Correlación entre el uso problemático de videojuegos y estrés percibido.

Correlación IGD-20 y PSS-14		
		TOTAL ESCALA PSS-14
TOTAL PRUEBA IGD-20	Correlación de Pearson	,086
	Sig. (bilateral)	,087
	N	394

La tabla 24 muestra los resultados de la correlación entre uso problemático de videojuegos y estrés percibido, y de acuerdo con los valores obtenidos, se puede decir que existe una correlación positiva muy baja con 0.086 y un valor de significancia de 0.087.

Tabla 25

Correlación entre el uso problemático de videojuegos y apoyo social

Correlaciones		
		Apoyo emocional
TOTAL PRUEBA IGD-20	Correlación de Pearson	-,188**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	394
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).		
		Apoyo Instrumental
	Correlación de Pearson	-,100*
	Sig. (bilateral)	,048
	N	394
* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).		
		Redes Sociales
	Correlación de Pearson	-,083
	Sig. (bilateral)	,101
	N	394
		Amor y Cariño
	Correlación de Pearson	-,151**
	Sig. (bilateral)	,003
	N	394
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).		

La tabla 25 expone los resultados de la correlación del uso problemático de videojuegos con cada una de las dimensiones del apoyo social, y así tenemos que el apoyo emocional, apoyo instrumental, apoyo de redes sociales y amor y cariño tienen una correlación de -0.188**, -0.100*, -0.089 y -0.151** respectivamente, lo que indica que existe una correlación negativa baja, entonces, en un bajo nivel, cuando una de las variables aumenta, la otra disminuye y viceversa.

2.13. Discusión

La popularidad de los videojuegos ha traído consigo grandes cambios en la vida de personas de todas las edades, especialmente en adolescentes, viéndose reflejada la

influencia de los juegos en cada uno de ellos, es por ello que la Universidad Técnica Particular de Loja a través de la carrera de psicología desarrolló la presente investigación que pretendió analizar el uso problemático de videojuegos y su relación con las variables psicosociales (flexibilidad e inflexibilidad psicológica, el estrés percibido y apoyo social), en adolescentes entre 15 y 17 años de las ciudades de Loja, Gualaquiza, Piñas y Guayaquil durante el año 2020. Para la presente discusión se realizará un análisis a partir de los objetivos planteados para la misma, desarrollando en cada uno un contraste con la experiencia de otros investigadores con relación a las variables que componen este estudio.

En el objetivo general se pretendió establecer la relación del consumo de videojuegos y las variables relacionadas en este estudio, cuyos resultados se desglosarán a través de los objetivos específicos; sin embargo, hallaremos que la relación encontrada fue débil, lo que denota una escasa influencia del uso problemático para con la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo social.

Para el primer objetivo específico se hablará de las características sociodemográficas contextuales de la población investigada; es así, que la misma estuvo segmentada en 176 (44.7%) estudiantes de sexo masculino y 218 (55.3%) mujeres, en cuanto a los principales dispositivos relacionados con esta actividad lúdica, se puede indicar que gran parte poseen PC y teléfono móvil, los cuales, además de ser utilizados para comunicarse con sus allegados, también son usados para juegos, esto se demuestra en que el uso de la PC para ello, cuenta con un 35.3% de usuarios (tabla 9) y el celular con 20.3% (tabla 11); un tercer dispositivo es directamente la consola de videojuegos que tiene esta función específica supera a los antes mencionados llegando a poseer un 40,9% de la población (tabla12); una característica importante a tomar en cuenta es el lugar donde pueden desarrollar esta actividad, siendo los sitios donde se alquilan consolas de videojuegos frecuentados por un 18% de los adolescentes, contraste con esto, en el estudio de Vallejos y Capa (2010) señala que un 40.1% juega en estos centros.

Respecto al tiempo de juego, se encontró que existe un 49.6% de la muestra que se dedica a jugar diariamente, con tiempo en el rango comprendido entre 1 a 4 horas, mientras

que los niños y adolescentes en fines de semana y días festivos tienen una frecuencia de uso del 50% en el rango de 1 a 6 horas, determinando que existe un excesivo uso tanto de consolas de videojuegos como del uso de la PC durante los fines de semana, mientras que en los resultados encontrados en el estudio de Vallejos y Capa (2010) en donde se estudió a una muestra de 4954 estudiantes de secundaria, se obtuvo que el 42.7% de adolescentes dedican de 1 a 6 horas a los videojuegos en fines de semana; lo que puede tener varios efectos tanto positivos como negativos, entre los positivos está el hecho de que permite desestresarse y relajarse, mientras que como consecuencia negativa puede conllevar a eludir las obligaciones del mundo real y provocar efectos adversos como la ansiedad, la depresión, conductas obsesivas-compulsivas, soledad, entre otras más, como se lo menciona en “Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional” (Fernández, 2018).

Día a día en todo el mundo existe un incremento constante de videojuegos y de personas que los utilizan, de acuerdo con los datos reportados por la Asociación de Software de Videojuegos (2011), en el año 2009 en Estados Unidos aumentaron las ventas de este tipo de entretenimiento por más de 10.5 billones de dólares.

La alta exposición de los adolescentes a los videojuegos se ha relacionado con una variedad de repercusiones en el comportamiento de los individuos, ya que por un lado podría resultar beneficioso por el hecho de que potencian procesos cognitivos como la atención, percepción visoespacial y memoria, así como también ayudan con el autoestima (Castellana et al., 2007) mientras que por otro lado, pueden resultar negativos para el comportamiento, e incluso generar desinterés por parte de las personas en las actividades cotidianas como el estudio y trabajo.

El segundo objetivo del estudio tuvo como fin conocer el nivel de uso problemático de videojuegos en una muestra de adolescentes, dentro del caso de estudio realizado se determinó que el 99% un total de 390 personas (Ver Tabla 19) no tienen un uso problemático, esto por su tasa nominal de tiempo de uso de videojuegos, mientras que el 1% representado por 4 individuos (Ver Tabla 19) presenta el llamado “Uso problemático de los videojuegos”, un estudio similar revela que en mayor porcentaje los chicos son los que presentan esta

problemática, por la prolongación estimada superior a las 4 horas de juego diario, elevando considerablemente las posibilidades de alteraciones emocionales en ellos, mientras que las mujeres tienen un mejor desenvolvimiento con menor actividad de ocio en los videojuegos contribuyendo a transformar esta estancia en un espacio de relajamiento corto, y no en uso problemático o adicción (Universidad Miguel Hernández; Universidad de Liverpool., 2017). Estos hallazgos contribuyen a una mejor comprensión de las variables psicológicas relacionadas con el uso problemático de videojuegos, consolidando la idea de instaurar programas educativos para prevenir el abuso de los videojuegos y sus problemas asociados.

Resultados similares al presente estudio acerca del uso problemático de videojuegos se evidenciaron en el estudio realizado por Andrade et al. (2018) en donde se pretendía conocer la prevalencia de uso problemático de videojuegos en el contexto ecuatoriano, obteniendo como resultado que de las 3178 personas que participaron, únicamente existe una prevalencia de 1.13%; de igual forma, en el estudio de González et al. (2017) que pretendía analizar el uso problemático de videojuegos en una muestra de 380 adolescentes, se obtuvo que sólo el 1.88% de la muestra presenta uso problemático.

Si bien es cierto, no se encontró un porcentaje significativo de uso problemático, sin embargo, se refleja una necesidad de generar intervenciones eficaces que permitan psicoeducar a los adolescentes y a la población en general acerca de los problemas que se pueden desencadenar al usar excesivamente los videojuegos.

En el transcurso de los últimos años el modelo de flexibilidad psicológica ha ido creciendo aceleradamente, debido al apoyo y a los estudios que se han realizado acerca de la misma (Aguirre-Camacho & Moreno-Jiménez, 2017).

Si bien algunos estudios han recortado como objeto de interés la relación entre salud mental y flexibilidad e inflexibilidad psicológica, componente central de la Terapia de Aceptación y Compromiso, y con el fin de conocer el porcentaje de estas variables psicosociales presente en los adolescentes se desarrolló un análisis que determinó que el 76,6 % de ellos representado por 302 personas, poseen un perfil acorde a una flexibilidad

psicológica, mientras que considerablemente un 23,4% representado por 92 personas presentan inflexibilidad psicológica.

De acuerdo con García-Naveira et al. (2018) el uso de videojuegos muchas de las veces es catalogado como una actividad que trae consecuencias negativas, sin embargo, estos hoy en día permiten a los adolescentes motivarse y resultan actividades prometedoras para mantener un compromiso vital, que es un componente de la flexibilidad psicológica; es importante recalcar que esto tiene que ver con el tiempo de juego, ya que jugar un par de horas diarias si resulta beneficioso e incluso permite relajarse, no obstante, extenderse a jugar gran parte del día ya indica otro tipo de situaciones que no solo tienen que ver con relajarse, sino con un uso problemático.

Ha sido posible determinar que la flexibilidad psicológica resulta beneficiosa y constituye un predictor de una vida saludable, y que la inflexibilidad psicológica marca algunas formas de problemáticas para la resolución de conflictos internos, especialmente en los adolescentes.

Otro de los factores psicosociales que se tomaron en cuenta para el presente estudio es el estrés percibido, y como resultados, se evidencia que el 61.9% que representa a 244 adolescentes, no mantienen estados de estrés mientras que el 38.1% que son 150 personas si poseen estancias de estrés percibido; así mismo, cabe resaltar que existe otra variable psicosocial que se ha trabajado durante el presente, y se trata del apoyo social, y, se determinó que todas las dimensiones del apoyo social que son el apoyo emocional, instrumental, amor y cariño y redes sociales, cuentan con excelentes niveles, mismos que oscilan entre 70% y 80%, contrastándose con otros estudios como el de Fernández-Lasarte et al. (2019), quien refiere que el hecho de que una persona tenga más porcentaje en un tipo de apoyo, no significa que no lo tenga en otro, es decir, las personas contamos con varios tipos de apoyo en diferentes niveles.

Es durante la adolescencia, que existe un mayor riesgo de incurrir en el abuso de los videojuegos, llegando a causar un uso problemático, esto por ser una etapa en la que intervienen diversos estresores, el último objetivo de la presente investigación consiste en

conocer la relación del uso problemático de videojuegos con los factores psicosociales, y para ello se contrastó los resultados de instrumentos IGD-20, AAQ-II, PSS-14 y MOS, a través de la de la correlación de Pearson.

Los resultados obtenidos demostraron que la relación que guarda el uso problemático de videojuegos con la flexibilidad e inflexibilidad psicológica es de 0.108, que indica que hay muy poca relación entre las variables y así mismo se determinó una significancia bilateral de 0.032 (ver tabla 23) lo que determina que la flexibilidad e inflexibilidad psicológica influyen en un nivel bajo en el uso problemático de los videojuegos; corroborando con la información en el estudio de García-Naveira et al. (2018), que indica que la flexibilidad psicológica se ve influenciada en mínimas cantidades de forma positiva con el uso de videojuegos, ya que aporta mucho a los individuos en cuanto a los recursos que poseen para afrontar cualquier reto que se presente (resiliencia), entonces la relación existente es mínima y no se ve directamente influenciada la una de la otra.

Respecto a la relación del uso problemático de videojuegos con el estrés percibido, en el presente estudio se encontró una correlación de Pearson de 0.086, lo que indica que la relación existente es mínima, estos datos son similares al estudio de Pedrero Pérez et al. (2017), en donde la correlación obtenida respecto a estas variables es de 0.09, esto indica que no existe una relación significativa entre el uso problemático de videojuegos con el estrés percibido; de hecho, un estudio realizado y publicado por la Universidad de Carolina del Norte sugiere que los videojuegos no inducen una respuesta de estrés, sino, que por el contrario pueden ayudar al control de emociones negativas, es decir, tendrían fines terapéuticos y relajantes (Polaco-Hincapié, 2019).

Otro de los factores psicosociales con los que se buscó encontrar relación es el apoyo social, y para ello se utilizó el cuestionario MOS de apoyo social, obteniendo resultados de correlación entre las escalas del mismo con el uso de videojuegos, y así se puede evidenciar en la tabla 25 que el uso problemático de videojuegos se correlaciona de manera negativa (apoyo emocional 0,188; apoyo instrumental 0,100; redes sociales 0,083 y amor y cariño 0,151); si bien es cierto, los valores correlacionales obtenidos en cada una de las dimensiones

del apoyo social son mínimos, y, al ser negativos se determinó que las variables se relacionan de manera inversa.

En los resultados obtenidos se evidencia que la relación entre el uso problemático de videojuegos y el apoyo social es inversa, sin embargo, Suárez (2019) refiere que los videojuegos proporcionan un contexto de fortalecimiento y crecimiento de las relaciones sociales, por lo tanto, el hecho de jugar videojuegos no indica una pérdida de apoyo social.

Los análisis realizados de este trabajo fortalecen la necesidad de instaurar programas de orientación, prevención y educación, con el fin de proteger la salud psicosocial y el buen desarrollo de los adolescentes, advirtiendo y psico educando acerca del uso de los videojuegos y sus consecuencias, mencionando los aspectos positivos y negativos de los mismos.

El presente estudio no está exento de limitaciones, una de ellas es el tipo de muestra utilizada, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela en términos de generalización. Los hallazgos del presente estudio confirman una prevalencia de uso problemático de videojuegos mínima; la flexibilidad e inflexibilidad psicológica, apoyo social y estrés percibido no se relacionaron en gran medida con el uso problemático de videojuegos.

Conclusiones

Las principales conclusiones obtenidas del presente estudio y sus resultados evidencian que:

La adolescencia representa una de las etapas más significativas de la vida, ya que en ella se experimentan constantes cambios en los distintos aspectos de la vida.

Mientras la tecnología avanza, se van desarrollando nuevas y mejores formas de entretenimiento y los adolescentes se encuentran inmersos dentro de estos avances, en el presente estudio no se encontraron resultados que reflejen que los videojuegos afectan de forma negativa a los adolescentes, ya que la relación entre las variables es mínima, y en cuanto a uso problemático de videojuegos, únicamente un porcentaje mínimo obtuvo dicho resultado.

En la población investigada no se encontraron datos significativos de la incidencia de uso problemático de videojuegos, debido a que los resultados indican que el uso de videojuegos en la muestra estudiada no representa una amenaza para su salud mental.

Los resultados en las variables indican que la mayoría de los adolescentes de la muestra mantienen buenos niveles de flexibilidad psicológica y apoyo social, mientras que en cuanto al estrés percibido, los adolescentes presentan un nivel mínimo de estrés, lo cual es un resultado positivo para su salud mental y desarrollo psicosocial.

Las variables psicosociales de flexibilidad e inflexibilidad psicológica, estrés percibido y apoyo social no influyen de manera significativa en el uso problemático de los videojuegos, ya que muchas de las veces estos tienen fines relajantes que incluso permiten desarrollar habilidades cognitivas en adolescentes, no obstante, demasiadas horas dedicadas a esta actividad puede influir de manera negativa en algunas de las variables psicosociales estudiadas.

Recomendaciones

Es significativo recalcar la importancia que tienen las variables psicosociales analizadas en el presente estudio.

Continuar con investigaciones con respecto a este tema para poder conocer la problemática más a fondo, y estudiar cuales son los factores psicosociales que influyen en el uso problemático de videojuegos, los factores de protección y de riesgo que se podrían atravesar.

En vista de que la población estudiada no muestra uso problemático de videojuegos, se recomienda realizar talleres informativos enfatizando en la importancia de saber controlar el uso de los videojuegos y las consecuencias que el no hacerlo podría acarrear.

En base a los resultados obtenidos, se recomienda instaurar programas de orientación, prevención y educación, con el fin de proteger la salud psicosocial y el buen desarrollo de los adolescentes, advirtiendo y psico educando acerca del uso de los videojuegos y sus consecuencias, mencionando los aspectos positivos y negativos de los mismos.

Finalmente, es recomendable realizar más estudios con otras variables que puedan afectar ya sea de manera positiva o negativa al uso de videojuegos, esto con el fin de saber las variables exactas a intervenir para una mejora de la salud mental y evitar que un uso de videojuegos se convierta en algo problemático.

Referencias

- Aguirre-Camacho, A., y Moreno-Jiménez, B. (2017). La relevancia de la flexibilidad psicológica en el contexto del cáncer: Una revisión de la literatura. *Psicooncología*, 14(1), 11–22. <https://doi.org/10.5209/PSIC.55808>
- Alave, S., y Pampa, S. (2018). Relación entre dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Este. *Muro de Investigación*, 3(2), 70–82. <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigaion/article/view/1162/1146>
- Alvarado, P., Soto, M., y Rosales, L. (2019). Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado. *Medicina Naturista*, 13(1), 22–26. http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?tipo_busqueda=CODIGO&clave_revista=931
- Andrade, L., Carbonell, X., y López, V. (2018). Variables sociodemográficas y uso problemático de videojuegos en adolescentes ecuatorianos. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i1.391>
- Asociación de Software de Videojuegos. (2011). Industry facts. Disponible en: <http://www.theesa.com/facts/index.asp>
- Barbero, A. (2016). Análisis experimental de la inflexibilidad psicológica. In *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=111526>
- Barcelata-Eguiarte, B., y Rivas-Miranda, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios / Psychological well-being and life satisfaction in Mexicans at early and mid-adolescence. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(2), 119. <https://doi.org/10.22544/rcps.v35i02.04>
- Barradas, M. E., Delgadillo, R., Gutiérrez, L., Posadas, M., García, J., López, J., y Denis, E. (2018). *Estrés y Burnout Enfermedades en la vida actual*. Palibrio. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rOBiDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=estrés+definiciones&ots=xGKAslktvc&sig=pPYOAY8oHAoUXEP3McSFSSyyO8I#v=onepage&q=estrés definiciones&f=false>
- Bastos, C., Lasiuk, G., Barton, S., de Fátima-Fernández, M., & da Silva, E. (2017). Uma

- investigação sobre o vício em adultos com estresse no início da vida: Uma metassíntese. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25, 29–39. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2026.2939>
- Belli, S., & Raventós, C. L. (2008). A brief history of videogame. *Athenea Digital*, 14, 159–179. <https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v0n14.570>
- Bernaldo-de-Quirós, M., Labrador-Méndez, M., Sánchez-Iglesias, I., y Labrador, F. (2020). Instrumentos de medida del trastorno de juego en internet en adolescentes y jóvenes según criterios DSM-5: una revisión sistemática. *Adicciones*, 32(4), 291–302.
- Buiza-Aguado, C., García-Calero, A., Alonso-Cánovas, A., Ortiz-Soto, P., Guerrero-Díaz, M., González-Molinier, M., y Hernández-Medrano, I. (2017). Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología Educativa*, 23(2), 129–136. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.001>
- Caldera Montes, J. F., Aceves Lupercio, B. I., y Reynoso González, Ó. U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo entre diferentes carreras. *Psicogente*, 19(36), 229–241.
- Calvo, A. M. (n.d.). *Videojuegos: del juego al medio didáctico*. http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_11/nr_181/a_2245/2245.html
- Casadiago, A., Trujillo, C., Chávarro, G., Gaitán, C., Cuervo, L., y Díaz, M. (2018). Factores predictores de la satisfacción vital en estudiantes de educación de la Universidad Surcolombiana. *Actualidades En Psicología*, 32(124). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.26780>
- Castellana, M., Sánchez, X., Graner, C., y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y comunicación: Internet, Móvil y Videojuegos. *Papeles Del Psicólogo*, 28(3), 196–204. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77828306>
- Castro-Sánchez, M., Linares-Manrique, M., Sanromán-Mata, S., y Pérez-Cortéz, J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis. Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 241–255.

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22766/REV_SPORTIS_2017_3-2_art_3.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Cobos Sánchez, L., Flujas Contreras, J., y Gómez Becerra, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 4(2), 135–141.

DATTA. (2020). *La industria de los videojuegos vive su mejor momento*. Datta Business Innovation. <https://datta.com.ec/articulo/la-industria-de-los-videojuegos-vive-su-mejor-momento>

de Sanctis, F., Distéfano, M. J., y Mongelo, M. C. (2017). Efectos positivos y negativos en la psicología de los videojuegos TT - Positive and negative effects in the psychology of videogames. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 63(2), 115–131. https://search.proquest.com/docview/1968547718?accountid=17253%0Ahttp://sfx.bugalic.org/san?url_ver=Z39.88-

2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article&sid=ProQ:ProQ%3Apsycinfo&atitle=Efectos+positivos+y+negativos+en+la+psicología+de+los+

Delgado Domínguez, C. J., Varas García, J., Ruiz, F. J., Díaz Espejo, B., Cantón Guerrero, P., Ruiz Sánchez, E., González Jurado, N., Rincón Bello, A., y Ramos Sánchez, R. (2020). Inflexibilidad psicológica e impacto clínico: adaptación del Cuestionario de Aceptación y Acción-II en una muestra de pacientes en tratamiento de hemodiálisis. *Nefrología*, 40(2), 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.nefro.2019.06.008>

Durá, E. (1991). La teoría del apoyo social y sus implicaciones para el ajuste psicosocial de los enfermos oncológicos. *Aprendizaje, Revista de Psicología Social*, 6(2), 257–271.

Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., y Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en Adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción - Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16–27. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>

Fernández, N. O. (2018). Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional.

Obtenido

de

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150348/Osa_Fernandez_Norman.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20uso%20de%20videojuegos%20por, trastornos%20sintomatolog%C3%ADa%20o%20ideas%20irracionales

Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., y Axpe, I. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *European Journal of Education and Psychology*, 9(1), 39–49. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.315>

Fierro, A., y Hombrados, M. I. (2005). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y Salud*, 9–38.

https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf

Fuentes, L. S., y Pérez Castro, L. M. (2015). Los Videojuegos Y Sus Efectos Escolares En Sincelejo, Sucre (Colombia). *Opción*, 31(6), 318–328. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31045571020>

García-Naveira, A., Jiménez, M., Teruel, B., y Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 3(2), 1–14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a5>

García, L., Quintana-Orts, C., y Rey, L. (2020). Cibervictimización y satisfacción vital en adolescentes: La inteligencia emocional como variable mediadora. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 7(1), 38–45. <https://doi.org/10.21134/RPCNA.2020.07.1.5>

González-Forteza, C., Andrade-Palos, P., y Jiménez-Tapia, A. (1997). Recursos psicológicos relacionados con el estrés cotidiano en una muestra de adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 20(1), 27–34.

González-Vázquez, A., y Igartua, J.-J. (2018). ¿Por qué los adolescentes juegan videojuegos? Propuesta de una escala de motivos para jugar videojuegos a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Cuadernos.Info Comunicación y Medios En Iberoamérica*, 42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7764/cdi.42.1314>

- González, M., Espada, J., & Tejeiro, R. (2017). Problem video game playing is related to emotional distress in adolescents. *Adicciones*, 29(3), 180–185.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M., y Hidalgo Vicario, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere. Revista de Formación Continua de La Sociedad Española de Medicina de La Adolescencia.*, 5(1), 7–22.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6th ed.). Mc Graw Hill Education.
- Hernanz Ruiz, M. (2015). Adolescente y nuevas adicciones. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 309–322. <https://doi.org/10.4321/s0211-57352015000200006>
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., y Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832–2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Kent, S. (2016). *The Ultimate History of Videogames* (Ediciones).
- Király, O., Tóth, D., Urbán, R., Demetrovics, Z., & Maraz, A. (2017). Intense video gaming is not essentially problematic. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(7), 807–817. <https://doi.org/10.1037/adb0000316>
- Larsen, B., & Luna, B. (2018). Neuroscience and Biobehavioral Reviews Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 94(June), 179–195. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.005>
- Lebrato, D., y Rodríguez, M. (2018). *Microestudio sobre la evolución de los videojuegos y sus contenidos. Análisis de juegos y aplicaciones infantiles de la plataforma Play Store* [Universidad de Sevilla]. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81804/TFG_Microestudio_sobre_los_videojuegos_y_sus_contenidos._Análisis_de_juegos_y_aplicaciones_infantiles_de_la_plataforma_Play_Store..pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ledo Rubio, A. I., Gándara Martín, J. J. de la, García Alonso, M. I., y Gordo Seco, R. (2016).

- Videojuegos y Salud Mental: De la adicción a la rehabilitación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 117, 72–83.
- Leskauskas, D., Adomaitienė, V., De Jong, C. A. J., Vorevičiūtė, B., & Juknaitė, R. (2018). Changes over time in lithuanian schoolchildren's attitudes toward addictive behaviors: Promoting and preventing factors. *PLOS ONE*, 13(12), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208481>
- Llaca, M. (2017). *Magnavox Odyssey, la primera consola de la historia y sus demandas judiciales*. Parceladigital. <https://parceladigital.com/2017/06/09/magnavox-odyssey-la-primer-consola-de-la-historia-y-sus-demandas-judiciales>
- Loor, W., Hidalgo, H., Macías, J., García, E., y Scrich, A. (2018). Causas de las adicciones en adolescentes y jóvenes en Ecuador. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(2), 194–203. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-02552018000200009&script=sci_arttext&lng=en
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., y Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes de secundaria: Influencia en el clim. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121–138. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- López, F. (2012). Construcción Y Validación De Un Cuestionario Sobre Los Hábitos De Consumo De Videojuegos En Preadolescentes Construction and Validation of a Questionnaire on Video Game Consumption Habits in Pre-Teens. *EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*. Núm, 40, 1–12. <https://edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/361/98>
- Martínez, M. (2018). La adicción a los videojuegos es un problema mental oficialmente. *Betech*. https://as.com/meristation/2017/12/26/betech/1514280327_783866.html
- Méndez, P., y Barra, E. (2008). Apoyo social percibido en adolescentes infractores de ley y no infractores. *Psykhe*, 17(1), 59–64.
- Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. (2020). *Estrés: factor de riesgo*. Estrategia Promoción de La Salud y Prevención En El SNS.

<https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/factorRiesgo/home.htm>

- Moge, C. E., & Romano, D. M. (2020). Contextualising video game engagement and addiction in mental health: the mediating roles of coping and social support. *Heliyon*, 6(11), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05340>
- Montero, V. (2014). *Los ocios de los adolescentes y la adicción al videojuego. Uso de los tiempos libres de 26 adolescentes de 14 a 16 años de edad del barrio Carcelén* [Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7469/1/UPS-QT06021.pdf>
- Morales-Salinas, B. G., y Moysén-Chimal, A. (2015). Afrontamiento Del Estrés En Adolescentes Estudiantes De Nivel Medio Superior. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 9(1), 9. <https://doi.org/10.19083/ridu.9.380>
- Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., y Nava, C. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 11–29.
- Musetti, A., Mancini, T., Corsano, P., Santoro, G., Cavallini, M. C., & Schimmenti, A. (2019). Maladaptive Personality Functioning and Psychopathological Symptoms in Problematic Video Game Players: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 10(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02559>
- Navarro, E., da Silva, E., Álvarez, J., y Guzmán, F. (2018). Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Ciência e Saúde Coletiva*, 23(11). <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.27132016>
- Nizama Valladolid, M. (2015). Innovación conceptual en adicciones. (Primera parte). *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 78(1), 22–29. <https://doi.org/10.20453/rnp.v78i1.2357>
- Nurrenbern, S. C. (2001). Piaget's theory of intellectual development revisited. *Journal of Chemical Education*, 78(8), 1107. <https://doi.org/10.1021/ed078p1107.1>
- Osorio, J. E., & Cárdenas, L. (2017). Work stress: a review study Resumen Introducción. *Diversita: Perspectivas En Psicología*, 13(1), 81–90.

- Paredes, R. (2019). *INFLUENCIA DE LOS VIDEOJUEGOS MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA EN EL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN LOS JUGADORES* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17793/Disertación%2C Ricardo Xavier Paredes Placencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17793/Disertación%2C%20Ricardo%20Xavier%20Paredes%20Placencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pedrero Pérez, E. J., Ruiz Sánchez de León, J. M., Rojo Mota, G., Llanero Luque, M., Pedrero Aguilar, J., Morales Alonso, S., y Puerta García, C. (2017). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): abuso de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*, 30(1), 19. <https://doi.org/10.20882/adicciones.806>
- Pedrero Perez, E., y Olivar Arroyo, Á. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación. *Anales de Psicología*, 26(2), 302–309.
- Pereira, F., y Alonso, T. (2017). Hacia una conceptualización de los videojuegos como discursos multimodales electrónicos. *Anagramas - Rumbos y Sentidos de La Comunicación*, 15(30), 51–64. <https://doi.org/10.22395/anqr.v15n30a2>
- Polaco-Hincapié, L. (2019). *Los videojuegos podrían ayudar a controlar el estrés generado por la rutina laboral*. La República. <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/los-videojuegos-podrian-ayudar-a-controlar-el-estres-2883919>
- Pont, E. (2020). La adicción a los videojuegos entre los adolescentes. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200519/481153978057/adiccion-videojuegos-transtorno-oms-adolescentes.html>
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32–43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>
- Restrepo, D., Carmona, L., y Mazo, J. (2018). *Flexibilidad cognitiva en los adolescentes dependientes a los videojuegos del Municipio de Yarumal* [Universidad de Antioquia]. http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15829/1/RestrepoDiana_2018_Flex

ibilidadCognitivaAdolescentes.pdf

- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., & Revuelta, L. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of resilience, Self-concept and perceived social support. *Suma Psicológica*, 23(1), 60–69. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.002>
- Ruiz, F. J., Langer Herrera, Á. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25(1), 123–129. <https://doi.org/10.7334/psicothema2011.239>
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., y 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>
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). THE MOS SOCIAL SUPPORT SURVEY. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705–714.
- Simón, M. del M., Molero, M. del M., Pérez-fuentes, M. C., Gázquez, J. J., Barragán, A. B., y Martos, Á. (2017). Análisis de la relación existente entre el apoyo social percibido, la autoestima global y la autoeficacia general. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 137–149. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v3i2.71>
- Suárez, J. (2019). Influencia de los deportes electrónicos sobre el apoyo social autopercibido. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a5>
- Tejeiro, R., Pelegrina del Río, M., y Gómez, J. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación*, 1(7), 235–250. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/58204/a16_Efectos_psicosociales_de_los_videojuegos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terán Mendoza, O. E., Sira Ramos, D. R., Guerrero Alcedo, J. M., y Arroyo Alvarado, D. de J. (2016). Sintomatología frontal, estrés autopercibido y quejas subjetivas de memoria

- en adictos a sustancias. *Revista de Neurología*, 62(07), 296.
<https://doi.org/10.33588/rn.6207.2015298>
- Trenta, M. (2012). Orígenes del videojuego : conexiones históricas y sociales de un producto cultural. *IV Congreso Internacional Latina de Comunicación Social*, 11.
http://www.revistalatinacs.org/12SLCS/2012_actas/189_Trenta.pdf
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4406754>
- Universidad Miguel Hernández; Universidad de Liverpool. (2017). Problem video game playing is related to. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289151752005.pdf>
- Vallejos, M., y Capa, W. (2010). Video juegos: Adicción y factores predictivos. *Avances En Psicología*, 18(1), 103–110. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2010.n.18.1924>
- Vargas-Mendoza, J. E., y Osorio-Cuesta, N. (2016). Niveles de Flexibilidad Psicológica (AAQ-II) en cuatro pequeñas poblaciones 1 Psychological Flexibility Levels (AAQ-II) in four small populations. *E-Magazine*, 3(1), 5–12. http://www.conductitlan.org.mx/20_e-Magazine/MATERIALES/1_Vargas_Osorio_Velasco.pdf
- Viejo, C. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 7(2), 109–118.
- Vizoso-Gómez, C., y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Waisman, M., y Benabarre, A. (2017). *Adicciones: Uso de sustancias psicoactivas y presentaciones clínicas de la enfermedad adictiva* (Editorial). Editorial Médica Panamericana. <https://www-medicapanamericana-com.eu1.proxy.openathens.net/VisorEbookV2/Ebook/9789500695503?token=e94c403d-1b27-4ee6-ac4f-3df064ae7f84#%7B%22Pagina%22:%22IV%22,%22Vista%22:%22Indice%22,%22Busqueda%22:%22%22%7D>