



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

EFFECTOS DE UN PROGRAMA EN LA ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS EN  
ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD

PUBLICA

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

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

**Autora:**

Bustamante Alvarez, Annie Geraldine

**Asesor:**

Del Rosario Pacherras, Orlando  
(ORCID: 0000-0003-0981-9808)

**Jurado:**

Aguirre Morales, Marivel

Quiroz Avilés, Mirtha

Cirilo Acero, Ingrid

**Lima - Perú**

**2024**

# EFFECTOS DE UN PROGRAMA EN LA ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	6%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
5	<a href="https://repositorio.uigv.edu.pe">repositorio.uigv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
6	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	1%
7	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA EN LA ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS EN  
ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD  
PUBLICA**

**Línea de investigación:**

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

**Tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología con mención en**

**Psicología Clínica**

**Autora:**

Bustamante Alvarez, Annie Geraldine

**Asesor:**

Del Rosario Pacherras, Orlando

Código ORCID: 0000-0003-0981-9808

**Jurado:**

Aguirre Morales, Marivel

Quiroz Avilés, Mirtha

Cirilo Acero, Ingrid

**Lima- Perú**

**2024**

## Pensamientos

“No esperes tenerlo todo para disfrutar  
de la vida, ya tienes la vida para disfrutar  
de todo”

Anónimo

“No tengas miedo a equivocarte. Las  
estrellas nacen del caos “

Charles Chaplin

### **Dedicatoria**

A Dios, por guiar mis pasos y bendecir mis días y permitirme llegar a esta profesional de mi vida

A mi padre quien en vida siempre me motivo a cumplir e ir por aquello que era valioso para mí y hoy cuida mis pasos desde el cielo

A mi valiente madre y hermanos que siempre estuvieron apoyándome y me brindaron las fuerzas para continuar en la vida

A mis maestros y compañeros, que con su enseñanza y amistad pude mejorar mi vida profesional y personal

### **Agradecimientos**

A mi casa de estudios, mi amada Universidad Federico Villarreal por adoptarme en sus aulas durante años, donde aprendí de grandes personas y compartí la alegría de convertirme en profesional

A mis profesores, que me acompañaron durante la etapa universitaria quienes formaron mi carácter investigador y por hoy son mis modelos para seguir

A mis preciados amigos, a quienes estimo, con quienes compartí y sigo compartiendo experiencias de vida

## Índice

Pensamientos.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos .....	iii
Índice.....	iv
Índice de Tablas .....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
<b>I. Introducción.....</b>	<b>1</b>
1.1 Descripción y formulación del problema .....	3
1.2 Antecedentes .....	5
1.2.1 Antecedentes Nacionales .....	5
1.2.2 Antecedentes Internacionales.....	8
1.3 Objetivos .....	10
1.3.1 Objetivo General .....	10
1.3.2 Objetivos específicos.....	10
1.4 Justificación.....	11
1.5 Hipótesis .....	12
1.5.1 Hipótesis General .....	12
1.5.2 Hipótesis específicas .....	12
<b>II. Marco Teórico .....</b>	<b>14</b>
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	14
2.1.1 Definición de adicción de videojuegos.....	14
2.1.2 Características de la adicción de videojuegos .....	14
2.1.3 Criterios de diagnóstico .....	15

2.1.4 Dimensiones de adicción de videojuegos.....	16
2.2 Modelos teóricos de la adicción de videojuegos.....	16
2.3 Causas del uso excesivo de los videojuegos .....	19
2.3.1 Efectos Positivos del uso de videojuegos.....	20
2.3.2 Efectos negativos del uso excesivo de videojuegos .....	21
2.4 Factores de riesgo.....	21
2.5 Definición de programa de prevención .....	22
III. Método.....	24
3.1 Tipo de investigación .....	24
3.2 Ámbito temporal y espacial.....	24
3.3 Variables.....	24
3.4 Población y muestra .....	26
3.5 Instrumento.....	27
3.6 Procedimientos .....	30
3.7 Análisis de datos.....	31
IV. Resultados.....	32
V. Discusión .....	35
VI. Conclusiones.....	38
VII. Recomendaciones.....	39
VIII. Referencias .....	40
IX. Anexos .....	48



## Índice de Tablas

N°	Titulo	Pág.
Tabla 1	Operacionalización de la variable Adicción de Videojuegos	26
Tabla 2	Distribución de la muestra, según sexo , año de estudios y edad	27
Tabla 3	Consistencia interna de la escala dependencia de videojuegos y de sus dimensiones	29
Tabla 4	Análisis de ítem de las dimensiones de la escala dependencia de videojuegos	30
Tabla 5	Diferencia en la adicción a videojuegos antes y después de aplicar el programa Fénix en estudiantes del primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.	32
Tabla 6	Efecto de la aplicación del programa fénix en la dimensión abstinencia en grupos dependientes	32
Tabla 7	Efecto de la aplicación del programa fénix de la dimensión abuso y tolerancia en grupos dependientes	33
Tabla 8	Efecto de la aplicación del programa fénix en la dimensión problemas derivados del consumo excesivo en grupos dependientes	33
Tabla 9	Efecto de la aplicación del programa fénix en la dimensión dificultad en el control en grupos dependientes	34

## Resumen

Se realizó la presente investigación, cuyo objetivo fue estudiar la efectividad de un programa denominado “Fénix” en la Adicción a los videojuegos, para ello se trabajó con un solo grupo de 35 estudiantes ingresantes a la carrera de ingeniería agroindustrial, cuyas edades se encontraban entre los 17 y 19 años, a los cuales se le aplicó dicho programa. El diseño de la investigación es experimental de tipo pre-experimental, donde se aplicó un pre test al inicio, seguido de la aplicación de un programa y posteriormente un post test al finalizar. Para ello se utilizó como instrumento el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV) de Choliz y Marco (2011), construido en España, el cual fue adaptado a la población peruana por Salas-Blas et al. (2017). Después de la culminación del programa, los resultados evidenciaron que el valor de la significancia fue de ( $p < 0.05$ ), así mismo en las dimensiones abstinencia, problemas relacionados del consumo excesivo y dificultad en el control el valor fue ( $p < 0.05$ ), del cual se concluye que existe diferencias significativas; mientras que en la dimensión abuso y tolerancia no hubo diferencia significativa ( $p > 0.05$ ).

*Palabras Clave:* Programa, efectividad, adicción, videojuego, universitarios.

## Abstract

The present investigation was carried out, whose objective was to study the effectiveness of a preventive program called "Phoenix" in Addiction to video games, for this purpose, we worked with a single group of 35 students entering the agro-industrial engineering career, whose ages were between 17 and 19 years old, to whom said program was applied. The research design is experimental of the pre-experimental type, where a pre-test was applied at the beginning, followed by the application of a program and later a post-test at the end. For this, the Video Game Dependency Test (TDV) by Choliz and Marco (2011), built in Spain, was used as an instrument, which was adapted to the Peruvian population by Salas-Blas et al. (2017). After the completion of the program, the results showed that the value of significance was ( $p < 0.05$ ), likewise in the dimensions abstinence, problems related to excessive consumption and difficulty in control the value was ( $p < 0.05$ ), from which it is concluded that there are significant differences; while in the abuse and tolerance dimension there was no significant difference ( $p > 0.05$ ).

*Keywords:* Program, effectiveness, addiction, video game, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el uso de los videojuegos ha ido aumentando considerablemente como parte del avance de la era digital y como forma de distracción más frecuente en momentos de tiempo libre. Si bien es cierto la literatura refiere que los videojuegos fomentan el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y son de ayuda como parte de la rehabilitación de ciertas enfermedades, entre otras, sin embargo, el uso inadecuado del mismo puede derivar en una problemática y generar adicción a las nuevas tecnologías como lo son los videojuegos. Por otro lado, las investigaciones refieren que no se puede alcanzar la abstinencia absoluta cuando se trata de conductas adictivas, empero se puede establecer medidas más apropiadas para el uso consciente.

Por ello es relevante que las instituciones conozcan el nivel de empleo que se le da por parte de sus estudiantes y pongan en práctica medidas para establecer un mejor control de las tecnologías. Por lo ya mencionado la presente investigación de enfoque aplicado, de tipo pre-experimental y de orientación cognitivo conductual, refiere el desarrollo de un programa preventivo que busca encontrar diferencias significativas antes y después de aplicado el programa en estudiantes universitarios de primer año inscritos en la carrera de ingeniería de una universidad nacional, para lo cual se trabajó con una muestra de tipo no probabilístico intencional, debido a la accesibilidad de los estudiantes, con esa finalidad se aplicó un pre test y un post test tras finalizar la aplicación del programa dando como resultados diferencias significativas y corroborando la hipótesis general. Para fines académicos, el programa aportará a futuras investigaciones, podrá ser mejorada y obtener mejores resultados.

La investigación está compuesta de cinco apartados, en el primer apartado encontramos la descripción y formulación del problema, donde observamos el desarrollo de la variable de estudio en el transcurso del tiempo y así mismo apreciamos las diversas investigaciones

realizadas a nivel nacional como internacional, el cual nos fue de utilidad para sentar las bases de nuestra investigación, así mismo los objetivos, justificación e importancia y finalmente la hipótesis.

En el segundo apartado, desarrollaremos el marco teórico, así como el enfoque en el cual basamos la investigación para fundamentar las bases del tema a investigar, donde observamos conceptos, causas, síntomas, enfoque teórico, entre otros.

Mientras que en el tercer apartado se aprecia el tipo de investigación, diseño, el tiempo y espacio en el que se realizó la investigación, definición conceptual y operacional de la variable de estudio, población y muestra, así como el instrumento que nos permitió evaluar dicha variable y su adaptación, además del procedimiento llevado a cabo y por último el análisis de datos.

En el cuarto apartado se describe los resultados y estadísticos inferenciales y psicométricos encontrados en base a los objetivos planteados.

En el quinto apartado se desarrolla la discusión en base a las hipótesis y posteriormente se plantea conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones.

## 1.1 Descripción y formulación del problema

Hoy en día los estudiantes tienen una forma de aprendizaje e interacción mucho más activa que de sus antecesores debido al avance de la era digital, la cual ha ido manifestándose desde finales del siglo XX y que al parecer continuará actualizándose; hoy por hoy, los estudiantes hacen un mayor uso de las nuevas tecnologías, esto permite que las actividades sean más sencillas, entre ellas tenemos al internet, celulares, videos, música, videojuegos, entre otros (Prensky, 2010). Si bien es cierto las nuevas tecnologías de información y comunicación (TICs), nos ofrecen una variedad de ventajas, pero estas no son equivalentes en todos los individuos, esta tecnología además de ser utilizada para el aprendizaje y el trabajo, son la forma de distracción más usados en el tiempo de ocio de los jóvenes, situación preocupante donde se manifiestan las primeras interrogantes e inquietudes (Saldaña, 2001).

Los videojuegos han ido actualizándose al pasar los años, convirtiéndose en un producto atractivo para población. Belli y López (2008) señalan que los videojuegos surgieron a partir de la década de los 50, cuyo objetivo era fortalecer las habilidades del jugador. Los videojuegos pueden ofrecer diversos beneficios, como el desarrollo de una serie de habilidades tales como la elección de estrategias, atención, memoria, reducción del estrés, juego en equipo, uso de creatividad, fortalecimiento de habilidades sociales y hasta se le da un uso terapéutico (Challco y Guzmán, 2018). No obstante, el uso excesivo de estas tecnologías puede deteriorar la salud física, mental y social, en base a ello, Echeburúa y Requesens (2012) afirman:

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al escuchar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. (p.49)

El abuso de videojuegos es un tema de discusión a nivel mundial, por ejemplo, en España, las investigaciones de Choliz y Marco (2013), sostienen que los videojuegos son la principal fuente de diversión y que el 62% de la población que hace uso de los mismos son los niños y adolescentes y el 24% son adultos. Así mismo en la India, los estudios realizados por Selvi, y Gaanapathy (2020), sostienen que el 80% de estudiantes universitarios tienen el hábito de jugar videojuegos y el 45% de ellos hace uso de los mismos por dos o más horas. En la misma línea, (Mak et al. 2014; Wong, 2014, como se citó en Shek et al. en el 2016) realizaron una investigación en China, Hong Kong, Japón, Corea del Sur, Malasia y Filipinas, donde encontraron que el 68% de la población estudiantil utiliza internet una vez al día y el 63,5% de los mismos refieren haber sido participes de juegos de azar en línea. Según el Instituto nacional de estadística e informática (2022), refiere que en nuestro país la población adolescente y adulto joven con edades comprendidas entre los 19 -24 años tienen más acceso a internet representando el (92,8%), en cuanto al nivel de educación, los universitarios representan el (97,0%) y el (89,7%) de los mismos accede a los videojuegos.

La vida universitaria implica una serie de cambios y es vista como un nuevo periodo para los adultos jóvenes, quienes presentan un ligero desprendimiento del seno familiar, inician con los primeros trabajos, además esta etapa es la transición de la adolescencia hacia la adultez joven que aún no termina el proceso de construcción de identidad personal, es por ello que aún puede observarse ciertas conductas impulsivas (Chacón et al. 2018). Los estudios de investigadores peruanos refieren que se ha encontrado índices de adicción de videojuegos en estudiante universitarios, ya que es una etapa donde se hace mayor uso del internet y sus variantes. En base a ello citamos a Arana y Butrón (2016) quienes sostienen que del total de los 302 universitarios varones de la facultad de ingenierías, el 46,3 % presentan un nivel alto de adicción de videojuegos. Del mismo modo Lauracio (2018), encontró que, en una muestra de 368 universitarios, el 52,56% eran varones y de ellos el 22,56% de estudiantes de ciencias

e ingenieras presentan indicadores de adicción de videojuegos, en ese mismo año Ylla (2018) halló que, de un total de 314 estudiantes, el 39,2% de universitarios pertenecientes a la facultad de ciencias e ingenierías físicas y formales presentan rasgos de adicción hacia los videojuegos. En virtud de los resultados encontrados podemos referir que hay evidencia de rasgos de adicción de videojuegos en población universitaria. Precisamente estos investigadores sugieren poner en marcha programas de prevención, talleres y charlas, con el objetivo que los estudiantes generen conciencia de la problemática y den un uso adecuado a los videojuegos, por consiguiente, surge el interés de desarrollar un programa preventivo de nombre “Fénix” para trabajar la adicción a los videojuegos en la población universitaria; debido a ello se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuál sería el efecto del programa Fénix en la adicción a los videojuegos en estudiantes de primer año la carrera de ingeniería agroindustrial de una Universidad Pública?

## **1.2 Antecedentes**

### **1.2.1 Antecedentes Nacionales**

Después de una exhaustiva búsqueda en las bases de datos, se evidencia que son escasos los empleos de programas preventivos en los últimos 5 años en la población universitaria para el trabajo de adicción de videojuegos; es por tal motivo la importancia del desarrollo de la presente investigación como base para futuros estudios; a sí mismo en la revisión de literatura se recomienda trabajar esta problemática mediante la aplicación de programas preventivos, bajo este panorama se presentan los siguientes antecedentes:

A nivel universitario citamos a Capa-Luque et al. (2022) quienes buscaron evaluar los efectos del programa preventivo PREADITEC para las adicciones tecnológicas y las disposiciones cognitivas-afectivas bajo el contexto de COVID 19, aplicado en 42 estudiantes universitarios de Lima, dicha muestra se dividió en dos grupos: experimental y control, en



ambos grupos participaron 21 estudiantes que cursaban el quinto ciclo académico, quienes fueron elegidos por el tipo de muestreo por conveniencia. El diseño fue de tipo experimental, como instrumentos se utilizaron una ficha sociodemográfica elaborados por los mismos autores, escala de Engagement académico diseñado por Schaufeli et al. (2006), escala de Eficacia académica percibida diseñada por Schaufeli et al. (2002), Test de adicción a internet diseñado por Choliz et al. (2016), Test de adicción al móvil diseñado por Choliz et al. (2016) y el Test de adicción a los videojuegos elaborado por Choliz et al. (2016). En cuanto a los resultados se evidencia reducción significativa de la adicción al internet, teléfono móvil, videojuegos y aumento del compromiso y eficacia académica, el cual demuestra que el programa fue efectivo.

En investigaciones a nivel descriptivo y correlacional, citamos a Corrales (2019) quien busco identificar los niveles de adicción a los videojuegos en 45 estudiantes universitarios de la facultad de derecho en la provincia de Canchis-Cusco. Como instrumento se utilizó el Test de dependencia de videojuegos cuyos autores son Choliz y Marco (2011), el diseño es de tipo descriptivo. En cuanto a los resultados nos indican que el 23% de los estudiantes presenta niveles altos de adicción a videojuegos, mientras que el 26% presenta nivel moderado y, por último, el 51% presenta un nivel bajo.

El estudio sobre la relación entre las variables dependencia a videojuegos e impulsividad en un colegio público en Lima Metropolitana, fue realizada por Reyes (2019) cuyo objetivo fue encontrar la relación existente entre las variables ya mencionadas, participaron 427 estudiantes que cursaban el 3er, 4to y 5to año del nivel secundario. Para medir las variables dependencia a videojuegos e impulsividad, se utilizaron el Test de dependencia a los videojuegos de Choliz y Marco (2011) y el Test de Impulsividad de Barratt, el diseño utilizado fue no experimental transversal. En cuanto a los resultados se evidenció predominio de dependencia a videojuegos en varones con el 47.9% en el nivel alto y el 40.5% en el nivel

bajo en mujeres, y una relación significativa entre dependencia a los videojuegos e Impulsividad, esto quiere decir que a mayor dependencia a videojuegos será mayor la impulsividad.

En la misma línea, citamos a Chalco y Guzmán (2018) quienes buscaron identificar la relación entre las variables uso de videojuegos y habilidades sociales en 615 universitarios residentes en Arequipa quienes cursaban el segundo, tercero y cuarto año de las carreras profesionales de Ingeniería mecánica, electrónica, eléctrica, de sistemas, de telecomunicaciones y de ciencias de la computación. Para esta investigación utilizaron el Test de dependencia de videojuegos de Cholíz y Marco (2011) y la Escala de habilidades sociales de Gismero (2010). La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, con un diseño no experimental transversal. Los resultados revelan la existencia de una relación estadísticamente significativamente entre ambas variables, dando a entender que si hay un mayor uso de videojuegos habrá más tendencia hacia bajas habilidades sociales.

Así mismo citamos a Lauracio (2018) quien en su investigación busco hallar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y la adicción a videojuegos en 368 universitarios del primer año en la ciudad de Arequipa; la edad predominante del estudiante fue de 18 años con un 34.74% del total. Para el presente trabajo se utilizó el Test de coeficiente emocional TMMS-24 de Salovey y Mayer, así como el Test de adicción a los videojuegos de Vela. Los resultados indican que el 15.76% de los estudiantes presentan rasgos de adicción de videojuegos, predominante en los varones con un 20.67% mientras que las mujeres con el 9.38%; con respecto a las carreras universitarias, los estudiantes de ciencias e ingenierías representan el porcentaje más alto con un 22.56%, ciencias sociales 14.49%, ciencias jurídicas y empresariales con 12.77% y ciencias de la salud con 8.33%. Los resultados nos muestran que sí existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, por lo que el autor concluyó que a menor nivel de inteligencia emocional mayor rasgo de adicción de videojuegos.

Por último, la investigación de Ylla (2018) quien buscó identificar la relación entre adicción a videojuegos y ansiedad en 314 universitarios pertenecientes a la facultad de Ciencias, ingenierías físicas y formales de una universidad pública en la ciudad de Arequipa. La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, el diseño es no experimental-transversal. Para medir dichas variables se utilizó el Cuestionario de adicción a videojuegos de Vela y la Escala de automedición de la ansiedad de Zung. Los resultados indicaron que sí existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a videojuegos y los niveles de ansiedad en los universitarios arequipeños.

### ***1.2.2 Antecedentes Internacionales***

Siguiendo la línea de investigaciones correlacionales, las cuales nos dan a conocer que la variable adicción a videojuegos está relacionada a otras variables psicológicas, internacional citamos a García-Vilema y Roque-Herrera (2023) quienes buscaron investigar la relación entre las variables uso de videojuegos y procrastinación académica, para dicho fin participaron 91 estudiantes pertenecientes a la Unidad educativa comunitaria intercultural bilingüe EMAUS de Pastaza –Ecuador. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó la Escala de procrastinación en adolescentes (EPA) de Zumárraga y Cevallos (2022) y el Cuestionario de experiencias relacionadas con los videojuegos (CERV) de Chamarro et al., (2014). En cuanto a los resultados, nos indican que existe relación positiva y de moderada intensidad entre postergación de actividad (una dimensión de la procrastinación académica) y la experiencia de adicción a videojuegos.

Molina (2022), realizó un estudio donde busco identificar si la dependencia a los videojuegos tenía relación con los distintos rasgos de la personalidad. Para dicho estudio participaron de manera voluntaria 127 estudiantes de la ciudad de Ambato-Ecuador, siendo 94 mujeres y 33 varones pertenecientes a la facultad de ciencias de la salud, cuyas edades oscilaban entre los 18-45 años. Como diseño, utilizo el formato transversal y correlacional

desde abril 2022 hasta septiembre 2022. Para medir dichas variables se utilizó el examen Internacional de Trastornos de la personalidad de Loranger, Berger, Dreoli, Sartorius y el Test de dependencia de videojuegos cuyos creadores son Choliz y Marco. Con respecto a los resultados nos indican que existe relación entre la dependencia de videojuegos y los rasgos paranoide, esquizotípico y antisocial de la personalidad.

Así mismo Chiluisa y Gaïbor (2022) buscaron determinar la relación entre dependencia de videojuegos y estrés académico, para ello se trabajó con 104 escolares de Latacunga-Ecuador, cuyas edades eran de 12 a 18 años. Dicho diseño es no experimental y de corte transversal. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Test de dependencia de videojuegos de Marco y Choliz y el Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico segunda versión de Barraza y Macías. Como resultado del análisis, se concluye que no hay correlación entre ambas variables, aunque se rescata que de los escolares que presentan dependencia alta de videojuegos tienen estrés moderado (25,0%) y severo (75,0%), mientras que los que muestran dependencia moderada tienen estrés leve (4,5%), moderado (50,0%) y severo (45,5%) y por último a los que reportan dependencia baja de videojuegos presentan estrés leve (15,4%), moderado (57,7%) y severo (26,9%).

Barbado y Díaz (2021) buscaron determinar la relación entre uso problemático de videojuegos y el control de impulsos, la muestra estuvo compuesta de 213 estudiantes de Bahía Blanca-Argentina del nivel secundario, cuyas edades oscilaban entre de 12 a 18 años. Se utilizó el Test de dependencia de videojuegos TDV de Choliz y Marco, se agregaron 3 ítems para medir el grado de impulsividad para la cual se adaptó el test a la población argentina. En cuanto a los resultados, refieren que si existe una relación significativa, ya que se observa que a menor control de impulsos existe más rasgos de adicción de videojuego.

Malakar et al. (2019) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar si el juego excesivo influye en el desarrollo de la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios residentes en India, se trabajó con una muestra de 200 personas los cuales fueron separados en dos grupos , los de uso alto y bajo, para ello utilizaron el Inventario de ansiedad de Beck (BAI), Inventario de depresión de Beck II (BDI-II) y el test de Trastorno de los juegos de internet (IGD-20); los resultados indican que existen diferencias significativas entre ambas variables , de ello se interpreta que uso excesivo del juego es un factor en el desarrollo de la ansiedad y depresión.

### **1.3 Objetivos**

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

Determinar las diferencias en la adicción a los videojuegos antes y después de aplicar el programa Fénix en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad Pública.

#### **1.3.2 *Objetivos específicos***

O1: Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la dimensión Abstinencia en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

O2: Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la dimensión abuso y tolerancia en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

O3: Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la dimensión problemas ocasionadas por los videojuegos en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

O4: Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la dimensión dificultad en el control en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

#### **1.4 Justificación**

El presente trabajo de investigación presenta relevancia que se detalla según los aspectos considerados por Hernández et al. (2014).

Con respecto a conveniencia, se ha visto que a lo largo de los años se han ido actualizando las nuevas tecnologías y por ende se ha incrementado su uso, como es el caso de los videojuegos, si bien es cierto pueden fomentar el desarrollo de diversas habilidades, sin embargo, su uso excesivo puede generar un malestar físico, social, cognitivo y familiar, llegando a ocasionar conductas adictivas hacia los videojuegos. Por ello pretendo conocer los efectos de este programa preventivo sobre la adicción de videojuegos en la salud mental de los estudiantes universitarios, impulsando la concientización del juego responsable y la generación de recursos alternos de solución.

Este estudio tiene relevancia social, ya que, en los estudios revisados de investigadores peruanos, se hallaron rasgos de adicción a videojuegos en estudiantes universitarios de ingeniería, así mismo la INEI (2022) señala que la población de 19 a 24 años de edad se encontraría en riesgo de generar conductas adictivas ya que el 92,8%, tiene acceso a internet, de ello el 97,0 % son universitarios y el 89,7% hacen uso de videojuegos. En base a lo mencionado, radica la importancia de implementar programas promocionales, preventivos y de intervención para evitar o disminuir esta problemática. Por lo tanto, este programa buscara concientizar sobre lo que conlleva el abuso de los videojuegos, así como los beneficios del juego responsable para fomentar una vida con hábitos saludables.

Con relación a las implicaciones prácticas, esta investigación tiene por finalidad generar reflexión sobre la problemática y fomentar habilidades de soluciones alternas en bien del alumno.

Respecto al valor teórico, el presente estudio contribuirá con la creación del programa preventivo “Fénix”, así como de generar conductas más adaptativas con respecto al uso del videojuego, mejorar la organización del tiempo. Así mismo esta investigación servirá como instrumento de guía para posteriores investigaciones relacionadas al tema o adaptaciones según sea el caso, en bien de prevenir la adicción a los videojuegos.

## **1.5 Hipótesis**

### **1.5.1 Hipótesis General**

Ha: Existe diferencia en la adicción a videojuegos antes y después de aplicar el programa Fénix en estudiantes del primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

H0: No existe diferencia en la adicción a videojuegos antes y después de aplicar el programa Fénix en estudiantes del primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

### **1.5.2 Hipótesis específicas**

H1: La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión Abstinencia en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública de Lima.

H0: La aplicación del programa Fénix no tiene un efecto significativo en la dimensión Abstinencia en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

H2: La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión abuso y tolerancia en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

H0: La aplicación del programa Fénix no tiene un efecto significativo en la dimensión abuso y tolerancia en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

H3: La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión problemas ocasionadas por los videojuegos en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

H0: La aplicación del programa Fénix no tiene un efecto significativo en la dimensión problemas ocasionadas por los videojuegos en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

H4: La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión dificultad en el control en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

H0: La aplicación del programa Fénix no tiene un efecto significativo en la dimensión dificultad en el control en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1 *Definición de adicción de videojuegos*

Si bien es cierto, en un inicio no existía una noción clara acerca de las adicciones que no involucren drogas, pero a medida que las investigaciones fueron desarrollándose se pudo llegar a un consenso, es así que en 1983 se habló por primera vez de *adicción* a videojuegos y un concepto cercano podría ser “la pérdida de control sobre los videojuegos que conduce a problemas o daños significativos” (West y Hardy, 2006 citado en Cholíz y Marco, 2013, p.56). En la misma línea, Echeburua (1999) refiere que una conducta adictiva puede asociado a sustancias psicoactivas como también a aspectos psicológicos, reforzando la misma idea, Echeburua y Requenses (2012) refieren que cualquier conducta que genere pérdida de control y dependencia estando presente la sustancia psicoactiva o no, daría como resultado una adicción. De la misma forma se cita a Griffiths (2005), quien sostiene que ahora puede considerarse como conducta adictiva a los comportamientos que no incluyan el consumo de drogas como por ejemplo el juego patológico, los videojuegos, el ejercicio, el sexo y el internet.

#### 2.1.2 *Características de la adicción de videojuegos*

Buitrago et al. (2018) sostienen que las personas que han desarrollado adicción a videojuegos presentan las siguientes características:

- Pérdida de control sobre el juego: hace referencia a la pérdida de control sobre el uso, la frecuencia y el tiempo y preferencia sobre otras actividades.
- Negación: El sujeto es consciente que el abusar de los videojuegos está afectando diversas áreas, aun así, persiste en su conducta.
- Irritabilidad: es una de las consecuencias cuando se intenta dejar el uso excesivo de videojuego

- Rango de tiempo: la persona pasa más tiempo de lo habitual excediendo el uso de los videojuegos e interfiriendo con otras actividades.
- Inestabilidad financiera: se refiere al hecho gastar dinero para la implementación de algunos juegos o inclusive exigiendo o hasta sustraer dinero ajeno.

### ***2.1.3 Criterios de diagnósticos***

Según la Asociación Americana de Psiquiatría DSM- 5 (2013) sostiene que en un primer momento las adicciones a los videojuegos estaban en el apartado de los trastornos de control de impulsos, actualmente están incluidos dentro de adicciones conductuales, en un nuevo apartado sobre trastornos adictivos no asociados a sustancias psicoactivas. Ahora, para saber si la persona presenta rasgos de adicción de videojuegos deberá presentar cinco o más criterios durante un periodo de 12 meses, e indica que cualquier comportamiento que genere placer, síndrome de abstinencia entre otros genera las mismas respuestas que una adicción por sustancia psicoactivas.

- Preocupación por el juego en internet, la persona piensa sobre la actividad en juegos previos o anticipa el próximo juego; jugar en internet se convierte en la actividad predominante de la vida cotidiana.
- Abstinencia, la persona presenta estos síntomas de irritabilidad ansiedad, tristeza, pero no hay síntomas físicos o abstinencia farmacológica cuando se impide o se retrasa el juego en internet.
- Tolerancia, se refiere a la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo invertida en el juego de internet.
- Intentos fallidos de controlar la participación en juegos de internet.
- Perdida de interés en pasatiempos o entretenimientos previo, con la excepción de los juegos en internet.

- Uso continuo y excesivo de los juegos por internet a pesar de conocer los problemas psicosociales.
- Haber engañado a miembros de la familia, terapeutas, u otros en relación a la cantidad de horas en internet.
- Uso de los juegos en internet para escapar o aliviar estados de ánimo negativos.
- Haber puesto en peligro o perdido relaciones significativas, empleos u oportunidades educacionales o laborales debido a la participación en juegos en internet.

#### ***2.1.4 Dimensiones de adicción de videojuegos***

En referencia a ello, Choliz y Marco (2013) sostienen que existen cuatro dimensiones:

- **Abstinencia:** Se refiere a la presencia de ciertos síntomas físicas y psicológicas al tratar de dejar el juego.
- **Abuso y tolerancia:** el sujeto hace uso excesivo del videojuego, pudiendo jugar durante horas prolongadas, que cada vez va extendiéndose más.
- **Problemas asociados a los videojuegos:** se refiere a las consecuencias que conlleva jugar en exceso, estas pueden darse a nivel social, familiar y físico, se instauran hábitos nocivos para la salud, como falta de sueño e inadecuado ingesta de alimentos.
- **Dificultad de control:** hace referencia a la dificultad para detener el juego, pese a que este conlleve consecuencias negativas.

## **2.2 Modelos teóricos de la adicción de videojuegos**

Con respecto a los modelos que explican la adicción de videojuegos, encontramos

### **Modelo de Adicción Biopsicosocial**

En la teoría propuesta por Griffiths y Larkin, 2004; Larkin y Griffiths, 1998 citados en García del Castillo (2013), refieren que una teoría de adicciones debe presentar los siguientes elementos:

- La teoría ha de sintetizar adecuadamente los aspectos farmacológicos, culturales, familiares y comunitarios.
- Ha de tener en cuenta la naturaleza cambiante de las adicciones a través de las diferentes culturas.
- Ha de tener en cuenta los puntos concordantes entre las adicciones.
- Ha de ser fiel a la experiencia humana.

En base a los componentes ya mencionados Griffiths (2005) elabora el modelo biopsicosocial el cual tuvo por objetivo comparar la sintomatología de un sujeto adicto a sustancias psicoactivas con otro sujeto con una problemática relacionada a aspectos psicológicos, concluyendo que ambos sujetos se presenta sintomatología parecida. Para ello se cumple ciertos parámetros:

- Saliencia: en este punto, una determinada situación se vuelve el foco de atención del sujeto ocupando sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- Cambios de humor: hace referencia a la sensación de bienestar que experimentan los sujetos como sentimientos de calma, escape, o por el contrario ansiedad, irritabilidad o inquietud.
- Tolerancia: el sujeto ya se adapta a las excesivas horas de juego y este ya no causa el mismo placer que antes, así que va aumentando las horas de juego para sentir el mismo placer que al principio.
- Síndrome de abstinencia: son las consecuencias negativas como físicas, sociales y familiares cuando deja de jugar o reduce las horas de juego por un determinado tiempo.
- Conflicto: el sujeto presenta disconformidad consigo mismo o con sus pares, existe conciencia que hay un problema, pero no puede dominar su conducta.

- **Recaída:** es la inclinación del sujeto a regresar a las mismas conductas que cuando empezó, luego de pasar por una fase de abstinencia.

### **Teoría del aprendizaje social-cognitivo social**

Esta teoría fue propuesta por Bandura, el cual tiene sus bases en los principios del condicionamiento clásico y operante y brinda un marco teórico que explica cómo se da el inicio, mantenimiento y abandono de la dependencia a sustancias. Por lo tanto, es una de las más reconocidas e importantes, esta teoría fue renombrada en base a la teoría del aprendizaje social. Sánchez et al. (2002) refieren que el punto principal en esta teoría es la autoeficacia y así mismo plantea tres formas de explicar la regulación de la conducta:

- El primer punto está compuesto estímulos externos que afectan la conducta y sus variantes el cual es explicado a través del condicionamiento clásico.
- El segundo punto hace referencia a las consecuencias de la conducta y forma de refuerzos externos. Y que ejercería su influencia a través de los procesos de condicionamiento operante o instrumental.
- El tercer punto se basa en el condicionamiento clásico y operante que regulan la conducta y el medio.

### **Teoría del aprendizaje social-cognitivo social y las conductas adictivas**

La conducta se modela de acuerdo a las leyes del condicionamiento clásico, operante y vicario y está medida por las cogniciones, compuestas de expectativas que son creencias sobre los efectos de la conducta de consumo. Refiere que la conducta adictiva es regida por los pensamientos sobre los efectos del consumo.

Estas cogniciones están acumuladas a través de la interacción social en el curso del desarrollo, por una parte, y a través de las experiencias con los efectos farmacológicos directos e interpersonales de la conducta de consumo, por el otro.

- Los determinantes principales del consumo son los significados funcionales unidos a la conducta de consumo e combinación con la eficacia esperada de conductas alternativas.
- Los hábitos de consumo se desarrollan, en el sentido de que cada episodio de consumo pueda exacerbar posteriormente la formación del hábito por el incremento del estrés y por limitar las opciones de conductas alternativas
- La recuperación depende del desarrollo de habilidades de afrontamiento alternativas.

La teoría del aprendizaje social no considera la existencia de patrones fijos de conducta adictivas, por el contrario, considera que las mismas pueden darse por varios factores como lo son las situaciones estresantes, presiones familiares, trabajo, presión social. (Sánchez et al. 2002)

### **2.3 Causas del uso excesivo de los videojuegos**

Corrales (2019) refiere que una de las posibles causas son los efectos de la liberación de dopamina en el cerebro, ya que se produce una sensación de placer y reducción de la ansiedad. Así mismo otra situación puede deberse a los problemas familiares, ya que las personas hacen uso de los videojuegos para poder evadir la realidad de su contexto, además los problemas a nivel escolar o dificultades para poder relacionarse con sus pares, el no sentirse aceptado conlleva a utilizar estos juegos en línea ya que actuarían como una salida frente a estos hechos, a su vez la influencia que ejercen estos juegos sobre personas que presentan predisposición a la dependencia serían propensos a desarrollar adicción de videojuegos.

La capacidad atractiva que poseen los videojuegos y la respuesta reforzante que se tiene después de hacer uso de las mismas pueden ser otra de las razones que estaría generando adicción a videojuegos, de las investigaciones de Chóliz y Marco (2011) puede inferirse que los videojuegos proporcionan feedback que hace al juego más interactivo, además están organizados por niveles de dificultad el cual produce la sensación de competencia, esto incita

a la persona a jugar constantemente a si mismo los contenidos son muy llamativos y asociados a la sensación de dominio que facilita la sensación de libertad. Reforzando la idea anterior tenemos a Echeburúa y Corral (2010) sostienen que los videojuegos tienen una variedad de características que los hacen llamativos, pero también desafían la capacidad de la persona, tras el término del uso de los mismos se genera respuestas reforzantes o de castigo, como resultado motiva a jugar cada vez más y vencer los obstáculos para experimentar la sensación de placer.

### ***2.3.1 Efectos Positivos del uso de videojuegos***

Si bien es cierto el uso de videojuegos no es estrictamente negativo ya que pueden ser utilizados como método para tratar ciertas patologías, ayudar a desarrollar una serie de habilidades, para Cholí y Marco (2011) los juegos pueden fortalecer la autoestima y el auto concepto, así como la oportunidad de sentirse parte de un grupo e interactuar con sus pares. Siguiendo la idea Chalco y Guzmán (2018) sostienen que los videojuegos pueden influir de forma positiva en diferentes áreas.

- Área afectiva: los videojuegos son vistos como actividades placenteras que tienen un efecto relajante, mejoran el estado de ánimo de los jugadores, reducen el estrés y desarrollan en el jugador tolerancia para lidiar con la frustración.
- Área cognitiva: pueden ayudar a desarrollar y fortalecer destreza cognitiva que favorezca el aprendizaje por ejemplo el razonamiento viso espacial, elaboración de estrategia y pensamiento crítico.
- Área social: muchos jugadores indican que por medio de los videojuegos llegan a mejorar sus habilidades comunicativas y relacionarse con sus pares.

Por otro lado, Chalco y Guzmán (2018) refieren que los videojuegos pueden ser de ayuda en la psicoterapia y terapia médica, por ejemplo, se realizó terapia grupal con

videojuegos en pacientes que padecían de lesión cerebral como resultados lograron mejorar la autoconciencia, habilidades sociales y comportamientos.

### **2.3.2 Efectos negativos del uso excesivo de videojuegos**

El uso excesivo de los videojuegos puede generar consecuencias negativas en diferentes áreas, en referencia a ello, Buiza et al. (2017) sostienen que el uso excesivo de videojuegos podrían ocasionar daño sobre la salud física, como el sedentarismo, exceso de peso, la alimentación inadecuada, problemas de sueño; a nivel psicopatológico indican la falta de empatía, baja competencia social y falta de regulación emocional que pueden ser los factores que conlleven a la persona a ser propenso de desarrollar adicción hacia los videojuegos y como consecuencias la baja autoestima, síntomas depresivos, bajas habilidades sociales ; y a nivel familiar refieren que la baja supervisión por parte de los padres con respecto al uso de videojuegos conllevaría al incremento de los mismos . Así mismo. Si se les diera un uso responsable a los videojuegos, no existiría dificultad, sin embargo, la realidad es otra, el uso desmedido puede generar problemas a nivel social, personal, psicológicos y físicos. (Buitrago et al. 2018)

Otra de las dificultades se da en el ámbito académico ya que este podría llevar al fracaso en los estudios, la pérdida del trabajo y problemas a nivel familiar ya que las personas tienden a priorizar sus horas de juego dejando de lado las actividades sociales, escolares y familiares. (Soto, 2014)

## **2.4 Factores de riesgo**

Si bien es cierto los adolescentes y jóvenes están en constante interacción con las nuevas tecnologías, estos pueden ser propensos a desarrollar rasgos de adicción a videojuegos; sin embargo, existe un grupo de individuos más vulnerables que otros que llegan



hasta la fase de adicción. Según Echeburúa y Requesens (2012) sostienen que existen diversos factores de riesgo:

- Factores personales: Dentro de los estados emocionales que pueden hacer que el individuo sea más propenso a las adicciones, son la impulsividad, disforia, intolerancia, insomnio, dolor, fatiga, preocupación y responsabilidad. En cuanto a problemas de personalidad pueden ser la timidez, baja autoestima, rechazo a la imagen corporal, así como también la existencia de problemas psiquiátricos previos como depresión, hiperactividad, fobia social, entre otros.
- Factores familiares: Existen tipos de familias que no fomentan el desarrollo de conductas sanas en su contexto. Por un lado, tenemos a las familias autoritarias, quienes se rigen por pautas de conductas estrictas, que lejos de ayudar a sus miembros fomentan la dependencia, baja autoestima, irresponsabilidad o inclusive rebeldía, mientras que al otro extremo están las familias permisivas quienes tienen poco control entonces los hijos, ello fomenta un contexto sin límites, sin normas, impulsividad y conductas de egocentrismo.
- Factores sociales: la falta de objetivos en la vida, la poca sociabilización con los pares, la presión social y el vacío pueden llevar a que el individuo intente suplir estas carencias en el mundo virtual.

## **2.5 Definición de programa de prevención**

Un programa preventivo es aquel que busca reducir la aparición de un problema o retrasar el mismo, mediante una serie de actividades con el objetivo de generar aprendizaje de una determinada situación. Para Quiñones (2019) el objetivo de un programa preventivo es intervenir y transformar las diferentes variables que pueden incidir para en el desarrollo de la problemática.

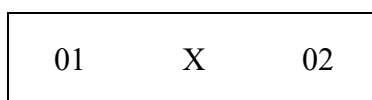
En la misma línea, Choliz y Marco (2013) sostiene que un programa preventivo puede darse en diversos espacios como el escolar, familiar, comunitario, entre otros. Así mismo, para una ejecución adecuada debe de cumplir con ciertos aspectos, como es el de informar para generar conciencia sobre lo que involucra dicha problemática, además de brindar técnicas para un mejor control emocional, entrenar en solución de problemas, fomentar la toma de decisiones, fortalecer las habilidades sociales y proporcionar ideas alternas para un mejor uso del tiempo libre.

### III. METODO

#### 3.1 Tipo de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo. El diseño es experimental del tipo pre-experimental, para ello se aplica un pre-test, luego el programa y posteriormente el post-test posterior al desarrollo de la misma, con un solo grupo y un grado mínimo de control. (Kelinger y Lee 2002)

La representación del diseño, se da de la siguiente manera:



Donde:

01 : Pretest

X : Programa Fénix

02 : Postest

#### 3.2 Ámbito temporal y espacial

La siguiente investigación se realizará en una universidad pública, ubicado en el distrito de Lima metropolitana, con los estudiantes de 1° ciclo de la carrera profesional de ingeniera agroindustrial.

#### 3.3 Variables

**Variable Independiente:** Programa preventivo “Fénix”

##### *Definición conceptual*

Un programa preventivo es aquel que busca retrasar o evitar la aparición de una determinada problemática, a través de estrategias cuyo objetivo son reducir, aumentar o fortalecer ciertas conductas y proporcionar conductas alternas frente a la problemática. (Choliz y Marco ,2013)

***Definición Operacional:***

El programa de orientación cognitivo conductual para el manejo de la adicción de videojuego, se desarrolló en 12 sesiones, en una universidad pública, cada sesión tenía una duración de 55 minutos, donde se brindaron estrategias tales como la psicoeducación del aprendizaje de conducta adictiva, causas y efectos del mismo, manejo de control de emociones, autoestima y entrenamiento en habilidades sociales.

**Variable dependiente: Adicción a los videojuegos*****Definición conceptual***

Carbonell (2014) señala que la adicción a los videojuegos (Internet Gaming Disorder) “implica la participación recurrente y persistente durante muchas horas en el videojuego, que conlleva a un deterioro o malestar clínicamente significativo” (p .91).

***Definición Operacional***

La variable de adicción a videojuegos se midió mediante un cuestionario conformado por 25 preguntas de escala Likert de 0-4, distribuidos en sus cuatro dimensiones.

**Tabla 1***Operacionalización de la variable adicción de videojuegos*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de respuestas	Niveles y rangos
Adicción de videojuegos	Abstinencia	Ansiedad Irritabilidad Enfado frustración	3,4,6,7,10,11,013,14,21 y 25	Totalmente de acuerdo 4	Uso ligero 0-25
	Abuso y tolerancia	Insatisfacción Abandono de otras actividades Negligencia Irresponsabilidad Desorganización	1,5,8,9 y 12	Un poco de acuerdo 3	Uso medio 26-50
	Problemas derivados del consumo excesivo	Disminución de actividades sociales y familiares Privación del sueño Baja productividad abandono	16,17,19 y 23	Neutral 2	Abuso 51-70
	Dificultad en el control	Ansiedad Permanencia en el juego	2,15,18,20,22 y 24	Un poco en desacuerdo 1  Totalmente en desacuerdo 0	Uso patológico 76-100

### 3.4 Población y muestra

La población está constituida por 210 estudiantes universitarios del primer año de ingeniería Agroindustrial de una Universidad pública de Lima Metropolitana., la muestra está compuesta por 35 participantes de primer año de la carrera ya mencionada, siendo 12 mujeres y 23 varones cuyas edades oscilan entre 17 y 19 años de edad. El muestreo es de tipo no probabilístico intencional, debido a la factibilidad del estudiante

**Tabla 2***Distribución de la muestra, según sexo, año de estudios y edad*

Grupo	Año de estudios	N° Estudiantes		Edad	Total
		Hombres	Mujeres		
1	1 año	23	12	17-19 años	35

### 3.5 Instrumento

De acuerdo a las características de la investigación; la técnica que se utilizara para la recolección de datos es:

#### **Test de Dependencia de videojuegos (TDV)**

El Test de dependencia de videojuegos (TDV), es un cuestionario de autoregistro, fue creado y validado en España por Choliz y Marco (2011). Posterior a ello, Salas-Blas et al. (2017) realizaron la adaptación y validación en la población peruana.

El TDV es un instrumento que nos sirve para diagnosticar de la conducta adictiva, puede aplicarse de manera individual y grupal, está conformada por 25 preguntas, utiliza una escala Likert donde totalmente en desacuerdo es calificado con 0, un poco en desacuerdo con 1, neutral con 2, un poco de acuerdo con 3, totalmente de acuerdo con 4. Según Challco y Guzman (2018) refieren que se pueden calificar en tres niveles:

- **Uso ligero:** hace referencia a que la persona tiene control sobre el uso del videojuego y lo utiliza como una distracción más.
- **Uso medio:** la persona aún tiene control sobre la frecuencia de uso de los videojuegos, aunque va viendo esa actividad como más placentera.
- **Abuso:** refiere que la persona pierde el control sobre el uso del videojuego y lo utiliza con más frecuencia, en este nivel inician los problemas en diferentes áreas.

- Uso patológico: en este nivel el videojuego es parte principal para la persona y su uso genera problemas en la vida del mismo.

### **Análisis de propiedades psicométricas en la población peruana**

Para la adaptación del instrumento a la población peruana, participaron 467 estudiantes de nivel secundario, dicha muestra se dividió en dos partes, las edades de los estudiantes oscilaban entre los 11 y 18 años, pertenecientes a cinco colegios estatales de Lima metropolitana. (Salas-Blas, 2017)

Con respecto a la confiabilidad, utilizaron consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach, para la muestra uno fue de .951 y la muestra dos .938, lo cual indica que existe una consistencia alta entre los ítems. También se aplicó la confiabilidad  $w$ , siendo 0.96 para la primera muestra y 0.94 para la segunda muestra, igualmente se observa una elevada varianza. Para hallar la validez se utilizó la correlación interitem, resultando 0.43 para la muestra uno y 0.38 para la muestra dos, indicando que presentan un grado aceptable de significación. Así mismo, la investigación presenta validez de constructo, y validez de contenido.

### **Análisis de propiedades psicométricas en la muestra de estudios**

En la tabla 3, la fiabilidad de la escala de dependencia de videojuegos y de sus cuatro dimensiones se calculó a través del índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach para una muestra de 35 estudiantes del primer año de Ingeniería Agroindustrial de una universidad pública. En la tabla 3, se observa que la consistencia interna del puntaje total de la escala fue de 0.948, lo que indica que existe una consistencia alta entre los ítems del instrumento. Asimismo, se observa que los puntajes de fiabilidad de los factores son aceptables, lo que permite afirmar que el instrumento es confiable.

**Tabla 3***Consistencia interna de la escala dependencia de videojuegos y de sus dimensiones*

Factor	Alpha de Crobach	N° de Elemento
Abstinencia	0.903	10
Abuso y tolerancia	0.926	5
Problemas derivados del consumo excesivo	0.673	4
Dificultad en el control	0.767	6
Escala dependencia de videojuegos	0.948	25

En la tabla 4, la validez de constructo se calculó mediante el análisis de ítems realizada a las 25 preguntas de la escala dependencia de videojuegos, dando como resultado que todos los ítems de las cuatro dimensiones presentan grado aceptable de significación. En la tabla 4, los ítems de la dimensión abstinencia tiene una correlación de .282 a .916\*\*, la dimensión abuso y tolerancia su correlación es de .659\*\* a .889\*\*, la dimensión problemas derivados del consumo excesivo es de .009 a .752\*\* y la dimensión dificultad en el control es de .266\* a .822\*\*, presentando un grado aceptable de significación ( $p < .05$ ).



**Tabla 4***Análisis de ítem de las dimensiones de la escala dependencia de videojuegos*

Dimensión	N° de Ítem	Correlación
Abstinencia	3	.569**
	4	.726**
	6	.599**
	7	.688**
	10	.834**
	11	.810**
	13	<b>.916**</b>
	14	.738**
	21	<b>.282</b>
Abuso y tolerancia	25	.789**
	1	<b>.659**</b>
	5	<b>.889**</b>
	8	.772**
	9	.754**
Problemas derivados del consumo excesivo	12	.888**
	16	<b>.752**</b>
	17	.394*
	19	.488**
Dificultad en el control	23	<b>.009</b>
	2	.350*
	15	.703**
	18	.714**
	20	<b>.765**</b>
	22	.822**
	24	<b>.266</b>

### 3.6 Procedimientos

En la primera fase, se llevó a cabo las respectivas coordinaciones con la facultad de ingeniería agroindustrial, luego se conversó con los alumnos sobre el programa de manera general, se coordinó los horarios donde se podría desarrollar y disponibilidad de los mismos.

En la segunda fase se aplicó el programa Fénix, conformado por 12 sesiones de 45 minutos cada sesión, con frecuencia de una vez por semana, durante el curso de Ética. En la primera sesión se inició con la presentación del programa, se aplicó el consentimiento

informado y el test de Dependencia de videojuegos así mismo se dio referencia de los objetivos a trabajar durante las sesiones siguientes. Desde la segunda hasta la onceava sesión, se trabajaron técnicas para lograr dicho objetivo.

En la tercera fase, durante la doceava sesión se dio la aplicación del post test y cierre del programa y entrega de diplomas a los participantes.

### **3.7 Análisis de datos**

Para el análisis de datos se utilizó el SSPS 21, excel y los estadísticos descriptivos de tendencia central correspondientes.

Los análisis de las propiedades psicométricas, según la dimensión del test se realizó la confiabilidad mediante el coeficiente de Alpha de Crobach y validez de constructo a través del análisis de ítems, y en cuanto al análisis inferencial, se utilizó como prueba de normalidad Shapiro-Wilk ya que la muestra es menor que 50, dando como resultado que ( $p < .05$ ), y en función a ello se utilizó Wilcoxon como estadístico no paramétrico. para determinar las diferencias en la variable antes y después de la aplicación del programa.

## IV. RESULTADOS

### 3.2 Análisis exploratorio de distribución normal de datos

En la Tabla 5, se observa los resultados de pre-test donde la media es de 22.03, la desviación estándar es 17.90, respecto al post-test se visualiza que su media es de 10.26 la desviación estándar es de 12.20, así mismo se visualiza que la significancia de la prueba Wilcoxon es .004, lo cual indica que si hay diferencia ( $p < .05$ )

**Tabla 5**

*Diferencia en la adicción a videojuegos antes y después de aplicar el programa Fénix en estudiantes del primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.*

Prueba	Media	Desv. Est.	gl	Shapiro wilk	Wilcoxon
Pre-Test	22.03	17.90	35	.002	
Post-Test	10.26	12.20	35	.001	.004

En la Tabla 6, se observa el análisis de la dimensión abstinencia, dando como resultado en el pre-test una media de 8.89, una desviación estándar de 8.14, respecto al post-test se visualiza que la media es de 3.63 y la desviación estándar es de 4.75, así mismo se visualiza que la significancia de la prueba Wilcoxon es .003, lo cual indica que si hay diferencia ( $p < .05$ ).

**Tabla 6**

*Efecto de la aplicación del programa fénix en la dimensión abstinencia en grupos dependientes*

Prueba	Media	Desv. Est.	gl	Shapiro wilk	Wilcoxon
Pre-Test	8.89	8.14	35	.001	
Post-Test	3.63	4.75	35	.001	.003

En la Tabla 7, se observa el análisis de la dimensión abuso y tolerancia, dando como resultado en el pre-test una media de 3.71, una desviación estándar de 4.82, respecto al post-test se visualiza que la media es de 1.89 y la desviación estándar es de 2.59, así mismo se

visualiza que la significancia de la prueba Wilcoxon es .054, lo cual indica que no hay diferencias significativas ( $p > .05$ ).

**Tabla 7**

*Efecto de la aplicación del programa fénix de la dimensión abuso y tolerancia en grupos dependientes*

Prueba	Media	Desv. Est.	gl	Shapiro wilk	Wilcoxon
Pre-Test	3.71	4.82	35	.001	.054
Post-Test	1.89	2.59	35	.001	

En la Tabla 8, se observa el análisis de la dimensión problemas derivados del consumo excesivo, dando como resultado en el pre-test una media de 3.63, una desviación estándar de 2.66, respecto al post-test se visualiza que la media es de 2.17 y la desviación estándar es de 2.58, así mismo se visualiza que la significancia de la prueba Wilcoxon es .042, lo cual indica que si hay diferencias significativas ( $p < .05$ ).

**Tabla 8**

*Efecto de la aplicación del programa fénix en la dimensión problemas derivados del consumo excesivo en grupos dependientes*

Prueba	Media	Desv. Est.	gl	Shapiro wilk	Wilcoxon
Pre-Test	3.63	2.66	35	.009	.042
Post-Test	2.17	2.58	35	.001	

En la Tabla 9, se observar el análisis de la dimensión dificultad en el control, dando como resultado en el pre-test una media de 5.80, una desviación estándar de 4.36, respecto al post-test se visualiza que la media es de 2.57 y la desviación estándar es de 3.16 asimismo, se visualiza que la significancia de la prueba Wilcoxon es .001, lo cual indica que si hay diferencias significativas ( $p > .05$ ).

**Tabla 9**

*Efecto de la aplicación del programa fénix en la dimensión dificultad en el control en grupos dependientes.*

Prueba	Media	Desv. Est.	Gl	Shapiro wilk	Wilcoxon
Pre-Test	5.80	4.36	35	.008	.001
Post-Test	2.57	3.16	35	.001	

## V. DISCUCION

De acuerdo a las diferentes investigaciones, se ha demostrado que el empleo de las nuevas tecnologías está en su apogeo debido al avance de las mismas, y que además son utilizadas con mayor frecuencia en el tiempo de ocio de los jóvenes, tal es el caso de los juegos en línea. A si mismo se evidencia que la variable adicción de videojuegos está vinculada a otras variables psicológicas, generando un impacto en la salud mental, en referencia a ello, citamos a Malakar et al. (2019) e Ylla (2018) quienes encontraron que existe relación significativa entre el juego excesivo y desarrollo de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. Del mismo modo García-Vilema y Roque-Herrera (2023) hallaron que existe relación positiva y moderada entre el uso de videojuego y una dimensión de la procrastinacion académica, es decir que a mayor uso de juegos en línea se da mayor postergación de actividades. Con respecto a la impulsividad, Bardado y Díaz (2021) determinaron que a menor control de impulsos habrá mayor dependencia de videojuegos. A si mismo Lauracio (2018) encontró que la inteligencia emocional influye en el riesgo de desarrollo de adicción de videojuegos, Chalco y Guzmán (2018) evidenciaron que el uso excesivo de videojuegos aumenta la tendencia a bajas habilidades sociales.

Por lo antes mencionado, se infiere que la adición a videojuegos trae consigo dificultades en áreas tales como, lo emocional, académico y social, en base a ello se desarrolla el programa preventivo “Fénix”, cuyo objetivo fue hallar diferencias antes y después de aplicado el programa, así como generar conciencia de su implicancia y brindar estrategias para su uso consiente ya que según la literatura la finalidad principal en cuanto a adicciones tecnológicas no es lograr la abstinencia total sino la promoción de un uso consiente. (Marco y Choliz 2013)

Con respecto a los resultados, se encontró que el valor de la significancia es de .004, esto quiere decir que la hipótesis se corrobora y que la aplicación del programa genero

diferencias en la adicción de videojuego antes y después de aplicado, logrando disminuir, reducir e informar acerca de la prevención del uso los videojuegos. Los datos expuestos se asemejan a la investigación de Capa-Luque et al. (2022) quienes después de aplicar el programa preventivo “Preaditec”, alcanzaron disminuir las adicciones tecnológicas, entre ellos el uso de videojuego, así como brindar estrategias para su uso más adaptativo.

Cabe mencionar que son escasas los programas preventivos en adicción a videojuegos en población universitaria, sin embargo existen estudios realizados en otras muestras, en referencia a ello tenemos a Marco y Choliz (2013), Andújar (2013) y Ríos et al. (2016) quienes trabajaron con adolescentes y realizaron los programas preventivos “PrevTec 3.1”, “Precede” y “Aprendamos jugando saludablemente”, logrando cumplir con los objetivos planteados, es decir reducir la adicción de videojuegos ,brindar habilidades para gestionar el uso responsable y conciencia del mismo . A nivel abordaje individual y en población adulta tenemos a Choliz y Marco (2013) quienes aplicaron un programa cognitivo conductual, logrando generar mayor control en uso de videojuegos y mejora en las habilidades personales, en el mismo sentido citare a Torres-Rodríguez y Carbonell (2015) que tras la aplicación del programa “Pipatic” ,se cumplió con los objetivos planteados , del cual se produjo desarrollar hábitos adaptativos como reducción del tiempo de juego, autocontrol , entre otros.

Con respecto a las dimensiones de la variable, el grado de significancia de la dimensión abstinencia fue de .003; problemas derivados del uso excesivo .042 y dificultad en el control .001, estos resultados refieren que existe diferencias significativas donde  $p < 0.05$ . Ahora con respecto a la dimensión abuso y tolerancia, la significancia fue de .054, es decir no existe diferencias significativas  $p > .05$ , estos resultados pueden deberse a variables extrañas, factores ambientales, o también puede ser que se requiera una intervención psicológica más personalizada. Al respecto Griffiths y Meredith (2009) refieren que la terapia cognitivo conductual, enfoque basado en evidencia, es la más apropiada para trabajar adicciones

tecnológicas, ya que este enfoque tiene por objetivo que los participantes desarrollen una serie de habilidades que permitan reconocer la conducta adictiva, generar un mejor afrontamiento, control de emociones y gestión del tiempo. Por lo antes mencionado, se sugiere que se siga promoviendo la integración de programas preventivos de corte cognitivo conductual en la intervención primaria ya que existe evidencia de resultados efectivos en aras de fortalecer la salud mental de la población.



## VI. CONCLUSIONES

- a) Existe efecto significativo en la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa “Fénix” en estudiantes del primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.
- b) Existe efecto significativo tras la aplicación del programa “Fénix” en la dimensión Abstinencia en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública de Lima.
- c) No existe efecto significativo tras la aplicación del programa “Fénix” en la dimensión abuso y tolerancia en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.
- d) Existe efecto significativo tras la aplicación del programa “Fénix” en la dimensión problemas ocasionadas por los videojuegos en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.
- e) Existe efecto significativo tras la aplicación del programa “Fénix” en la dimensión dificultad en el control en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.

## VII. RECOMENDACIONES

- a) Promover la implementación del programa “Fénix” en la reducción del uso desmedido de videojuego en los diferentes espacios educativos de los estudiantes de ingeniería de una universidad pública.
- b) Ampliar la muestra y replicar el programa preventivo “Fénix” en otros espacios universitarios con el fin de generar resultados en sus diferentes muestras.
- c) Trabajar con dos grupos, experimental y control para aseverar que los resultados se deben netamente al programa.
- d) Brindar capacitaciones a docentes o personas interesadas en la temática a fin de contribuir con la fomentación del programa y así puedan ser replicados en diversas instituciones.
- e) Revisar y mejorar la estructura del programa “Fénix” con el objetivo de generar diferencias en la dimensión abuso y tolerancia.

## VIII. REFERENCIAS

Andújar, I. (2013). *Programa de prevención orientado a evitar el Juego Patológico en Adolescentes*. [Tesis de pregrado, Universidad Internacional de Catalunya]. Repositorio de la UIC.

[https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/866/TFG\\_Isabel%20Andújar%20López\\_2013.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/866/TFG_Isabel%20Andújar%20López_2013.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

Arana, K. y Butron, Y. (2016). *Personalidad y adicción a los videojuegos en estudiantes de la universidad nacional de San Agustín - áreas de ingenierías*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio institucional de la UNSA.

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/68265013-ff76-49bf-98d1-279c9845274e/content>

Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM5*. American Psychiatric Publishing.

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Barbado, A. y Díaz, M. (2021). *Adicción a los videojuegos e impulsividad. Estudio correlacional en la adolescencia de entre 12 y 18 años de la ciudad de Bahía Blanca*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Sur]. Repositorio digital UNS.

<https://repositoriodigital.uns.edu.ar/bitstream/handle/123456789/5876/Barbado%2c%20A.%20D%2c%20Maldonado%2c%20M.%20Adicci%2c%20b3n%20a%20los%20videojuegos%20e%20impulsividad.%20Estudio%20correlacional%20en%20adolescentes%20de%20entre%2012%20y%2018%20a%20%20%20los%20de%20la%20ciudad%20de%20Bah%2c%20Blanca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Belli, S. y López, C. (2008). Breve historia de los videojuegos. *Athenea Digital*, 14, 159-179.

<https://www.redalyc.org/pdf/537/53701409.pdf>

Buitrago, J., Popo, F. y Riascos, A. (30 de noviembre del 2018). *Adicción a los videojuegos*. ResearchGate.

<https://www.researchgate.net/profile/Alejandro->

[Riascos/publication/329328447\\_Adiccion\\_a\\_los\\_Videojuegos\\_en\\_los\\_jovenes/links/5c01ccb1299bf1a3c1593524/Adiccion-a-los-Videojuegos-en-los-jovenes.pdf](https://www.researchgate.net/publication/329328447_Adiccion_a_los_Videojuegos_en_los_jovenes/links/5c01ccb1299bf1a3c1593524/Adiccion-a-los-Videojuegos-en-los-jovenes.pdf)

Buiza-Aguado, C., García-Calero, A., Alonso-Cánovas, A., Ortiz-Soto, P., Guerrero-Díaz, M., González-Molinier y Hernández, I. (2017). Los videojuegos: una aflicción con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología Educativa*, 23(2), 129-136.  
<https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2017.05.001>

Capa-Luque, W., Vallejos-Flores, M.A., Mayorga- Falcón, L.E., Martínez Portillo, A. Pardavé Livia, Y., Sullcahuaman Amésquita, J. J., & Barboza Navarro, E. (2022). Efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitiva-afectivas en universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 10(2), e1517.  
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1517/1739>

Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*, 26(2), 91-95.  
<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/10/11>

Corrales, P. (2019). *Niveles de adicción a los videojuegos en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis-periodo 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional de la UIGV.

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4473/TRABSUFICIENCIA\\_CORRALES\\_YESICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4473/TRABSUFICIENCIA_CORRALES_YESICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A., Ruiz-Rico, G. (2018). Relación entre autoconcepto, consumo de sustancias y uso problemático de videojuegos en universitarios: un modelo de ecuaciones estructurales. *Adicciones*, 30(3), 179-188.

<https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/872/870>

Challco, S. y Guzman, k. (2018). *Uso de videojuegos y su relación con las Habilidades sociales en estudiantes del área de ingenierías de la UNSA*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional San Agustín]. Repositorio institucional de la UNAS. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7323/PSchluss.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chiluisa, E. y Gaibor, I. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes. *Científica Multidisciplinar*, 6(3), 1438-1459.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2305/3389>

Chóliz, M. y Marco, C. (2011). Patrón de Uso y Dependencia de Videojuegos en Infancia y Adolescencia. *Anales de psicología*, 27(2), 418-426.

<https://www.redalyc.org/pdf/167/16720051019.pdf>

Choliz, M. y Marco, C. (2013). *Prevención de la Adicción a videojuegos: Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en el programa PREVTEC 3.1*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. Repositorio de la UV. <http://hdl.handle.net/10550/28739>

Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet. *Revista de Psicopatología y psicología clínica*, 4(2), 147-149. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/05.19992.Sandin.pdf>

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/download/196/186>

Echeburúa, E. y Requensens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes.*

<http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

García del Castillo, J. (2013). Adicciones Tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>

García -Vilema, M., y Roque-Herrera, Y. (2023). Adicción a videojuego y procrastinacion académica en la unidad educativa comunitaria intercultural bilingüe EMAUS. *Puriq*, 5, e451. <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/461/726>

Griffiths, M. (2005). Adicción a los Videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología Conductual*, 13(3), 445-462.

[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths\\_13-3oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths_13-3oa-1.pdf)

Griffiths, M., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of contemporary Psychotherapy*, 39, 247-253.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50834747/Videogame\\_Addiction\\_and\\_its\\_Treatment2\\_0161211-8835-bbc7yc-libre.pdf?1481487632=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DVideogame\\_addiction\\_and\\_its\\_treatment.pdf&Expires=1712209876&Signature=WUor6f116PZPval-xeLZXk7QfrQZ8tSo~02JHH7KJqn9U3AAZ83S5royZFRgu3VExif0BK2YCuXCXPq4n9z9YJTvBMpdU1oD7J18vwzGYV~cZpfCKgmgzXWzA~U6Bpe0~dZe4NfozmpJq3FYTnCWj3dcqgX4WGIEI9BTz66FlqucbIQI7NW32OMAs2FsGbVAkwD0R-amlTFty8Ra4I6tyIxr-9JRQE5gqRPxSd~7s7z9jTObsR0vFcOZhKTzCSIAY6zosuJgFasEwQNnT1uQwsuEsmzpdhOSGZZxz-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50834747/Videogame_Addiction_and_its_Treatment2_0161211-8835-bbc7yc-libre.pdf?1481487632=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DVideogame_addiction_and_its_treatment.pdf&Expires=1712209876&Signature=WUor6f116PZPval-xeLZXk7QfrQZ8tSo~02JHH7KJqn9U3AAZ83S5royZFRgu3VExif0BK2YCuXCXPq4n9z9YJTvBMpdU1oD7J18vwzGYV~cZpfCKgmgzXWzA~U6Bpe0~dZe4NfozmpJq3FYTnCWj3dcqgX4WGIEI9BTz66FlqucbIQI7NW32OMAs2FsGbVAkwD0R-amlTFty8Ra4I6tyIxr-9JRQE5gqRPxSd~7s7z9jTObsR0vFcOZhKTzCSIAY6zosuJgFasEwQNnT1uQwsuEsmzpdhOSGZZxz-)

[k5NtA0rcxZmvxIa1d0u1b2jfZaGSTywE6d1YEC hos8krDBHw\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.researchgate.net/publication/332530156_Role_of_excessive_use_of_internet_games_on_anxiety_and_depression_among_college_students)

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.) McGraw-Hill.

Institución Nacional de Estadística e Informática (enero del 2022). *Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los hogares*. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-tic-i-trimestre-2022.pdf>

Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigaciones del comportamiento*. McGraw Hill

Lauracio, C. (2018). *Relación entre los niveles de inteligencia emocional y la adicción a los videojuegos en estudiantes universitarios de primer año de la universidad católica de Santa María, Arequipa, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santa María]. Repositorio institucional de la UCSM.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/8264/70.2403.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Malakar, P., Chakravorty, A. y Sanyal, D. (2019). Role of excessive use of internet games on anxiety and depression among college students. *International Journal of Social Sciences*, 7(3), 388-392.

[https://www.researchgate.net/publication/332530156\\_Role\\_of\\_excessive\\_use\\_of\\_internet\\_games\\_on\\_anxiety\\_and\\_depression\\_among\\_college\\_students](https://www.researchgate.net/publication/332530156_Role_of_excessive_use_of_internet_games_on_anxiety_and_depression_among_college_students)

Marco, C. y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and psychological*, 13(1), 125-141. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56025664009>

Molina, C. (2022). *Personalidad y su relación con la dependencia a los videojuegos en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional UTA.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/36771/1/PERSONALIDAD%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LA%20DEPENDENCIA%20A%20VIDEOJUEGOS%20EN%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS.pdf>

Prensky, M. (2001). *Nativos e inmigrantes Digitales*. Distribuidora SEK, S.A.

<https://aprenderapensar.net/wp-content/uploads/2010/10/Nativos-digitales-parte1.pdf>

Quiñones, J. (2019). *Efecto del programa de valores en el maltrato infantil en escolares de una institución educativa de lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la UNFV.

[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3151/UNFV\\_QUIÑONES\\_BRONCANO\\_JAMESLEE\\_JHULIA\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3151/UNFV_QUIÑONES_BRONCANO_JAMESLEE_JHULIA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Reyes, L. (2019). *Dependencia a los videojuegos e impulsividad en escolares del 3ro al 5to de secundaria de dos instituciones públicas del distrito de Comas*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la UCV.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36736/Reyes\\_YLV.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36736/Reyes_YLV.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ríos, M., Tacoma, S. y Velázquez, S. (2016). *Efectividad del programa educativo aprendemos jugando saludablemente en el conocimiento sobre ludopatía*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional de la UPCH.

<https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/672/Efectividad%20de>



[l%20Programa%20Educativo%20Aprendemos%20Jugando%20Saludablemente%20en%20el%20conocimiento%20sobre%20ludopat%3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Salas-Blas, E., Merino-Soto, C., Cholíz, M. y Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. <https://www.redalyc.org/journal/647/64753569026/html/>

Sánchez, E., Molina, N., Reyes del Olmo, G., Tomas, V. y Morales, E. (2002). Modelos teóricos y aplicados en la adicción a drogas. *Informació Psicológica*, 80, 51-59.

<http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/420/365>

Saldaña, D. (2001). Nuevas tecnologías: nuevos instrumentos y nuevos espacios para la psicología. *Apuntes de Psicología*, 19(1), 5-10. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/26674/Nuevas%20tecnologías.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Selvi, V. y Gaanapathy, M. (2020). Addiction toward video games among dental students. *Drug Invention Today*, 13(6), 847-849.

<https://jprsolutions.info/files/final-file-5ec899a06c2da5.75164409.pdf>

Shek, D., Yu, L., Leung, H., Wu, F. y Law, M. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: the B.E.S.T Teen Program. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(5), 1-17 <https://ajgiph.springeropen.com/track/pdf/10.1186/s40405-016-0014-z.pdf>

Soto, R. (2014). *Descripción del estado actual de la adicción a los videojuegos a partir de una revisión bibliográfica integrativa*. [Tesis de pregrado, Universidad de Chile]. Repositorio institucional de la UCHILE.

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135632/Memoria%20Rodrigo%20Soto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Torres-Rodríguez, A., y Carbonell, X. (2015), Adicción a los videojuegos en línea: Tratamiento mediante el programa PIPATIC. *Aloma*, 32(2), 67-75.  
<http://revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/268/186>

Ylla, S. (2018). *Adicción a videojuegos y Ansiedad en jóvenes de la facultad de ciencias e ingenierías físicas y formales de la universidad Católica de Santa María*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santa María]. Repositorio institucional de la UCSM.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/8474/76.0377.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**IX. ANEXOS****Anexo A****DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_, identificado(a) con DNI  
\_\_\_\_\_ Estudiante de la facultad de \_\_\_\_\_

- Por el presente dejo constancia que he sido informado de las características técnicas del cuestionario a emplearse y me han sido respondidas todas las dudas pertinentes
- Así mismo se mantendrá la confidencialidad de los datos obtenidos, garantizando la privacidad del estudiante.

\_\_\_\_\_  
**Firma del estudiante**

\_\_\_\_\_  
**Firma del Interno de Psicología**

## Anexo B

### FICHA TECNICA

#### I. Datos

Autores : Choliz y Marco (2011)

Procedencia : España

Adaptación : Salas, Merino y Choliz (2017)

Aplicación : Individual o colectivo

Duración : 10 a 15 minutos.

Finalidad : Evalúa el grado de dependencia a los videojuegos

#### 1.2. Variable y Dimensiones

**Dependencia a los videojuegos:** conformado por 4 dimensiones

- **Dimensión de abstinencia:** Se refiere a la desazón experimentada al tratar de dejar el juego, así mismo este viene acompañado de consecuencias físicas y psicológicas.
- **Dimensión de abuso y tolerancia:** hace referencia cuando el videojuego es utilizado con más frecuencia con el objetivo de experimentar el mismo placer, y en cuanto a tolerancia quiere decir que el cuerpo ya se adaptó al abuso, situación que demanda aumentar su uso.
- **Dimensión de problemas asociados a los videojuegos:** se refiere a las consecuencias que conlleva jugar en exceso, están pueden darse a nivel social, familiar y físico, se instauran hábitos nocivos para la salud, como falta de sueño e inadecuado ingesta de alimentos.
- **Dimensión de dificultad de control:** hace referencia a la dificultad para detener el juego, pese a que este conlleve consecuencias negativas.

#### 1.3. Ámbitos de aplicación

El test se aplica en el ámbito clínico

#### **1.4. Material para la aplicación**

- Impresiones del test
- Cuadernillo del test
- Lápiz
- Lista de alumnos

### **II. Normas de aplicación**

#### **2.1. Instrucciones Generales**

- Al inicio se les pedirá que marquen con un círculo o una cruz uno de los números (del 0 al 4) impresos en el ejemplar después de cada frase.
- Seguidamente se les pedirá sinceridad al momento de contestar el cuestionario, además se les comentara que sus respuestas son realmente importantes, así como recordar que no hay respuestas buenas ni malas, todas son igualmente válidas.
- Finalmente, se pedirá que comprueben que han contestado todas las preguntas, es decir, que no se han dejado ninguna en blanco y que han marcado sólo una respuesta por pregunta.

#### **2.2. Normas para la Corrección y Puntuación**

Para calificar el instrumento se procede a sumar los puntos de los 25 enunciados, los cuales oscilan de 0 a 4 puntos por ítem, luego de obtener el puntaje total se ubica de acuerdo al nivel de uso.

### **III. Desarrollo y validación**

#### **3.1. Estudios de investigaciones sobre la validación y confiabilidad en el País**

El TDV fue validado y adaptado a la población peruana por Salas, Merino, Chóliz y Marco en el 2017, donde participaron 467 escolares cuyas edades se encontraban entre los 11 a 18 años, los cuales cursaban entre primero y quinto del nivel de secundaria. Los resultados demuestran que test TDV es confiable y valida.

#### IV. NORMAS DE INTERPRETACION

##### 4.1. Baremos de adaptación al país

NIVEL	PUNTAJE
USO LIGERO	De 0 a 25 puntos
USO MEDIO	De 26 a 50 puntos
ABUSO	De 51 a 70 puntos
USO PATOLOGICO	De 76 a 100 puntos

##### 4.2. Interpretación

- **Uso ligero:** hace referencia a que la persona tiene control sobre el uso del videojuego y lo utiliza como una distracción más.
- **Uso medio:** la persona aún tiene control sobre la frecuencia de uso de los videojuegos, aunque va viendo esa actividad como más placentera.
- **Abuso:** refiere que la persona pierde el control sobre el uso del videojuego y lo utiliza con más frecuencia, en este nivel inician los problemas en diferentes áreas.
- **Uso patológico:** en este nivel el videojuego es parte principal para la persona y su uso genera problemas en la vida del
- mismo.

### Anexo C

#### Test de Dependencia de Videojuegos-TDV

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: (M) (F) Fecha: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

Facultad: \_\_\_\_\_

Indica en qué medida este desacuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces de los videojuegos. Toma como referencia la siguiente escala:

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

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 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 con 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 con 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		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 algún sitio.	0	1	2	3	4
14	Cuando me encuentro mal me refugio en mis videojuegos.	0	1	2	3	4

Indica con qué frecuencia te ocurren los hechos que aparecen a continuación, tomando como criterio la siguiente escala

	0 Nunca	1 Rara vez	2 A veces	3 Con frecuencia	4 Muchas veces				
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 a jugar con un videojuego				0	1	2	3	4
19	Me acostado más tarde o he dormido menos por quedarme jugando con los videojuegos				0	1	2	3	4
20	En cuanto tengo un poco de tiempo me pongo a jugar con un videojuego, aunque solo sea un momento.				0	1	2	3	4
21	Cuando 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 a jugar con mis videojuegos.				0	1	2	3	4
23	He mentido a mi familia o a otras personas 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 (como 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



## Anexo D

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

Efectos de un programa en la adicción a videojuegos en estudiantes de ingeniería agroindustrial de una universidad pública, 2024

Annie Geraldine Bustamante Alvarez

TITULO	PREGUNTA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Efectos de un programa en la adicción a videojuegos en estudiantes de ingeniería agroindustrial de una universidad pública, 2023	¿Cuál sería el efecto del programa Fénix en la adicción a los videojuegos en estudiantes de primer año la carrera de ingeniería agroindustrial de una Universidad Pública?	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar las diferencias en la adicción a los videojuegos antes y después de aplicar el programa Fénix en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad Pública.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la dimensión Abstinencia en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p> <p>Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe diferencia en la adicción a videojuegos antes y después de aplicar el programa Fénix en estudiantes del primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión Abstinencia en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública de Lima.</p> <p>La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión abuso y tolerancia en los estudiantes de la carrera de</p>	<p>Adicción de videojuegos</p> <p>Programa</p>	<p>Entre 17 y 19 años de edad</p> <p>Aplicación : Universidad publica</p>	<p>Test de Dependencia de videojuegos (TDV)</p> <p>Programa “Fénix”</p>

		<p>dimensión abuso y tolerancia en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p> <p>Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la dimensión problemas ocasionadas por los videojuegos en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p> <p>Determinar las diferencias de la adicción a videojuegos antes y después de la aplicación del programa Fénix en la dimensión dificultad en el control en los estudiantes de primer año de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p>	<p>ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p> <p>La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión problemas ocasionadas por los videojuegos en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p> <p>La aplicación del programa Fénix tiene un efecto significativo en la dimensión dificultad en el control en los estudiantes de la carrera de ingeniería agroindustrial de una universidad pública.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

### Anexo E

#### FICHA DE SESIONES DEL PROGRAMA “FENIX”

MODULO I : Presentación del programa

SESION : N° 1

OBJETIVO : Aplicación del pre – test e introducción al tema

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	5 min	– Dinámica de apertura: Presentación de los integrantes del programa	– Presentación de cada integrante encargado del programa.	– Informativa	– spot publicitario del programa	
2	10 min	– Presentación del programa “Fénix”	– Presentación del programa y sus objetivos. – Normas de convivencia	– Informativa	– Se dará la entrega de solapines – Cartulina con normas de convivencia	
3	15min	– Dinámica de sesión “Las lanchas”	– Fomentar la integración de los estudiantes. – Introducción a la sesión. – Fomentar un ambiente cálido.	– Animación		
4	15min	– Pre-Tes	– Consentimiento informado – Aplicación del pre-tes	– Informativa	– Pruebas impresas	

SESION : N°2

OBJETIVO : Identificar los desencadenantes de la conducta adictiva y principios de aprendizaje

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	5min	– Dinámica de apertura: “memorizando nombres”	– Generar un clima de confianza entre los compañeros.	– Animación		
2	10min	– Video introductorio	– Brindar conocimientos de manera general sobre el tema.	– Informativa	– Video descargado de dependencia a los videojuegos	
3	25min	– Dinámica del tema: – Árbol de problemas – Exposición de su tema.	– Identificar los problemas principales con sus causas y efectos	– Organización, planificación	– Pizarra Plumones de pizarra	
4	5 min	– Dinámica de cierre: “El primer paso”	– Cierre de la sesión – Descubrir cualidades – Entender que es lo que esperan los alumnos de las futuras sesiones.	– Animación	– Un sobre – hojitas de tres colores diferentes	

SESION : N°3

OBJETIVO : Identificar las causa y efectos de la conducta adictiva a los videojuegos (primera parte)

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	5 min	– Dinámica de apertura: “La doble rueda”	– Generar confianza y afianzar los lazos entre los alumnos. – Fomentar un ambiente cálido.	– Animación	– Cartulina – Plumones	
2	15min	– Video informativa sobre la situación en el Perú – Lluvia de ideas	– Brindar información al alumnado con respecto al tema	– Visual – Informativo	– Video descargado	
3	20min	– Dinámica de tema: Árbol de soluciones	– Identificar cuáles serían las posibles soluciones ante la problemática	– Visual Informativa	– Paleógrafos – Plumones – Limpia tipo	

SESION : N° 4

OBJETIVO : Identificar las causa y efectos de la conducta adictiva a los videojuegos (segunda parte)

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10 min	– Dinámica de apertura: “X manda a Y”	– Fomentar el clima agradable en el ambiente.	– Participativa	– Plumones	
2	20min	– Introducción al tema en general: – Características – Consecuencias del abuso de videojuegos – Diferencia entre jugador patológico y profesional	– Que el alumno tenga un bagaje de información. – Consecuencias del abuso de videojuegos.	– Informativa	– Cartulina – Figura de un hombre – Papeles de colores – Plumones	
3	25 min	– Dinámica de cierre: “Las lanchas”	– Dinámica de cierre	– Animación		

SESION : N° 5  
 OBJETIVO : Herramientas y estrategias para un juego responsable.  
 Control de emociones

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10min	– Dinámica de apertura: “charadas	– Reconocer las emociones que presenta el participante	– Participativa	– Sobre – Hoja de colores – Plumones	
2	15 min	– Dinámica de tema: video educativo sobre las emociones	– Que los estudiantes adquieran información sobre las emociones	– Visual-gráfica – Informativa – participación	– Video descargado	
3	15 min	– Dinámica de tema: introducción al tema: – Lluvia de ideas – Clases – Diferencia con el sentimiento	– Brindar información detallada sobre el tema	– Informativa	– Plumones – Paleógrafo – Limpia tipo	
4	30min	– Dinámica de cierre “mi experiencia”	– Identificar situaciones agradables que nos permitan manejar nuestras emociones.	– Participativa	– Sobre – Hojas – Lapiceros	

SESION : N° 6  
 OBJETIVO : Herramientas y estrategias para un juego responsable.  
 control de emociones

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10 min	– Dinámica de apertura “el bazar”	– Fomentar el análisis de casos en los estudiantes de acuerdo a lo aprendido.	– Participativa	– Sobre – Hojas de colores	
2	20 min	– Dinámica de tema “La escalera de las emociones”	– Realizar un análisis de las situaciones que generan una determinada emoción y generar alternativas.	– Informativa		
3	25 min	– Pautas para el control de emociones Técnicas de relación	– Que los estudiantes obtengan estrategias para el manejo de sus emociones	– Participativa		
4	30 min	-Dinámica de cierre “: “El lazarillo”	– Poner en práctica lo aprendido en al anterior actividad	– Participativa	– Pañuelo – Sobres – Hopas – Plumones	



SESION : N° 7  
 OBJETIVO : Herramientas y estrategias para un juego responsable.  
 Solución de problemas

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	15min	- Dinámica del tema: "Dibujos en la espalda"	- Que los integrantes trabajen en equipo.	- Animación	- Plumones - Hoja impresa con imagen	
2	20min	- Dinámica de inicio: video informativo	- Fortalecer la comprensión e identificación del tema de la sesión. - Facilitar la capacidad grupal de tomar la decisión.	- Visual- grafico - Participativo	- Video descargado	
3	15min	- Dinámica de tema: introducción al tema de la resolución de problemas.	- Brindar estrategias para la resolución de problemas	- Animación	- Plumones	
4	15 min	- Dinámica de cierre: "el reto de la cinta"	- Fortalecer lo aprendido de la actividad anterior	- Participativa	- cinta	

SESION : N° 8

OBJETIVO : Herramientas y estrategias para un juego responsable.

Solución de problemas

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10 min	– Dinámica de inicio: “una carta para ti”	– Animar al grupo a desenvolverse e incentivar la socialización entre ellos. – Crear y fomentar un ambiente fraterno y participativo.	– Participativa		
2	15 min	– Dinámica de cierre: “solucionando problemas”	– Fortalecer lo aprendido de la actividad anterior	– Participativa	– Sobre – Hojas de colores – Plumones	
3	15 min	– Dinámica de tema: FODA (fortalezas, oportunidad, debilidad, amenazas)	– Identificación e información sobre las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del aula. – Reconocer la existencia del conflicto.	– Animación		
4	5 min	– Dinámica de cierre “Exponiendo mi trabajo”	– Evaluar lo aprendido en la actividad anterior	– Participativa		

SESION : N° 9  
 OBJETIVO : Herramientas y estrategias para un juego responsable.  
 Toma de decisiones

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10 min	– Dinámica de inicio: “El globo aerostático”	– Fomentar la toma de decisiones en el grupo – Fomentar el clima agradable	– Fichas	–	
2	15min	– Dinámica de tema: Video introductorio al tema	– Brindar un panorama del tema de manera general	– Informativa – Participativa – Visual-gráfica	–	
3	25 min	– Dinámica de tema Introducción al tema en general	– Brindar información al alumnado sobre toma de dediciones	– Plumones		
4	30 min	– Dinámica de cierre : “el bum”	– Experiencia de situaciones específicas donde se usó de la toma de decisiones.	Participativa	–	

SESION : N° 10  
 OBJETIVO : Herramientas y estrategias para un juego responsable.  
 Identificar cuáles son los estilos de comunicación

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10 min	– Dinámica de apertura: “teléfono malogrado”	– Fomentar la confianza en el grupo.	– Animación	– equipo de sonido – hojas bond – plumones de colores. – música	
2	20 min	– Dinámica del tema: – Introducción a la definición y estilos de comunicación.	– Dar a conocer la definición de estilos de comunicación y la identificación de los mismos.	– participativa de animación.	– Plumones – Imágenes relacionadas a las emociones –	
3	25 min	– Dinámica del tema: Improvisación	– Evaluar lo aprendido en la anterior actividad.	– Participativa – visual –gráfica	– sobre – hojas de colores – plumones	
4	10 min	– Dinámica de cierre: “La pelota preguntona”	- Referir lo aprendido en esta sesión. ¿Qué aprendiste? ¿Qué estilo de comunicación utilizas? ¿Cuál de ellas te parece el más correcto?	- Participativa - visual -gráfica	- Pelota de trapo.	

SESION : N° 11  
 OBJETIVO : Estrategias para mejorar el control  
 Fortalecimiento de la autoestima

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10 min	–Dinámica de apertura: “conociéndome”	– Presentación de cada integrante encargado del programa.	– Animación	– Posit – Plumones	
2	15 min	– Dinámica del tema: – Video introductorio	– Entender que es la autoestima.	– Informativa	– Video descargado	
3	20 min	–Dinámica del tema: –“¿Qué es la autoestima?” –Importancia de la autoestima	Explicar la importancia de la autoestima	– Informativa	– Plumones – Hojas de colores – Limpia tipo	

SESION : N° 12  
 OBJETIVO : Finalización del programa  
 Aplicación del pos- test

N°	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	OBSERVACIONES
1	10 min	– Dinámica de inicio: casa- inquilino- terremoto”	– Afianzar los lazos entre compañeros	– Participativa		
2	20 min	– Dinámica de tema” Ronda de preguntas ”	– Evaluar lo aprendido del programa	– Informativa	– Pelota – Música descargada	
3	25 min	– Dinámica de cierre:” mi experiencia en el programa “	– Compartir experiencia de cada participante con respecto al programa	– Informativa- participativa		
4	30 min	– Aplicación del post	– Aplicación del Pos- tes	– Informativa	– Pruebas impresas	