

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



**Adicción a los videojuegos y al teléfono móvil como
predictores de la Calidad de sueño en estudiantes
universitarios de Lima-Este**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Carlos Humberto Casanatan Sanchez

Asesor:

Viviana Ivette Ola

Lima, 2 de Septiembre del 2026

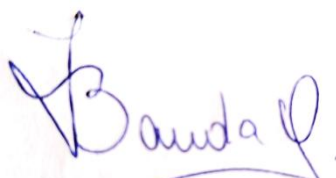
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Viviana Ola Banda, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Adicción a los videojuegos y al teléfono móvil como predictores de la Calidad de sueño en estudiantes universitarios de Lima-Este”** del autor Carlos Humberto Casanatan Sanchez tiene un índice de similitud de 14 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de Septiembre del año 2026.



Mtra. Viviana Ola B.

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 02 día(s) del mes de Setiembre del año 2024, siendo las 14:07 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra. Jackeline Mroñ Sifuentes, el (la) secretario(a): Bx. Rosita Montoya

Quintana y los demás miembros: Mta. Ingrid Mayumi Arellano

Lino y el (la) asesor(a) Mtro. Ivette Viviana Ola Banda

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Adición a los videojuegos y al teléfono móvil como predictores de la Calidad de sueño en estudiantes universitarios de Lima - Este"

de los (las) bachilleres:

a) Bach. Carlos Humberto Casanatan Sanchez

b)

c)

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Bach. Carlos Humberto Casanatan Sanchez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17.	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior Esta sustentación fue virtual sincrónica

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidenta

Secretaria

Asesor/a

Miembro

Miembro

Agradecimientos

Quiero tomarme el tiempo de agradecer primero que todo a la Universidad Peruana Unión por la oportunidad que me dio la oportunidad de poder obtener este título universitario, puedo decir que el acompañamiento en mis años de estudio fue clave para mantenerme motivado y continuar trabajando por este objetivo.

Así mismo quiero agradecer a mi asesora la psicóloga Viviana, por su apoyo, y por la orientación que me dio para poder desarrollar mi investigación de la mejor manera, adicional a todo su aporte académico como sus observaciones y recomendaciones, resalto mucho su calidad en el trato que tuvo hacia mi y como a pesar de algunas dificultades que se me presentaron en el camino, me brindó su apoyo, aún cuando a veces no pude desempeñarme de manera adecuada

Me siento agradecido también con las personas que participaron de esta investigación, gracias a su disposición, tiempo y colaboración al responder los cuestionarios contribuyeron en el desarrollo de mi trabajo haciendo posible que se realice en su totalidad.

Finalmente quiero agradecer a mi familia quienes me brindaron su apoyo constante durante mis años de estudio y durante la realización de esta investigación animándome a poder culminarla de manera satisfactoria.

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo, en primer lugar, a Dios por haberme ayudado y por haberme dado fuerza cuando las situaciones de la vida empezaron a desanimarme, siempre me ayudo a levantarme y gracias a él pude concretar con éxito este logro. Muchas veces dudé de si continuar o no ya que no me sentía seguro o confiado de las decisiones que tomaba, y eso hizo que no avanzara como me hubiera gustado, gracias a él pude recomponerme y superar esa parte difícil que me tocó vivir. Así mismo quiero dedicárselo a mi familia, de manera especial a mi madre por su amor, y compañía en todo momento del proceso, ella siempre estuvo recordándome que debía esforzarme y ser responsable, al avanzar y continuar con el trabajo aún cuando me sentía desanimado nunca dejó de alentarme, por ello estoy muy agradecido con ella porque me enseñó con sus palabras que cada meta necesita de mucha disciplina y compromiso, también quiero dedicárselo a mis hermanas las cuales son muchas veces mi fuerza y motivación para poder seguir adelante, siempre que hablo con ellas me siento renovado y con muchas fuerzas para enfrentar distintos retos.

Índice

1. Resumen

2. Abstract

3. Introducción

3.1. Hipótesis

4. Metodología

4.1. Diseño y población de estudio

5. Procedimiento

6. Instrumentos

6.1. Test de dependencia de Videojuegos

6.2. Jenkins Sleep Scale

6.3. Escala de adicción al Teléfono Móvil

7. Análisis de Datos

8. Resultados

8.1. Análisis Preliminar

8.2. Modelo Estructural

9. Discusión

10. Implicancias

11. Limitaciones

12. Conclusión

13. Referencias

14. Anexos

Adicción a los videojuegos y al teléfono móvil como predictores de la Calidad de sueño en estudiantes universitarios de Lima-Este

Resumen:

Antecedentes: El uso excesivo de tecnología, particularmente la dependencia a los videojuegos y la adicción al teléfono móvil, se ha convertido en una preocupación de salud pública debido a sus efectos adversos en la calidad del sueño. Los universitarios son parte de una población vulnerable debido a un uso desmedido de los medios digitales y patrones de sueño irregulares. Este estudio busca investigar la relación entre estas conductas dentro de esta población.

Objetivo: Analizar el impacto de la dependencia a los videojuegos y la adicción al teléfono móvil en los problemas de sueño en estudiantes universitarios.

Métodos: Se realizó un estudio transversal y explicativo el cual contó con una muestra de 301 estudiantes universitarios seleccionados por conveniencia. Se utilizaron el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV), la Jenkins Sleep Scale (JSS-4) y la Escala de Adicción al Teléfono Móvil (ESATEL) para poder evaluar las variables de interés. Se aplicó un análisis de ecuaciones estructurales para evaluar el modelo teórico.

Resultados: El modelo estructural presentó un ajuste adecuado ($\chi^2 = 1912.460$, $gl = 977$, $p = 0.000$, CFI = 0.96, TLI = 0.96, RMSEA = 0.06, SRMR = 0.06). Se encontró que la dependencia a los videojuegos ($\beta = 0.21$, $p < .001$) y la adicción al teléfono móvil ($\beta = 0.47$, $p < .001$) presentaron un efecto positivo y significativo sobre los problemas de sueño.

Conclusiones: Los resultados nos confirman que tanto la dependencia a los videojuegos, así como la adicción al teléfono móvil son predictores significativos de los problemas de sueño en estudiantes universitarios. La adicción al teléfono móvil ha mostrado un mayor impacto en la alteración del sueño, lo cual nos sugiere que el uso excesivo de dispositivos móviles es una amenaza sustancial para la higiene y cuidado del sueño. Estos hallazgos enfatizan una vital necesidad de realizar intervenciones para regular el consumo de los medios digitales en jóvenes, así como campañas de concienciación sobre la importancia de tener un sueño saludable.

Palabras clave: Dependencia a los videojuegos, adicción al teléfono móvil, problemas de sueño, estudiantes universitarios, ecuaciones estructurales.

Abstract

Background: Excessive technology use—particularly video game dependence and mobile phone addiction—has become a public health concern due to its adverse effects on sleep quality. University students constitute a vulnerable population due to their excessive use of digital media and irregular sleep patterns. This study aims to investigate the relationship between these behaviors within this population.

Objective: To analyze the impact of video game dependence and mobile phone addiction on sleep problems among university students.

Methods: A cross-sectional, explanatory study was conducted with a convenience sample of 301 university students. The Video Game Dependence Test (TDV), the Jenkins Sleep Scale (JSS-4), and the Mobile Phone Addiction Scale (ESATEL) were used to assess the variables of interest. Structural equation modeling was applied to evaluate the theoretical model.

Results: The structural model showed adequate fit ($\chi^2 = 1912.460$, $df = 977$, $p = 0.000$, $CFI = 0.96$, $TLI = 0.96$, $RMSEA = 0.06$, $SRMR = 0.06$). Video game dependence ($\beta = 0.21$, $p < .001$) and mobile phone addiction ($\beta = 0.47$, $p < .001$) were found to have a significant positive effect on sleep problems.

Conclusions: The results confirm that both video game dependence and mobile phone addiction are significant predictors of sleep problems among university students. Mobile phone addiction demonstrated a greater impact on sleep disruption, suggesting that excessive mobile device usage poses a substantial threat to sleep hygiene and care. These findings highlight a vital need for interventions to regulate digital media consumption among young people, as well as awareness campaigns regarding the importance of healthy sleep.

Keywords: Video game dependence, mobile phone addiction, sleep problems, university students, structural equations.

Introducción

El uso excesivo de la tecnología se ha vuelto una preocupación creciente para la salud pública en la era digital, sobre todo entre los jóvenes adultos. La dependencia a los videojuegos y la adicción al teléfono móvil son dos fenómenos muy comunes en la población universitaria, ambos íntimamente relacionados con alteraciones en los patrones de sueño (Gao et al., 2023; Q. Q. Liu et al., 2022). Particularmente los estudiantes universitarios son una población de alto riesgo dado la flexibilidad de sus horarios y la constante necesidad de conectividad para fines académicos y sociales (CNNIC, 2017). Los jóvenes entre 20 y 29 años, una etapa marcada por un grado alto de autonomía y un escaso control en el comportamiento digital, sufren más por esta adicción (Arnett, 2007; Hochberg & Konner, 2020). Diversos factores y/o elementos neurobiológicos, psicológicos y conductuales podrían contribuir a explicar la asociación entre estas conductas adictivas y las dificultades para conciliar el sueño, impactando de manera significativa el bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios (Alzhrani et al., 2023).

La adicción al teléfono móvil ha sido objeto de mucho estudio dentro del espectro de las adicciones conductuales. Se caracteriza por un uso compulsivo e incontrolable del dispositivo, lo que interfiere en la vida diaria y contribuye a la disrupción del sueño (Griffioen et al., 2021; Q. Q. Liu et al., 2022). El sueño, el cual juega un papel importante en el avance de la memoria, la adquisición del conocimiento y la regulación de las emociones, es un elemento vital para el bienestar tanto físico como mental (Clement-Carbonell et al., 2021). Estudios han revelado que los problemas para dormir provocan una alteración de los ciclos de sueño y vigilia, causando problemas de insomnio, somnolencia diurna y una reducción significativa en la calidad del sueño, están conectados con el uso excesivo del teléfono y los videojuegos antes de ir a la cama. (Orzech et al., 2016; Pham et al., 2021) (Van Den Bulck, 2004; Wong et al., 2020).

El contenido estimulante de aplicaciones y redes sociales también provoca hiperactivación cognitiva, lo que dificulta la relajación antes de dormir y fomenta la procrastinación del sueño (Feng et al., 2022; Ma et al., 2021). Investigaciones llevadas a cabo en Arabia Saudita y en China

han confirmado la relación entre el uso desmedido del teléfono y un descenso en el rendimiento académico, lo que nos sugiere que la falta de sueño afecta negativamente el aprendizaje y la concentración. (Tian et al., 2021; Venkatesh et al., 2019).

Desde una perspectiva fisiológica, una exposición prolongada a la luz azul proveniente de los dispositivos electrónicos disminuye la producción de melatonina, una hormona esencial en el control del ritmo circadiano, lo cual dificulta el inicio del sueño y reduce su efectividad. (Arshad et al., 2021; Heo et al., 2017). La aparición de patrones de sueño irregulares y la fatiga diurna se ve favorecida por esta combinación de factores psicológicos y biológicos, que refuerza un ciclo vicioso de privación del sueño (Ballarotto et al., 2021). Debido a las consecuencias negativas producidas por la dependencia a los videojuegos, afectando tanto el bienestar físico como el mental, se ha producido un aumento del interés científico en estos temas. Aunque aún no está considerado y diagnosticado oficialmente como una adicción, el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) lo ha reconocido como una condición que requiere mayor investigación, ya que, puede causar daños significativos en la vida de una persona (American Psychiatric Association, 2014). Desde una perspectiva neurobiológica, los videojuegos pueden activar el sistema de recompensas en el cerebro por medio de la liberación de una hormona llamada dopamina, lo cual empeora los hábitos de adicción y probablemente nos conduce a una interferencia de las actividades significativas como el descanso nocturno. (Fossum et al., 2014; C. Liu, 2012). De la misma manera, el tiempo libre que se ocupa en los videojuegos, puede favorecer a una prolongación del tiempo de juego para los usuarios debido a que los tienen disponibles durante todo el día, toda la semana, y su uso durante la noche termina interfiriendo con su ciclo circadiano natural, alterando su horario habitual de sueño. (Canan et al., 2013; Wong et al., 2020).

Mientras que algunos jugadores pueden controlar su tiempo de juego sin sacrificar la calidad del sueño otros tienen un uso excesivo de videojuegos afectando su ciclo de sueño por medio de mecanismos psicológicos y de conducta (Rajab et al., 2020). De forma similar, los videojuegos pueden desplazar actividades imprescindibles para la higiene del sueño, como la lectura o la relajación antes de dormir. La creciente preocupación en la población universitaria ha sido

reconocida como problemas de sueño, agravados por una adicción al teléfono móvil y la dependencia a los juegos de computadora. La disrupción del sueño no solo influye en la salud física y mental de los estudiantes, sino que también impacta su desempeño académico y bienestar general (Chattu et al., 2019; Harding & Feldman, 2008). Estudios recientes han subrayado la necesidad de crear intervenciones eficaces para reducir estos efectos, fomentando hábitos saludables de uso tecnológico y mejorando la higiene del sueño (Ballarotto et al., 2021).

Con base en la revisión teórica se prepararon las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1. La dependencia a los videojuegos tiene un efecto positivo sobre los problemas de sueño en estudiantes.

Hipótesis 2. La adicción al teléfono móvil tiene un efecto positivo sobre los problemas de sueño en estudiantes.

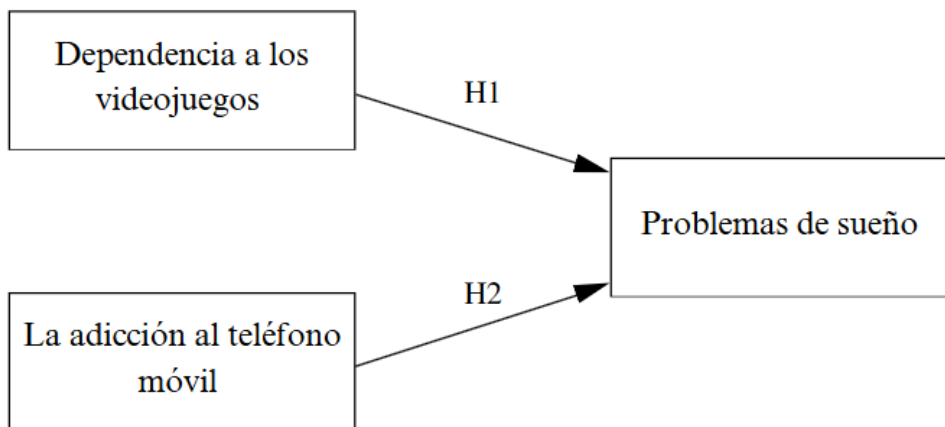


Figura 1. Modelo teórico.

Metodología

Diseño y población de estudio

Se ha llevado a cabo un estudio de tipo transversal y explicativo, utilizando un sistema de ecuaciones estructurales para el análisis de las variables latentes (Ato et al., 2013). El cálculo del tamaño del efecto tuvo en cuenta la cantidad de variables que se observaron y las que son latentes

en el modelo, con un tamaño de efecto anticipado ($\lambda = 0.3$), un nivel de significancia estadística ($\alpha = 0.05$) y un poder estadístico ($1 - \beta = 0.95$). Según estos parámetros, se estimó una muestra mínima recomendada de 166 participantes (Soper, 2024). Finalmente, participaron 301 universitarios de Lima este, con edades comprendidas en su mayoría entre los 17 y 24 años (85.0%). La elección de los estudiantes involucrados se llevó a cabo realizando un muestreo por conveniencia. Así mismo se hizo la recolección de datos mediante un formulario de google en donde a cada uno de ellos se explicó objetivo de la investigación y se les brindó un consentimiento informado mencionando que su participación es voluntaria y que podían retirarse en cualquier momento si así lo deseaban y el análisis de los datos recolectados se realizó mediante el programa estadístico R-studio. La mayoría de los estudiantes eran mujeres (51.1%), residían en Lima Norte (51.1%) y cursaban sus estudios en la Facultad de Ciencias de la Salud (59.8%). Asimismo, el 92.4% de los participantes estudiaban en universidades privadas. En cuanto al uso de videojuegos, el 92.0% de los participantes no presentó indicios de adicción, y el dispositivo más utilizado fue el teléfono móvil (74.8%). Respecto al uso del teléfono móvil, el 45.2% de los participantes reportó un uso moderado (3-6 horas diarias), mientras que el 42.9% presentó un uso problemático (más de 7 horas diarias). Finalmente, el 49.2% de los participantes reportó una duración de sueño insuficiente (4 a 6 horas diarias).

Tabla 1. Características sociodemográficas

Características		n	%
Edad	De 17 a 24 años	256	85.00%
	De 25 a 36 años	45	15.00%
	Masculino	129	42.90%
Sexo	Femenino	172	51.10%
	Lima Sur	76	42.90%
Residencia	Lima Norte	32	51.10%
	Lima Este	171	42.90%

	Lima Centro	22	51.10%
	Ciencias Empresariales	31	10.30%
	Ciencias de la Salud	180	59.80%
	Ingeniería y Arquitectura	34	11.30%
	Ciencias Humanas y		
	Educación	41	13.60%
Carrera	Teología	15	5.00%
	Pública	23	7.60%
Tipo de universidad	Privada	278	92.40%
Horas de uso de los	Ausencia de adicción	277	92.00%
videojuegos	Adicción	24	8.00%
	Teléfono móvil	225	74.80%
Dispositivo usado para	Tablet	12	4.00%
los videojuegos	Laptop o PC	64	21.30%
	Bajo uso (0-2 horas)	36	11.90%
	Uso moderado (3-6 horas)	136	45.20%
Horas de uso del	Uso problemático (7<		
teléfono móvil	horas)	129	42.90%
	Adecuado (7 a 9 horas)	145	48.20%
	Insuficiente (4 a 6 horas)	148	49.20%
	Problemático (1 a 3 horas /		
Horas de sueño	9 a más horas)	8	2.60%

Procedimiento

La investigación recibió la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión. Los participantes fueron invitados a completar un formulario en línea creado mediante la plataforma

Google Forms. Previo a la recolección de datos, se aseguró el cumplimiento de las normas de confidencialidad y los principios éticos señalados en la Declaración de Helsinki. Asimismo, se ofreció información detallada sobre el objetivo del estudio y se consiguió el consentimiento informado de todos los participantes.

Instrumentos

Dependencia de Videojuegos. Se usó el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV) fue validado en una población peruana y evalúa la adicción a los videojuegos (Salas et al., 2017). Originalmente, el instrumento contenía 32 ítems, pero tras el análisis psicométrico, se redujo a 25 ítems organizados en una sola dimensión denominada Dependencia a Videojuegos. Se aplicó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), en donde el modelo unidimensional presentó índices de bondad de ajuste adecuados: RMSEA = 0.05, SRMR = 0.08 y CFI = 0.95, confirmando la idoneidad del modelo. La confiabilidad se evaluó mediante Alfa de Cronbach (α) = 0.94 y Omega de McDonald (ω) = 0.96, mostrando una alta consistencia interna. La escala utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, desde "totalmente en desacuerdo" (0) hasta "totalmente de acuerdo" (4).

Problemas de sueño: Se usó la Jenkins Sleep Scale (JSS-4) validada en Perú en una muestra representativa de médicos y enfermeros del sistema de salud peruano (Villarreal-Zegarra et al., 2022). La escala consta de 4 ítems que evalúan problemas del sueño mediante una escala Likert de 6 puntos (0 = nunca a 5 = 22-31 días). Se confirmó un modelo unidimensional a través del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), con adecuados índices de bondad de ajuste (CFI = 1.000, TLI = 1.007, SRMR = 0.008, RMSEA = 0.000). La confiabilidad fue satisfactoria, con un alfa de Cronbach de 0.82 y un omega de 0.83 en la muestra general.

Adicción al Teléfono Móvil: Se usó la Escala de Adicción al Teléfono Móvil (ESATEL) fue validada en estudiantes universitarios de Lima, Perú. Esta escala es bidimensional, conformada por las dimensiones "Deseo irreprimible" e "Interferencia de actividades y Pérdida de control". Cuenta con un total de 26 ítems. El análisis factorial confirmatorio mostró índices adecuados de

bondad de ajuste, y una confiabilidad global de alfa ordinal = .91. La escala utiliza un formato de respuesta tipo Likert, que va desde nunca (1) a siempre (5)(Adriano Rengifo, 2021)

Análisis de datos

Primero, se han calculado las correlaciones entre las variables de estudio y estadísticas descriptivas. Luego, usando el estimador de Máxima Verosimilitud Robusta (MLR), se evaluó el modelo teórico por medio de modelamiento de ecuaciones estructurales (SEM, por sus siglas en inglés). Especialmente adecuado para la investigación de las relaciones entre variables latentes y observables, este estimador es robusto frente a desviaciones de la normalidad, datos sesgados y valores perdidos. (Little & Rubin, 2014). Su uso ayuda a aumentar la exactitud en la estimación de parámetros y a disminuir errores de medición. Se utilizaron indicadores ampliamente aceptados en la literatura para evaluar el ajuste del modelo: el Índice de Ajuste Comparativo (CFI), el Índice de Tucker-Lewis (TLI), el Error Cuadrático Medio de Aproximación (RMSEA) y la Raíz Media Cuadrática Residual Estandarizada (SRMR). Se tomaron en cuenta valores apropiados para un buen ajuste del modelo: CFI y TLI > 0.90 (Bentler, 1990), RMSEA < 0.080 (MacCallum et al., 1996) y SRMR < 0.080 (Browne & Cudeck, 1992). Finalmente, se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach para analizar la confiabilidad de las escalas empleadas, el cual nos permite medir la consistencia interna de los instrumentos utilizados en la investigación, asegurando la fiabilidad de las mediciones realizadas.

Resultados

Análisis preliminar

En la Tabla 2 se presentan las estadísticas descriptivas y las correlaciones entre las variables del estudio. Los resultados muestran correlaciones significativas ($p < .01$) entre las variables analizadas. La dependencia de videojuegos presentó una correlación positiva moderada con la adicción al teléfono móvil ($r = 0.45$, $p < .01$) y una correlación positiva significativa con los

problemas de sueño ($r = 0.38$, $p < .01$). Por otro lado, la adicción al teléfono móvil mostró una correlación positiva fuerte con los problemas de sueño ($r = 0.50$, $p < .01$).

Tabla 2. Estadística descriptiva y correlación entre variables.

Variables	M	SD	A	1	2	3
<i>Dependencia de Videojuegos</i>	21.88	21.59	0.86	—		
<i>Adicción al Teléfono Móvil</i>	39.63	13.91	0.73	.45**	—	
Problemas de sueño	7.74	4	1.39	.38**	.50**	—

Nota. M=Media, SD = desviación estándar; A = asimetría; ** indica $p < .01$.

Modelo estructural

En el análisis del modelo teórico, se obtuvo un ajuste adecuado con los siguientes indicadores: $\chi^2 = 1912.460$, $gl = 977$, $p = 0.000$, CFI = 0.96, TLI = 0.96, RMSEA = 0.06 (90% CI 0.05 - 0.06), SRMR = 0.06 (Figura 2). Se observa que la *Dependencia de Videojuegos* tiene un efecto positivo significativo sobre los problemas de sueño ($\beta = 0.21$, $p < .001$). De manera similar, la adicción al teléfono móvil también muestra un efecto positivo y significativo sobre los problemas de sueño ($\beta = 0.47$, $p < .001$).

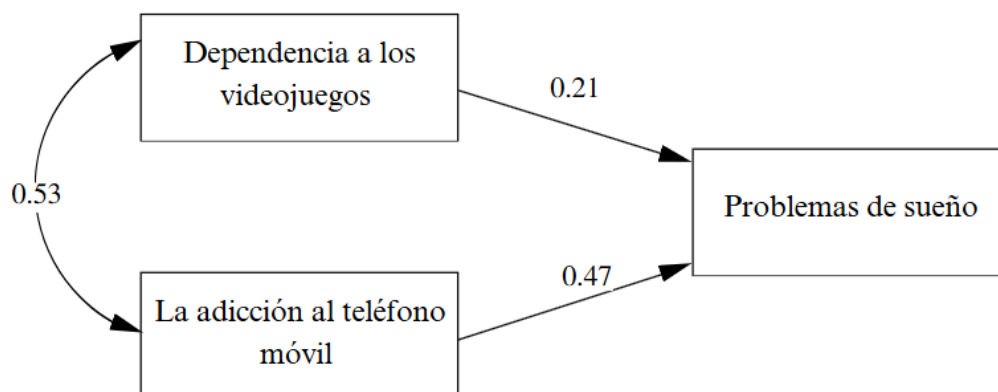


Figura 2. Modelo teórico.

Discusión

El uso excesivo de la tecnología ha generado preocupaciones en el ámbito de la salud pública, especialmente entre la población universitaria, por su impacto en los patrones de sueño. Esta investigación analizó la forma en que la dependencia a los videojuegos y la adicción al teléfono móvil afectan negativamente la calidad de sueño en esta población. La dependencia por el teléfono móvil, definida por el uso compulsivo del aparato, interfiere con el sueño al aumentar la latencia para dormir, causar despertares nocturnos y comprometer la calidad del descanso. Elementos como la exposición prolongada a la luz azul inhiben la síntesis de melatonina, mientras que aplicaciones con contenido estimulante promueven la dilación del sueño y la hiperactivación cognitiva, lo que provoca fatiga diurna y un descenso en el rendimiento escolar. La dependencia de los videojuegos, además, afecta negativamente los ciclos de sueño al provocar hiperactivación fisiológica y alterar el ritmo circadiano por la constante disponibilidad de los juegos en línea. Dificulta la conciliación del sueño y contribuye al insomnio y la somnolencia diurna al reforzar el comportamiento compulsivo mediante la liberación de dopamina. Los problemas de sueño de estos estudiantes influyen en su bienestar físico y emocional, lo que disminuye su desempeño académico y bienestar general. Por lo tanto, se sugiere el siguiente objetivo: analizar cómo la adicción a los videojuegos y la dependencia al teléfono móvil pueden predecir los trastornos del sueño.

Los resultados de este estudio confirmaron la Hipótesis 1 de que la dependencia a los videojuegos influye favorablemente sobre los problemas de sueño en estudiantes. Estos hallazgos coinciden con investigaciones pasadas que han registrado la correlación entre el uso excesivo de videojuegos y la alteración del sueño (Van Den Bulck, 2004; Wong et al., 2020). Investigaciones recientes han destacado que los juegos en línea, al estar disponibles en cualquier momento del día, promueven la participación en largas sesiones, especialmente durante horas nocturnas, alterando el ritmo circadiano. (Wong et al., 2020). La luz azul emitida por las pantallas también afecta negativamente en la generación de melatonina, dificultando así el proceso de dormir. (Canan et al., 2013). De igual forma, estudios como los de Fossum et al. (2014) y Cain & Gradisar (2010)

han indicado que los juegos en línea pueden sustituir acciones esenciales para un buen descanso nocturno, como relajarse antes de ir a la cama o la organización para el sueño, lo cual provoca falta de sueño y cansancio durante el día. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que no todas las personas experimentan la misma relación entre los videojuegos y su sueño. Estudios como los de Rajab et al. (2020) han indicado que algunos jugadores pueden controlar su tiempo de juego sin comprometer en gran medida su calidad de sueño, lo que implica el impacto de elementos individuales como el autocontrol y los patrones de consumo digital. La variabilidad entre diversos individuos enfatiza la importancia de una evaluación minuciosa de los elementos que actúan como mediadores y moderadores en investigaciones que se harán en el futuro. Varios sistemas neurobiológicos, psicológicos y conductuales contribuyen a comprender los resultados de esta investigación. En primer lugar, hablando desde el enfoque neurobiológico, los videojuegos activan inicialmente el sistema de recompensas en el cerebro debido a la liberación de dopamina, creando así una sensación de satisfacción y refuerzo positivo. (Király et al., 2023; C. Liu, 2012). Este sistema termina sustituyendo otras tareas importantes como el reposo y promueve un uso violento y extenso (Fossum et al., 2014). En segundo lugar, los juegos en línea, provocan una activación intensa tanto física como mental, lo cual dificulta tener la tranquilidad que se necesita para lograr dormir adecuadamente, esto ocurre especialmente con aquellos juegos que presentan un alto grado de acción o competitividad (Feng et al., 2022). Se enfatizó que esta condición de excitación cognitiva continua es vital en el desarrollo del insomnio y agotamiento durante el día (Peracchia & Curcio, 2018). La procrastinación al momento del descanso nocturno se resalta como un factor intermediario entre la dependencia a los videojuegos en línea y los problemas del sueño (H. Ma et al., 2021), lo que refuerza una falta de privación de sueño a largo plazo. Desde un enfoque comportamental, los videojuegos ofrecen una situación de riesgo adicional al promover un acceso sin restricción alguna, permitiendo así tener largas sesiones de juego por la noche que cambian el ritmo diario habitual. (Wong et al., 2020). Las interacciones verbales entre los jugadores en estos juegos en línea pueden crear una sensación de "conexión social", en el que los involucrados experimentan la necesidad de mantenerse conectados o con contactos, lo que

resulta en un periodo de tiempo de juego más largo provocando que reduzca sus descansos. (Cain & Gradisar, 2010; Hayes & Rockwood, 2020).

Los resultados de esta investigación también respaldan la hipótesis 2, la cual nos indica que la dependencia del teléfono móvil afecta de manera positiva en los planes de sueño nocturno de los estudiantes. Estos hallazgos concuerdan con estudios anteriores que han documentado los problemas entre el uso excesivo de los dispositivos móviles y los problemas de sueño, destacando la importancia de este asunto en un contexto académico y juvenil. (Liu et al., 2022; Alzhrani et al., 2023). No obstante, nuestro estudio presenta evidencias concretas que ayudan a poder comprender los procesos que respaldan esta relación y su posible relevancia en diferentes grupos. Investigaciones previas demostraron que un uso desmedido del teléfono móvil, especialmente horas previas antes del descanso nocturno, se asocia con una disminución en la calidad del sueño, un aumento en el retraso del sueño y constantes interrupciones durante la noche. (Orzech et al., 2016; Pham et al., 2021). Las investigaciones desarrolladas en Arabia Saudita y China mostraron que la adicción a los teléfonos inteligentes ha afectado negativamente el desempeño académico debido a la falta del sueño, interfiriendo negativamente en la capacidad para concentrarse (Venkatesh et al., 2019; Tian et al., 2021). Nuestros resultados respaldan estas afirmaciones y amplían el conocimiento al incluir una investigación detallada de los mecanismos psicológicos y fisiológicos que sustentan esta relación. No obstante, algunas variaciones resultan al contrastar con otros estudios. Nuestra investigación subraya la procrastinación en la hora de acostarse como un factor mediador importante, por ejemplo, mientras que Feng et al. (2022) se concentraron en el contenido estimulante de las aplicaciones y su efecto en la hiperactivación cognitiva. Igualmente, aunque Ma et al. (2021) descubrieron que la adicción al teléfono móvil causa fatiga diurna, nuestra investigación subraya la interacción entre la falta de autorregulación y el efecto de la luz azul en la síntesis de melatonina. Varios mecanismos explican la relación entre la adicción al teléfono móvil y los problemas de sueño. Una exposición prolongada a la luz azul emitida por las pantallas digitales reduce inicialmente la generación de melatonina, una hormona esencial en el control del ciclo sueño-vigilia, lo que provoca problemas para dormir y disminuye

la eficacia del descanso nocturno (Heo et al., 2017; Arshad et al., 2021). El segundo punto es que el material muy atractivo de las aplicaciones y redes sociales puede causar hiperactivación cognitiva, lo que complica la relajación antes de dormir. Esto favorece la fragmentación del descanso y alarga la latencia del sueño (Feng et al., 2022). Al procrastinar antes de acostarse, impulsado por el deseo de continuar usando el teléfono, alimenta un ciclo dañino de falta de sueño y cansancio durante el día (Ma et al., 2021). La dependencia psicológica a los dispositivos móviles, en última instancia, puede generar una sensación de ansiedad y estrés, que termina afectando la capacidad de conciliar el sueño. La urgencia de revisar de manera continua este dispositivo interfiere con los patrones naturales del sueño (Ballarotto et al., 2021).

Implicancias

Los hallazgos de esta investigación evidencian una relación significativa entre la adicción a los videojuegos, la adicción al teléfono móvil y la aparición de problemas de sueño en los estudiantes universitarios. Estas conclusiones son importantes para el ejercicio profesional, el desarrollo de reglas públicas y el progreso teórico en el área de la psicología del sueño y el bienestar digital.

Desde el punto de vista donde se busca el bienestar académico y la salud emocional, nuestros hallazgos indican que es importante implementar acciones rápidas, buscando reducir el uso excesivo de los videojuegos y los dispositivos móviles para mejorar la calidad del sueño de los estudiantes. En el análisis y manejo de los problemas del sueño en los jóvenes, especialistas en salud mental, tanto psicólogos como psiquiatras, deberían tener en cuenta estos factores. Los programas que se centran en la prevención y el tratamiento tendrían que incluir la realización de capacitaciones en higiene sonora, estrategias y tácticas de autocontrol para lograr una adecuada gestión y administración del tiempo. De igual manera, la adopción de actividades enfocadas y fundamentadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC) pueden resultar efectivos al momento de cambiar los patrones problema de consumo y al promover hábitos de sueño saludables. Las áreas de apoyo estudiantil en las universidades podrían proporcionar seminarios y cursos sobre los riesgos relacionados con el uso desmedido de la tecnología y cómo esta puede perjudicar en la calidad del sueño y en el desempeño académico.

Desde un enfoque político, estos resultados resaltan la urgencia de establecer reglas más estrictas respecto al uso de dispositivos móviles en un entorno educativo y de recreación. Especialmente, se podría contemplar la importancia de llevar a cabo campañas de concientización que hablen de cuán importante es mantener buenos hábitos saludables de descanso nocturno y el efecto que esto tiene en la salud mental y el desempeño académico. Al minimizar el efecto negativo de estas adicciones comportamentales en el descanso, podrían respaldar a las normativas universitarias que restringen la utilización de dispositivos móviles en clase y promueven los periodos de pausa sin pantallas. Desde una perspectiva de salud comunitaria, los organismos del gobierno podrían elaborar regulaciones que establezcan límites máximos en el uso de dispositivos electrónicos para los jóvenes, especialmente durante la noche. Asimismo, se podría promover la inclusión de una capacitación sobre el uso responsable de la tecnología en programas académicos y universitarios, resaltando como el uso excesivo de pantallas impacta perjudicialmente en el descanso nocturno.

Desde una perspectiva teórica, estos descubrimientos contribuyen a la comprensión de los procesos internos que vinculan las conductas adictivas con los problemas de sueño en los jóvenes. De acuerdo con investigaciones anteriores sobre cómo la tecnología influye en la salud mental, nuestros resultados sugieren que el uso de videojuegos y redes sociales activa el sistema de recompensas cerebrales y perturba la regulación normal del sueño.. Este estudio refuerza además la teoría del autocontrol insuficiente en el uso de dispositivos digitales (Hofmann et al., 2012), lo cual indica que la postergación del sueño provocado por el uso excesivo de tecnología es un elemento crucial en el deterioro de la calidad del reposo. La comprobación empírica nos muestra cómo la exposición prolongada a la luz azul reduce la producción de melatonina representa otra importante contribución teórica, ya que apoya la hipótesis de que la alteración del ritmo circadiano ayuda a explicar los trastornos del sueño que enfrentan los estudiantes universitarios.

Limitaciones

Este estudio proporciona evidencia sobre la relación entre la dependencia a los videojuegos, la adicción al teléfono móvil y los problemas de sueño en universitarios. Sin embargo, presenta varias limitaciones. Primero, el diseño transversal impide establecer causalidad, por lo que futuras

investigaciones deberían emplear diseños longitudinales para determinar la direccionalidad de estas relaciones. Segundo, el uso de autoinformes puede introducir sesgos de deseabilidad social y memoria retrospectiva. Estudios futuros podrían incluir medidas objetivas como la actigrafía o registros digitales del uso de dispositivos. Además, la muestra se compone mayoritariamente de estudiantes de universidades privadas de Lima, lo que limita la posibilidad de aplicar los hallazgos a un contexto más amplio. Se recomienda ampliar la muestra para incluir instituciones públicas y diversas regiones del país. También se debe considerar el rol de variables mediadoras o moderadoras como el estrés académico, la regulación emocional y la procrastinación del sueño, las cuales pueden influir en la relación estudiada. Asimismo, el impacto de los tipos de videojuegos y usos del teléfono móvil debería analizarse en mayor detalle, dado que ciertos géneros y actividades podrían afectar el sueño de manera diferencial.

Conclusión

A pesar de las limitaciones que hemos podido encontrar en el estudio realizado, podemos concluir que la adicción a los videojuegos y al teléfono móvil están directamente ligados y tienen una capacidad predictiva positiva sobre los problemas de sueño que los estudiantes universitarios presentan, confirmando así las hipótesis planteadas en el estudio.

Referencias

- Adriano Rengifo, C. E. (2021). *CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL EN UN GRUPO DE UNIVERSITARIOS*. 87. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/888/Torres Ortiz%2C KM%3B Verde Aguirre%2C GR_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alzhrani, A. M., Aboalshamat, K. T., Badawoud, A. M., Abdouh, I. M., Badri, H. M., Quronfulah, B. S., Mahmoud, M. A., & Rajeh, M. T. (2023). The association between smartphone use and sleep quality, psychological distress, and loneliness among health care students and workers in Saudi Arabia. *PLoS ONE*, 18(1 January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280681>
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5 /American Psychiatric Association. American Psychiatric Association*, 1.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2). <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arshad, D., Joyia, U. M., Fatima, S., Khalid, N., Rishi, A. I., Abdul Rahim, N. U., Bukhari, S. F., Shairwani, G. K., & Salmaan, A. (2021). The adverse impact of excessive smartphone screen-time on sleep quality among young adults: A prospective cohort. *Sleep Science*, 14(4). <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200114>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. 29, 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ballarotto, G., Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S., & Tambelli, R. (2021). How does psychological distress due to the covid-19 pandemic impact on internet addiction and instagram addiction in emerging adults? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111382>
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230–258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. In *Sleep Medicine* (Vol. 11, Issue 8). <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Canan, F., Yildirim, O., Sinani, G., Ozturk, O., Ustunel, T. Y., & Ataoglu, A. (2013). Internet addiction and sleep disturbance symptoms among Turkish high school students. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(3). <https://doi.org/10.1111/sbr.12022>
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 7, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. (2021). Sleep quality, mental and physical health: A differential relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>

- Feng, Z., Diao, Y., Ma, H., Liu, M., Long, M., Zhao, S., Wu, H., & Wang, Y. (2022). Mobile phone addiction and depression among Chinese medical students: the mediating role of sleep quality and the moderating role of peer relationships. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04183-9>
- Fossum, I. N., Nordnes, L. T., Storemark, S. S., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2014). The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and Chronotype. *Behavioral Sleep Medicine*, 12(5), 343–357. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.819468>
- Gao, X., Li, C., Han, B., Xu, P., & Qu, C. (2023). The relationship between health belief and sleep quality of Chinese college students: The mediating role of physical activity and moderating effect of mobile phone addiction. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1108911>
- Griffioen, N., Scholten, H., Lichtwarck-Aschoff, A., van Rooij, M., & Granic, I. (2021). Everyone does it—differently: A window into emerging adults' smartphone use. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00863-1>
- Harding, K., & Feldman, M. (2008). Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(4). <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000270812.55636.3b>
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2020). Conditional Process Analysis: Concepts, Computation, and Advances in the Modeling of the Contingencies of Mechanisms. *American Behavioral Scientist*, 64(1). <https://doi.org/10.1177/0002764219859633>
- Heo, J. Y., Kim, K., Fava, M., Mischoulon, D., Papakostas, G. I., Kim, M. J., Kim, D. J., Chang, K. A. J., Oh, Y., Yu, B. H., & Jeon, H. J. (2017). Effects of smartphone use with and without blue light at night in healthy adults: A randomized, double-blind, cross-over, placebo-controlled comparison. *Journal of Psychiatric Research*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.12.010>
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. In *Frontiers in Endocrinology* (Vol. 10). <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152376>
- Little, R. J. A., & Rubin, D. B. (2014). Statistical analysis with missing data. In *Statistical Analysis with Missing Data*. <https://doi.org/10.1002/9781119013563>
- Liu, C. (2012). Review of Internet addictions: A handbook and guide to evaluation and treatment. In *Journal of Social Work Practice in the Addictions* (Vol. 12, Issue 3).
- Liu, Q. Q., Xu, X. P., Yang, X. J., Xiong, J., & Hu, Y. T. (2022). Distinguishing Different Types of Mobile Phone Addiction: Development and Validation of the Mobile Phone Addiction Type Scale (MPATS) in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052593>
- Ma, H., Zou, J. mei, Zhong, Y., & He, J. qun. (2021). The influence of mobile phone addiction and work procrastination on burnout among newly graduated Chinese nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4). <https://doi.org/10.1111/ppc.12752>

- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power Analysis and determination of sample size for covariance structure modeling of fit involving a particular measure of model. *Psychological Methods*, 13(2), 130–149.
- Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2016). Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Computers in Human Behavior*, 55. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.049>
- Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021). Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. *Healthcare (Switzerland)*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare9091091>
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., Alchalati, S. W., Enabi, J., Aljundi, S., Billah, S. M. B., Saquib, J., AlMazrou, A. R., & Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100261>
- Salas, E., Merino, C., Chóliz, M., & Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica*, 16(4). <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.aptd>
- Tian, J., Zhao, J. Y., Xu, J. M., Li, Q. L., Sun, T., Zhao, C. X., Gao, R., Zhu, L. Y., Guo, H. C., Yang, L. Bin, Cao, D. P., & Zhang, S. E. (2021). Mobile Phone Addiction and Academic Procrastination Negatively Impact Academic Achievement Among Chinese Medical Students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758303>
- Van Den Bulck, J. (2004). Television viewing, computer game playing, and internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*, 27(1). <https://doi.org/10.1093/sleep/27.1.101>
- Venkatesh, E., Jemal, M. Y. Al, & Samani, A. S. Al. (2019). Smart phone usage and addiction among dental students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(1). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0133>
- Villarreal-Zegarra, D., Torres-Puente, R., Otazú-Alfaro, S., Al-kassab-Córdova, A., Rey de Castro, J., & Mezones-Holguín, E. (2022). Spanish version of Jenkins Sleep Scale in physicians and nurses: psychometric properties from a Peruvian nationally representative sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110759>
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C.-Y. (2020). Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1879. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>

Anexos

Consentimiento informado

Estudio sobre el uso de videojuegos, teléfono móvil y Calidad de sueño en estudiantes universitarios

Hola, soy Carlos Casanatan, estudiante de Psicología del X ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene como propósito comprobar algunos comportamientos que se pueden presentar mientras se está conectado a los videojuegos y al teléfono móvil, posterior a ello queremos comprobar la capacidad predictiva que tienen estas variables sobre la calidad de sueño. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Correo: carloscasanatan@upeu.edu.pe

humbertocasanatan31@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Desea participar en esta encuesta? *

☐

Si

☐

No

Instrumentos

Test de Dependencia de Videojuegos

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

TD Totalmente en Desacuerdo	ED En desacuerdo	N Neutral	DA De acuerdo	TA Totalmente de acuerdo
--	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------	---

Nº	Preguntas	TD	ED	N	DA	TA
1	Juego mucho más tiempo con los videojuegos ahora que cuando comencé					
2	Si no me funciona la videoconsola o el PC le pido prestada una a familiares o amigos					
3	Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el videojuego					
4	Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos					
5	Dedico mucho tiempo extra con los temas de mis videojuegos incluso cuando estoy haciendo otras cosas (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar los personajes, etc.)					
6	Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer					
7	Me irrita/enfada cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o el PC					
8	Ya no es suficiente para mí jugar la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé					
9	Dedico menos tiempo a hacer otras actividades, porque los videojuegos me ocupan bastante rato					
10	Estoy obsesionado por subir de nivel, avanzar, ganar prestigio, etc. en los videojuegos					
11	Si no me funciona un videojuego, busco otro rápidamente para poder jugar					
12	Creo que juego demasiado a los videojuegos					
13	Me resulta muy difícil parar cuando comienzo a jugar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio					
14	Cuando me encuentro mal me refugio en mis videojuegos					

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

Nunca = N Raras vez = RV A veces = AV Con frecuencia = CF Muchas veces = MV

Nº	Preguntas	N	RV	AV	CF	MV
15	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es ponerme a jugar con algún videojuego					
16	He llegado a estar jugando más de tres horas seguidas					
17	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola o el PC					
18	Cuando estoy aburrido me pongo con un videojuego					
19	Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme jugando con videojuegos					
20	En cuanto tengo un poco de tiempo me pongo un videojuego, aunque sólo sea un momento					
21	Cuando estoy jugando pierdo la noción del tiempo					
22	Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase o el trabajo es ponerme con mis videojuegos					
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)					
24	Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.) pienso en mis videojuegos (cómo avanzar, superar alguna fase o alguna prueba, etc.)					
25	Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme					

Escala de adicción al teléfono móvil

Instrucciones: A continuación encontraras 17 afirmaciones sobre el uso del teléfono móvil que hacen las personas. Lee atentamente y señale con una (X) en la alternativa que considere que mejor se ajusta a su situación. Es necesario que responda todas las preguntas. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas:

Nunca (N)	A veces (AV)	Con frecuencia (CF)	Muchas veces (MV)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

N°	Ítems	N	AV	CF	MV	S
1	Me paso la mayor parte del día utilizando mi teléfono celular.					
2	Me olvido de mis problemas o tensiones cuando estoy utilizando mi teléfono celular.					
4	En clases suelo estar distraído con mi teléfono celular.					
5	En reuniones con amigos me han dicho que deje de utilizar mi teléfono celular por un momento.					
7	Me quedo altas horas de la noche utilizando mi teléfono celular.					
9	Mi uso del teléfono celular aumenta cada vez más.					
11	He dormido poco por estar utilizando mi teléfono celular.					
12	He dejado de hacer mis tareas por estar entretenido en mi teléfono celular.					
13	He tratado de ponerme un límite en el uso de mi teléfono celular, pero no lo he conseguido.					
14	Al despertar, lo primero que hago es revisar mi teléfono celular.					
16	Me es difícil quedarme sin mi teléfono celular.					
17	Me siento angustiado cuando mi teléfono celular se quedó sin batería.					
19	He perdido la noción del tiempo por estar entretenido en mi teléfono celular.					
21	Me enoja cuando mi teléfono celular no responde a mis requerimientos.					
22	He dejado de hacer los quehaceres de la casa por utilizar mi teléfono celular.					
25	Busco angustiadamente mi teléfono celular cuando no lo tengo a la mano.					
26	Busco desesperadamente fuente de energía para recargar mi teléfono celular.					

Jenkins Sleep Scale (versión en español)

CON RELACIÓN A LOS ÚLTIMOS 31 DÍAS (ÚLTIMO MES) ¿USTED:

N°	Ítems	No me ocurre	Me ocurre 1-3 días	Me ocurre 4-7 días	Me ocurre 8-14 días	Me ocurre 15-21 días	Me ocurre 22-31 días
1	Tiene dificultad para quedarse dormido?	1	2	3	4	5	6
2	Tiene dificultad para permanecer dormido?	1	2	3	4	5	6
3	Despierta varias veces por la noche?	1	2	3	4	5	6
4	Al despertarse se siente cansado y agotado después de un sueño normal?	1	2	3	4	5	6

Evidencia de sumisión

Anales de Psicología / Annals of Psychology

← Volver a Envíos

Archivos de envío

Q

Buscar

▶

2964501

Carta de autoria.docx

18 agosto, 2026

Complemento

▶

2964511

Artículo Carlos revista.docx

18 agosto, 2026

Texto del artículo

Descargar todos los archivos

Discusiones previas a la revisión

Añadir discusión

Nombre	De	Última respuesta	Respuestas	Cerrado
▶ Comentarios para el editor/a	navi31 18-08-2026 03:52 PM	-	0	☐