

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS Y ALTERACIÓN DEL
SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL
DEL CALLAO, 2024”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERIA**

AUTORES:

**AQUIJE SOTERO ELMORE AXEL PATRICIO
ROSAS ACOSTA ESTEFANIA ANDREA**

ASESOR:

DRA. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGON

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PROMOCIÓN Y DESARROLLO DEL NIÑO Y
ADOLESCENTE**

Callao, 2024

PERÚ

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- Dra. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ Presidenta
- Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ Secretaria
- Mg. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE Vocal

ASESORA: DRA. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGÓN

Nº de Libro: 01

Nº de Folio: 129

Nº de Acta: 021 - 2024

Fecha de Aprobación de la tesis: 11 de julio del 2024

Resolución de Decanato N° 200-2024-D/FCS, con fecha 08 de julio del 2024

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD:

Ciencias de la Salud

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:

Escuela profesional de enfermería

TÍTULO:

Dependencia de videojuegos y Alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.

AUTORES:

Aquije Sotero Elmore Axel Patricio / CÓDIGO ORCID: 0000-0001-5107-8869
DNI: 75431726

Rosas Acosta Estefanía Andrea / CÓDIGO ORCID: 0000-0001-6464-214X
DNI: 72622229

ASESORA:

Dra. Agustina Pilar Moreno Obregón / CÓDIGO ORCID: 0000-0002-4737-024X
DNI: 07358593

LUGAR DE EJECUCIÓN:

Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao.

UNIDAD DE ANÁLISIS:

Estudiantes del quinto año de secundaria.

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Aplicada

ENFOQUE: Cuantitativo.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: No experimental, transversal correlacional.

TEMA OCDE: Ciencias de la salud 3.03.03 de Enfermería



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA N° 021-2024

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO**

Siendo las 17:30 horas del día jueves, 11 de julio de 2024 mediante el uso de la Plataforma Virtual Google Meet de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunió el Jurado de Sustentación del XIV Ciclo Taller de Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado, conformado por los siguientes docentes:

Presidente (a): Dra. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ
Secretario (a): Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ
Vocal: Mg. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE

Con la finalidad de evaluar la sustentación de la Tesis titulada:

DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

AQUIJE SOTERO ELMORE AXEL PATRICIO
ROSAS ACOSTA ESTEFANIA ANDREA

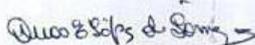
Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

ENFERMERÍA

Luego de la sustentación, los miembros del Jurado formularon las respectivas preguntas, las mismas que fueron absueltas satisfactoriamente.

En consecuencia, el Jurado de Sustentación acordó **APROBAR** por **UNANIMIDAD** con la escala de calificación cuantitativa **17 DIECISIETE** y calificación cualitativa **MUY BUENO** conforme al Artículo 24° del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAC, aprobado por Resolución N° 150-2023-CU del 15 de Junio de 2023, con lo que se dio por terminado el acto, siendo las 18:00 horas del mismo día.

Bellavista, 11 de Julio de 2024


Dra. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ
Presidente(a)


Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ
Secretario(a)


Mg. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE
Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

INFORME N° XIV-2024-001

PARA : DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DE : PRESIDENTE(A) DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN
XIV CICLO TALLER DE TESIS DE PREGRADO

ASUNTO : INFORME DEL PRESIDENTE DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

FECHA : jueves, 11 de julio de 2024

Visto el Acta de Sustentación N° 021-2024

Con la que se evaluó la sustentación de la Tesis Titulada:

DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

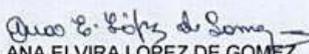
AQUIJE SOTERO ELMORE AXEL PATRICIO
ROSAS ACOSTA ESTEFANIA ANDREA

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

ENFERMERÍA

En tal sentido se informa que no existe observación alguna a la mencionada Tesis por lo que se emite el presente informe como resultado de CONFORMIDAD FAVORABLE

Sin otro particular, reitero mi consideración y estima personal.


Dra. ANA ELVIRA LÓPEZ DE GÓMEZ
Presidente(a)



DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024



Nombre del documento: TESIS AQUJE - ROSAS.docx
ID del documento: 02e889c5b738ff42063aa5c6d7b36f1160253480
Tamaño del documento original: 480,4 kB
Autores: Elmore Aquije Sotero, Estefania Rosas Acosta

Depositante: Elmore Aquije Sotero
Fecha de depósito: 11/6/2024
Tipo de carga: url_submission
fecha de fin de análisis: 12/6/2024

Número de palabras: 14.063
Número de caracteres: 88.328

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.ucv.edu.pe 4 fuentes similares	4%		Palabras idénticas: 4% (566 palabras)
2	repositorio.usil.edu.pe	4%		Palabras idénticas: 4% (522 palabras)
3	1library.co Top PDF Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de educac... https://1library.co/title/habilidades-sociales-en-estudiantes-de-quinto-ano-de-educacion-secundaria...	4%		Palabras idénticas: 4% (534 palabras)
4	renati.sunedu.gob.pe Registro Nacional de Trabajos de Investigación: Adición a ... 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (92 palabras)
5	dialnet.unirioja.es 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (77 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.ucss.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
2	repositorio.unac.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (28 palabras)
3	repositorio.upn.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
4	repositorio.unac.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)
5	ABURTO-PUMA.docx USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y SU RELACI... #99aa3c El documento proviene de mi biblioteca de referencias	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)

DEDICATORIA

Esta investigación se la dedico a mis dos madres, mi mamá Lily, quien es una de las mujeres más fuertes que conozco y siempre buscó que sus hijos tuvieran más oportunidades de las que tuvo ella para seguir sus sueños y ser mejores. También se la dedico a mi abuelita que en paz descansa, Mamá Vicky, la mujer que nos cuidó durante años, veía que tuviéramos algo rico para comer y me tuvo una gran paciencia a pesar de ser una niña complicada en aquellos años, la mujer que siempre me felicitaba y me decía que no me rindiera. Además, quiero dedicárselo a mis hermanos, padre, Papá Tato y a mi hermanita Lis.

Estefania Andrea Rosas Acosta

Esta tesis se la dedico a todas las personas que me apoyaron a mi familia, amigos y mentores gracias por seguir confiando en mí e iluminar mi camino con sus consejos y sabiduría aun cuando no tenía claro si seguir adelante. Además, se lo dedico también a los videojuegos por inspirar y enseñar más allá de la pantalla. Estoy agradecido con cada uno de ustedes

Elmore Axel Patricio Aquije Sotero

Agradecimiento

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de alguna manera a la realización de este trabajo de investigación. En primer lugar, a nuestra alma mater la Universidad Nacional del Callao, por su orientación experta y grandiosa formación profesional,

A los profesores y asesores que con su paciencia inquebrantable y su apoyo constante a lo largo de este proceso nos brindaron ideas y sugerencias enriqueciendo significativamente este estudio.

Asimismo, deseo expresar mi gratitud al Colegio Politécnico Nacional del Callao y a las personas que facilitaron el acceso a recursos y datos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

Queremos agradecer también a todos los participantes de este estudio, cuya colaboración voluntaria fue fundamental para obtener los resultados presentados en esta tesis.

Por último, queremos terminar mostrando toda la gratitud a los videojuegos y la comunidad gamer ya que este logro no es solo para nosotros sino también para ustedes quien en su mayoría son marginados por gustar de algo que les apasiona. Gracias a los juegos por ser una fuente de alegría, compañerismo y gran creatividad que nos enseña a ser perseverantes y superar cada obstáculo.

Y no olviden gamers a seguir jugando empleando los mejores valores al mundo

A todos, ¡muchas gracias!"

ÍNDICE

Índice de Tablas de Contenido	13
Resumen.....	15
Abstract.....	16
INTRODUCCIÓN	17
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
1.1. Descripción de la realidad problemática	19
1.2. Formulación del problema	22
1.2.1. Problema general.....	22
1.2.2. Problemas Específicos.....	22
1.3. Formulación de objetivos.....	22
1.3.1. Objetivos generales	22
1.3.2. Objetivos específicos.....	22
1.4. Justificación.....	23
1.5. Delimitantes de la investigación.....	23
II. MARCO TEÓRICO	25
2.1. Antecedentes: Internacional y Nacional.....	25
2.1.1. Antecedentes Internacionales	25
2.1.2. Antecedentes Nacionales	26
2.2. Bases Teóricas	28
2.2.1. Teoría de las 14 necesidades de Virginia Henderson (1966)	28
2.2.2. Teoría motivacional de la adicción: neuroadaptación y alostasis de Koob y Le Moal (1997).....	28
2.2.3. Teoría del Modelo conductual interactivo del sueño por Buela-Casal (1990)	29
2.3. Marco Conceptual.....	29
2.3.1. Dependencia de Videojuegos	29
2.3.2. Alteración del sueño	31
2.4. Definición de Términos Básicos.....	33
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	34
3.1. Hipótesis.....	34
3.1.1. Operacionalización de variables	35
IV. METODOLOGÍA.....	40
4.1. Diseño metodológico.....	40
4.2. Método de investigación.....	41

4.3. Población y muestra.....	41
4.3.1. Población	41
4.3.2. Muestra.....	41
4.3.3. Unidad de análisis	42
4.3.4. Criterios de inclusión y exclusión	42
4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado.....	42
4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	43
4.6. Análisis y procesamiento de datos.....	46
4.7. Aspectos Éticos en Investigación.....	46
V. RESULTADOS	48
5.1. Resultados descriptivos	48
5.2. Resultados inferenciales	54
5.3. Otros resultados	56
5.3.1. Prueba de Normalidad.....	56
VI. DISCUSIÓN.....	58
6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	58
6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares.....	62
6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los pensamientos vigentes	64
VII. CONCLUSIONES.....	65
VIII. RECOMENDACIONES	66
IX. Referencias Bibliográficas.....	67
X. ANEXOS.....	73

Índice de Tablas de Contenido

	Página
Tabla 5.1.1 Datos sociodemográficos en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	48
Tabla 5.1.2 Datos académicos en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	49
Tabla 5.1.3 Datos sobre el uso de videojuegos en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	50
Tabla 5.1.4 Dependencia de videojuegos en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	51
Tabla 5.1.5 Dimensiones de dependencia de videojuegos en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	52
Tabla 5.1.6 Alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	52
Tabla 5.1.7 Dimensiones de alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	53
Tabla 5.2.1 Relación entre la dependencia de videojuegos y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	54
Tabla 5.2.2 Relación entre la dimensión abstinencia y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución	54

educativa politécnico nacional del callao, 2024

Tabla 5.2.3 Relación entre la dimensión abuso y tolerancia y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	55
Tabla 5.2.4 Relación entre la dimensión dificultad en el control y alteración en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	55
Tabla 5.2.5 Relación entre la dimensión consecuencias y alteración en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	56
Tabla 5.3.1 Prueba de normalidad	57
Tabla 6.1.1 Prueba de correlación de dependencia de videojuegos y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	58
Tabla 6.1.2 Prueba de correlación de abstinencia y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	59
Tabla 6.1.3 Prueba de correlación de abuso y tolerancia y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	60
Tabla 6.1.4 Prueba de correlación de dificultad en el control y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	61
Tabla 6.1.5 Prueba de correlación de consecuencias y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del callao, 2024	62

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024. El estudio fue de tipo aplicada, diseño no experimental y corte transversal, con una muestra de 186 estudiantes con edades de 15 a 17 años de los cuales el 75.8% fueron hombres y el 24.2% mujeres. Los instrumentos utilizados fueron: el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV) de Chóliz y Marco del año 2011 y el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP) de Buysse, Reynolds III, Monk, Berman y Kupfer del año 1989. Los datos recolectados fueron analizados utilizando el programa Excel y el paquete estadístico IBM SPSS v25, además, para la prueba de hipótesis se utilizó coeficiente de correlación Rho de Spearman. Los resultados mostraron en la prueba estadística un $p=0.105$ y $Rho=0.119$, por otro lado, el 56.5% de los estudiantes presentó una dependencia baja a los videojuegos, el 39.8% un nivel moderado y que solamente el 3.6% es alto, además se evidenció que los estudiantes del quinto año de secundaria presentaron una mala calidad de sueño con un 55.9% y una buena calidad de sueño de 44.1%. Por último, se concluye que no existe una relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en los adolescentes, sin embargo, hay otros factores que perturban el sueño de los estudiantes.

Palabras clave: dependencia a los videojuegos, alteración del sueño, adolescentes

Abstract

The main objective of the present study was to determine the relationship between video game dependence and sleep disturbance in 11th grade students of the National Polytechnic Educational Institution of Callao, 2024. The study was of an applied type, non-experimental design and cut cross-sectional, with a sampling of 186 students aged 15 to 17 years, of which 75.8% were men and 24.2% women. The instruments used were: the Video Game Dependence Test (TDV) by Chóliz and Marco from 2011 and the Pittsburg Sleep Quality Index (ICSP) by Buysse, Reynolds III, Monk, Berman and Kupfer from 1989. The data collected were analyzed using the Excel and the IBM SPSS v25 statistical package; in addition, Spearman's Rho correlation coefficient was used for hypothesis testing. The results showed in the statistical test a $p=0.105$ and $Rho=0.119$, on the other hand, 56.5% of the students presented a low dependence on video games, 39.8% a moderate level and only 3.6% is high; furthermore, it was evident that 11th grade students had a poor quality of sleep with 55.9% and a good quality of sleep with 44.1%. %. Finally, it is concluded that there is no relationship between video game dependence and sleep disturbance in adolescents, however, there are other factors that disturb students' sleep.

Keywords: gaming disorder, sleep disturbances, adolescents

INTRODUCCIÓN

Los videojuegos han estado presentes desde los años 50 pasando por varias transformaciones desde las famosas máquinas recreativas en donde se vio nacer a Pacman, Donkey Kong, Street fighter, etc., hasta las famosas consolas de sobremesa como son la Switch, Xbox y PlayStation, pero su auge comenzaría a partir de los años 80 en adelante mejorando la tecnología del entretenimiento, incluyendo sistemas de video y audio con los que se puede interactuar con los usuarios de todo el mundo y ampliando más su alcance con la inclusión de los juegos móviles siendo estos más casuales para las personas y ajustándose para aquellos que no han tocado en su vida un videojuego con sus fáciles mecánicas, esto los consolida como una de las industrias que más ingresos ha recaudado en los últimos años.

Los videojuegos te sumergen en un mundo de fantasía que sería imposible o difícil de lograr en la vida real, el magnífico involucramiento ha permitido que algunos jugadores prefieran los juegos como escape de la realidad en la cual se encuentran, sumado a la falta de control que suelen tener, propicia la aparición de la dependencia de videojuegos la cual se encuentra en la clasificación internacional de enfermedades.

Por otro lado, los adolescentes necesitan descansar cerca de 9 horas al día, sin embargo, eso no se suele dar en la práctica, al tener menos horas de descanso, este grupo poblacional tiene más probabilidad de sufrir algún problema en su salud y su rendimiento académico, como la baja autoestima, depresión, trastornos alimenticios, etc.

El desarrollo de esta investigación se realizó en varios capítulos: Capítulo I el planteamiento del problema que toma en cuenta la realidad de la problemática a nivel mundial, regional y local, pasando por el capítulo II marco teórico donde se presentan los antecedentes, las bases teóricas, el marco conceptual y la definición de términos básicos. Capítulo III donde se realiza el planteamiento de la hipótesis y la operacionalización de las variables, el capítulo IV comprende la metodología, que incluye el diseño metodológico, el método de la investigación, la población y muestra, lugar de estudio y periodo desarrollado, las técnicas e instrumentos para la recolección de la información, el análisis y procesamiento de datos, así como los aspectos éticos en investigación. Capítulo V resultados, que incluyen los resultados descriptivos y los resultados inferenciales. Capítulo VI discusión de los resultados, incluye la contrastación y demostración de las hipótesis, contrastación de los resultados con otros estudios similares y la responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes. Capítulo VII

conclusiones. Capítulo VIII de recomendaciones y, por último, el capítulo IX referencias bibliográficas y anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, la adicción a los videojuegos es una enfermedad psiquiátrica incluida en la 11va Clasificación Internacional de Enfermedades, lo que le ha brindado relevancia para seguir siendo investigada. En el 2019, el equipo de la OMS encargado de realizar la lista para el CIE-11, habló de la entrada de la adicción a los videojuegos a esta lista, comentó que se revisaron estudios de 60 sociedades científicas de diversos países que advertían que esta adicción era una enfermedad, sin embargo, en aquel tiempo, debido a que no era considerada una enfermedad, no se habían realizado estadísticas globales de la prevalencia de la enfermedad, los datos que se tienen son incompletos, algunos mencionan que la prevalencia sería de un 30% en Europa y Norteamérica y del 50% en Asia y otros estudios reducen esta prevalencia a un 1% (1).

En 2020, se presentó un estudio en países de diferentes continentes, donde se realizó una recopilación que incluye 53 investigaciones de diversos países como Estados Unidos, Reino Unido, Corea del Sur, China, etc. Ello con la intención de hallar una prevalencia realista y global sobre la adicción a los videojuegos; el predominio mundial encontrado fue del 3,05%, pero al ser ajustado a estudios que tuvieron mejores restricciones, esta prevalencia es del 1.96%. Además, se descubrió que existe una diferencia entre los varones y las mujeres con esta enfermedad, encontrando una razón de 2,5 a 1 la relación de prevalencia (2).

En América latina, concretamente en la zona de México se estima que más de la mitad de los habitantes consumen videojuegos ocupando a nivel mundial el puesto número 12 afectando de esa forma a sus adolescentes al hacerlos pasar por horas frente al computador causando una prevalencia de adicción hacia los videojuegos. En la investigación que presenta el estudio en México habla sobre el programa JUVENIMSS de la UMF donde se empleó una población de adolescentes y se trabajó con una muestra de 100% personas con consentimiento informado en una escuela de México entre 12 a 15 años donde se pudo observar que 40.46% individuos son adictos mientras que 59.54% no lo son y que en su mayoría los hombres son los más propensos a pasar mayor cantidad de horas jugando videojuegos y desencadenando en una adicción siendo un total de 23.12% hombres los que si son adictos y el número de mujeres que si son adictas es de 17.34% (3).

En el año 2023 se hizo un estudio en Colombia donde se realizaron las relaciones entre la dependencia a los videojuegos y la satisfacción de la vida en estudiantes

de la facultad de derecho, donde se utilizó una muestra total de 225 participantes donde los resultados indican que el 29% de participantes presentan un nivel moderado de dependencia a los videojuegos confirmando que en su mayoría lo conforma la parte masculina, mientras que el 66%, ósea 148 de los participantes, presentan un nivel moderado de satisfacción con la vida (4). En Ecuador 2023, un estudio se basó en investigar la relación que existe entre la dependencia de videojuegos y la calidad del sueño en adolescentes, se encontró que el 76.6% tenía una dependencia baja a los videojuegos y que el 60.7% presentaba una buena calidad de sueño, concluyendo que hay una relación positiva significativa entre las variables de ese estudio (5).

A nivel del Perú, el Ministerio de Salud mostró que, a lo largo del año 2019, se atendieron 3,099 casos de adicción a los videojuegos en los centros de salud pertenecientes al Estado Peruano, de los cuales 1,051 pacientes tenían una edad comprendida entre 12 y 17 años, lo que demuestra que los adolescentes son el grupo etario más afectado por esta enfermedad (6). En la revisión de repositorios nacionales también se encuentran investigaciones que estudian la prevalencia de la adicción en diversas regiones de nuestro país. En Arequipa 2020, se realizó una tesis donde se encontró que del total 201 estudiantes de una escuela arequipeña, el 71.1% eran adictos a los videojuegos y sólo el 28.9% no lo eran, además relaciona esta variable con la disfunción familiar, al final concluye que la disfunción familiar y la adicción a los videojuegos presentan una relación estadística significativa (7).

En Lambayeque 2020, se realiza un estudio sobre adicción a los videojuegos en 49 estudiantes de un colegio en Pimentel, se encuentra que, del total, el 55% de los estudiantes tienen un nivel de uso normal de los videojuegos, el 43%, nivel leve de adicción y 2% tiene un nivel moderado de adicción (8). Así también, en Lambayeque 2022, se realizó un estudio en estudiantes universitarios donde se encontró que el 30,7% presentó un nivel medio de adicción a los videojuegos, mientras que el 76,10% tuvo una calidad del sueño adecuada, concluyendo de esta forma que hay una relación entre la adicción a los videojuegos y la calidad del sueño (9). Entonces, como se observa, la adicción a los videojuegos es una enfermedad que presenta cifras irregulares entre una región y otra, es una enfermedad que no tiene una prevalencia real, debido a la falta de más estudios.

En el distrito de Carmen de la Legua Reinoso, se realizó un estudio entre dependencia de videojuegos y agresividad en el año 2020, donde se encontró que el 73.5% presentó una dependencia moderada a los videojuegos, el 25.6% tenía dependencia alta y el 0.9% presentó una dependencia leve, también se evidenció que el 39.5% presentaba un nivel alto de agresividad; este estudio concluye que la dependencia de videojuegos tiene una relación directa con la

agresividad (10). Por otra parte, no hay estudios sobre dependencia de videojuegos o alteración del sueño en adolescentes en la locación exacta donde se realizó esta investigación, sin embargo, durante la observación y experiencias pasadas se visualizó a estudiantes que dejaban sus responsabilidades escolares por estar con los videojuegos, lo que manifiesta la necesidad de proporcionar datos fidedignos sobre la situación actual de la población estudiada.

Este es un problema de salud pública que de seguir aconteciendo repercutirá en los hábitos del adolescente. En un artículo de revisión español, se mencionó que la adicción a los videojuegos genera un cambio en las actividades regulares de los jóvenes, los adolescentes priorizan el juego y suelen realizarlo a altas horas de la noche, por ende, la calidad del sueño se ve perjudicada, lo que a su vez puede generar problemas físicos como la obesidad que de no ser atendido a tiempo podrá degenerar la calidad de vida de la persona hasta concluir con una muerte más prematura (11).

Para revertir esta situación es importante conocer como la dependencia a los videojuegos se relaciona con la alteración del sueño, con el fin de comprender cómo esta investigación brindará la información necesaria para el conocimiento de la problemática que se vive hoy en día en los adolescentes, para ello es necesario abordarlas desde la investigación científica para posteriormente aplicar estrategias o medidas que solucionen de manera parcial o total el problema.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la dependencia de los videojuegos y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivos generales

- Determinar la relación entre dependencia de videojuegos y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.

- Establecer la relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.
- Establecer la relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.
- Establecer la relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.

1.4. Justificación

Justificación teórica: El estudio se justificó porque permitió explorar y aplicar una teoría de enfermería para generar conocimiento relevante sobre la problemática actual que representaban las dos variables estudiadas. Esta información permitió tener un mayor entendimiento y cifras estadísticas actuales y reales, así como contribuyó a futuro en líneas de acción con enfoques de prevención para estas afecciones.

Justificación Práctica: La investigación se justificó porque los datos concluyentes contribuyen en la toma de acciones de los profesionales de la salud para las afecciones en la población de adolescentes, asimismo refuerza la práctica de la enfermería en la educación básica como lo permite la ley: N°31317 con la idea que los enfermeros investiguen e intervengan con sus conocimientos para solucionar la problemática en la comunidad estudiantil.

Justificación Metodológica: El trabajo de investigación se justificó porque permitió una mejor comprensión del método científico, asimismo los resultados y las conclusiones que se obtuvieron durante este proceso abren a paso a futuras investigaciones sobre las variables estudiadas, para que así brinden una visión más amplia de ellas y se encuentren más factores relacionados

1.5. Delimitantes de la investigación

- **Delimitante teórica**

El estudio se delimitó a las variables de la investigación: Dependencia de videojuegos y Alteración del sueño, así como a sus respectivas dimensiones, por otro lado, también está basado en la teoría de

Enfermería de Virginia Henderson, la Teoría de las 14 necesidades básicas, se orienta en la Teoría Motivacional de la Adicción de Koob y Le Moal y el Modelo conductual interactivo del sueño por Buela-Casal. Toda esta gama de conocimientos y teorías nos ayudaron a comprender de una forma más amplia el fenómeno investigado.

- ▮ **Delimitante temporal**

Desde los parámetros temporales, la investigación se aplicó durante los meses de marzo y junio del 2024.

- ▮ **Delimitante espacial**

Desde el parámetro espacial, esta investigación se limitó a un colegio de educación básica alternativa de nivel de secundaria ubicada en la provincia constitucional del Callao, denominado Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes: Internacional y Nacional

2.1.1. Antecedentes Internacionales

ESPÍN VILLENNA J.J. (Ecuador, 2023) realizó la investigación titulada: “Índices de calidad de sueño y su relación con el uso de videojuegos en adolescentes”. Tuvo como **objetivo**: Determinar la relación entre los índices de calidad del sueño y los niveles de dependencia a los videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Quero - Tungurahua. Con respecto a la **metodología**, esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo de corte transversal y se realizó con una muestra comprendida por 150 estudiantes del 8vo y 9vo grado de educación básica. Utilizó el cuestionario del Índice de la calidad del sueño de Pittsburg y el Test de Dependencia de Videojuegos de Chóliz y Marco. Entre los **resultados** se descubrió que el 60,7% de los estudiantes presentaron una calidad del sueño adecuada y el 39.3% una inadecuada calidad del sueño; con respecto a la variable Dependencia de videojuegos, el 76.7% presentó un uso normal de los videojuegos, 21.3% tenía dependencia moderada y un 2% presentó dependencia alta. Con respecto a las **conclusiones** se encontró que existía una correlación positiva entre las variables investigadas con un Rho de Spearman ($Rho = 0.207, p < 0.05$) (5).

CATALÁN GUARCH L. (España, 2022) realizó la investigación titulada “Uso de videojuegos y su influencia en la salud. Problemas de sueño y sedentarismo”, cuyo **objetivo** fue establecer la cantidad de estudiantes que padecían de adicción a los videojuegos y determinar sus consecuencias en la salud. Con respecto a la **metodología**, el estudio fue descriptivo, transversal y analítico, incluyó a 201 universitarios y utilizó 3 test: el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos, Insomnia Severity Index y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. En los **resultados** se encontró que el 47.9% tenían problemas potenciales con el juego y el 15.7% tenían problemas severos; con respecto a la calidad del sueño se confirmó que el 41.8% tiene dificultades al dormir, entre ellos el 52.4% tuvo insomnio por debajo del umbral y el 35.7% padecía insomnio de gravedad moderada; sobre la actividad física el 80% de universitarios presentó una actividad física moderada-alta. El estudio **concluyó** que había relación entre la adicción a los videojuegos y los problemas de sueño, puesto que presentó un coeficiente Chi cuadrado $\chi^2 = 0.045$, asimismo el jugar durante más horas se vinculó con la inactividad y los problemas del sueño (12).

ORTIZ MIERES D. y ARMOA MEDINA C.L. (Paraguay, 2020) realizaron el trabajo de investigación titulado: “Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión”, donde el **objetivo** fue determinar la relación entre las dos variables estudiadas. Sobre la **metodología**, este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal. La investigación se realizó en 100 estudiantes adolescentes de una escuela pública de la ciudad de Capiatá y se utilizó el Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh, versión española por Brenlla y Rodríguez del 2006, y el Inventario de Ansiedad de Beck, versión española por Sanz y Navarro en el 2003. Entre los **resultados** destaca que solo el 22% de los estudiantes tiene una adecuada calidad del sueño mientras que el 88% presenta alteración del sueño y requiere de atención médica; sobre los niveles de ansiedad, el 37% presenta un nivel leve de ansiedad, el 24% tiene niveles de ansiedad moderados, 15% presenta un nivel grave de ansiedad y otro 24% no presenta ansiedad de ningún tipo. Sobre los niveles de depresión, el 48% no tiene signos de depresión, 20% tiene un nivel leve, 18% moderado y 14% grave. Se **concluye** que existe una relación entre la calidad del sueño y los indicadores de ansiedad y depresión, así también se afirma que cuanto menor es la calidad del sueño, hay mayor probabilidad de presentar indicadores de ansiedad o depresión (13).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

LUDEÑA CORREA C. (Lambayeque, 2022) en su investigación titulada: Adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, teniendo como **objetivo** determinar la relación entre adicción a los videojuegos y calidad de sueño en estudiantes de psicología de la universidad privada de Chiclayo. Según su **metodología**, el estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo, no correlacional y diseño no experimental, de corte transversal. A lo cual lo trabajo bajo una muestra no probabilística de 272 estudiantes del I al IX ciclo entre los 18 a 30 años donde fueron mujeres con 55.9% y de hombres el 44.1%. Se utilizó la escala de adicción de adicción de videojuegos de Tume (2020) y la escala de calidad del sueño de Perales (2020). En sus **resultados**, se observó que existe una conexión inversa estadísticamente significativa entre la adicción y la calidad de sueño ($Rho = -0.621$; $p < .01$) asimismo, predomina un nivel bajo 43.01% y medio 37.87% de adicción a los videojuegos y un nivel alto 76.10% para calidad de sueño. Se **concluye** que la adicción a los videojuegos se relaciona con la calidad de sueño y son factores que repercuten en el ajuste psicosocial del alumnado (9).

CORONEL CASTILLO R.G y VALVERDE VARGAS B,A (La Libertad, 2023).

Realizaron el estudio titulado: Adicción a los videojuegos y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa Privada en Trujillo. Tuvieron como objetivo evaluar la posible correlación entre la adicción a los videojuegos y las habilidades sociales en los adolescentes inscritos en la institución educativa privada de Trujillo. De acuerdo con la metodología, la investigación tuvo un enfoque de carácter sustantivo con un diseño descriptivo-correlacional. La investigación utilizó dos instrumentos de medición: Test de dependencia a los videojuegos (TDV) donde se acopló al contexto peruano por Patrick Loyaga y Daniel Tapia en 2020 y la escala de Habilidades Sociales (EHS) desarrollada por Jaqueline Herrera en 2019. Ambos instrumentos se utilizaron en 102 estudiantes que pertenecen al 4° y 5° de secundaria. En los resultados. No se encontró una correlación importante ($p > 0.05$) entre la adicción a los videojuegos y el nivel de habilidades sociales y por último en la conclusión se observa que no hay una relación entre las dimensiones de los videojuegos y las dimensiones de habilidades sociales en adolescentes (14).

PERALTA CABREJOS L.L y TORRES FLORES M.C. (Lima, 2020). realizaron la investigación denominada: Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima. Tuvo como objetivo determinar si existe relación entre la adicción a los videojuegos y la conducta antisocial delictiva en estudiantes de secundaria de un colegio estatal. En la **metodología** se observa que el estudio fue correlacional y con diseño de corte transversal. La muestra estuvo formada por 196 estudiantes de 11 y 14 años de la Institución Educativa del distrito de San Juan de Lurigancho quienes resolvieron el Test de dependencia a los videojuegos (TDV) y el Cuestionario de Conductas Antisociales-Delictivas (A-D), ambos validados y adaptados a la población peruana. **Resultados:** Del total de 100%(196) de encuestados, en relación a la adicción a los videojuegos, el 54.08% mostró un uso ligero, el 27.04% uso medio, el 14.8% abuso y el 4.08% uso patológico; con respecto a la conducta antisocial, el 39.8% muestra un nivel bajo, el 42.86% un nivel medio, y el 17.35% un nivel alto; en la conducta delictiva encontramos que el 71.43% muestra un nivel bajo, el 11.73% un nivel medio, y el 16.84% un nivel alto; además, no se encontró relación significativa entre la adicción a los videojuegos y la conducta antisocial-delictiva ($p=0.791$) y ($p=0.951$). Se **concluye** que la adicción a videojuegos no se relaciona con las conductas antisociales-delictivas, debido a que los estudiantes no presentan un uso patológico para ser considerado adicción. (15)

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Teoría de las 14 necesidades de Virginia Henderson (1966)

Para Henderson las necesidades no son una carencia sino un requisito a suplir, porque son inherentes a la persona cuando se busca su salud integral, algunas de las necesidades que nos muestra son esenciales para la supervivencia, pero a la vez son completamente indispensables para mantener la integridad de la persona (16).

Para esta ocasión nos centraremos en la necesidad número 13: Jugar o participar en diversas formas de ocio. Desde hace muchos años las personas se dieron cuenta de esta necesidad, todos necesitan un tiempo para hacer lo que quieran sin que sea un trabajo, es por esto que existen las vacaciones para los trabajadores. El juego como necesidad depende de otros factores como de la edad de la persona y del tiempo que tenga disponible, ya que los niños no se recrean igual que los adultos y así con las diferentes etapas de vida. En el caso de los adolescentes, esta necesidad se hace primordial, ellos se encuentran sometidos en una fase de cambios donde siente ansiedad y estrés, sienten la necesidad de liberación y de distraerse por eso buscan actividades para descargar sus energías en bailes, juegos, grupos de amigos o pandillas (17).

La recreación de los adolescentes requiere de un espacio seguro, donde se encuentren límites claros y apoyo familiar, porque se pueden presentar problemas y requerirá ayuda para lidiar con estos. Es así como llegamos a la idea que si un adolescente se recrea requiere de cierto control puesto que en el mundo actual es más sencillo acceder a cualquier contenido, en el caso de los videojuegos, el adolescente sin un control puede llegar a desarrollar un abuso.

2.2.2. Teoría motivacional de la adicción: neuroadaptación y alostasis de Koob y Le Moal (1997)

La teoría que explica el inicio y mantenimiento de las adicciones de las drogas es la teoría de la espiral de desregulación del sistema de recompensa cerebral basándose en 3 componentes principales que son: La preocupación, La intoxicación y la abstinencia como un estado negativo (18).

Estos cambios neuroadaptativos que ocurren en el SNC después del uso repetido de drogas son en mayor medida responsables del estado disfórico al asociarlo con la abstinencia ya que hay un trastorno de los niveles normales dopaminérgicos como resultado de la aplicación repetida ocasionando una desviación en la homeostasis y en el umbral de recompensa. En el caso de los videojuegos comienzan primero por la interacción con el juego empezando como algo normal sin afectar los niveles de recompensa hasta el punto que comienzan a aumentar llevándolos a un mayor consumo que se complementan con la interacción de sus otras responsabilidades alejándose del sentimiento del placer

que este genera llevándolo a caer cada vez más a la adicción (18).

En el caso de la dependencia de videojuegos, la preocupación intensa es de los primeros síntomas, lo que genera que después de lapsos de tiempo sin jugar aparezca la sensación de abstinencia y el deseo persistente, que dirigirá al adolescente al juego en mayor medida y con ello el bucle contribuye a la aparición de la adicción.

2.2.3. Teoría del Modelo conductual interactivo del sueño por Buela-Casal (1990)

En este modelo se plasma una explicación del sueño, éste presenta dimensiones que interactúan entre sí para que el proceso sea posible. Entre estas dimensiones encontramos al tiempo circadiano referido a la situación del ciclo y el sueño-vigilia en el nictémero; la segunda dimensión es la conducta, que puede ser facilitadora o inhibidora para el descanso; la tercera dimensión es el ambiente, representado por los factores extrínsecos que pueden repercutir en el sueño como la temperatura, la luz, el ruido, etc.; y por último, la cuarta dimensión es el organismo donde se encuentra a los factores intrínsecos, entre ellos la edad, el patrón y la presión de sueño y el estado fisiológico (19).

En el caso de los adolescentes con dependencia de videojuegos, las dimensiones alteradas son la conducta, ya que en estos casos el juego compulsivo representa una conducta inhibidora del sueño; y la otra dimensión es la del ambiente, debido a la luz a la que se exponen durante más horas y la cual dificulta la producción de melatonina, hormona importante para la producción del sueño.

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Dependencia de Videojuegos

Según la Organización Mundial de la Salud, en su última actualización de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), el “disorder gaming” o trastorno del videojuego, también conocido como adicción o dependencia a los videojuegos tiene como característica un patrón recurrente y persistente del comportamiento en el juego ya sea online o fuera de línea, y se manifiesta por:

1. deficiente control sobre los videojuegos (inicio, frecuencia, intensidad, duración, final, contexto);
2. Dar al juego una prioridad más alta en la medida en que el juego tenga prioridad sobre otros intereses en la vida y las actividades diarias; y
3. Continuación o escalada del juego a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas. Ello conlleva a que áreas como la personal, familiar, social, educativa, ocupacional, entre otras se vean afectadas. Para realizar un diagnóstico se requiere la observación de comportamientos por lo menos durante

1 año, sin embargo, si los síntomas se encuentran muy marcados este tiempo se reduce (20).

Según Torres (21), la dependencia a los videojuegos es lo que ocurre cuando el vicio a los videojuegos se vuelve tan intenso que los adolescentes dedican al menos cuatro horas diarias a esta actividad, descuidando todo tipo de obligaciones y responsabilidades. Los síntomas son aislamiento social, empeoramiento del rendimiento académico, uso de las partidas de videojuegos como conductas compensatorias, pérdida de la noción del tiempo, dolores y enfermedades posturales, y estallidos de ira ante limitaciones para jugar.

La dependencia de videojuegos presenta entre sus dimensiones al abuso y la tolerancia; el abuso es definido como el uso compulsivo de una sustancia o de la exposición a algo que le brinda cierto grado de placer al usuario, esto hace que la vida de la persona empieza a girar en torno de aquello que le causa autosatisfacción y repercute en el entorno social ya que en ocasiones se suele buscar reconocimiento del grupo (22). Y según el NYC Health (23), la tolerancia se refiere a la forma en la que el organismo se adapta a la sustancia u objeto de adicción de tal forma que cada vez se requiere en mayor cantidad para llegar a los efectos deseados. En el caso de los videojuegos, una forma clara de observar la tolerancia es el aumento del tiempo que se le dedica a la actividad, así como también se presenta el incremento de la frecuencia del uso de videojuegos, ósea que cada vez juega más juegos o juega en una mayor cantidad de veces, además, a pesar de la conciencia del tiempo jugado, el adolescente sigue jugando incluso a sabiendas de que lo perjudica (24).

La segunda dimensión es la abstinencia, que según el *Cancer National Institute* (25) hace referencia al proceso de cambios físicos y mentales por los que pasa una persona después de dejar de consumir la sustancia u objeto generador de la dependencia, además, estos cambios pueden ser distintos entre los adictos porque dependen de aspectos como la frecuencia del consumo, la cantidad consumida y lo que están consumiendo. En lo referente a los videojuegos desemboca en los siguientes efectos como el aumento de la necesidad de jugar al emplear un mayor tiempo de juego y un deseo por no soltar el videojuego ya que generó una sensación de bienestar y al desconectarlo se crea un sentimiento de vacío que conlleva a un estado irritabilidad o ira y causando una dependencia ya que a pesar de estar consciente que le causa daño, continúa jugando de todas formas (24).

Otra dimensión es la dificultad de control, la dependencia a cualquier sustancia, en este caso los videojuegos, suele estar acompañada de la dificultad de control de la persona para responsabilizarse y organizar adecuadamente su consumo,

lo que conlleva al uso excesivo, también se debe a los cambios fisiopatológicos que generan en la persona un deseo compulsivo por jugar (28). En este contexto, los videojuegos, especialmente los de multijugador online, al ser tan atractivos generan en la persona una obsesión con mejorar que interrumpe otras actividades (24)

Y, por último, la dependencia de videojuegos posee la dimensión consecuencias, entre ellas de las más resaltantes son las discusiones familiares que ocurren en su mayoría por el enfrentamiento de padres e hijos debido al poco control del tiempo empleado por el adolescente para jugar, ya que éste prioriza el juego frente a otras actividades más importantes (27).

Otra consecuencia es la pérdida de sueño, para el desarrollo adecuado de un adolescente, la calidad del sueño en horas es imprescindible. Sin embargo, desde la introducción de las pantallas a tan corta edad, estos ciclos de sueño se han visto perjudicados. Roselli y Arévalo (28), sugieren que el uso inadecuado de las TIC puede generar alteraciones en los patrones de sueño y en las horas de descanso. También esta problemática es mencionada por Fuentes y Pérez (29) comentan que el uso de los videojuegos afecta también negativamente al adolescente en sus horas de sueño, pues éstos las sacrifican para darle prioridad a los juegos.

Además, el uso excesivo de los videojuegos ha sido relacionado a la violencia escolar, como lo demuestran Alvino y Mujica (30), en su investigación encontraron una relación positiva media entre la adicción a los videojuegos y la violencia escolar en adolescentes de una institución educativa del Callao. Por otro lado, Fuentes y Pérez (29) relacionan el uso abusivo de los videojuegos con un bajo rendimiento escolar, en su investigación encontraron que los adolescentes que dedicaban más horas a los videojuegos, habían obtenido menores calificaciones e incluso tenían más cursos desaprobados.

2.3.2. Alteración del sueño

Según Morales (31), el sueño es una necesidad fisiológica el cual centra su importancia en los seres vivos como el estado de reposo del cuerpo garantizando un bienestar físico y mental, sin embargo, ocurren problemas que alteran la calidad del sueño y se les conoce como trastornos o perturbaciones primarias del sueño que serían las disomnias (insomnio, hipersomnia y narcolepsia) y parasomnias (pesadillas, terror nocturno y sonambulismo). Estos trastornos impiden un buen descanso del individuo perjudicando su salud y bienestar psicosocial.

Según Carrillo (32), las disomnias incluyen a los trastornos para comenzar o sostener el sueño normal siendo trastornos psicógenos del sueño, entre ellas están: El insomnio que es la más común y es la dificultad de conciliar y mantener el sueño, la hipersomnía ocurre durante el día después de haber culminado el sueño nocturno causando una constante somnolencia, la narcolepsia: Es un trastorno poco común del sueño REM que se representa por los 4 siguientes síntomas Somnolencia diurna, cataplejía, alucinaciones hipnagógicas y parálisis del sueño. Parasomnias: Conjunto de trastornos que se caracterizan por ser un suceso físico o experiencia no deseada que comienza al inicio del sueño no REM y que interrumpe el estado de sueño y altera la vigilia diurna y estas son: Sonambulismo: Es un trastorno de vigilia que se identifica con la deambulación de la persona alterando su conciencia. Pesadillas: Es un suceso nocturno de terror, miedo y pánico que se acompaña con gritos y movimientos bruscos, haciendo que la persona se vea asustada y confundida, y permanezca en un estado total de vigilia ya que recuerda vívidamente la amenaza que contempló en el sueño.

La alteración del sueño tiene varias dimensiones entre ellas estarían la calidad subjetiva de sueño que equivale al número de horas que la persona cree haber dormido en todo el día (33). La segunda dimensión sería la latencia de sueño y es el tiempo transcurrido entre el momento que se acuesta hasta la primera etapa de cualquier fase de sueño (34). La tercera dimensión nos habla sobre la duración del sueño en el que se cuenta por cada ciclo del sueño y tiene una duración entre 90 a 110 minutos y pasa por 4 etapas de sueño no REM y REM (35). Su cuarta dimensión se refiere a la Eficiencia del sueño que es el resultado total de minutos que duerme la persona durante la noche con el número de horas que pasa en la cama (36).

En su quinta posición se encuentra la dimensión las perturbaciones del sueño y estos son problemas relacionados con el sueño ya que modifican las fases del sueño imposibilitando el descanso correcto entre ellos está. El insomnio, las piernas inquietas o enfermedad de Willis Ekbohm, Narcolepsia y ronquidos (37). Otra dimensión es la utilización de medicación para dormir donde se utilizan como una medida de conciliación del sueño porque disminuye la actividad cerebral para poder mejorar la calidad de sueño al poseer un resultado positivo en la salud física y mental. Sin embargo, el uso de estos medicamentos puede llevar a un riesgo que van desde lesiones hasta la muerte (38). Y por último tenemos a la dimensión de la disfunción durante el día es Nivel inapropiado para ejecutar las actividades durante el día (33).

2.4. Definición de Términos Básicos

- **Videojuegos:** Es un reto lúdico vivido a través de la mente y una computadora o dispositivo que permita el juego, siempre tiene reglas establecidas y su principal finalidad es el entretenimiento (39).
- **Adolescentes:** Se considera a aquella persona con una edad entre los 10 y 19 años, inmersa en proceso de transformaciones tanto a nivel físico como mental, que no es ni niño, ni adulto (40).
- **Calidad del sueño:** Se refiere al proceso donde la persona tiene un descanso reparador, ello quiere decir que duerme adecuadamente en la noche y por ende la persona es completamente funcional durante el día (41).
- **Dependencia:** Tiene diversos significados dependiendo del campo de conocimientos explorado, en esta ocasión, la dependencia se considera una necesidad fuerte y obsesiva con alguna sustancia u objeto para apaciguar la sensación de abstinencia (42).
- **Frecuencia:** Es la reincidencia de un acontecimiento siendo la repetición de un suceso periódico en un intervalo de tiempo determinado (43).
- **Ciclo:** Conjunto de una serie de fenómenos u acciones que se repiten ordenadamente en un periodo de tiempo que acabado inicia de nuevo (44).
- **Alteración:** Viene de la acción de alterar ya que indica el cambio en la forma de algo, perturbación, trastorno o un enojo (45).
- **REM:** Rapid eye movement o movimiento ocular rápido se le conoce así porque en ese estado hay una mayor experimentación de sueños vividos y la acción cerebral aumenta al nivel del estado de vigía (46).
- **Prioridad:** Es la anterioridad de un suceso o algo respecto de otra cosa ya sea en tiempo o en orden ya que se encuentra en primer lugar a comparación de las demás cosas (47).

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

Hipótesis General

- Existe relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.

Hipótesis específicas

- Existe relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.
- Existe relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.
- Existe relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.
- Existe relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.

3.1.1. Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Método	Técnica
O1: Dependencia de videojuegos	La adicción a los videojuegos es un trastorno de la salud mental que provoca un cambio de comportamiento en el adolescente caracterizado por el control deficiente y recurrente de videojuegos, priorización del juego y la continua escalada, a pesar de las consecuencias negativas (19).	Cuando el adolescente tiene un trastorno mental que le provoca un cambio en su comportamiento caracterizado por un deficiente control del uso de videojuegos, comprendiendo las dimensiones: Abstinencia, abuso y tolerancia, dificultad de control y consecuencias de la adicción. Cuando el adolescente tiene un trastorno mental que le provoca un cambio en su comportamiento caracterizado por un deficiente control del uso de	Abstinencia	Necesidad de jugar	3,4,11	Método Hipotético - deductivo	Técnica: Encuesta Instrumento: Test de Dependencia de Chóliz y Marco (2011). <ul style="list-style-type: none"> ▫ Puntaje bajo o no dependencia: 0-31 puntos ▫ Puntaje moderado o dependencia leve: 32-64 ▫ Puntaje alto o dependencia alta: 65-100
				Sentimiento de vacío	6		
				Irritabilidad	7		
				Dependencia	13		
			Frecuencia	1, 16			

	<p>videojuegos, comprendiendo las dimensiones: Abstinencia, abuso y tolerancia, dificultad de control y consecuencias de la adicción.</p>	<p>Abuso y Tolerancia</p>	<p>Tiempo</p>	<p>5, 8, 9, 15, 21</p>		
				<p>Conciencia de las horas de juego</p>	<p>12</p>	
		<p>Dificultad en el control</p>	<p>Autosatisfacción</p>	<p>14, 25</p>		
			<p>Control de juego</p>	<p>2, 18</p>		
			<p>Obsesión</p>	<p>10, 24</p>		
			<p>Uso excesivo</p>	<p>20, 22</p>		

--	--

Consecuencias	Discusiones familiares	17		
	Pérdida de sueño	19		
	Conductas inadecuadas	23		

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Método	Técnica
O2: ALTERACIÓN DEL SUEÑO	Es un trastorno que afecta la salud y que se relaciona con la dificultad de conciliar el sueño o permanecer dormido haciendo que el individuo sufra un mayor riesgo en la salud (48).	El adolescente no tiene un control sobre las horas de sueño alterando y dificultando su conciliación para dormir	Calidad subjetiva de sueño	Valoración del sueño	6	Hipotético - deductivo	TÉCNICA: Encuesta Instrumento: Test de índice de calidad de sueño de Pittsburg <ul style="list-style-type: none"> • Puntuación menor o igual a 5 = Buena calidad de sueño • Puntuación mayor a 5 = mala
			Latencia de sueño	Tiempo para quedarse dormido	2, 5 A		
			Duración del sueño	Horas de sueño	4		
			Eficiencia habitual de sueño	Horas reales de sueño	3, 1		

--	--

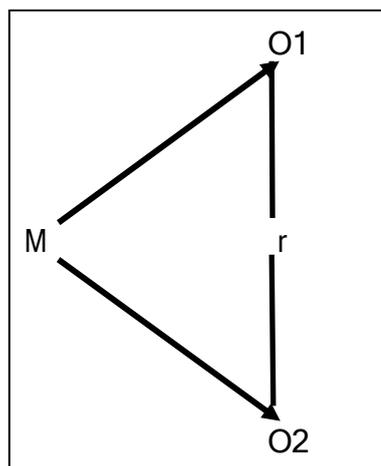
Perturbaciones del sueño	Problemas para dormir	5. B - J	calidad de sueño
Utilización de medicación para dormir	Medicamentos para dormir	7	
Disfunción durante el día	Alteración de actividades diurnas	8, 9	

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico

El presente estudio de investigación fue de tipo aplicada porque con la información nueva adquirida, se intentará buscar una solución que beneficiará a los alumnos del 5to grado de secundaria (49). Tiene un enfoque cuantitativo porque recoge los datos para comprobar la hipótesis con fundamento en la medición numérica y el análisis estadístico (50). Es transversal porque su finalidad es estimar la frecuencia de las variables en una muestra de una población en un momento determinado pues sólo se aplicará el cuestionario una vez durante toda la investigación (51). Y tiene un nivel correlacional porque tiene el propósito de comprender las relaciones de las variables dependencia a los videojuegos y alteración del sueño en estudiantes de quinto grado de secundaria de la institución educativa Politécnico Nacional del Callao (52).

El diseño es no experimental porque se basa en categorías, conceptos y variables que se dan sin la intervención directa de los investigadores y observando los acontecimientos en su contexto natural para más adelante ser analizados. Seguidamente se presenta el gráfico del diseño (51).



Donde:

M: Muestra de alumnos del quinto grado de secundaria

r: Relación entre variables

O1: Variable 1: Dependencia a los videojuegos

O2: Variable 2: Alteración del sueño

4.2. Método de investigación

La investigación usa el método hipotético - deductivo, el cual consiste en la elaboración de una hipótesis con solo la observación empírica de la realidad, para con ello, llevar a cabo una investigación que corrobora la hipótesis o la niega, mas no la verifica, ya que es solo una aprobación temporal más no definitiva (53).

Debido a que el estudio parte de las experiencias vividas por los investigadores durante la pandemia de Covid-19, durante los años 2020 y 2022, donde se identificó conductas adictivas hacia los videojuegos en adolescentes y la alteración en su calidad de sueño, es por ello que se opta por este método de investigación, para posteriormente aplicar nuestra hipótesis a un caso particular.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

Según los datos proporcionados por la autoridad educativa, la población estudiada estuvo constituida por 270 de estudiantes matriculados que cursan el 5° año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.

4.3.2. Muestra

La muestra fue formulada para tener un nivel de confianza del 95% y un margen de error de precisión del 4%. Empleando la técnica del muestreo aleatorio simple ya que escoge un conjunto aleatorio de individuos (54). Se obtuvo una muestra de 186 de la población de 270 estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao - 2024 que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión del trabajo de investigación.

n = Tamaño Muestra

N = Población

E = Error de muestreo 4%

Z = Nivel de confianza 95% (1.96)

p = Probabilidad a favor: (0.50)

q = Probabilidad en contra: (0.50)

$$\frac{N(Z)^2 \times p \times q}{(N - 1)(E)^2 + (Z)^2 \times p \times q} = n$$

$$\frac{270(1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}{(270 - 1)(0.04)^2 + (1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)} = \frac{259.308}{1.3908} = 186.44 = 186$$

En una segunda etapa, debido a que la población se encontraba en 8 secciones, se realizó una estratificación no proporcional de la siguiente manera:

SECCIÓN	N
A	37
B	5
C	24
D	23
E	30
F	33
G	29
H	5
Total	186

4.3.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis es conforme a cada estudiante adolescente matriculado en la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao.

4.3.4. Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión fueron

- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que desearon participar en la investigación (Anexo 4).

Los criterios de exclusión fueron

- Estudiantes que no cuenten con al menos uno de estos dispositivos tecnológicos como computadora, celular y/o consola.
- Ausentismo durante el día de la recolección de datos.

4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado

Esta investigación se realizó en la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, la cual se encuentra ubicada en la Avenida Elmer Faucett S/N, en la

localidad de Manuel C. Dulanto, en el distrito de Callao Cercado, Provincia Constitucional del Callao. El colegio es de educación básica alternativa y solo brinda sus servicios para alumnos de grado secundario (55). El periodo en que se llevó a cabo la tesis fue entre los meses de marzo y junio del 2024.

4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

Técnica: El presente estudio utilizó para su recolección de datos la técnica de la **encuesta**, ello nos permitió recabar datos relevantes para las variables estudiadas y sus respectivas dimensiones.

Instrumento: Para esta investigación se hizo uso de dos **cuestionarios** que recopilaron información sobre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño. Cabe resaltar que también se decidió agregar un cuestionario general de datos al primer instrumento para un mejor entendimiento de la población estudiada.

Instrumento para la variable Dependencia de videojuegos: Test de Dependencia de Videojuegos (TDV).

Originalmente fue elaborado por Chóliz y Marco en el año 2011. Este cuestionario consta de 25 ítems que se evalúan los cuales se dividen en 2 partes con la siguiente escala de Likert, del ítem 1 al 14: totalmente desacuerdo=0, un poco en desacuerdo=1, neutral=2, un poco de acuerdo=3 y totalmente de acuerdo=4; para los ítems del 15 al 25: nunca=0, rara vez=1, a veces=2, con frecuencia=3, muchas veces=4.

Confiabilidad: El Test de Dependencia de Videojuegos presentó en un análisis psicométrico una elevada consistencia interna, para probarlo se realizó la prueba alfa de Cronbach y se obtuvo un coeficiente de 0.94 (5), lo que demuestra que el instrumento presenta una excelente confiabilidad (Anexo 2).

Este cuestionario evalúa 4 dimensiones, las cuales se agrupan con respecto a los ítems de la siguiente forma:

Abstinencia: 3,4,6,7,11,13.

Abuso y Tolerancia: 1,5,8,9,12,14,15,16,21,25.

Dificultad de control: 2,10,18,20,22,24.

Consecuencias: 17,19,23.

Baremos:

La puntuación de la Dependencia de videojuegos es de la siguiente manera (10):

- ▮ Baja: 0-31
- ▮ Moderada: 32-64
- ▮ Alta: 65 -100

Para la baremación de las dimensiones se utilizó el método de distribución proporcional en base a los puntajes máximos y mínimos alcanzados.

Puntuación de la Dimensión Abstinencia:

- ▮ Bajo: 0-8
- ▮ Moderado: 9-16
- ▮ Alto: 17-24

Puntuación de la Dimensión Abuso y Tolerancia:

- ▮ Bajo: 0-13
- ▮ Moderado: 14-27
- ▮ Alto: 28-40

Puntuación de la Dimensión Dificultad en el control:

- ▮ Bajo: 0-8
- ▮ Moderado: 9-16
- ▮ Alto: 17-24

Puntuación de la Dimensión Consecuencias:

- ▮ Bajo: 0-4
- ▮ Moderado: 5-8
- ▮ Alto: 9-12

Instrumento para la variable Alteración del sueño: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.

Fue realizado por Buysse, Reynolds III, Monk, Berman y Kupfer en el año 1989. Este cuestionario se compone de 24 ítems de las cuales 19 son resueltas por el individuo y las 5 finales se designan al acompañante del domicilio estas no se valoran en el puntaje total, además contiene 7 dimensiones calificadas en la escala de Likert de 0 a 3 en donde: 0 = Ninguna vez en el último mes, 1 = Menos de una vez a la semana, 2 = Una o dos veces a la semana, 3 = Tres o más veces a la semana.

Confiabilidad: El Índice de calidad de sueño presentó a través de la prueba alfa de Cronbach, una consistencia interna de 0.83 (5), por lo tanto, el instrumento cuenta con una confiabilidad excelente por estar dentro de valores cercanos al uno del 0.80 al 0.89 (Anexo 2).

Este cuestionario tiene una valoración de 7 dimensiones, el cual se forma de la siguiente manera:

Calidad subjetiva de sueño: 6
Latencia de sueño: 2, 5A
Duración del sueño: 4
Eficiencia habitual del sueño: ,3, 1
Perturbaciones del sueño: 5B - J
Utilización de medicación para dormir: 7
Disfunción durante del día: 8, 9

Baremos:

Con respecto a la clasificación de la puntuación de este instrumento que identifica si se presenta una Alteración del sueño (10), tenemos lo siguiente:

- Buena calidad del sueño: 0 - 5
- Mala calidad del sueño: 6 - 21

En el caso de las dimensiones, también se optó por una baremación de distribución proporcional, lo que nos proporcionó la siguiente clasificación:

Puntuación de la Dimensión Calidad subjetiva de sueño:

- Buena calidad: 0-1
- Mala calidad: 2-3

Puntuación de la Dimensión Latencia de sueño:

- Buena calidad: 0-1
- Mala calidad: 2-3

Puntuación de la Dimensión Duración del sueño:

- Buena calidad: 0-1
- Mala calidad: 2-3

Puntuación de la Dimensión Eficiencia habitual del sueño:

- Buena calidad: 0-1
- Mala calidad: 2-3

Puntuación de la Dimensión Perturbaciones del sueño:

- Buena calidad: 0-1
- Mala calidad: 2-3

Puntuación de la Dimensión Utilización de medicación para dormir:

- Buena calidad: 0-1
- Mala calidad: 2-3

Puntuación de la Dimensión Disfunción durante el día:

- Buena calidad: 0-1
- Mala calidad: 2-3

4.6. Análisis y procesamiento de datos

Primero, se elaboró el libro de códigos con el programa Microsoft Office Excel para las dos variables con sus respectivos instrumentos. Los datos recolectados por los dos cuestionarios fueron vaciados y procesados a través del paquete estadístico IBM SPSS versión 25.0. Después de la correcta colocación de datos en la ventana "Vista de datos", se procedió a la construcción de tablas de frecuencias relativas y absolutas, y de gráficos, ello con ayuda del mismo paquete estadístico para mostrar los resultados ordenadamente.

Además, se realizó la prueba estadística de correlación denominada "Rho de Spearman" para la prueba de las hipótesis generales y específicas.

4.7. Aspectos Éticos en Investigación

El presente estudio respetó los 4 principios éticos de la investigación, entre ellos están:

- **Beneficencia:** Este principio se refiere a que la investigación siempre debe estar encaminada a tener un efecto positivo en la población.
- **No Maleficencia:** La idea de este principio es que la población no debe sufrir ningún daño durante la realización del estudio.
- **Justicia:** Se refiere a que todos los individuos deben ser tratados de igual manera, además cada uno tiene la misma oportunidad de participar en el estudio.
- **Autonomía:** Este principio hace énfasis en la importancia que tiene la autorización de todos los participantes en un estudio, puesto que ellos

deben estar conscientes de todas las implicaciones positivas y negativas que puede acarrear el participar en una investigación para dar su consentimiento informado.

V. RESULTADOS

5.1. Resultados descriptivos

TABLA 5.1.1
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL
DEL CALLAO, 2024

	n=186	
EDAD	N	%
15	18	9.7
16	152	81.7
17	16	8.6
SEXO		
Femenino	45	24.2
Masculino	141	75.8
TIPO DE FAMILIA		
Nuclear	83	44.6
Monoparental	33	17.7
Extensa	55	29.6
Compuesta	15	8.1

En la tabla 5.1.1 se observó que, en la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, respecto a la edad, el 81.7% (152) corresponde a los estudiantes de 16 años y el 8.6% (16) a los estudiantes de 17 años, en cuanto al sexo el 75.8% (141) son varones y el 24.2% (45) son mujeres, asimismo el tipo de familia de mayor porcentaje fue la nuclear con un 44.6% (83) y la menor correspondería a la compuesta con un 8.1% (15).

TABLA 5.1.2
DATOS ACADÉMICOS EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICA NACIONAL
DEL CALLAO, 2024

SECCIÓN	n=186	
	N	%
A	37	19.9
B	5	2.7
C	24	12.9
D	23	12.4
E	30	16.1
F	33	17.7
G	29	15.6
H	5	2.7
RENDIMIENTO ACADÉMICO		
Muy bueno (18 a 20, AD)	12	6.5
Bueno (15 a 17, A)	110	59.1
Regular (11 a 14, B)	60	32.3
Bajo (10 o menos, C)	4	2.2

En la tabla 5.1.2 se observó que la sección de mayor porcentaje de alumnos que apoyaron con la investigación fue la sección A con 19.9% (37) y las de menor porcentaje fueron la sección B y sección H con un 2.7% (5) respectivamente. Además, se evidenció que el rendimiento académico de los alumnos encuestados del 5to año de secundaria fue bueno con una nota de 15 a 17, representado en un porcentaje del 59.1% (110) y que solamente el 2.2% (4) presentó notas de 10 o menos.

TABLA 5.1.3
DATOS SOBRE EL USO DE VIDEOJUEGOS EN ESTUDIANTES DEL
QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

n=186		
TIPO DE VIDEOJUEGO FAVORITO	Frecuencia	Porcentaje
MOBA	14	7.5
Shooter	77	41.4
Deportes	28	15.1
Estrategia	25	13.4
Arcade	13	7.0
Simuladores de la vida real	5	2.7
Juegos de mesa	16	8.6
Ludo-Educativos	8	4.3
DISPOSITIVO USADO		
Videoconsolas	17	9.1
Computadora o laptop	58	31.2
Smartphone	103	55.4
Tablet	8	4.3
FRECUENCIA DEL JUEGO A LA SEMANA		
No juego	18	9.7
1 vez a la semana	28	15.1
2 o 3 veces a la semana	62	33.3
4 o 5 veces a la semana	27	14.5
Todos los días	51	27.4
CANTIDAD DE HORAS DE JUEGO		
No juego	19	10.2
1 hora	41	22.0
2 horas	60	32.3
3 horas	43	23.1
De 4 horas a más	23	12.4
SUPERVISIÓN DE LOS PADRES		
Sí	32	17.2
No	154	82.8

En la tabla 5.1.3 se observó que en la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao los estudiantes del 5to año de secundaria prefieren jugar los shooter con un 41.4% (77) y lo que menos escogieron jugar fueron los simuladores de la vida real con un 2.7% (5), asimismo el dispositivo que más usan es el smartphone con un 55.4% (103) y el menos usado fue la tablet con 4.3% (8), en la frecuencia del juego a la semana se evidenció que los estudiantes juegan en su mayoría de 2 a 3 veces a la semana con un 33.3% (62) y que solo el 9.7% (18) no juegan, además la cantidad de horas de juego en su mayoría fue de 2 horas con 32.3%

(60) y que solo el 10.2% (19) no juegan y por último en la supervisión de los padres, la mayoría no cuenta con ella mostrando un porcentaje de 82.8% (154) y solamente el 17.2% (32) si los supervisan.

TABLA 5.1.4
DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO
DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO
NACIONAL DEL CALLAO, 2024

Dependencia de Videojuegos	N	%
Bajo	105	56.5
Moderado	74	39.8
Alto	7	3.8
Total	186	100.0

En la tabla 5.1.4 se observó que la dependencia de videojuegos en los estudiantes del 5to año de secundaria fue en su mayoría baja con un 56.5% (105) y que solamente el 3.6% (7) es alta, mientras que el 39.8% (74) presentó un nivel de dependencia de videojuegos moderado.

TABLA 5.1.5
DIMENSIONES DE DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS EN ESTUDIANTES
DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

Dimensión	Niveles	N	%
Abstinencia	Bajo	120	64.5
	Moderado	59	31.7
	Alto	7	3.8
Abuso y Tolerancia	Bajo	102	54.8
	Moderado	71	38.2
	Alto	13	7.0
Dificultad en el control	Bajo	123	66.1
	Moderado	57	30.6
	Alto	6	3.2
Consecuencias	Bajo	138	74.2
	Moderado	39	21.0
	Alto	9	4.8
Total		186	100.0

En la tabla 5.1.5 se observó que en la dimensión abstinencia tuvieron bajos niveles de 64.5% (120) y solo el 3.8% (7) es alta, en la dimensión abuso y tolerancia el mayor nivel fue bajo con 54.8% (102) y el menor nivel fue el alto con 7.0% (13), en la dimensión dificultad en el control se obtuvo un nivel bajo con 66.1% (123) y un nivel alto con un 3.2% (6) y por último está la dimensión consecuencias se evidenció un nivel bajo con 74.2% (138) y un nivel alto con 4.8% (9).

TABLA 5.1.6
ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL
DEL CALLAO, 2024

Alteración del sueño	N	%
Buena calidad de sueño	82	44.1
Mala calidad de sueño	104	55.9
Total	186	100.0

En la tabla 5.1.6 se observó que en la variable alteración del sueño, los estudiantes del quinto año de secundaria presentan una mala calidad de sueño en un 55.9% (104) y la buena calidad de sueño fue de 44.1% (82).

TABLA 5.1.7
DIMENSIONES DE ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL
QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

Dimensión	Niveles	N	%
Calidad subjetiva de sueño	Buena calidad	157	84.4
	Mala calidad	29	15.6
Latencia de sueño	Buena calidad	132	71.0
	Mala calidad	54	29.0
Duración del sueño	Buena calidad	151	81.2
	Mala calidad	35	18.8
Eficiencia habitual del sueño	Buena calidad	140	75.3
	Mala calidad	46	24.7
Perturbaciones del sueño	Buena calidad	122	65.6
	Mala calidad	64	34.4
Utilización de medicación para dormir	Buena calidad	174	93.5
	Mala calidad	12	6.5
Disfunción durante el día	Buena calidad	142	76.3
	Mala calidad	44	23.7
Total		186	100.0

En la tabla 5.1.7 se observó que en la variable alteración del sueño en su dimensión calidad subjetiva de sueño los estudiantes de 5to año de secundaria tuvieron un nivel de buena calidad con un 84.4% (157) y solo algunos estudiantes una mala calidad de sueño 15.6% (29), en la dimensión latencia de sueño el nivel de buena calidad fue de 71% (132) y la mala calidad fue de 29% (54), en la dimensión duración del sueño el nivel de la buena calidad fue de 81.2% (151) y la mala calidad fue de 18.8% (35), en la dimensión eficiencia habitual del sueño el nivel de buena calidad fue de 75.3% (140) y la mala calidad de sueño fue del 24.7% (46), en la dimensión perturbaciones del sueño el nivel de buena calidad fue de 65.6% (122) y el nivel de la mala calidad fue 34.4% (64), en la dimensión Utilización de medición para dormir el nivel de buena calidad fue 93.5% (174) y la mala calidad fue 6.5% (12) y en la última dimensión disfunción durante el día el nivel buena calidad que obtuvieron fue 76.3% (142) y la mala calidad fue 23.7% (44).

5.2. Resultados inferenciales

TABLA 5.2.1
RELACIÓN ENTRE LA DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

Dependencia de videojuegos	Alteración del Sueño				TOTAL	
	Buena calidad de sueño		Mala calidad de sueño		N	%
	N	%	N	%	N	%
Bajo	52	28.0	53	28.5	105	56.5
Moderado	27	14.5	47	25.3	74	39.8
Alto	3	1.6	4	2.2	7	3.8
TOTAL	82	44.1	55.9	55.9	186	100.0

Con respecto a la tabla 5.2.1, se observó que el 28.5% (53) de los estudiantes presentó una dependencia de videojuegos baja y al mismo tiempo una mala calidad del sueño. Por otro lado, el 28% (52) mostró un nivel bajo de dependencia de videojuegos y una buena calidad de sueño. Además, el grupo minoritario estuvo conformado por los estudiantes con un nivel alto de dependencia de videojuegos y una buena calidad de sueño, representado por el 1.6% (3) de la muestra estudiada.

TABLA 5.2.2
RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN ABSTINENCIA Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

Dimensión Abstinencia	Alteración del Sueño				TOTAL	
	Buena calidad de sueño		Mala calidad de sueño		N	%
	N	%	N	%	N	%
Bajo	56	30.1	64	34.4	120	64.5
Moderado	24	12.9	35	18.8	59	31.7
Alto	2	1.1	5	2.7	7	3.8
TOTAL	82	44.1	104	55.9	186	100.0

En la tabla 5.2.2 se observó que en la relación entre la dimensión abstinencia y la alteración del sueño los estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa politécnico nacional del Callao presentaron un nivel bajo y

una mala calidad de sueño con un 34.4% (64). Asimismo, el 30.1% (56) mostró un nivel bajo y una buena calidad de sueño. Por otro lado, un pequeño grupo obtuvo un nivel alto y una buena calidad manifestado por un 1.1% (2) de la muestra.

TABLA 5.2.3
RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN ABUSO Y TOLERANCIA Y
ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO
NACIONAL DEL CALLAO, 2024

Dimensión Abuso y tolerancia	Alteración del Sueño				TOTAL	
	Buena calidad de sueño		Mala calidad de sueño		N	%
	N	%	N	%		
Bajo	50	26.9	52	28.0	102	54.8
Moderado	25	13.4	46	24.7	71	38.2
Alto	7	3.8	6	3.2	13	7.0
TOTAL	82	44.1	104	55.9	186	100.0

Con respecto a la tabla 5.2.3, se observó que el 28% (52) de los estudiantes del quinto año de secundaria presentaron un nivel bajo en la dimensión abuso y tolerancia y al mismo tiempo una mala calidad de sueño. Asimismo, el 26.9% (50) mostró un nivel bajo en la dimensión abstinencia y una buena calidad de sueño. Por otra parte, minoritariamente el 3.2% (6) de los estudiantes presentó un nivel alto en la dimensión abuso y tolerancia y una mala calidad de sueño.

TABLA 5.2.4
RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN DIFICULTAD EN EL CONTROL Y
ALTERACIÓN EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO,
2024

Dimensión Dificultad en el control	Alteración del Sueño				TOTAL	
	Buena calidad de sueño		Mala calidad de sueño		N	%
	N	%	N	%		
Bajo	52	28.0	71	38.2	123	66.1
Moderado	28	15.1	29	15.6	57	30.6
Alto	2	1.1	4	2.2	6	3.2
TOTAL	82	44.1	104	55.9	186	100.0

En la tabla 5.2.4 se observó que el 38.2% (71) de los estudiantes del quinto año de secundaria obtuvo un nivel bajo en su dimensión dificultad en el control y una mala calidad de sueño. Además, el 28% (52) presentó un nivel bajo, pero con

una buena calidad de sueño. Por último, una minoría de los estudiantes presentó un nivel alto y una buena calidad de sueño con un 1.1% (2) de la muestra estudiada.

TABLA 5.2.5
RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN CONSECUENCIAS Y ALTERACIÓN EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

Dimensión Consecuencias	Alteración del Sueño				TOTAL	
	Buena calidad de sueño		Mala calidad de sueño		N	%
	N	%	N	%		
Bajo	70	37.6	68	36.6	138	74.2
Moderado	10	5.4	29	15.6	39	21.0
Alto	2	1.1	7	3.8	9	4.8
TOTAL	82	44.1	104	55.9	186	100.0

En la tabla 5.2.5 se observó que el 37.6% (70) de los estudiantes del quinto año de secundario presentaron un nivel bajo en la dimensión consecuencia y una buena calidad de sueño. También el 36.6% (68) mostró un bajo nivel y una mala calidad de sueño. Finalmente, una pequeña parte de los estudiantes presentaron un nivel alto y una buena calidad de sueño con un 1.1% (2) de la muestra analizada.

5.3. Otros resultados

5.3.1. Prueba de Normalidad

Variable 1: Dependencia de videojuegos

Esta variable es cualitativa ordinal, sin embargo, se puede representar en valores numéricos en cuanto a la suma del puntaje total obtenido.

Variable 2: Alteración del sueño

La segunda variable es cualitativa nominal, también se representa en valores numéricos, debido a que se obtiene de la suma de los puntajes por dimensión, lo que nos da un puntaje total.

Hipótesis

Ha: Los datos numéricos de la variable depresión no tienen distribución normal.

Ho: Los datos numéricos de la variable depresión si tienen distribución normal.

**TABLA 5.3.1
PRUEBA DE NORMALIDAD**

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje de Dependencia de Videojuegos	.054	186	.200	.976	186	.002
Puntaje de la alteración del sueño	.122	186	.000	.943	186	.000

Tomando en cuenta que la muestra es superior a 50 unidades de análisis, se optó por los valores de la prueba Kolmogorov- Smirnova. El valor de significancia de la primera variable es mayor a 0.05 y de la segunda, es menor a 0.05, por lo tanto, se rechaza Ho y se acepta la Ha, por ello se concluye que los valores no tienen distribución normal. Entonces se debe aplicar una prueba de correlación no paramétrica y en este estudio una variable es cualitativa ordinal y la otra es cualitativa nominal, por ende, se decide realizar la prueba estadística Rho de Spearman.

VI. DISCUSIÓN

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Hipótesis general

- H1: Existe relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.
- H0: No existe relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.

TABLA 6.1.1
PRUEBA DE CORRELACIÓN DE DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS Y
ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL
DEL CALLAO, 2024

			Dependencia de Videojuegos	Alteración del sueño
Rho de Spearman	Dependencia de videojuegos	Coeficiente de correlación	1.000	.119
		Sig. (Bilateral)	.	.105
		N	186	186
	Alteración del sueño	Coeficiente de correlación	.119	1.000
		Sig. (Bilateral)	.105	.
		N	186	186

Con respecto a la tabla 6.1.1, se evidenció un Rho de Spearman igual a 0.119, $p=0.105$ entre las dos variables de investigación. Al ser $p>0.05$, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Por lo tanto, se demuestra que no existe relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Politécnico Nacional del Callao.

Hipótesis específica 1

- H1: Existe relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.
- H0: No existe relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.

TABLA 6.1.2
PRUEBA DE CORRELACIÓN DE ABSTINENCIA Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

		Abstinencia	Alteración del sueño	
Rho de Spearman	Abstinencia	Coeficiente de correlación	1.000	.075
		Sig. (Bilateral)	.	.306
		N	186	186
	Alteración del sueño	Coeficiente de correlación	.075	1.000
		Sig. (Bilateral)	.306	.
		N	186	186

Con referencia a la tabla 6.1.2, se encontró un coeficiente Rho de Spearman de 0.075, con un valor $p=0.306$ para las dos variables investigadas. Dado que $p>0.05$, la hipótesis alterna se rechaza y se acepta la hipótesis nula.

Entonces, los resultados indican que no hay una relación significativa entre la abstinencia y la alteración del sueño en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Politécnico Nacional del Callao.

Hipótesis específica 2

- H2: Existe relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.

- H0: No existe relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.

TABLA 6.1.3
PRUEBA DE CORRELACIÓN DE ABUSO Y TOLERANCIA Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

			Abuso y tolerancia	Alteración del sueño
Rho de Spearman	Dimensión abuso y tolerancia	Coeficiente de correlación	1.000	.087
		Sig. (Bilateral)	.	.236
		N	186	186
	Alteración del sueño	Coeficiente de correlación	.087	1.000
		Sig. (Bilateral)	.236	.
		N	186	186

En la tabla 6.1.3, se identificó que entre la dimensión Abuso y tolerancia y la Alteración del sueño hubo un Rho de Spearman de 0.087, con un valor $p=0.236$ para las dos variables investigadas. Puesto que $p>0.05$, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Por ello, se concluye que no existe una relación significativa entre el Abuso y tolerancia y la alteración del sueño en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao.

Hipótesis específica 3

- H3: Existe relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.
- H0: No existe relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.

TABLA 6.1.4
PRUEBA DE CORRELACIÓN DE DIFICULTAD EN EL CONTROL Y
ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICA NACIONAL
DEL CALLAO, 2024

		Dificultad en el control	Alteración del sueño
Rho de Spearman	Dimensión dificultad en el control	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (Bilateral)	-.044
		N	.551
	Alteración del sueño	Coeficiente de correlación	186
		Sig. (Bilateral)	186
		N	-.044

En la tabla 6.1.4 se observó que entre la dimensión Dificultad en el control y la Alteración del sueño hay un Rho de Spearman de -0.44, $p=0.551$. Por ende, al ser $p>0.05$, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula.

Por tanto, se evidencia que no hay relación entre la dificultad en el control y la alteración en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao.

Hipótesis específica 4

- H4: Existe relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.
- H0: Existe relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.

TABLA 6.1.5
PRUEBA DE CORRELACIÓN DE CONSECUENCIAS Y ALTERACIÓN DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO, 2024

			Consecuencias	Alteración del sueño
Rho de Spearman	Dimensión	Coeficiente de correlación	1.000	.227
	Consecuencias	Sig. (Bilateral)	.	.002
		N	186	186
	Alteración del sueño	Coeficiente de correlación	.277	1.000
		Sig. (Bilateral)	.002	.
		N	186	186

En la tabla 6.1.5 se observó que entre la dimensión Consecuencias y la Alteración del sueño hay un Rho de Spearman de 0.002, $p=0.227$. Al ser $p<0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por ello se demuestra que existe relación positiva débil entre las Consecuencias y la alteración del sueño en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao.

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares

Dentro de los resultados inferenciales que se encontraron durante la investigación se logró descubrir que no existe correlación entre las variables dependencia de videojuegos y alteración del sueño, puesto que se un p valor de 0.105. Por otro lado, Espín Villena (5) en un estudio en Ecuador encontró que había una relación positiva débil entre las variables estudiadas con un $Rho=0.207$ y un $p=0.011$, Lo cual representó que, a mayor dependencia, la mala calidad de sueño aumenta. Asimismo, en la investigación de Ludeña Correa (9) realizada en una población universitaria de Perú, evidenció que existía una relación negativa fuerte con un $Rho= -0.621$ y un $p=0.01$, interpretado como que a mayor dependencia de videojuegos peor calidad de sueño habría. Estos resultados se explican por los criterios de inclusión y exclusión que manejaron aquellas investigaciones, puesto que en sus respectivas muestras no incluyeron a personas que no jugasen videojuegos, en cambio el presente estudio decidió incluir a todos los estudiantes que tuviesen acceso a un dispositivo electrónico que les permita jugar. También en la investigación de Catalán Guarch (12) en España, se encontró una relación entre la adicción a los videojuegos y los

problemas del sueño con la prueba Chi cuadrado $\chi^2 = p < 0.045$, a pesar de incluir en su muestra a todas las personas, sin excluir a los que no jugaban, no obstante su muestra fue por conveniencia y no refleja representativamente a toda la población universitaria, además se encontró que fueron los varones de la carrera de ingeniería los más adictos y con problemas en su calidad de sueño puesto que ellos están en mayor contacto con las pantallas. Los resultados de los anteriores estudios contrastan con la presente investigación por que los factores relacionados a la alteración del sueño en la población estudiantil no estaban en relación a la dependencia de videojuegos, sino a otros factores como el trabajo, el estudio y problemas por la zona donde viven, esto fue relatado por los mismos estudiantes durante la recolección de datos. Finalmente, cabe recalcar que la teoría de la Virginia Henderson (16) afirma que el adolescente necesita un tiempo para practicar formas de ocio, pero a la vez esto requiere de límites para que la actividad se dé sanamente, ya que el abuso conlleva a una dependencia, como Rodríguez (11) recalca el juego problemático influye en la mala calidad del sueño e impacta de forma negativa en la vida del adolescente. Entonces se evidencia que en base a otras investigaciones que las variables estudiadas si presentan relación, pero que esta no es definitiva como lo demuestra el presente estudio.

Con respecto a la dependencia de videojuegos, en la población estudiada se encontró una dependencia del 56.5% de nivel bajo, una dependencia moderada de 39.8% y dependencia alta 3.8%. Similares resultados encontramos en la investigación de Coronel Castillo y Valverde Vargas (12) de Perú donde se evidenció que existía una dependencia baja en un 46.1%, una dependencia media del 43.1% y dependencia alta del 10.8%. Asimismo, en el estudio del Espín Villena (5) de Ecuador se descubrió que el 76.7% presentó una dependencia baja, el 21.3% una dependencia moderada y el 2% dependencia alta. La similitud en estos resultados acontece por el hecho de que en todos esos estudios se utilizaron poblaciones parecidas y se recolectó los datos con el mismo instrumento TDV, además el baremos también clasificó en solo 3 rangos. Sin embargo, en la investigación de Perú de Peralta Cabrejos y Torres Flores (15), se encontró que sólo el 14.08% presentaba un abuso de los videojuegos mientras que solo 4.08% tenía un uso patológico. Estos resultados distintos se explican debido al distinto baremos que utilizó el autor, puesto que él clasifica los resultados en 4 rangos, a pesar de usar el mismo instrumento. Por otro lado, cabe recalcar que la dependencia de videojuegos en todas las investigaciones revisadas, se presenta minoritariamente en las muestras estudiadas, sin embargo, Koob y Le Moal (18) sostienen que una dependencia corresponde a un trastorno neuronal provocado por el uso repetitivo de una sustancia u objeto que brinda placer; ello muestra que así las cifras de estudiantes con el problema sean menores, igual deben recibir un tratamiento adecuado.

Con respecto a la alteración del sueño, en los estudiantes de secundaria de 5to año se observó que el 55.9% tiene una mala calidad de sueño y el 44.1% obtuvo una buena calidad del sueño. En forma semejante el caso estudiado por Ortiz Mieres y Armoa Medina (13) de Paraguay describe en su tesis los niveles de calidad de sueño fueron que el 22% no presentó problema de sueño, el 34% merece atención médica, el 40% merece atención médica y tratamiento médico y por último el 4% problema grave de sueño, la semejanza con este estudio es debido a la misma implementación del test de Calidad de sueño de Pittsburgh y el uso de una población similar a la que se investigó. Por otro lado, en la investigación realizada por Ludeña Correa (9) de Perú se obtuvo resultados sobre la calidad del sueño alta de 76.10%, calidad de sueño media de 19.85% y calidad de sueño baja de 4.04%. Esta disparidad en el resultado se debe a un uso de un test diferente que usó la autora y lo divide en 4 dimensiones, además de solo usar estudiantes mayores de 18 años y que jugaron videojuegos en los últimos 12 meses. En cambio, se resalta que la calidad del sueño en las investigaciones observadas se presenta de forma esporádica, y según la teoría de Buela-Casal (19) existen otros factores que perturban el sueño tales como el ruido, el estrés, horas irregulares de sueño, la temperatura y por último la luz, además es preciso mencionar que los adolescentes suelen estar más expuestos a las pantallas a altas horas de la noche lo que altera la producción de melatonina y dificulta el sueño.

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los pensamientos vigentes

El estudio de investigación se llevó a cabo cumpliendo el código de ética de la Universidad Nacional del Callao, respetó los principios éticos expresados en ella, como el profesionalismo, la transparencia y la confidencialidad. Además, se contó con la autorización de la dirección del Colegio Politécnico Nacional del Callao brindando facilidades como el número total de estudiantes matriculados, el consentimiento informado y el acceso a la institución, en cuanto al enfoque individual se tuvo en cuenta el principio ético de autonomía y justicia respetando su voluntaria participación debido al trabajo con escolares, a los que se les explicó sobre el estudio a realizar en el que fueron parte, se les mencionó de forma precisa y clara los objetivos del presente trabajo para que de esta manera tuviesen mayor disposición de dar su consentimiento informado verbal para realizar los instrumentos. Al ser menores de edad, el mismo procedimiento explicado anteriormente se realizó con las autoridades del plantel para obtener su consentimiento informado.

VII. CONCLUSIONES

- ▮ No existe relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en los estudiantes, este resultado se debe a los métodos de exclusión e inclusión utilizados, debido a que se admitió la participación de todos los adolescentes sin excluir a los que no jugaban videojuegos. Sin embargo, se encontró que en su mayoría la mala calidad del sueño y la dependencia baja a los videojuegos fueron predominantes.
- ▮ Entre la dimensión abstinencia y la alteración del sueño se evidenció que no hay relación en la población estudiada, puesto que el bajo nivel de la abstinencia fue mayoritario comparado con la alteración del sueño, donde el mayor porcentaje se presentó en la mala calidad del sueño.
- ▮ Entre la dimensión Abuso y Tolerancia de la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño no existe relación, porque gran parte de los encuestado tuvo un nivel bajo de abuso y tolerancia, todo lo contrario, a la dimensión alteración del sueño.
- ▮ No se encontró una relación entre la dimensión dificultad en el control y la alteración del sueño en los estudiantes del quinto año de secundaria, dado que predominó el nivel bajo de dificultad en el control, todo lo opuesto sucedió con la segunda variable, donde generalmente hubo una mala calidad del sueño.
- ▮ Entre la dimensión Consecuencias de la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño se encontró una relación positiva débil, puesto que los estudiantes que presentaron niveles altos y moderados también tuvieron una mala calidad de sueño.

VIII. RECOMENDACIONES

A la directora de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, elaborar y gestionar un plan estratégico para fortalecer en las estudiantes adecuadas prácticas de sueño, puesto que en la investigación se observó un alto índice de mala calidad del sueño entre ellos.

A la Universidad Nacional del Callao, incentivar la responsabilidad social entre los estudiantes para que intervengan en mayor medida en la población estudiantil que presente alguna afección a su salud, asimismo generar un presupuesto específico para los planes de responsabilidad social, con el fin de que éstos se ejecuten adecuadamente y sean más efectivos.

A la directora de la Escuela Profesional de Enfermería, incentivar y revisar que los docentes de los diversos cursos cumplan con la preparación de proyectos de responsabilidad social y supervisar que sean ejecutados.

A los profesionales de enfermería, orientar y brindar talleres educativos a la población adolescente sobre la importancia de un sueño de calidad y cómo mantener los juegos virtuales como una actividad sana, asimismo investigar los factores relacionados a la alteración del sueño en la población estudiada para una mayor comprensión de la realidad problemática.

IX. Referencias Bibliográficas

1. RedacciónRPP. La adicción a los videojuegos alcanza el rango oficial de enfermedad | RPP Noticias [Internet]. 2019 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://rpp.pe/mundo/actualidad/la-adiccion-a-los-videojuegos-alcanza-el-rango-oficial-de-enfermedad-noticia-1203159>
2. Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Aust N Z J Psychiatry [Internet]. 1 de junio de 2021 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
3. Martínez Martínez L. Prevalencia de adicción a los videojuegos en la población adolescente de 13 a 17 años del programa JUVENIMSS de la UMF # 11 del Instituto Mexicano del Seguro Social OOAD Aguascalientes. marzo de 2023 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/handle/11317/2405>
4. Navarro Y, Rios P. Relación entre la dependencia a los videojuegos y la satisfacción con la vida en estudiantes de la facultad de derecho de la universidad Santo Tomas, sede de Villavicencio [Internet]. 2023 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/50784/2023paularios.pdf?sequence=10&isAllowed=y>
5. Espín Villena JJ. Índices de calidad de sueño y su relación con el uso de videojuegos en adolescentes [Internet] [bachelorThesis]. Universidad Técnica de Ambato/ Facultad de Ciencias de Salud /Carrera de Psicología Clínica; 2023 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/38034>
6. Más de 3 mil casos por adicción a videojuegos | LIMA [Internet]. NOTICIAS PERU21; 2020 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/policiales/mas-de-3-mil-casos-por-adiccion-a-videojuegos-noticia/>
7. Berrio Quintanilla JM. Relación entre disfunción familiar y adicción a videojuegos en estudiantes de Academia Pre Universitaria Alexander Fleming, 2020. Univ Nac San Agustín Arequipa [Internet]. 2020 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4862565>
8. Guevara Coronel GI. Adicción a los videojuegos y agresividad en estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Algarrobos, Pimentel. Repos Inst - UCV [Internet]. 2020 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48856>

9. Ludeña Correa CA. Adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022. Repos Inst - USS [Internet]. 2022 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/10562>
- 10 Vidal Adanaque SK. Dependencia a videojuegos y agresividad en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Carmen de la Legua, Callao, 2020. Repos Inst - UCV [Internet]. 2020 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48166>
11. Rodríguez Rodríguez M, García Padilla FM. El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. Enferm Glob [Internet]. 2021 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1695-61412021000200017&lng=es&nrm=iso&tlng=es
12. Catalán Guarch L. Uso de videojuegos y su influencia en la salud. Adicción a videojuegos, problemas de sueño y sedentarismo. Atalaya Médica Turolense [Internet]. 2022 [consultado el 20 de mayo de 2024]. Recuperado a partir de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8541462>
13. Ortiz Mieres D, Armoa Medina CL. Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. ScientiAmericana [Internet]. 2020 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8591450>
14. Coronel Castillo R, Valverde Vargas B. Adicción a los videojuegos y habilidades sociales en adolescentes de una institución Educativa Privada de Trujillo. Univ Priv Antenor Orrego [Internet]. 2023 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/14531>
15. Peralta Cabrejos L, Torres Flores M. Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima. Casus Rev Investig y Casos en salud [Internet]. 2020 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/263>
16. Amezcua M, Bonill de las Nieves C. Virginia Henderson | Gómeres [Internet]. 2014 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.fundacionindex.com/gómeres/?p=626>
17. Rivas Espinosa JG, Correa Argueta E, Verde Flota E. Valoración de enfermería basada en la filosofía de Virginia Henderson [Internet]. Cosechado del Sistema de Publicaciones de la UAM-Xochimilco. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, División de Ciencias Biológicas y de la Salud, 2016, 1a. edición; 2016 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/2901>

18. Soria Rodríguez G. Sistemas cannabinoide y purinérgico: posibles sustratos neurobiológicos de la drogadicción [Internet] [Ph.D. Thesis]. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). Universitat Pompeu Fabra; 2006 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/7101>
19. Buela-Casal. Clasificación y evaluación del Insomnio. AMC. 1992; 18(60): 561-574.
20. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [Internet]. 2021 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1448597234>
21. Torres A. Adicción a los videojuegos: síntomas, causas y tratamiento [Internet]. 2017 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/clinica/adiccion-a-videojuegos>
22. ¿Conoce las diferencias entre Uso, Abuso y Dependencia de Sustancias Psicoactivas! [Internet]. 2018 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://www.gob.mx/imjuve/articulos/conoce-las-diferencias-entre-uso-abuso-y-dependencia-de-sustancias-psicoactivas>
23. NYC Health. Tolerancia a las drogas y riesgo de sobredosis [Internet]. 2020 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-drug-tolerance-overdose-sp.pdf>
24. Chóliz M, , Marco C. Patrón de Uso y Dependencia de Videojuegos en Infancia y Adolescencia. Anales de Psicología [Internet]. 2011;27(2):418-426. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051019>
25. Definición de abstinencia - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. 2011 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/abstinencia>
26. Artezano Rojas F. Adicción a videojuegos en adolescentes en un Colegio Nacional de Huancayo - 2018. 30 de noviembre de 2020 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1917>
27. Lopez Gomez D. menteAmente - Psiquiatría y Psicología clínica. 2022 [citado 28 de marzo de 2024]. Adicción a los videojuegos. Disponible en: <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/adiccion-videojuegos>
28. Rosselli P, Arévalo H. Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes. Rev Nutr Clínica Metab [Internet]. 1 de octubre de 2019 [citado 28 de marzo de 2024];2(2). Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/>

29. Fuentes Fuentes LS, Castro Pérez LM. Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Sucre (Colombia). Opción [Internet]. 2015 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31045571020>
30. Alvino Vargas VB, Mujica Caycho FA. Adicción a los videojuegos y violencia escolar en estudiantes de 1ero a 5to de secundaria de una institución educativa del Callao, 2022. Repos Inst - UCV [Internet]. 2022 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/92617>
31. Soto Morales RN. El sueño, trastornos y consecuencias. Acta Médica Peru [Internet]. enero de 2009 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1728-59172009000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
32. Carrillo Mora P. et al. Trastorno del sueño: ¿que son y cuáles son sus consecuencias? [Internet]. 2018 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
33. Granados-Carrasco Z, Bartra-Aguinaga A, Bendezú-Barnuevo D, Huamanchumo-Merino J, Hurtado-Noblecilla E, Jiménez-Flores J, et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. An Fac Med [Internet]. octubre de 2013 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
34. García de Gurtubay I. Estudios diagnósticos en patología del sueño. An Sist Sanit Navar [Internet]. 2007 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1137-66272007000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
35. Your Sleep Cycle: About REM and The Stages of Sleep [Internet]. 2024 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://espanol.tylenol.com/symptoms/sleeplessness/the-stages-of-sleep>
36. Estudio del sueño: Prueba de laboratorio de MedlinePlus [Internet]. 2021 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/estudio-del-sueno/>
37. Carbonell Casassús J. Trastornos del sueño: qué es, síntomas y tratamiento [Internet]. 2023 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-del-sueno>
38. ¿Toma medicamentos para el insomnio? Conozca los riesgos. FDA [Internet]. 9 de septiembre de 2020 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/toma-medicamentos-para-el-insomnio-conozca-los-riesgos>

39. Eguía Gómez JL, Contreras-Espinosa RS, Solano-Albajes L. VIDEOJUEGOS: CONCEPTOS, HISTORIA Y SU POTENCIAL COMO HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN [Internet]. 2013 [citado 13 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/04/videojuegos.pdf>
40. ¿Qué es la adolescencia? | UNICEF [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
41. Borquez P. CALIDAD DE SUEÑO, SOMNOLENCIA DIURNA Y SALUD AUTOPERCIBIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS". Eureka. 2011;8(1):80-91.
42. RAE. dependencia | Diccionario de la lengua española [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/dependencia>
43. Enciclopedia Significados [Internet]. 2013 [citado 2 de abril de 2024]. Quéés Frecuencia. Disponible en: <https://www.significados.com/frecuencia/>
44. RAE. ciclo | Diccionario de la lengua española [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/ciclo>
45. Perez Porto J, Gardey A. Alteración - Definicion.de [Internet]. 2022 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/alteracion/>
46. ¿Qué es Sueño REM? Diccionario Médico. Clínica U. Navarra [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sueno-rem>
47. Prioridad - Definicion.de [Internet]. 2021 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/prioridad/>
48. Trastornos del sueño: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>
49. Duoc B. Biblioteca: Investigación Aplicada, Innovación y Transferencia: Definición y propósito de la Investigación Aplicada [Internet]. 2024 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bibliotecas.duoc.cl/investigacion-aplicada/definicion-proposito-investigacion-aplicada>
50. Sampieri Hernández R, Collado Fernández C, Lucio Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. 2023 [citado 28 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>
51. Tipos de investigación [Internet].2015[citado 2 de abril de 2024]. Disponible en:

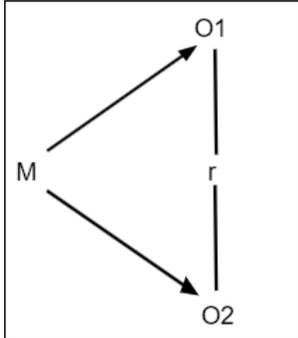
https://intep.edu.co/Es/Usuarios/Institucional/CIPS/2018_1/Documentos/INV_ESTIGACION_NO_EXPERIMENTAL.pdf

52. Gómez Chipana E. Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de marketing y dirección de empresas. Rev Univ Soc [Internet]. diciembre de 2020 [citado 28 de marzo de 2024]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202020000600478&lng=es&nrm=iso&tlng=es
53. Alicia E. Gianella, Introducción a la epistemología y a la metodología de la ciencia, La Plata, Editorial de la Universidad Nacional de La Plata, 1995, 186 pp. Análisis Filosófico. 1997;17(1):95.
54. Muguira A. Muestreo aleatorio simple: ¿Qué es y cómo realizarlo? [Internet]. QuestionPro. 2016 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-aleatorio-simple/>
55. Quienes somos - I.E. POLITÉCNICO NACIONAL DEL CALLAO [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://politecnicodelcallao.edu.pe/quienes-somos-8/>

X. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO: Dependencia de videojuegos y Alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Nacional Politécnico Nacional del Callao, 2024.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable	Tipo de investigación: aplicada, enfoque cuantitativo, diseño no experimental Transversal correlacional 
¿Cuál es la relación entre dependencia de videojuegos y alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?	Determinar la relación entre dependencia de videojuegos y alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.	Existe relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.	V1: Dependencia de videojuegos Dimensiones: • Abstinencia • Abuso y Tolerancia • Dificultad de control • Consecuencias	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis Específicos	V2: Alteración del sueño Dimensiones: • Calidad subjetiva de sueño • Latencia de sueño • Duración del sueño • Eficiencia habitual del	
¿Cuál es la relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?	Establecer la relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.	Existe relación entre la abstinencia y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.		Población compuesta por 200 estudiantes de 5to año

<p>¿Cuál es la relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024?</p>	<p>Establecer la relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.</p> <p>Establecer la relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.</p> <p>Establecer la relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.</p>	<p>Existe relación entre el abuso y tolerancia y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.</p> <p>Existe relación entre la dificultad en el control y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.</p> <p>Existe relación entre las consecuencias y la alteración del sueño en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, 2024.</p>	<p>sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Perturbaciones del sueño ▫ Utilización de medicación para dormir ▫ Disfunción durante el día 	<p>de secundaria</p> <p>Muestra estratificada no proporcional de 186 estudiantes.</p>
---	---	--	---	---

Anexo 2: Instrumentos

Datos Generales

Grado de Estudio:

Sección:

Sexo:

- Masculino
- Femenino

Edad:

¿Qué tipo de videojuegos te gustan más?

- MOBA (Dota, LOL, Smite, etc)
- Shooter (COD, Fornite, Free fire, etc.)
- Deportes (EA sports)
- Estrategia (Among us, Clash Royal, Age of Empires, etc)
- Arcade (The last of us, Horizon, Mario Bros, Pacman, etc)
- Simuladores de vida real
- Juegos de mesa (Uno, Monopoly, etc.)
- Ludo-Educativos (Trivias)

¿Qué dispositivo utilizas más para jugar videojuegos?

- Videoconsolas (PlayStation, Nintendo Switch)
- Computadora o laptop
- Smartphone
- Tablet

¿Con qué frecuencia juegas videojuegos a la semana?

- No juego
- 1 vez a la semana
- 2 o 3 veces a la semana
- 4 o 5 veces a la semana
- Todos los días

¿Cuándo juegas, cuantas horas sueles dedicarle?

- No juego
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- De 4 a más horas

¿Qué tipo de familia tienes?

- Nuclear
- Monoparental

- Extensa
- Compuesta (padraastro o madrastra)

¿Cómo es tu rendimiento académico?

- Muy bueno (18 a 20, AD)
- Bueno (15 a 17, A)
- Regular (11 a 14, B)
- Bajo (10 o menos, C)

¿Tus padres te supervisan mientras juegas videojuegos?

- Si
- No

Test de Dependencia de Videojuegos

Chóliz y Marco (2011)

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces de los videojuegos (tanto de videoconsola, como de PC). Toma como referencia la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo
0	1	2	3	4

N°	Ítem	Respuesta				
		0	1	2	3	4
1	Juego mucho más tiempo con los videojuegos ahora que cuando comencé.	0	1	2	3	4
2	Si no me funciona la videoconsola o el PC, le pido prestada una a familiares o amigos.	0	1	2	3	4
3	Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el videojuego.	0	1	2	3	4
4	Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos.	0	1	2	3	4

5	Dedico mucho tiempo extra a los temas de mis videojuegos incluso cuando estoy haciendo otras cosas (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar los personajes, etc.)	0	1	2	3	4
6	Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer.	0	1	2	3	4
7	Me irrita/enfada cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o el PC.	0	1	2	3	4
8	Ya no es suficiente para mí jugar la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé.	0	1	2	3	4
9	Dedico menos tiempo a hacer otras actividades, porque los videojuegos me ocupan bastante rato.	0	1	2	3	4
10	Estoy obsesionado por subir de nivel, ganar prestigio, etc. En los videojuegos.	0	1	2	3	4
11	Si no me funciona un videojuego, busco otro rápidamente para poder jugar.	0	1	2	3	4
12	Creo que juego demasiado a los videojuegos	0	1	2	3	4
13	Me resulta muy difícil parar cuando comienzo a jugar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio.	0	1	2	3	4

14	Cuando me encuentro mal me refugio en mis videojuegos	0	1	2	3	4
-----------	---	---	---	---	---	---

Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces
0	1	2	3	4

15	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es ponerme a jugar con algún videojuego.	0	1	2	3	4
16	He llegado a estar jugando más de tres horas seguidas	0	1	2	3	4
17	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola o PC.	0	1	2	3	4
18	Cuando estoy aburrido me pongo con un videojuego.	0	1	2	3	4
19	Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme jugando con videojuegos	0	1	2	3	4
20	En cuanto tengo un poco de tiempo me pongo un videojuego, aunque sólo sea un momento	0	1	2	3	4

21	Cuanto estoy jugando pierdo la noción del tiempo	0	1	2	3	4
22	Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase o el trabajo es ponerme con mis videojuegos.	0	1	2	3	4
23	He mentido a mi familia o a otras persona sobre el tiempo que he dedicado a jugar (por ejemplo decir que he estado jugando media hora cuando en realidad he estado más tiempo)	0	1	2	3	4
24	Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.) pienso en mis videojuegos (cómo avanzar, superar alguna fase o alguna prueba, etc.)	0	1	2	3	4
25	Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme.	0	1	2	3	4

Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

Marque o escriba la respuesta que refleja su comportamiento en la mayoría de las noches del último mes

	Pregunta	Respuesta			
1.	Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	PM: 6, 7, 8, 9, 10, 11 AM: 12, 1, 2, 3, 4, 5			
2.	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormir, normalmente, las noches del último mes	Menos de 15 min	Entre 16 - 30 min	Entre 31 - 60 min	Más de 60 min
3.	Durante el último mes ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?				
4.	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	Más de 7 horas	De 6 a 7 horas	De 5 a 6 horas	Menos de 5 horas
5.	Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:				
	a. No poder conciliar el sueño en la primera media hora:	Ninguna vez en el último mes			
		Menos de una vez a la semana			
		Una o dos veces a la semana			
		Tres o más veces a la semana			
	b. Despertarse durante la noche o de madrugada	Ninguna vez en el último mes			
		Menos de una vez a la semana			
		Una o dos veces a la semana			
		Tres o más veces a la semana			
	c. Tener que levantarse para ir al servicio (baño):	Ninguna vez en el último mes			
		Menos de una vez a la semana			
		Una o dos veces a la semana			

		Tres o más veces a la semana	
	d. No poder respirar bien:	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
	e. Toser o roncar ruidosamente:	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
	f. Sentir frío	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
	g. Sentir demasiado calor:	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
	h. Tener pesadillas o malos sueños:	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
	i. Sufrir dolores:	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
	j. Otras razones. Por favor describalas:	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	

		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
6.	Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	Muy buena	
		Bastante buena	
		Bastante mala	
		Muy mala	
7.	Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
8.	Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	Ninguna vez en el último mes	
		Menos de una vez a la semana	
		Una o dos veces a la semana	
		Tres o más veces a la semana	
9.	Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	Ningún problema	
		Solo un leve problema	
		Un problema	
		Un grave problema	

Anexo 3: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Institución: Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao

Investigadores: Aquije Sotero, Elmore Axel Patricio

Rosas Acosta, Estefania Andrea

Título: Dependencia de videojuegos y alteración del sueño en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, Callao 2024.

El presente estudio investigativo será llevado a cabo por los egresados de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao. El objetivo de esta tesis es determinar la relación entre la dependencia de videojuegos y la alteración del sueño en los estudiantes del quinto año de secundaria de su institución educativa.

La participación es libre y opcional, la toma de los cuestionarios tomará entre 25 y 30 minutos de tiempo, se les pedirá a los estudiantes llenar 2 cuestionarios y una ficha de datos generales relacionados a la investigación. Sepa de antemano que no se le pedirán datos personales porque respetamos la privacidad de los estudiantes, por lo tanto, los cuestionarios son estrictamente anónimos y confidenciales. Si tiene alguna consulta sobre el proceso puede realizar las preguntas pertinentes del caso. Para finalizar, si está de acuerdo con lo previamente comunicado y permite la participación voluntaria de los menores, favor de firmar el consentimiento, quedamos muy agradecidos.




Mg. Wilson Celiz Mirano
SUB DIRECTOR
I.E. POLITECNICO NACIONAL DEL CALLAO

Firma de la autoridad de la I.E.

Politécnico Nacional del Callao

Anexo 4

Base de datos correspondiente a la primera variable: Dependencia de videojuegos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	EDAD	Númérico	8	0	Edad	{1, 15}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
2	SEXO	Númérico	8	0	Sexo	{1, Masculin...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
3	SECCIÓN	Númérico	8	0	Sección	{1, A}...	Ninguno	2	Derecha	Ordinal	Entrada
4	TIP_VID	Númérico	8	0	¿Que tipo de vi...	{1, MOBA}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
5	DISP_USA	Númérico	8	0	¿Qué dispositiv...	{1, Videoco...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
6	FRECUENCIA	Númérico	8	0	¿Con qué frequ...	{1, No juego...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
7	HORAS	Númérico	8	0	¿Cuándo juega...	{1, No juego...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
8	FAM	Númérico	8	0	¿Qué tipo de fa...	{1, Nuclear}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
9	REN_AC	Númérico	8	0	¿Cómo es tu re...	{1, Muy bue...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
10	SUPER	Númérico	8	0	¿Tus padres te ...	{1, Si}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
11	I1	Númérico	8	0	Juego mucho ...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
12	I2	Númérico	8	0	Si no me funcio...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
13	I3	Númérico	8	0	Me afecta muc...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
14	I4	Númérico	8	0	Cada vez que ...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
15	I5	Númérico	8	0	Dedico mucho t...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
16	I6	Númérico	8	0	Si estoy un tie...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
17	I7	Númérico	8	0	Me irrita/enfada...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
18	I8	Númérico	8	0	Ya no es sufici...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
19	I9	Númérico	8	0	Dedico menos t...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
20	I10	Númérico	8	0	Estoy obsesion...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
21	I11	Númérico	8	0	Si no me funcio...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
22	I12	Númérico	8	0	Creo que juego ...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
23	I13	Númérico	8	0	Me resulta muy...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
24	I14	Númérico	8	0	Cuando me enc...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
25	I15	Númérico	8	0	Lo primero que ...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
26	I16	Númérico	8	0	He llegado a es...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
27	I17	Númérico	8	0	He discutido co...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
28	I18	Númérico	8	0	Cuando estoy a...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
29	I19	Númérico	8	0	Me he acostad...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
30	I20	Númérico	8	0	En cuanto teng...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
31	I21	Númérico	8	0	Cuando estoy j...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
32	I22	Númérico	8	0	Lo primero que ...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
33	I23	Númérico	8	0	He mentado a ...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
34	I24	Númérico	8	0	ncluso cuando ...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
35	I25	Númérico	8	0	Cuando tengo a...	{0, Totalme...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
36	DIM_ABS	Númérico	8	2	Dimensión Abs...	Ninguno	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
37	NIV_DIM_ABS	Númérico	8	2	Niveles de la Di...	{1.00, Bajo}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
38	DIM_A_Y_T	Númérico	8	2	Dimensión Abu...	Ninguno	Ninguno	2	Derecha	Escala	Entrada
39	NIV_A_Y_T	Númérico	8	2	Niveles de la Di...	{1.00, Bajo}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
40	DIM_DIF	Númérico	8	2	Dimensión Dific...	Ninguno	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
41	NIV_DIF	Númérico	8	2	Niveles de la Di...	{1.00, Bajo}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
42	DIM_CON	Númérico	8	2	Dimensión Con...	Ninguno	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
43	NIV_CON	Númérico	8	2	Niveles de la Di...	{1.00, Bajo}...	Ninguno	2	Derecha	Nominal	Entrada
44	P_V1	Númérico	8	2	Puntaje de Dep...	Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Escala	Entrada
45	V1	Númérico	8	2	Niveles de Dep...	{1.00, Baja}...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada

Anexo 5

Evidencia fotográfica

Foto 1. Aplicación de los instrumentos en la Institución Educativa Politécnico Nacional del Callao, aula de Contabilidad, sección 5to D, abril 2024.

