



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en
adolescentes de una institución educativa de Chiclayo

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Arias Arevalo, Judyth Sandra (orcid.org/0000-0001-6105-2478)

ASESORES:

Dra. Salazar Cabrejos, Rosa Eliana (orcid.org/0000-0002-1144-2037)

Dr. Ramos de la Cruz, Manuel (orcid.org/0000-0001-9568-2443)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

CHICLAYO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mis hijos Eduardo y Flavia por ser mi motivación constante en lo largo de estos años.

A mí bebe Roli quién me impulso a regresar a enseñar, él me dio el valor y la seguridad que me hacía falta.

A mis abuelos Rosaura y Atilano que siempre me dieron ejemplo de trabajo, amor y valores.

A mi tía Ana quién tiene una fortaleza en el alma, ella es quién me enseñó el amor a Dios por medio de la catequesis.

A mi tía Haydee, quien, con su optimismo y sus ocurrencias, siempre está presente para aconsejarte.

Judyth

AGRADECIMIENTO

A mi esposo Robert Guerrero Samamè por su apoyo constante.

A mis padres Armando y Anita quienes siempre me apoyan cuando más los necesito.

A un grupo de chicas que conocí en esta maestría Milagritos, Sonia, Joselyn y Leydi quienes han sido el complemento perfecto y a quienes ahora las considero MIS AMIGAS, gracias por todo su apoyo chicas.

La autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización.....	15
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
VIII. PROPUESTA.....	30
REFERENCIAS.....	31
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Resultados de la Dimensión 1 – Factor conductual en adolescentes de una I.E. de Chiclayo	18
Tabla 2	Resultados de la Dimensión 2 – Factor emocional en adolescentes de una I.E. de Chiclayo	19
Tabla 3	Resultados de la Dimensión 3 – Factor social en adolescentes de una I.E. de Chiclayo	20
Tabla 4	Resultados de la Dimensión 4 – Factor funcional en adolescentes de una I.E. de Chiclayo	21
Tabla 5	Resultados de validación de la propuesta	22
Tabla 6	Descripción de los talleres – propósito y duración	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Diseño descriptivo-propositivo	14
Figura 2	Resultados de la adicción a los videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo	21
Figura 3	Diseño de la propuesta	34

RESUMEN

El estudio propone estrategias de prevención para contrarrestar la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa en Chiclayo. Se emplea un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal y orientado hacia la descripción. Este método se aplica a un grupo de 34 estudiantes, utilizando un cuestionario de 20 ítems que ha sido validado por 3 expertos. Se identificó que el 79.4% de los estudiantes presenta un alto nivel de adicción, reflejado en comportamientos como el juego excesivo y dificultades para controlar el tiempo dedicado a los videojuegos. Además, el 94.1% manifiesta dificultades emocionales, evidenciando síntomas de abstinencia y dependencia emocional del juego. En cuanto al factor social, el 85.3% muestra un alto nivel, reflejando la pérdida de conexiones sociales y el aislamiento debido a la preferencia por los videojuegos sobre las actividades sociales tradicionales. El 82.4% experimenta un alto impacto funcional, descuidando responsabilidades y viendo afectado su rendimiento académico. Estos hallazgos subrayan la urgencia de abordar la adicción a los videojuegos entre los adolescentes, considerando su impacto significativo en diversas áreas de sus vidas, a través de estrategias de prevención.

Palabras clave: Prevención, videojuegos, trastorno, adicción.

ABSTRACT

The study proposes prevention strategies to counteract video game addiction in adolescents from an Educational Institution in Chiclayo. A quantitative approach is employed, with a non-experimental cross-sectional design oriented towards description. This method is applied to a group of 34 students, using a 20-item questionnaire that has been validated by 3 experts. It was identified that 79.4% of students exhibit a high level of addiction, reflected in behaviors such as excessive gaming and difficulties in controlling the time devoted to video games. Furthermore, 94.1% express emotional difficulties, manifesting symptoms of withdrawal and emotional dependence on the game. Regarding the social factor, 85.3% show a high level, reflecting the loss of social connections and isolation due to a preference for video games over traditional social activities. 82.4% experience a high functional impact, neglecting responsibilities and seeing their academic performance affected. These findings underline the urgency of addressing video game addiction among adolescents, considering its significant impact on various areas of their lives, through prevention strategies.

Keywords: Prevention, video games, disorder, addiction.

I. INTRODUCCIÓN

Un desarrollo integral sin la influencia desmedida de los videojuegos es esencial para el crecimiento saludable. Al preservar un equilibrio en las actividades lúdicas, se fomenta el desarrollo físico, emocional y cognitivo. La ausencia de dependencia de los videojuegos permite a los niños explorar diversas experiencias, interactuar socialmente, desarrollar habilidades motoras y potenciar la creatividad, contribuyendo así a la formación de individuos equilibrados y resilientes en su camino hacia la edad adulta. También, el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF, 2023) sostiene que el juego representa la forma en que los niños se dedican a su trabajo y actúa según el medio a través del cual adquieren conocimientos y habilidades. Esto los capacita para participar tanto de forma autónoma y en interacción con sus pares. Asimismo, la Asociación Psiquiátrica Americana (APA, 2023) manifiesta que implica conductas reiterativas de juego problemático generando dificultades al individuo, sus familias y la sociedad.

El uso de los videojuegos, actualmente es muy común en adolescentes y jóvenes. Estrada-Araoz et al. (2023) observó una conexión entre el trastorno de videojuegos y dimensiones específicas de la agresión (verbal, física), hostilidad y enojo. Este estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y correlacional de corte transversal, se consideró a 264 alumnos a quienes se les administró el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV) y el Cuestionario de Agresión (AQ). Los hallazgos indicaron que el trastorno asociado a la utilización de videojuegos está directa y significativamente relacionado con el comportamiento agresivo ($r=0.484$; $p<0.05$). Además, Salas-Blas et al. (2017) comprobó el TDV, obteniendo los coeficientes α de 0.951 y 0.938 (2 muestras) con IC 95%. Asimismo, Redondo et al. (2017) demostró en su estudio la consistencia interna y validez convergente del AQ en una muestra de 767 individuos.

También, Andressa et al. (2022) a través de una revisión sistemática y seis estudios en el metanálisis identificaron que los adolescentes que destinaban ≥ 3 horas al día a videojuegos mostraban una alta propensión a la ideación suicida. Además, aquellos que dedicaban ≥ 3 horas diarias a ver televisión y participar en actividades con videojuegos o computadoras presentaban una mayor probabilidad de intento de suicidio.

La realidad problemática que se evidenció en una I.E de Chiclayo, es la disponibilidad constante de dispositivos y la facilidad de acceso a videojuegos lo que contribuyen a un aumento en el tiempo empleado a estas actividades, elevando el riesgo de desarrollar una adicción. De igual manera, la ausencia de una supervisión parental efectiva y orientación adecuada deja a los adolescentes con menos recursos para gestionar su tiempo de pantalla, aumentando la probabilidad de caer en patrones de juego adictivos. Actualmente, el trastorno de juego (GD) en internet está presente en las categorizaciones reconocidas por la APA (Sección III del DSM-5) y OMS (CIE-11), demostrando la amplitud de esta problemática (Gómez et al., 2022). Sin embargo, la Asociación de Software de Entretenimiento (ESA, 2023) se ha esforzado al máximo para erradicar esta percepción negativa que podría tener repercusiones en el sector.

En esa misma línea, los elementos como la gamificación, recompensas instantáneas y la narrativa envolvente contribuyen al atractivo adictivo de los videojuegos, generando una dependencia emocional y comportamental. Así como Fajardo-Santamaría et al. (2021) identificó que el tiempo dedicado a los videojuegos genera ansiedad, agresividad instrumental y agresividad verbal.

Por otra parte, la influencia del grupo y la urgencia de pertenecer socialmente llevan a los adolescentes a participar en sesiones prolongadas de videojuegos para ser aceptados. Del mismo modo, la depresión o la ansiedad, pueden aumentar la propensión a la adicción a los videojuegos como un método de escape o distracción. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reconoce el uso peligroso de los videojuegos como un factor que afecta al estado de salud, equiparándolo a los juegos de azar, la falta de ejercicio físico y hábitos alimenticios inapropiados. De este modo se plantea la interrogante: ¿En qué medida un Programa de estrategias de prevención ayudará la adicción de videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo?

Las estrategias de prevención actuales desempeñan un papel crucial al fomentar la conciencia y proporcionar herramientas para un uso saludable y no solo buscan alertar sobre los riesgos, sino también empoderar a los adolescentes con conocimientos y habilidades necesarios para un aprovechamiento equilibrado y saludable de los videojuegos. Desde la Teoría de la Socialización a través de las

Redes propuesta por Peña, la Teoría del aprendizaje social de Bandura, Teoría cognitivo – conductual de Beck y Ellis, Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci, además la Teoría Cognitiva de Piaget y Vigotsky que proponen estrategias para mitigar la adicción a videojuegos y el diseño de este programa con estrategias de prevención. Desde un enfoque práctico, el estudio tiene como objetivo ayudar la adicción de videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo, desarrollando habilidades de autorregulación, fortalecimiento de relaciones interpersonales, reducción de factores de riesgo, entre otros. Por otra parte, genera un efecto social favorable al contribuir en su bienestar. Desde un enfoque metodológico, la investigación se plantea como factible, dado que las estrategias de prevención propuestas promueven el desarrollo saludable, el bienestar emocional y la capacidad de tomar decisiones responsables.

El objetivo general es proponer un Programa de estrategias de prevención para mitigar la adicción de videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo, 2023. Y entre los objetivos específicos: a) Diagnosticar el nivel del factor conductual relacionada en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo; b) Identificar el nivel del factor emocional en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo; c) Diagnosticar el nivel del factor social en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo; d) Identificar el nivel del factor funcional en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo; e) Identificar el nivel de adicción a los videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo; f) Validar las estrategias de prevención validado por expertos permitirá mitigar la adicción de videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo. Finalmente, la hipótesis quedó formulada de la siguiente manera: Un programa de estrategias de prevención ayudará a disminuir la adicción de videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

La creciente preocupación mundial por el trastorno a los videojuegos en adolescentes, vinculada a la tecnología y el entretenimiento, plantea desafíos para el rendimiento académico y la salud mental. Este marco teórico busca establecer una base sólida.

En España, Sánchez et al. (2023) evaluaron a cinco escuelas secundarias con 119 estudiantes sobre el trastorno de juego (GD) en adolescentes, analizando su frecuencia y su relación con la personalidad, problemas escolares y adicción a videojuegos. Se encontró que el 6.4% de los estudiantes tenía GD. Los adolescentes con GD mostraron niveles más bajos de responsabilidad y amabilidad, además de mayores dificultades en la escuela. Se concluyó que los chicos con problemas escolares tenían más probabilidades de tener GD, y que los varones mostraban una adicción mayor a los videojuegos en comparación con las chicas.

En Italia, Angelini et al. (2023) examinaron a 470 alumnos sobre normas sociales y la frecuencia de juego entre amigos afectan la frecuencia de juego y los problemas relacionados, considerando diferentes motivaciones para usar Internet como estrategia de afrontamiento. Utilizando análisis de trayectoria, se encontró que las normas sociales y la frecuencia de juego de los amigos estaban vinculadas positivamente con los comportamientos de juego y los problemas asociados. Se destaca la influencia significativa de los amigos en el comportamiento de juego y sus problemas, especialmente entre adolescentes que utilizan juegos en línea como forma de afrontar emociones negativas.

Además, Chen (2023) analizó el contexto cultural 3C y el proceso de vida de la Generación Z, esencial para su adaptación y comunicación en este entorno. Se distribuyeron y recibieron 814 cuestionarios, respondidos por 398 padres y 416 adolescentes. Se notó un incremento significativo en el tiempo dedicado a actividades, siendo ver televisión la forma más común de ocio para los adolescentes. Se evidenció una variabilidad en el uso de productos 3C entre móviles y computadoras para adolescentes, relojes inteligentes y computadoras para niños.

En Francia, Bonnaire & Müller (2023) exploraron cómo el control emocional y la construcción de identidad se relacionan con el uso de videojuegos en adolescentes en un estudio con tres grupos (n=37) basados en adicción y frecuencia de juego. Se

hallaron conexiones entre la regulación emocional y la identidad, sin importar la frecuencia de juego. Se concluyó que la regulación emocional e identidad están interrelacionadas, con variaciones notables por género y patrones de juego.

En India, Das et al. (2023) abordó el tema del estrés mental, especialmente entre diferentes grupos de edad, con un enfoque en los videojuegos como actividad popular para reducir el estrés. Se utiliza Battle Ground Mobile (BGM) como caso de estudio. Se emplea la electroencefalografía para recopilar señales cerebrales y se utiliza un procedimiento de análisis de componentes principales con el fin de extraer características. La clasificación se realiza con una máquina de soporte vectorial, categorizando los niveles de estrés.

En Hong Kong, Li et al. (2023) examinaron la relación entre el GD en internet y la agresión a nivel mundial, buscando identificar variables moderadoras. La búsqueda abarcó publicaciones desde 1999 hasta 2022 en diversas bases de datos (30 muestras). Se evidenció que aquellos con mayor GD en internet podrían mostrar mayor agresión, y viceversa. La correlación entre GD y agresión fue más alta en Asia que en Europa, aumentó con la edad escolar y fue influenciada por el año de encuesta.

También, Menéndez et al. (2022) a través de un estudio de caso-control en España con 112 participantes (51 con TDAH, 61 sin TDAH), investigaron la relación entre TDAH y adicciones a Internet, juego y móvil en edades de 7 a 17 años. Utilizando cuestionarios TEA y ADITEC, se observó que las niñas mostraban mayores puntajes en adicción al móvil (MPA), mientras que los niños presentaban más adicción a los videojuegos en internet (IGD).

Rojas et al. (2022) en Chile realizó una revisión sistemática en Scopus (2014-2018) donde encontró que los afectados, mayoritariamente hombres, dedicaban más tiempo al juego que aquellos sin el trastorno. Mostraron diversos síntomas conductuales, afectivos y cognitivos y a nivel cerebral, se observaron tanto elevaciones como disminuciones en la activación de áreas específicas.

También, López et al. (2022) examinaron las relaciones entre dureza mental, sensibilidad a la ansiedad y adicción a los videojuegos en una muestra de 98 (34 damas y 64 varones). Se encontró un aumento y disminución en la sensibilidad a la ansiedad y la dureza mental respectivamente y asociados con una mayor tolerancia.

En la misma línea, Catalán (2022) enfocó la prevalencia de la adicción a los videojuegos entre estudiantes en Teruel y sus posibles efectos en la salud. Estudio transversal descriptivo-analítico (n=201), revela que el 60.7% de los alumnos utilizan videojuegos, y el 15.7% de ellos enfrenta problemas severos de juego.

Asimismo, She et al. (2022) exploraron la relación entre la exposición a videojuegos violentos (VVGE) y el bullying escolar en 1,992 adolescentes chinos. Se identificaron diferentes formas de acoso, con un 18.12% experimentando victimización y un 16.62% perpetrando actos de bullying. Los resultados sugieren que la exposición a videojuegos violentos se relaciona significativamente con un mayor riesgo tanto de ser víctima como de ser perpetrador de bullying.

También, Herdoiza (2021) demostró la relación entre dimensiones de impulsividad (falta de premeditación, búsqueda de sensaciones, urgencia y falta de perseverancia) y los patrones de uso de manera disfuncional o funcional. Se confirma la validez de dos conjuntos de preguntas fundamentados en los estándares de diagnóstico del DSM-5 y la CIE-11. Se infiere la relación de las variables. Además Bueno (2021) presentó el caso de un hombre de 19 años sin antecedentes psiquiátricos, quien, después del confinamiento de la pandemia de COVID-19, desarrolló un trastorno de adicción a los videojuegos. Por ende, condiciones ajenas a la persona (COVID-19) genera un ambiente propicio para los videojuegos.

De la misma manera, Severo et al. (2020) estimaron la prevalencia del GD en internet y sus factores de riesgo en estudiantes de secundaria y educación superior en una institución brasileña. El 38.2% de la muestra mostró síntomas de GD en internet. La asociación de GD en internet con género masculino, mala calidad del sueño, síntomas depresivos y mayor tiempo dedicado a los videojuegos sugiere una alta prevalencia y riesgo asociado, congruente con la literatura existente.

Además, Estrada (2023) en su estudio desarrollado en Cusco con 164 adolescentes, se evaluó la dependencia a los videojuegos utilizando un enfoque descriptivo-cuantitativo. El Test de Dependencia de Videojuegos reveló que el 40.2% tenía dependencia moderada, el 37.2% mostraba baja dependencia y el 22.6% presentaba una dependencia alta. Además, se observó una conexión significativa entre la dependencia a los videojuegos y variables sociodemográficas como el género y el tiempo de uso dedicado a ellos.

En Juliaca, Condori y Mamani (2022) en su estudio descriptivo y correlacional que examinó la relación entre la adicción a videojuegos y la agresividad en estudiantes (121 participantes), se encontró que el 73.6% tenía una adicción baja a los videojuegos y el 47.1% mostró niveles bajos de agresividad. Los resultados revelaron una correlación significativa ($p = 0.000$) y positiva baja (Rho de Spearman = 0.322) entre la adicción a los videojuegos y la agresividad.

En Chongoyape, Malca (2022) realizó un estudio cuantitativo con 85 escolares para evaluar el impacto del uso de videojuegos en la conducta agresiva. La investigación reveló una relación significativa ($p < 0.01$) entre el modo de uso de videojuegos y la conducta agresiva, sugiriendo que el 32.2% de la agresividad podría vincularse con el uso de estos juegos.

Respecto al programa de estrategias de prevención, Villalobos et al. (2023) en España, a través de una revisión de estudios entre 2008 y 2020 destacó la importancia de programas de prevención de conductas suicidas en entornos educativos. Se identificaron estrategias como sensibilización, capacitación, psicoeducación y terapia. La conclusión resalta la variedad de enfoques disponibles para expertos en salud mental y educación, subrayando la efectividad de la prevención del comportamiento suicida en contextos escolares.

Un estudio en Corea del Sur Lee y Kim (2023) examinó un programa de coaching emocional para madres de niños preescolares evidenció impactos positivos. Tras ocho sesiones semanales, las madres experimentaron mejoras en inteligencia emocional y conducta parental. Los niños mostraron menos dependencia de dispositivos y mayor estabilidad en su relación con sus madres. Estos cambios se observaron en un estudio con 51 participantes, utilizando un diseño pre-post.

También, Romero y Cruz (2023) elaboró una investigación donde evaluaron los efectos de un programa de prevención de adicciones tecnológicas, abordando demandas surgidas durante la pandemia de COVID-19. Se implementaron tres sesiones en línea con el Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil, con 340 participantes en tres ediciones. El análisis mostró mejoras estadísticamente significativas ($t=5.94$; $p=.00$). Se infiere la efectividad de la intervención.

Además, en un estudio de revisión sistemática de 381 investigaciones sobre problemas asociados al uso del internet. Se evidenció que seis de los siete programas

logran reducir puntuaciones relacionadas con el mal uso, abuso o adicción a Internet en adolescentes. Concluyendo que se debe aumentar el autocontrol de los estudiantes para disminuir el problema del abuso de Internet (Krzysztofek, 2021).

En Cajamarca, implementaron un Programa Cognitivo Conductual para prevenir la adicción a las redes sociales (n=50). Utilizando el test de Adicción a las Redes Sociales e Internet en Adolescentes, que demostró alta confiabilidad, se observó una reducción significativa ($p=0.000$) en la adicción a las redes sociales después de la intervención. Estos resultados sugieren la efectividad del programa en la prevención de la adicción a las redes sociales entre estudiantes de secundaria (Moreno y Marghot, 2023).

Además, durante la pandemia de COVID-19, una investigación evaluó un programa en línea en 42 estudiantes divididos en grupos experimental y de control. Este programa redujo significativamente las adicciones a la tecnología y mejoró la percepción positiva sobre el compromiso y la eficacia académica. Los resultados resaltaron que el grupo experimental mostró menos adicción tecnológica y un mejor desempeño en aspectos académicos que el grupo control (Capa-Luque et al., 2022).

El Ministerio de Salud (MINSAL, 2021) mencionó que expertos del Hospital Víctor Larco Herrera advierten un aumento de la adicción a los videojuegos en niños y jóvenes debido a la pandemia. El excesivo tiempo en dispositivos digitales ha provocado efectos perjudiciales como falta de sueño, trastornos alimenticios y problemas posturales. Recomiendan establecer límites en el tiempo de juego, fomentar la interacción social y buscar ayuda para casos graves de dependencia.

Con respecto a las Teorías que permiten comprender los procesos subyacentes a la adicción a los videojuegos existen varias, sin embargo, se han considerado las más relevantes. Albert Bandura contribuye con la Teoría del Aprendizaje Social, la cual resalta la importancia del modelado y la observación en el proceso de aprendizaje humano. En relación a la prevención de la adicción a los videojuegos, su teoría sugiere que las conductas se adquieren al observar a otros, y que el refuerzo, tanto positivo como negativo, incide en la repetición o evitación de estas conductas (Hutasuhut et al., 2023). Un programa de estrategias se enfoca en mostrar conductas saludables en el uso de videojuegos, enseñar estrategias para el autocontrol, y resaltar las consecuencias negativas de la adicción.

Además, Edward Deci y Richard Ryan contribuyen con la Teoría de la Autodeterminación, explora cómo las necesidades psicológicas básicas influyen en la motivación humana. Esta teoría identifica tres necesidades clave: autonomía (sentirse autónomo y tener control sobre las propias decisiones), competencia (sentirse capaz y competente en las actividades) y relación (buscar conexiones sociales significativas) (Bruno et al., 2020). En un programa de estrategias de prevención de la adicción a los videojuegos basado en esta teoría, se considera la importancia de satisfacer estas necesidades. La autonomía se promueve proporcionando opciones y libertad para que los individuos tomen decisiones conscientes sobre el uso de los videojuegos, permitiendo un control activo sobre su tiempo y elecciones digitales. Para abordar la necesidad de competencia, las estrategias de prevención ofrecen oportunidades para desarrollar habilidades en diferentes áreas fuera de los videojuegos. Esto podría incluir actividades deportivas, artísticas, académicas o sociales que brinden un sentido de logro y competencia, disminuyendo así la dependencia exclusiva de los videojuegos para sentirse competente.

La teoría cognitivo-conductual (TCC) propuesta por Beck (1976) y Ellis (1980), aborda los trastornos emocionales y comportamentales. Según Beck, la TCC está centrado en la identificación y modificación del pensamiento automático y esquemas cognitivos que son disfuncionales, mientras que Ellis, a través de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), destaca la influencia de creencias irracionales en las emociones negativas. Ambos enfoques comparten la idea de que cambiar patrones de pensamiento distorsionados para mejorar el bienestar emocional y comportamental, siendo la terapia cognitivo-conductual una intervención efectiva para promover pensamientos más realistas y conductas adaptativas.

La TCC se relaciona con la adicción de los adolescentes a los videojuegos al abordar tanto los aspectos cognitivos como los conductuales que tienen una asociación con este comportamiento. Desde la perspectiva cognitiva, la TCC examina los patrones del pensamiento disfuncional relacionado con la adicción a los videojuegos, como la distorsión de la percepción del tiempo, la sobrevaloración de las recompensas virtuales y la minimización de las consecuencias negativas. Los terapeutas cognitivo-conductuales trabajan para identificar y modificar estos pensamientos automáticos (Bedoya, 2022).

En términos conductuales, la TCC aborda los comportamientos adictivos al establecer estrategias para cambiar las conductas específicas asociadas con el uso excesivo de videojuegos. Esto incluye la implementación de límites de tiempo, el fomento de actividades alternativas y la modificación de los refuerzos asociados con el juego. Además, la TCC también explora factores subyacentes como problemas emocionales, sociales o familiares que podrían contribuir a la adicción a los videojuegos. La terapia cognitivo-conductual, en este contexto, busca no solo cambiar los comportamientos inmediatos, sino también abordar las raíces cognitivas y emocionales que pueden alimentar la adicción en adolescentes (Colmenares, 2023).

La TCC ofrece una perspectiva integral para abordar la adicción a los videojuegos. En primer lugar, busca identificar y modificar los pensamientos distorsionados, así como también minimizar las consecuencias negativas del juego excesivo. Además, la TCC considera el papel del refuerzo conductual, analizando cómo las recompensas inmediatas en los videojuegos pueden contribuir a patrones adictivos. La terapia también se dirige a la identificación de factores desencadenantes emocionales o situacionales, como el estrés o el escapismo, y busca cambiar los patrones de pensamiento negativos asociados con el juego excesivo. Además, incluye el entrenamiento en habilidades de afrontamiento para manejar el estrés y lidiar con emociones negativas sin recurrir al juego compulsivo (Rodríguez et al., 2023)

En términos de prevención de la adicción a los videojuegos, se propone un enfoque multifacético. Esto implica educación sobre los riesgos del uso excesivo, concienciación sobre los efectos negativos, diseño de entornos que fomenten actividades saludables, y proporcionar apoyo social y familiar. Los ejercicios de prevención incluyen la enseñanza de habilidades de afrontamiento, la gestión del tiempo para establecer límites saludables y la promoción de actividades alternativas para diversificar las experiencias de ocio (Bedoya, 2022).

Además, la Teoría Cognitiva de Piaget y Vigotsky. Piaget subraya la importancia del desarrollo cognitivo y la adquisición de conocimientos a través de la interacción con el entorno. En contraste, Vygotsky resalta el impacto de la interacción social y el contexto cultural en el aprendizaje (Rochat, 2023). La combinación de ambas teorías como estrategia de prevención integral crearía un entorno propicio para el crecimiento cognitivo individual y fomentaría la interacción social y el aprendizaje colaborativo. Esto

facilitaría el desarrollo de habilidades de autocontrol, la toma de decisiones conscientes y una relación equilibrada con los videojuegos, disminuyendo el riesgo de la adicción.

Finalmente, la teoría de la socialización a través de las redes propuesta por Peña (2011) quien sostiene que actualmente las personas están construyendo su identidad, relaciones sociales, tipos de pasatiempos, gustos y preferencias a partir de experiencias, valores, normas y expectativas generadas en medios digitales. La variable de adicción a videojuegos en adolescentes se vincula con dicha teoría ya que los videojuegos se consideran una forma de socialización online, el cual según Del Prete y Redon (2020) ello permite la interacción entre jugadores, la creación de comunidades y el intercambio de experiencias. Esta interacción influye en la identidad y relaciones sociales de los jugadores, pudiendo ser tanto positiva como negativa.

De acuerdo con Rodríguez y García (2021) la adicción a videojuegos puede manifestarse como consecuencia o causa de una socialización online deficiente. Asimismo, García et al. (2020) menciona que la adicción puede provocar aislamiento social, pérdida de contacto con la realidad y deterioro en otras áreas de la vida, afectando la construcción de identidad social en línea lo cual contribuye al desarrollo de la adicción, sirviendo los videojuegos como escape. Estos videojuegos online, según Osorio y Millán (2020) pueden actuar como factor de riesgo o protección para la adicción fomentando el consumo excesivo al ofrecer información, publicidad, presión de grupo, entre otros. No obstante, según Marcos (2020) se puede prevenir o reducir la adicción al proporcionar apoyo, información, concienciación y alternativas de ocio.

En este contexto, se observa que la adicción a videojuegos en adolescentes también está influida por la falta de supervisión y control parental ya que de acuerdo con Arias y Cáceres (2021) los adolescentes, en muchos casos, carecen de una supervisión adecuada por parte de sus padres, quienes, al encontrarse ambos trabajando, pueden tener limitado tiempo para monitorear las actividades digitales de sus hijos. Del mismo modo Cedeño y Vera (2021) menciona que dicha falta de supervisión propicia que los adolescentes pasen considerablemente más tiempo en dispositivos como teléfonos celulares o computadoras, lo que contribuye significativamente al aumento de su adicción a los videojuegos. Al respecto, Sales y Cloquell (2021) argumenta que la disponibilidad constante de estos dispositivos y la ausencia de límites parentales pueden exacerbar el uso descontrolado de los

videojuegos, dado que los adolescentes pueden acceder fácilmente a ellos sin restricciones temporales o de contenido.

Este escenario refuerza la interconexión entre la adicción a videojuegos y la socialización a través de las redes, ya que el tiempo prolongado dedicado a los videojuegos en dispositivos conectados a Internet proporciona una vía adicional para la participación en comunidades virtuales y la interacción social en línea (Casalo et al., 2022; Contreras & León, 2019). Por ello, de acuerdo con Valencia et al. (2021) la combinación de la falta de supervisión parental y la inmersión constante en el mundo digital puede intensificar los riesgos asociados con la adicción a videojuegos.

En relación a la variable dependiente, se deben presentar escenarios donde el juego domina incluso los pensamientos, por ende se vuelve lo más importante en la vida de la persona; modificación de la conducta; necesidad de querer estar más tiempo para jugar; descuida otras actividades, entre otras (Jiménez et al., 2016). La OMS menciona que se caracteriza por la repetición constante de conductas de juego, ya sea con videojuegos digitales en línea o fuera de línea según lo indica Press (2022).

Respecto a las dimensiones que se consideran en la variable adicción a los videojuegos, se consideraron: Factor conductual, se relaciona con el comportamiento observable y medible de una persona, enfocándose en las acciones y respuestas que pueden ser observadas externamente. Se centra en el estudio de cómo estas conductas pueden ser modificadas o influenciadas por estímulos, aprendizaje y experiencias, siendo fundamental en teorías como el conductismo en psicología (Ramos, 2022). Se consideran los siguientes indicadores: uso excesivo, dificultad para detenerse, priorización del juego.

Asimismo, el Factor emocional, se refiere a la dimensión afectiva o de sentimientos de una persona. Se trata de las emociones, estados de ánimo y respuestas afectivas que experimentamos en distintas situaciones. Este factor influye en la percepción, toma de decisiones, comportamiento y relación con el entorno. La gestión emocional es fundamental para comprender cómo las emociones impactan en nuestras acciones y cómo estas pueden ser reguladas para adaptarnos a distintas circunstancias (Infobae, 2023). Se consideran los siguientes indicadores: síntoma de abstinencia, desregularización emocional y escape emocional.

Además, Factor social, hace referencia a la influencia del entorno y las interacciones sociales en el comportamiento, las creencias y las acciones de las personas. Incluye la dinámica de las relaciones interpersonales, las normas sociales, las expectativas culturales y las estructuras sociales que impactan en la forma en que las personas se comportan, piensan y se relacionan con otros miembros de la sociedad. Este factor juega un papel crucial en la formación de identidades, valores, creencias y en la configuración de las conductas individuales y colectivas (De Salud Psicólogos, 2023). Se consideran los siguientes indicadores: aislamiento social, dificultad en mantener relaciones sociales y preferencia por la interacción a través de videojuegos en lugar de actividades sociales.

Finalmente, el Factor funcional, se refiere a la capacidad o propósito de una acción o elemento en un sistema, cómo contribuye o sirve para lograr un objetivo específico dentro de ese contexto. En términos generales, se enfoca en entender la función o utilidad de algo en relación con su entorno o sistema más amplio. Se consideran los siguientes indicadores: impacto en el funcionamiento diario, fracaso en establecer límites, problemas de sueño, pensamientos recurrentes en los videojuegos.

En relación a la variable independiente, es un conjunto de estrategias y medidas diseñadas para mitigar o prevenir posibles problemas asociados con el uso de videojuegos, especialmente aquellos relacionados con la salud mental, el comportamiento, y el bienestar de la persona (Berrios et al., 2020).

Con respecto a las dimensiones que se consideran en la variable estrategias de prevención, se consideraron: a) Educación y concientización (riesgos de la adicción, técnicas para manejar de manera efectiva los pensamientos relacionados con el autocuidado) (Child Mind Institute, 2019); b) Desarrollo de habilidades (técnicas para el reconocimiento y aceptación de las emociones, herramientas para la apropiación del amor propio, autoestima y conductas agresoras) (López, 2022); c) Monitoreo y control parental (herramientas de control parental, retroalimentación positiva de padres sobre la efectividad de las medidas de control) (Saludcastillayleon, 2020) y d) Didáctica (Motivación, Procesos, Recursos y Evaluación) (Ubalde, 2023).

III. METODOLOGÍA

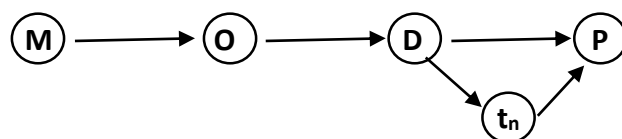
3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación: La investigación fue básica, dado que evaluó la adicción a videojuegos y se propuso un programa de estrategias de prevención, la investigación no pudo realizarse debido a limitaciones temporales. Según Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC, 2018) tiene como finalidad generar estrategias para cambiar un contexto problemático o minorar un hecho que sucede diariamente.

3.1.2. Diseño de investigación: Se usó un diseño no experimental, según Urbano (2021) menciona que el investigador no interviene deliberadamente en las variables independientes ni regula las condiciones del entorno para examinar su impacto en las variables dependientes. Además, propositiva, de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) busca soluciones o mejoras, proponiendo cambios o innovaciones. Orientada a generar conocimiento práctico y aplicado. Asimismo, tiene un enfoque cuantitativo, que según Supo (2020) emplea datos numéricos y estadísticas para analizar fenómenos en una población, destacando por su objetividad y precisión, generando conclusiones basadas en evidencia numérica verificable.

Figura 1

Diseño descriptivo-propositivo



Nota: La figura muestra el diseño descriptivo y propositivo

Dónde:

M: Muestra

O: Datos recopilados

D: Diagnóstico

P: Propuesta

t_n: Fundamento teórico

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1. Variable independiente: Estrategias de prevención

- **Definición conceptual:** Conjunto de actividades y medidas diseñadas para mitigar posibles problemas asociados con el uso de videojuegos, especialmente aquellos relacionados con la salud mental, el comportamiento, y el bienestar de la persona (Berrios et al., 2020).
- **Definición operacional:** Actividad estructurada que busca anticipar, mitigar y reducir riesgos específicos a través de acciones planificadas y educativas. Consta de siete talleres (una hora académica).
- **Dimensiones / Indicadores:** Educación y Concientización (Riesgos de la adicción, Técnicas para gestionar de forma adecuada los pensamientos autocuidados). Desarrollo de habilidades (Técnicas para el reconocimiento y aceptación de las emociones, Herramientas para la apropiación del amor propio, autoestima y conductas agresoras), Monitoreo y control parental (Herramientas de control parental, Retroalimentación positiva de padres sobre la efectividad de las medidas de control) y Didáctica (Motivación, Procesos, Recursos y Evaluación).
- **Escala de medición:** Nominal.

3.2.2. Variable dependiente: Adicción de videojuegos.

- **Definición conceptual:** Se caracteriza por la repetición constante de conductas de juego, ya sea con videojuegos digitales en línea (a través de Internet) o fuera de línea (OMS, 2022).
- **Definición operacional:** Dependencia compulsiva y perjudicial que afecta la vida diaria, con síntomas como pérdida de control y priorización del juego sobre otras actividades importantes. Consta de un cuestionario de 20 ítems con alternativas de Siempre (4), Con frecuencia (3), A veces (2), Raramente (1) y Nunca (0).

- **Dimensiones / Indicadores:** a) Factor conductual (uso excesivo, dificultad para detenerse, priorización del juego); b) Factor emocional (síntoma de abstinencia, desregularización emocional y escape emocional); c) Factor social (Aislamiento social, dificultad en mantener relaciones sociales y preferencia por la interacción a través de videojuegos en lugar de actividades sociales); d) Factor funcional (Impacto en el funcionamiento diario, fracaso en establecer límites, problemas de sueño, pensamientos recurrentes en los videojuegos, pérdida de intereses).
- **Escala:** Ordinal.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1. La población: Es la agrupación de casos que es accesible, definida y limitada, cumpliendo además con criterios preestablecidos (Reyes, 2022). En este estudio se consideró una población de 36 estudiantes de educación secundaria (Primero a Quinto) de una I. E. de Chiclayo, dicha población fue a la vez la muestra de estudio debido al reducido número de estudiantes.

- **Criterios de inclusión:** a) Los estudiantes que estuvieron de acuerdo en participar en la investigación, b) Los padres de familia que permitieron que sus menores hijos participen en la investigación (no quisieron participar y/o consentimiento de los padres).
- **Criterios de exclusión:** Se incluyeron a todos los alumnos que no satisfagan los criterios de inclusión (consentimiento y asentimiento).

3.3.2. Unidad de análisis: Estudiantes de educación secundaria de una I.E. de Chiclayo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Se utilizó como técnica la encuesta porque se obtuvo información sobre un tema específico a través de la elaboración de preguntas dirigidas a un grupo de personas (Reyes, 2022). El cuestionario midió el nivel de adicción de los videojuegos, el cual ha sido evaluado y aprobado por tres especialistas en educación y un psicólogo.

Además, se empleó el coeficiente V de Aiken para medir el nivel de validación, obteniendo un valor de 1. Con el fin de evaluar la confiabilidad, se aplicó el coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de 0.955 (ver anexo 5) este valor indica que el instrumento es adecuado para su utilización.

- 3.5. Procedimientos:** Para empezar, se coordinó con el director la I.E. de Chiclayo y se solicitó su autorización para el desarrollo del estudio. Luego se informó a los estudiantes acerca de la investigación, abordando los conceptos de adicción a los videojuegos y el programa de estrategias de prevención antes de aplicar el instrumento. Posteriormente se analizaron e interpretaron los resultados para evidenciar la problemática. Finalmente se elaboró la propuesta.
- 3.6. Método de análisis de datos:** El Excel permitió organizar los datos recopilados, mientras que SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) facilitó el análisis estadísticos profundos, proporcionando una comprensión más detallada y precisa de los resultados (IBM, 2022).
- 3.7. Aspectos éticos:** La investigación cumplió con los principios del Código de Ética de la Universidad César Vallejo, como autonomía (capacidad de participar voluntariamente en la investigación), no maleficencia (informar que no hay riesgo al involucrarse en la investigación), beneficencia (los resultados de la investigación se entregarán a la institución, sin beneficio económico o personal) y de justicia (los datos recopilados serán anónimos, la información proporcionada es confidencial y se utilizó sólo para la investigación) e incluso respetando las autorías utilizadas en el cuerpo del informe (normativa APA v.7). Además, se usó el modelo de consentimiento informado del apoderado y asentimiento informado del alumno; esto se detalla en el Anexo N°04 y N° 05 del Oficio N.º 036-2023-DPIF-VI-UCV. Incluso, la Resolución N°066-2023-VI-UCV.

IV. RESULTADOS

En relación al primer objetivo, se evidencian los resultados del nivel del factor conductual vinculado a la adicción a los videojuegos en I.E. de Chiclayo.

Tabla 1

Resultados de la Dimensión 1 – Factor conductual en adolescentes de una I.E. de Chiclayo

D1 – Factor conductual	f	%
Bajo	1	2.9
Medio	6	17.6
Alto	27	79.4
TOTAL	34	100

Nota. Los resultados obtenidos son del cuestionario aplicado a los estudiantes en una I. E. de Chiclayo.

A través de la Tabla 1 se observa que el mayor número de estudiantes manifestaron un uso excesivo de los videojuegos, donde estos estudiantes pueden pasar cantidades significativas de tiempo frente a la pantalla, descuidando sus responsabilidades diarias, ya sean académicas, sociales o familiares. También presentaron dificultad notable en el control del tiempo dedicado a los videojuegos, enfrentando problemas para regular y limitar la cantidad de tiempo que invierten en los juegos, lo que interfiere en otras áreas importantes de sus vidas, como el rendimiento académico o las relaciones interpersonales.

Con respecto al segundo objetivo, se exponen los resultados del nivel del factor emocional de los estudiantes de una I.E. en Chiclayo.

Tabla 2

Resultados de la Dimensión 2 – Factor emocional en adolescentes de una I.E. de Chiclayo

D2 – Factor emocional	f	%
Bajo	2	5.9
Medio	7	20.6
Alto	25	73.5
TOTAL	34	100

Nota. Los resultados obtenidos son del cuestionario aplicado a los estudiantes en una I. E. de Chiclayo.

Los datos de la Tabla 2 destacan que el mayor número de estudiantes se encontraron en el nivel más alto en la dimensión del factor emocional. Este nivel alto se caracteriza por la presencia de emociones intensas como ansiedad, irritabilidad y una fuerte dependencia emocional del juego, abstinencia y una búsqueda activa de escape emocional, lo que impacta negativamente en el bienestar psicológico del alumno.

Con respecto al tercer objetivo, se presentan los resultados sobre el nivel de relaciones sociales y las dificultades que enfrentan para mantenerlas.

Tabla 3

Resultados de la Dimensión 3 – Factor social en adolescentes de una I.E. de Chiclayo

D3 – Factor social	f	%
Bajo	2	5.9
Medio	3	8.8
Alto	29	85.3
TOTAL	34	100

Nota. Los resultados obtenidos son del cuestionario aplicado a los estudiantes en una I. E. de Chiclayo.

Los datos de la Tabla 3 evidencia que la mayoría de estudiantes se encontraron en el nivel alto de la dimensión factor social, caracterizándose por la pérdida de conexiones sociales, el aislamiento, dificultades en las relaciones interpersonales y la priorización del juego por encima de las actividades sociales y familiares. Estos datos indican claramente un problema derivado de la adicción a los videojuegos, evidenciándose en el aislamiento social, las dificultades para mantener relaciones sociales y la preferencia por la interacción a través de videojuegos en lugar de participar en actividades sociales tradicionales.

Tabla 4

Resultados de la Dimensión 4 – Factor funcional en adolescentes de una I.E. de Chiclayo

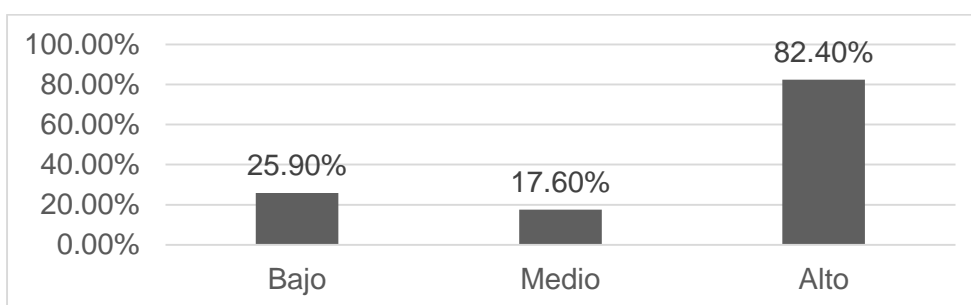
D4 – Factor funcional	f	%
Bajo	1	2.9
Medio	5	14.7
Alto	28	82.4
TOTAL	34	100

Nota. Los resultados obtenidos son del cuestionario aplicado a los estudiantes en una I. E. de Chiclayo.

Los datos de la Tabla 4 muestran que el mayor número de estudiantes alcanzaron un nivel alto en el factor funcional de la adicción a los videojuegos, caracterizándose por el descuido de obligaciones, dificultades para establecer límites, problemas de sueño, pensamientos persistentes sobre los videojuegos.

Figura 2

Resultados de la adicción a los videojuegos en adolescentes de una I.E. de Chiclayo



Nota. Los resultados obtenidos de la variable adicción a los videojuegos a través del cuestionario aplicado a los estudiantes en una I. E. de Chiclayo.

Los datos de la figura 2 muestran un mayor porcentaje de la muestra en estudio con un nivel alto en la adicción en lo videojuegos, mostrando actitudes de obsesión, aislamiento social, descuido de responsabilidades, cambios de humor, negación del problema y pérdida de interés en otras actividades, afectando la salud física y mental.

En referencia al quinto objetivo, se expone el resultado de validación del Programa de estrategias de prevención para la adicción a videojuegos en adolescentes de una I.E. en Chiclayo.

Tabla 5

Resultados de validación de la propuesta

ÍTEM	CRITERIO	Experto			Suma (Si)	V de Aiken
		1	2	3		
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	1	1	1	3	1.0
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	1	1	1	3	1.0
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	1	1	1	3	1.0
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	1	1	1	3	1.0
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	1	1	1	3	1.0
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	1	1	1	3	1.0
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	1	1	1	3	1.0
Pertinencia con la aplicación						
8	Es aplicable al contexto de la investigación	1	1	1	3	1.0
9	Soluciona el problema de la investigación	1	1	1	3	1.0
10	Su aplicación es sostenible en el tiempo	1	1	1	3	1.0
11	Es viable en su aplicación	1	1	1	3	1.0
12	Es aplicable a otras instituciones con características similares	1	1	1	3	1.0
V de Aiken de la propuesta						1.00

Nota. El resultado obtenido es la validación de los expertos del cuestionario aplicado a los estudiantes en una I. E. de Chiclayo.

En cuanto al coeficiente V de Aiken, que es de 1.00, se evidenció en la Tabla 5, lo cual sugiere una validez sustancial por parte de los expertos en relación al programa de estrategia de prevención para la adicción a videojuegos.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como objetivo fundamental proponer un Programa de estrategias de prevención destinado a mitigar la adicción a los videojuegos en adolescentes pertenecientes a una I.E. en Chiclayo. En consonancia con este propósito, se establecieron objetivos específicos que guiaron el desarrollo de este estudio, abarcando evaluar los niveles del factor conductual, emocional, social y funcional. Los datos recopilados, como se refleja en las Tablas 1 a 4, proporcionan una evaluación detallada de los factores relacionados con la adicción a los videojuegos en los estudiantes de un I.E. en Chiclayo. Dicha información ayudó con el diagnóstico necesario para la elaboración de un programa de estrategias de prevención de la adicción a los videojuegos en adolescentes.

En la Tabla 1 se presentan los resultados del factor conductual relacionado con la adicción a los videojuegos. Se observa que el mayor número de estudiantes muestran un nivel alto, los estudiantes tienen una dedicación excesiva al juego, dificultad para controlar el tiempo dedicado, impacto emocional fuerte en ausencia del juego, aislamiento social, bajo rendimiento académico y una priorización extrema del juego por encima de otras responsabilidades, señalando una posible dependencia significativa de los videojuegos. Asimismo, Rojas-Jara et al. (2022) demostraron través de una revisión sistemática en Scopus comprendida entre los años 2014 al 2018, la presencia de síntomas conductuales, afectivos y cognitivos y a nivel cerebral, se observaron tanto elevaciones como disminuciones en la activación de áreas específicas. Agregando a los anterior, Malca (2022) determinó el efecto del uso de videojuegos en el comportamiento agresivo en escolares y a través de la escala de agresividad (EGA) se encontró una relación significativa entre el uso de videojuegos y la conducta agresiva ($p < 0.01$), evidenciándose un 32.2% en la influencia de los videojuegos en relación a la agresividad. De igual manera, la Asociación Psiquiátrica Americana (APA, 2023) expresa que en los adictos a los videojuegos que se presentan patrones repetitivos, generando complicaciones tanto para el individuo, como para sus familias y la sociedad en general.

En la Tabla 2 se evidencia los resultados del factor emocional en la adicción a los videojuegos. Un alto porcentaje de estudiantes muestran un nivel alto en este

aspecto, caracterizado por la presencia de emociones intensas como ansiedad, irritabilidad y una fuerte dependencia emocional del juego. Este patrón de comportamiento emocional afecta negativamente el bienestar psicológico de los estudiantes. Por otra parte, Fajardo-Santamaría et al. (2021) afirman que elementos como la gamificación, las recompensas inmediatas y la trama envolvente son responsables del atractivo adictivo de los videojuegos, lo que conduce a la creación de una dependencia emocional y comportamental. Incluso, Bonnaire & Müller (2023) encontraron múltiples conexiones entre la gestión de emociones y la formación de identidad, sin importar cuánto se utilizaban los videojuegos en los grupos analizados, se aplicó la Escala de adicción a los videojuegos.

En la Tabla 3 hace referencia en cuanto al factor social, se destaca una gran mayoría muestran un nivel alto; los estudiantes manifiestan un aislamiento extremo, pérdida significativa de conexiones sociales, preferencia extrema por el juego sobre actividades sociales, dificultades en habilidades sociales, desconexión con la realidad social, pérdida de relaciones familiares y amistades, y un impacto severo en la vida social fuera del mundo de los videojuegos. En concordancia con Angelini et al. (2023) enfatizaron la importancia de las normas sociales y cómo estas ayudan a disminuir la frecuencia de juego, siendo utilizada estas normas como estrategia de afrontamiento.

En la tabla 4 se evidencia un alto porcentaje de estudiantes que presentan un nivel alto en el factor funcional de la adicción a los videojuegos, caracterizándose por el descuido de obligaciones, la pérdida de interés en actividades sociales o académicas, y un impacto negativo en el rendimiento general. Estos hallazgos subrayan la presencia de conflictos y dificultades para cumplir con responsabilidades. De igual forma, Herdoiza (2021) mostró la conexión entre diferentes aspectos de impulsividad (falta de reflexión previa, búsqueda de sensaciones, necesidad de actuar rápidamente y falta de persistencia) y cómo estos se relacionan con la forma en que se utiliza de manera efectiva o problemática. Del mismo modo, la doctora Castro resaltó que el incremento del tiempo utilizando dispositivos digitales está teniendo un impacto negativo en aspectos cruciales de la vida, alertando sobre las fugas del sueño, los desórdenes, las dificultades posturales y el abandono de las acciones (MINSa, 2021).

En la figura 2 muestra los resultados en relación a la adicción a videojuegos, mostrando indicios conductuales, emocionales, sociales y funcionales significativas. Los estudiantes muestran una dedicación excesiva al juego, dificultad para controlar el tiempo dedicado, aislamiento social, impacto emocional fuerte en ausencia del juego y una priorización extrema del juego por encima de otras responsabilidades. Además, se observa un impacto negativo en el bienestar psicológico, relaciones sociales, conexiones familiares y rendimiento general de los estudiantes. Estos resultados se relacionan con la teoría de la socialización a través de las redes, propuesta por Peña (2011), quien sugiere que la construcción de identidad y relaciones sociales se realiza principalmente a través de experiencias en medios digitales. La adicción a videojuegos en adolescentes se vincula con esta teoría, ya que los videojuegos actúan como una forma de socialización online, permitiendo la interacción entre jugadores y la creación de comunidades, según Del Prete y Redon (2020). Esta interacción puede tener impactos positivos o negativos en la identidad y relaciones sociales de los jugadores.

Ante ello, la falta de supervisión parental encontrada contribuye a la adicción, ya que los adolescentes pasan más tiempo en dispositivos digitales, según Arias y Cáceres (2021) y Cedeño y Vera (2021). La combinación de la falta de supervisión y la inmersión constante en el mundo digital aumenta los riesgos asociados con la adicción a videojuegos en la población adolescente (Valencia et al., 2021).

La investigación está respaldada por la teoría del aprendizaje social de Bandura, aplicada a la prevención de la adicción a los videojuegos, implica que las personas aprenden mediante la observación, imitación y las consecuencias de sus acciones. En este programa de estrategias de prevención se empleó modelos de comportamiento positivo, mostrando cómo gestionar de manera equilibrada el tiempo dedicado a los videojuegos y otras actividades. Al reforzar conductas saludables y mostrar las repercusiones negativas de una adicción a los videojuegos, se buscó influir en la adopción de hábitos más equilibrados. Además, generar un entorno social que promueva diversas actividades, reduciendo así la dependencia exclusiva de los videojuegos como única fuente de entretenimiento. Por ende, se busca modelar comportamientos positivos, reforzar hábitos saludables, evidenciar las consecuencias negativas y crear entornos sociales que

fomenten un equilibrio entre las actividades, todo con el objetivo de prevenir la adicción a los videojuegos y promover un uso responsable de los mismos.

Además, se promueve actividades que desarrollen habilidades diferentes a las de los videojuegos, como deportes o actividades artísticas, para que los estudiantes se sientan competentes en diversas áreas. Fomentar la interacción social fuera del entorno de los videojuegos y resaltar la satisfacción de actividades alternativas puede impulsar la motivación intrínseca; por ende, el programa se enfoca en satisfacer estas necesidades psicológicas para diversificar las fuentes de satisfacción y reducir la dependencia de los videojuegos como única fuente de bienestar y motivación.

La propuesta se respalda de manera sólida en la pertinencia de la aplicación de Estrategias de Prevención basadas en la Teoría Cognitivo-Conductual (TCC) para contrarrestar la adicción a los videojuegos en adolescentes. Desde una perspectiva cognitiva, la TCC descritos por Beck (1976) y Ellis (1980), destaca por su capacidad para intervenir y modificar patrones de pensamiento disfuncionales que subyacen a la adicción, tales como la distorsión de la percepción temporal y la minimización de las consecuencias negativas asociadas al juego excesivo. Este enfoque es esencial para desmantelar las creencias irracionales que pueden perpetuar la adicción y promover una percepción más realista de los riesgos y beneficios del uso de videojuegos.

En términos conductuales, la TCC ofrece estrategias prácticas para abordar los comportamientos adictivos, incluyendo la implementación de límites de tiempo, la promoción de actividades alternativas y la reconfiguración de refuerzos asociados al juego. Estas medidas no solo limitan la exposición al estímulo adictivo, sino que también buscan reestructurar las conductas relacionadas con la adicción. Además, la TCC no deja de lado la exploración de factores subyacentes, como problemas emocionales, sociales o familiares, lo que la convierte en una herramienta preventiva integral. Este enfoque más holístico busca no solo cambiar los comportamientos inmediatos, sino también abordar las raíces cognitivas y emocionales profundas que pueden alimentar la adicción en adolescentes. En resumen, la TCC emerge como un marco teórico robusto y aplicable para diseñar

Estrategias de Prevención que aborden la adicción a los videojuegos en adolescentes, considerando tanto los aspectos cognitivos como los conductuales involucrados en este fenómeno (Colmenares, 2023; Rodríguez et al., 2023; Bedoya, 2022).

Además, el coeficiente V de Aiken, que se mantiene en 1.00, destaca la consistencia y confiabilidad de las mediciones empleadas en este estudio, respaldando la validez de los resultados obtenidos, mostrado en la Tabla 5.

Estos datos proporcionan una visión detallada de los factores que contribuyen a la adicción a los videojuegos en esta población estudiantil, subrayando la urgencia de intervenciones preventivas y programas adecuados para abordar esta problemática.

En relación al programa de estrategias de prevención, existen estudios que avalan que realmente tras la aplicación de esos, se ha generado una mejora significativa. Entre ellos tenemos a Romero y Cruz (2023) que demostraron mejoras estadísticamente significativas ($t=5.94$; $p=.00$) al aplicar un programa de prevención de adicciones tecnológicas. Asimismo, Krzysztofek (2021) en su estudio de revisión sistemática se evidenció que seis de los siete programas logran reducir puntuaciones relacionadas con el mal uso, abuso o adicción a Internet en adolescentes. Incluso, Moreno y Marghot (2023) a través de la aplicación del Programa cognitivo conductual aplicado para prevención de la adicción a las redes sociales en estudiantes, se redujo de forma significativa ($p=0.000$) la adicción a las redes sociales según los resultados del post test.

Introducir las situaciones favorables y los obstáculos en el desarrollo de una investigación es esencial para contextualizar el proceso. Como situaciones favorables se puede destacar en cuanto al consentimiento de los padres y al asentimiento de los alumnos, se mantuvo una actitud colaborativa en todo momento, logrando que el 94.4% de la población aceptara participar en esta evaluación. Por consiguiente, se consideró a 34 de los 36 alumnos que constituyen la población total. Esta proporción significativa asegura un menor margen de error al comprender la problemática y obtener un entendimiento más preciso de la realidad en cuestión.

Es crucial destacar que antes de administrar los cuestionarios, se llevó a cabo una sesión informativa para estudiantes y profesores sobre el uso de videojuegos, abordando su definición, riesgos y otros aspectos relevantes. Antes de eso, se realizó una actividad de mindfulness con el propósito de generar una atención consciente (concentración y enfoque) en ese determinado momento y así fomentar la responsabilidad en el proceso de desarrollo del cuestionario. Este enfoque generó un ambiente colaborativo tanto entre los alumnos como el personal de la I.E. Además, el procesamiento y análisis de datos a través del Excell y SPSS, facilitaron esta tarea debido a que son softwares dinámicos. Los resultados obtenidos evidencian la existencia de la adicción a los videojuegos.

Asimismo, la existencia de teorías, antecedentes y literatura científica fue fundamental para diseñar las estrategias de prevención. Este programa está compuesto por 7 talleres, dos de estos están diseñados y dirigidos exclusivamente a los padres de familia y los otros 5 dirigidos a los alumnos. Las limitaciones identificadas se centran en la autorización enviada a la institución educativa por parte de la Universidad César Vallejo. Esta autorización, fechada el 20 de octubre, fue recibida por la institución el 20 de noviembre, generando cierta incomodidad entre el director y el equipo. A pesar de haber mantenido una actitud colaborativa, el director expresó su incomodidad al señalar que prácticamente había transcurrido un mes desde el compromiso inicial de recibir el documento dentro de la semana acordada.

En el momento de aplicación de los cuestionarios. Estos se llevaron a cabo una vez finalizadas las clases, coincidiendo con la semana de aniversario de la institución, la cual ya tenía actividades previamente planificadas. La aplicación de este cuestionario, no se podía postergar porque se tenía que realizarlo ya que de acuerdo al cronograma de presentación de informes parciales de la tesis se tenía que presentar.

VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto al aspecto conductual se observó que los adolescentes muestran una alta adicción al dedicar mucho tiempo al juego, descuidando sus responsabilidades académicas y persiguiendo constantemente niveles superiores, lo que desarrolla patrones de comportamiento adictivos.
2. En el factor emocional se destaca un alto porcentaje de adolescentes con niveles significativos de adicción a los videojuegos, es decir los adolescentes dependen emocionalmente de los juegos para escapar, disfrutar y aumentar su autoestima con logros.
3. En el factor social mostró que el mayor número de adolescentes se encuentran en el nivel alto, destacando la importancia de las interacciones y entornos sociales en la persistencia de la adicción, subrayando la necesidad de enfoques preventivos integrales para abordar estos factores determinantes.
4. En el factor funcional los resultados reflejaron que una proporción alarmante de adolescentes que se ubican en un nivel alto, lo que implica un impacto negativo en diversas áreas de sus vidas, como el descuido de responsabilidades, la pérdida de sueño y el deterioro en el rendimiento académico.
5. En la variable de adicción a los videojuegos presentan indicios de obsesión, aislamiento social, negligencia en responsabilidades, cambios emocionales, negación y desinterés en otras actividades, afectando tanto la salud física como la mental.
6. La validación del Programa de estrategias de prevención para mitigar la adicción a los videojuegos en adolescentes, está validado por tres expertos, como herramienta preventiva como una estrategia fundamental para contrarrestar esta problemática.
7. El programa de estrategias de prevención a los videojuegos promueve un uso equilibrado y saludable de los juegos, educando, guiando y brindando herramientas para la autorregulación, el cual fomenta intereses variados y relaciones sociales significativas, con el fin de que los adolescentes disfruten de los videojuegos de manera responsable, sin afectar negativamente otros aspectos de sus vidas y sin caer en la adicción.

VII. RECOMENDACIONES

1. Al área de psicología de la I.E. abordar los altos niveles de conductas adictivas de los adolescentes a través de intervenciones psicológicas, incluyendo programas de concientización, estrategias para establecer límites y apoyo emocional específico para modificar las conductas adictivas.
2. Al área de pedagogía, se recomienda implementar una enseñanza centrada en el factor emocional abordando la ansiedad por niveles perdidos en juegos, fomentando alternativas sanas, fortaleciendo autoestima y regulando emociones.
3. A los padres de familia de la I.E. se aconseja fomentar un equilibrio saludable entre las interacciones sociales y el uso de la tecnología de sus hijos. Implementar enfoques preventivos integrales que promuevan actividades sociales offline y eduquen sobre el manejo responsable de la interacción en línea ayudará a contrarrestar la persistencia de la adicción.
4. A los docentes estar atentos al factor funcional, cuyas señales son descuido de responsabilidades, pérdida de sueño y deterioro académico en sus estudiantes, asimismo, implementar estrategias de apoyo, como la identificación temprana de problemas y la promoción de un entorno educativo que fomente el bienestar, ayudará a contrarrestar el impacto negativo en diversas áreas de la vida de los estudiantes.
5. Al área de psicología de la I.E. y su director deben elaborar planes preventivos para evitar este tipo de situaciones de alto nivel en la adicción de videojuegos en sus estudiantes.
6. Se alienta a futuros investigadores a profundizar en la validación y evaluación de esta propuesta preventiva, reconociéndola como una estrategia fundamental para abordar la problemática de la adicción a los videojuegos.
7. A los directores implementar y respaldar activamente este programa de estrategias de prevención, a través de la diversificación de intereses y la construcción de relaciones sociales significativas físicas y virtuales.

VIII. PROPUESTA

01. TÍTULO

¡No más controladores!: Un programa innovador para prevenir la adicción a los videojuegos.

02. PRESENTACIÓN

La propuesta consiste en estrategias de preventivas para la adicción a los videojuegos, consta de 7 talleres de los cuales, 5 están dirigidos a los adolescentes y 2 a los padres de familia, abordando la gestión emocional, habilidades sociales y control de hábitos. Los datos estadísticos muestran altos niveles de involucramiento emocional (73.5%), social (85.3%), y conductual (82.3%), desarrollándose en entornos educativos, indicando una necesidad apremiante de intervención. El propósito que, a través de la aplicación de estrategias de prevención para ayudar a la adicción, promoviendo el equilibrio entre el juego y otras actividades, y fomentando habilidades de regulación emocional y social.

03. CONCEPTUALIZACIÓN

La propuesta se nutre de diversas teorías psicológicas como la Socialización a través de las Redes propuesta por Peña quien indica que las personas están construyendo su identidad, relaciones sociales, tipos de pasatiempos, gustos y preferencias a partir de experiencias, valores, normas y expectativas generadas en medios digitales y ello genera adicción, asimismo Bandura, con su teoría del aprendizaje social, destaca la influencia de modelos de comportamiento en la adquisición de conductas. Deci y Ryan, desde la teoría de la autodeterminación, resaltan la importancia de la motivación intrínseca para el cambio conductual. Esta propuesta, basada en estas teorías, busca fomentar la autorregulación, la motivación interna y el desarrollo cognitivo-social para prevenir la adicción a los videojuegos en adolescentes, reconociendo la influencia multifacética en su comportamiento y desarrollo.

04. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general:

- Prevenir la adicción a los videojuegos mediante estrategias de un uso equilibrado y saludable de la tecnología, fomentando la conciencia y autorregulación en el manejo de los videojuegos.

4.2 Objetivos específicos:

- Concientizar a los estudiantes sobre los riesgos de la adicción a los videojuegos.
- Fomentar el desarrollo de habilidades que permitan a los estudiantes manejar emociones y comportamientos relacionados con el uso de videojuegos.
- Establecer herramientas eficaces para el control parental sobre el uso de videojuegos.

05. JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta basada en estrategias responde a una necesidad actual, al encontrarse una realidad en donde existe adicción a videojuegos. Promueve un uso equilibrado de la tecnología, educando sobre la adicción y fortaleciendo habilidades de regulación. Su relevancia social radica en mejorar la salud mental de los jóvenes y sus relaciones. Prácticamente, aborda un problema real y ofrece estrategias efectivas. Teóricamente, cubre un vacío en prevención de adicciones digitales y sus resultados son generalizables. Metodológicamente, aporta estrategias para la regulación del uso de videojuegos, fortaleciendo la prevención y el conocimiento sobre adicciones tecnológicas en la juventud.

06. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

La integración de estos enfoques permite una aproximación multidimensional, considerando aspectos cognitivos, emocionales, conductuales y sociales del uso de videojuegos. Así, se promueve un equilibrio saludable en su consumo entre los adolescentes, Se tiene la Teoría de Bandura, que destaca el aprendizaje observacional, puede ayudar a identificar modelos positivos en el uso de videojuegos y a promover comportamientos saludables a través de ejemplos a seguir. La teoría de Peña (2011) sugiere que las personas construyen su identidad y relaciones sociales a través de experiencias en medios digitales, la adicción a videojuegos en adolescentes se vincula con la socialización online, afectando positiva o negativamente la identidad y relaciones sociales de los jugadores. Piaget, a través de sus etapas

de desarrollo cognitivo, brinda una base para adaptar las estrategias de prevención según la capacidad cognitiva y emocional de los adolescentes. Las teorías cognitivo-conductual (TCC) propuesta por Beck (1976) y Ellis (1980), se relacionan con la adicción de los adolescentes a los videojuegos al abordar tanto los aspectos cognitivos como los conductuales que tienen una asociación con este comportamiento. Desde la perspectiva cognitiva, la TCC examina los patrones del pensamiento disfuncional relacionado con la adicción a los videojuegos, como la distorsión de la percepción del tiempo, la sobrevaloración de las recompensas virtuales y la minimización de las consecuencias negativas. Los terapeutas cognitivo-conductuales trabajan para identificar y modificar estos pensamientos automáticos (Bedoya, 2022).

07. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS

Esta propuesta se apoya en principios psicopedagógicos fundamentales, los cuales son: a) Principio de comunicación abierta, el cual fomenta la comunicación constante entre padres, maestros y estudiantes para mantenerse informados sobre el progreso académico y el comportamiento, b) El principio de participación activa, el cual involucra a los padres en actividades educativas, reuniones y decisiones que afecten el desarrollo de sus hijos, c) El principio de diversificación, utilizando diferentes métodos, recursos y estrategias pedagógicas para atender a la diversidad de estilos de aprendizaje y ritmos de los estudiantes, d) El principio de refuerzo positivo, el cual permite reconocer y recompensar el comportamiento deseado para fortalecerlo y motivar a los estudiantes, e) El principio de límites y normas claras, estableciendo reglas y expectativas claras, brindando un ambiente propicio para el aprendizaje.

08. CARACTERÍSTICAS

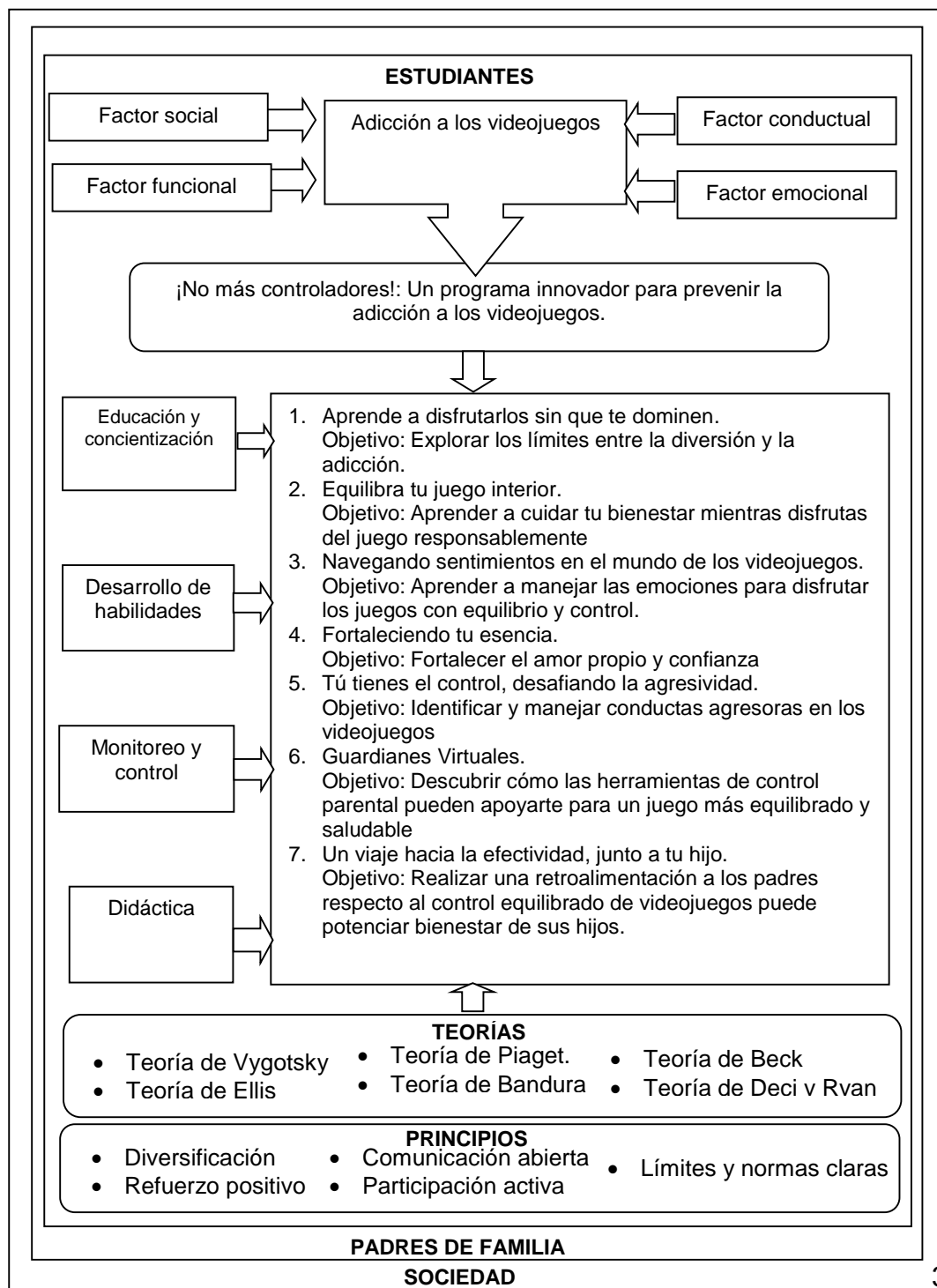
Este programa de estrategias de prevención para la adicción a los videojuegos combina características rígidas y flexibles para asegurar su eficacia. Es rígida en su estructura central y en la implementación de elementos fundamentales, como la educación sobre riesgos y el desarrollo de habilidades. Sin embargo, se adapta a las necesidades individuales y contextuales de los adolescentes, siendo flexible en la aplicación de estrategias adaptadas a diferentes perfiles y entornos. Es funcional al estar centrada en resultados

medibles y evaluaciones continuas para ajustar y mejorar el programa. Además, se apoya en principios psicopedagógicos, integrando estrategias que consideran el desarrollo holístico, fomentan la participación activa, y cultivan habilidades críticas y de autorregulación.

09. ESTRUCTURA

Figura 3

Diseño de la propuesta



10. ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA

Tabla 6

Descripción de los talleres – propósito y duración

Taller	Propósito	Dimensión	Duración	Responsable	Instrumento de evaluación
Aprende a disfrutarlos sin que te dominen	Explorar los límites entre la diversión y la adicción.	Educación y Concientización	150 min	Área de psicología Docente Estudiantes	Rúbrica
Equilibra tu juego interior	Aprender a cuidar tu bienestar mientras disfrutas del juego responsablemente.		200 min		
Navegando sentimientos en el mundo de los videojuegos	Aprender a manejar las emociones para disfrutar los juegos con equilibrio y control.		200 min		
Fortaleciendo tu esencia	Fortalecer el amor propio y confianza	Desarrollo de habilidades	180 min		
Tú tienes el control, desafiando la agresividad	Identificar y manejar conductas agresoras en los videojuegos		150 min		
Guardianes Virtuales	Descubrir cómo las herramientas de control parental pueden apoyarte para un juego más equilibrado y saludable	Monitoreo y control parental	180 min		
Un viaje hacia la efectividad, junto a tu hijo	Realizar una retroalimentación a los padres respecto al control equilibrado de videojuegos puede potenciar bienestar de sus hijos.		150 min		

REFERENCIAS

- American Psychiatry Association. (2023). *Gambling Disorder*. Gambling Disorder. <https://www.psychiatry.org:443/patients-families/gambling-disorder>
- Andressa, A. F. da S., Carlos, C. A. S. A.-J., Pessini, J. P., Erasmo, E. B. S. de M. T., & Silva, D. A. S. (2022). Suicidal behaviors and sedentary behavior in adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 15(2), 72-79. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-209906>
- Angelini, F., Pivetta, E., Marino, C., Canale, N., Spada, M. M., & Vieno, A. (2023). Social norms and problematic gaming among adolescents: The role of Internet use coping motives. *Addictive Behaviors*, 148. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107865>
- Arias, G., & Cáceres, C. (2021). Estilos de crianza y adicción al internet en tiempos del Covid 19. *Revista Conecta Libertad*, 5(2), 1–12. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/234>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders* (2nd ed., Vol. 1). International Universities Pres. https://books.google.com.pe/books/about/Cognitive_Therapy_and_the_Emotional_Diso.html?id=zndHAAAAMAAJ&redir_esc=y
- Bedoya, J. (2022). Propuesta de programa cognitivo conductual en adolescentes con conductas adictivas a videojuego en línea de una institución educativa de Abancay, 2022 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. In *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101854>
- Bonnaire, C., & Müller, T. (2023). Relationships between emotional regulation (intra- and interpersonal), identity process and gaming use during adolescence. *Annales Medico-Psychologiques*, 181(5), 411-422. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.01.023>

- Bruno, F. E., Liporace, M. F., & Stover, J. B. (2020). The academic motivation scale-situational for college students: Development and psychometric analysis. *Interdisciplinaria*, 37(1), 1-29. Scopus. <https://doi.org/10.16888/INTERD.2020.37.1.8>
- Bueno S. Ó. (2021). The controversial diagnosis of video game addiction disorder and its evolution during the COVID-19 pandemic: A case report. *Psiquiatria Biologica*, 28(3). Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2021.100335>
- Capa L. W., Vallejos F. M. A., Mayorga F. L. E., Martínez P. A., Pardavé L. Y., Sullcahuaman Amésquita, J. J., Barboza Navarro, E., 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). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1517>
- Casalo, L. V, Escario, J. J., & Giménez, N. (2022). Tiempo destinado a Internet por los adolescentes españoles: diferencias según la práctica de deporte y el afecto recibido. *REIS: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 22(177), 3–20. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.177.3>
- Catalán G., L. (2022). Uso de videojuegos y su influencia en la Salud. Adicción a videojuegos, problemas de sueño y sedentarismo. *Atalaya Médica Turolense*, 24(167-199). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8541462>
- Cedeño, M. M., & Vera, M. D. (2021). La tecnología en la disyuntiva familiar en tiempos de pandemia COVID-19 2020. *RSocialium*, 5(2), 55–71. <https://doi.org/10.26490/UNCP.SL.2021.5.2.919>
- Colmenares, K. (2023). Plan de intervención psicológica comunitaria basado en la terapia cognitivo conductual para adolescentes con adicción a los videojuegos. *PSIQUIS UBA*, 4(1), 42–54. <https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/534>

- Chen, M.-L. (2023). *3C culture of children and teenagers in generation Z*. 2685. Scopus. <https://doi.org/10.1063/5.0113014>
- Child Mind Institute. (2019). *Límites saludables para los videojuegos*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/limites-saludables-para-los-videojuegos/>
- CONCYTEC. (2018). *Investigación básica – Base de Conocimiento*. <https://conocimiento.concytec.gob.pe/termino/investigacion-basica/>
- Condori C., N., & Mamani H., M. K. (2022). *Adicción a los videojuegos y agresividad en estudiantes de la Institución Educativa Industrial Simon Bolivar, Juliaca – 2021*. <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1842>
- Contreras, C., & León, D. (2019). Análisis factorial de un modelo de socialización y confianza en la dependencia de Internet en estudiantes de secundaria. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(15), 36. <https://doi.org/10.24320/REDIE.2019.21.E25.2112>
- Das, S., Malick, S., Dey, S. S., Sarkar, A., Hossain, F., & Samad, A. (2023). Game-Stress-Tracker: EEG-Based Smart Advisor Bot for Stress Detection During Playing BGMI Game. *Lecture Notes in Electrical Engineering*, 1023 LNEE, 391-399. Scopus. https://doi.org/10.1007/978-981-99-0969-8_40
- De Salud Psicólogos. (2023). Adicción a los videojuegos. *De Salud Psicólogos* ®. <https://desaludpsicologos.es/adiccion-a-los-videojuegos/>
- Del Prete, A., & Redon, P. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86–96. <https://doi.org/10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL19-ISSUE1-FULLTEXT-1834>
- Ellis, A. (1980). *Razon y emocion en psicoterapia* (7th ed., Vol. 2). Desclée de Brouwer. https://books.google.com.pe/books/about/Raz%C3%B3n_y_emoci%C3%B

3n_en_psicoterapia.html?id=RbWGSAAACAAJ&source=kp_book_descripti
on&redir_esc=y

ESA. (2023). *Entertainment Software Association—ESA*. Entertainment Software Association. <https://www.theesa.com/>

Estrada, A., E. G. (2023). Video game dependence in peruvian secondary school adolescents: a cross-sectional study. *Universidad y Sociedad*, 15(2), 82-89. Scopus. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3608>

Estrada, A., E. G, Gallegos Ramos, N. A., & Paricahua Peralta, J. N. (2023). Gaming disorder and aggressive behavior in adolescents of regular basic education: A cross-sectional study in Peru. *Gaceta Medica de Caracas*, 131, S395-S404. Scopus. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.s3.16>

Fajardo, S., J. A., Santana, E., A. C., & Caldas, Q., C. A. (2021). Association Between the Time Spent Playing Video Games and the Tendency to Aggressiveness in University Students from Bogotá D.C. *Revista Colombiana de Educacion*, 1(84). Scopus. <https://doi.org/10.17227/rce.num84-12076>

García, J., López, de A. L., & Montes, V. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *ZER - Revista de Estudios de Comunicación*, 25(48), 269–286. <https://doi.org/10.1387/ZER.21556>

García, G., M. Á., Fajardo, B., F., Rasskin, G., I., & Sánchez, C., I. (2022). Problematic Video Game Use and Mental Health among Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 349. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010349>

Gómez, S. L., Boubeta, A. R., Suelves, D. M., & Rodríguez, J. R. (2022). Videogames, health, human relations and addiction. What does the scientific evidence say? *Psychology, Society and Education*, 14(1), 45-54. Scopus. <https://doi.org/10.21071/PSYE.V14I1.14178>

- Herdoiza A., P. (2021). *Trastorno por videojuegos en adolescentes iberoamericanos: Análisis de las dimensiones de impulsividad* (p. 1) [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universitat de València]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=292865>
- Hernández-Sampieri, D. R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hutasuhut, S., Thamrin, T., & Ridwan, M. (2023). A creative model of entrepreneurship learning to improve self-efficacy, entrepreneurial intention, and student achievement. *Creativity Studies*, 16(2), 578-592. Scopus. <https://doi.org/10.3846/cs.2023.13468>
- IBM. (2022). *IBM SPSS Statistics* [Software]. IBM. <https://www.ibm.com/es-es/products/spss-statistics>
- Infobae. (2023). Ansiedad, el mayor problema por abuso de videojuegos ¿cuántas horas son demasiado? - Infobae. *Infobae*. <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/10/16/ansiedad-el-mayor-problema-por-abuso-de-videojuegos-cuantas-horas-es-demasiado/>
- Jiménez, M., del Milagro., Real, B., A., & Castro, M., E. M. (2016). Abordaje a la adicción a los videojuegos. *Variables Psicológicas y Educativas para la intervención en el ámbito escolar: Volumen II, 2016, ISBN 978-84-617-5569-1*, págs. 205-208, 205-208. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5859985>
- Krzysztofek, E. T. (2021). *Eficacia de los programas de prevención de adicción a Internet en los centros educativos: Una revisión sistemática*. Psychological Impact of Internet Gaming Addiction on Undergraduate Students-A Cross - Sectional Study. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*. <http://dspace.umh.es/handle/11000/26625>
- Lee, G., & Kim, S. (2023). Effects of emotion coaching group programme for mothers of preschool children with smart device overdependence: A mixed

methods study. *BMC Nursing*, 22(1). Scopus.
<https://doi.org/10.1186/s12912-023-01554-9>

Li, S., Wu, Z., Zhang, Y., Xu, M., Wang, X., & Ma, X. (2023). Internet gaming disorder and aggression: A meta-analysis of teenagers and young adults. *Frontiers in Public Health*, 11. Scopus.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1111889>

López. A. (2022, junio 14). *Adicción a los videojuegos | menteAmente*. Dr. David López - menteAmente, Psicoterapia y Psiquiatra Madrid.
<https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/adiccion-videojuegos>

López, M., C., Álvarez, O., González, H., J., Castillo, I., López, M, C., Álvarez, O., González, H., J., & Castillo, I. (2022). Sensibilidad a la ansiedad y adicción a los videojuegos en deportistas. El rol protector de la dureza mental. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 124-137.
<https://doi.org/10.6018/cpd.466831>

Malca, C., V. M. (2022). Influencia del uso de videojuegos en la conducta agresiva en escolares de una institución educativa privada de Chongoyape, 2021. *Repositorio Institucional - USS*.
<http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9892>

Marcos, M. (2020). Juego online : tratamiento de un caso de adicción a apuestas deportivas. *Liberabit*, 26(2), 39–58.
<https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2020.V26N2.04>

Menéndez, G., A., Jiménez, A., A., Rodrigo, Y., M., Marín, V., M., Sánchez, S., F., Roman, R., E., & Blasco, F., H. (2022). Internet, video game and mobile phone addiction in children and adolescents: A case-control study. *Adicciones*, 34(3), 208-217. Scopus.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.1469>

MINSA. (2021). *MINSA: La pandemia COVID-19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/348005-minsa-la-pandemia->

covid-19-ha-incrementado-la-adiccion-a-los-videojuegos-en-ninos-y-adolescentes

- Moreno, T. T. de, & Marghot, E. (2023). Programa cognitivo conductual para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública. *Repositorio Institucional - USS*. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/11148>
- OMS. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Osorio, T., & Millán, O. (2020). Adolescentes en Internet: la mediación entre riesgos y oportunidades. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 11(1), 153–180. <https://doi.org/10.21501/22161201.2979>
- Peña, A. B. (2011). La socialización a través de las redes. *Redmarka. Revista de Marketing Aplicado*, 02(07), 3–24. <https://doi.org/10.17979/REDMA.2011.02.07.4732>
- Press, E. (2022, febrero 11). *La adicción a videojuegos entra a la lista de enfermedades mentales en vigor de la OMS*. Europa Press. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-adiccion-videojuegos-entra-lista-enfermedades-mentales-vigor-oms-20220211225346.html>
- Ramos, R. M. (2022, junio 11). ¿Pueden ayudar los videojuegos a luchar contra la ansiedad y la depresión? *The Objective*. <https://theobjective.com/tecnologia/2022-06-11/videojuegos-depresion/>
- Redondo, N., Peña, M. E., Graña, J. L., & Andreu, J. M. (2017). Psychometric properties of the aggression questionnaire: A replication in a sample of partner-assaultive men in psychological treatment. *Psicothema*, 29(4), 584-589. Scopus. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.390>
- Reyes, E. (2022). *Metodología de la Investigación Científica*. Page Publishing Inc. https://books.google.com.pe/books/about/Metodologia_de_la_Investigacion_Cientifi.html?id=SmdxEAAAQBAJ&redir_esc=y

- Rodríguez, M. R., & García, P. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(2), 557–591. <https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.438641>
- Rodríguez, M. R., Hodann, C., Páramo, A., & Molina, R. (2023). Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(85), 4998–5009. <https://doi.org/10.1016/J.MED.2023.08.011>
- Rojas, J., C., Polanco, C., R., Navarro, C., R., Faundez, C., F., Chamorro, G., M., Rojas, J., C., Polanco, C., R., Navarro, C., R., Faundez, C., F., & Chamorro, G., M. (2022). «Game (not) Over»: A Systematic Review of Video Game Disorder in Adolescents. *Revista Colombiana de Psicología*, 31(2), 45-64. <https://doi.org/10.15446/rcp.v31n2.90741>
- Romero, H., A., & Cruz, C., S. (2023). Prevención de adicciones tecnológicas: Efectos de una intervención grupal en la Universidad Rey Juan Carlos. *El contexto universitario como espacio promotor de hábitos saludables*, 2023, ISBN 84-18465-37-9, pág. 65, 65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8775871>
- Salas, B., E., Merino, S., C., Chóliz, M., & Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana*. *Universitas Psychologica*, 16(4). <https://www.redalyc.org/journal/647/64753569026/html/>
- Sales, T., & Cloquell, L. (2021). La adicción al juego online entre los adolescentes españoles propuestas de prevención en el marco educativo. *Edetania. Estudios y Propuestas Socioeducativos.*, 59, 85–103. https://doi.org/10.46583/EDETANIA_2021.59.810
- Saludcastillayleon. (2020). *¿Qué puede hacer la familia para prevenir problemas relacionados con la adicción a los videojuegos?* Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/videojuegos->

tecnologia-informacion-comunicacion-tic/uso-responsable-
videojuegos/puede-hacer-familia-prevenir-problemas-relacionados-adiccio

Sánchez, L., M., Marí, S., M. I., Benito, A., Rodríguez, R., F., Castellano, G., F., Almodóvar, I., & Haro, G. (2023). Personality traits and psychopathology in adolescents with videogame addiction. *Adicciones*, 35(2), 151-163. Scopus. <https://doi.org/10.20882/addictions.1629>

Severo, R. B., Soares, J. M., Affonso, J. P., Giusti, D. A., de Souza, J., A. A., de Figueiredo, V. L., Pinheiro, K. A., & Pontes, H. M. (2020). Prevalence and risk factors for internet gaming disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42, 532-535. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0760>

She, Y., Yang, Z., Xu, L., & Li, L. (2022). The association between violent video game exposure and sub-types of school bullying in Chinese adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1026625. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1026625>

Supo, J. (2020). *Metodología de la investigación científica*. Sincie. <https://www.amazon.com/-/es/Dr-Jos%C3%A9-Supo/dp/B08BWFKWL8>

Ubalde, L. (2023). *Dimensiones Pedagógicas*. Padlet. <https://padlet.com/ubaldsalta/dimensiones-pedag-gicas-m3v5my0feaf>

UNICEF. (2023). *La educación parte fundamental del desarrollo integral de la niñez y la adolescencia | UNICEF*. <https://www.unicef.org/lac/la-educacion-parte-fundamental-del-desarrollo-integral-de-la-ninez-y-la-adolescencia>

Urbano, C. (2021). *Metodología y Técnicas para Investigar: Recursos para la Elaboración de Proyectos, análisis de Datos y Redacción Científica*. Amazon Digital Services LLC - KDP Print US. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/01/LIBRO-T%C3%A9cnicas-para-investigar-1.pdf>

Valencia, O., Cabero, A., Garay, R., & Fernández, R. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes

y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18(9), 99–125.
<https://idus.us.es/handle/11441/104915>

Villalobos, G., F. H., Ceballos, M., A. K., Luna, T., E. G., Araujo, R., L., Muñoz, M., D. F., Solarte, T., M. C., Villalobos, G., F. H., Ceballos, M., A. K., Luna, T., E. G., Araujo, R., L., Muñoz, M., D. F., & Solarte, T., M. C. (2023). Prevención de la conducta suicida en contextos escolares. Una revisión de los tipos de intervención. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 43(143), 217-236. <https://doi.org/10.4321/s0211-5735202300010001>

ANEXOS

Anexo 1A

Tabla de Operacionalización de Variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Programa de estrategias de prevención	Conjunto de actividades y medidas diseñadas para mitigar o prevenir posibles problemas asociados con el uso de videojuegos, especialmente aquellos relacionados con la salud mental, el comportamiento, y el bienestar de la persona (Berrios et al., 2020)	Las estrategias de prevención se desarrollan mediante un conjunto de siete talleres con un tiempo aproximado de 3 horas académica.	Educación y Concientización	Riesgos de la adicción Técnicas para gestionar de forma adecuada los pensamientos autocuidados.	Nominal
			Desarrollo de habilidades	Técnicas para el reconocimiento y aceptación de las emociones Herramientas para la apropiación del amor propio, autoestima. Herramientas para las conductas agresoras.	
			Monitoreo y control parental	Herramientas de control parental. Retroalimentación positiva de padres sobre la efectividad de las medidas de control.	
			Didáctica	Motivación Procesos Recursos Evaluación	
Adicción de videojuegos	Trastorno que se caracteriza por la repetición constante de conductas de juego, ya sea con videojuegos digitales en línea (a través de Internet) o fuera de línea (OMS, 2022).	Para la adicción de videojuegos se aplica un cuestionario de 20 preguntas cerradas, cuyas alternativas: Siempre, Con frecuencia, A veces, Raramente y Nunca.	Factor conductual	Uso excesivo Dificultad para detenerse. Priorización del juego.	Escala ordinal con alternativas: Siempre (4), Con frecuencia (3), A veces (2), Raramente (1) Nunca (0)
			Factor emocional	Síntoma de abstinencia Desregularización emocional. Escape emocional Aislamiento social.	
			Factor social	Dificultad en mantener relaciones sociales. Preferencia por la interacción a través de videojuegos en lugar de actividades sociales Impacto en el funcionamiento diario. Fracaso en establecer límites.	
			Factor funcional	Problemas de sueño. Pensamientos recurrentes en los videojuegos. Pérdida de intereses	

Anexo 1B

Tabla de Matriz de Consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores
				Riesgos de la adicción
				Técnicas para gestionar de forma adecuada los pensamientos autocuidados.
				Técnicas para una adecuada reestructuración de los pensamientos.
				Técnicas para el reconocimiento y aceptación de las emociones.
				Herramientas metodológicas para el manejo de las emociones.
				Herramientas para la apropiación del amor propio, autoestima, conductas agresoras.
				Herramientas de control parental.
				Retroalimentación positiva de padres sobre la efectividad de las medidas de control.
				Motivación
				Procesos
				Recursos
				Evaluación
Problema general ¿Qué características presentará las estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo?	Objetivo General Proponer estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.	Hipótesis general Las características de estrategias de prevención van estar enfocadas en Educación y concientización, desarrollo de habilidades, monitoreo y control parental y didáctica mitigarán la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo	Variable independiente Estrategias de prevención	

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	
<p>Problema específico 1 ¿Cuál será el nivel del factor conducta en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo?</p>	<p>Objetivo Especifico 1 Evaluar el nivel del factor conducta relacionada en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo</p>	<p>Hipótesis 1 El nivel del factor conducta en la adicción a los videojuegos será alto en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.</p>			
<p>Problema específico 2 ¿Cuál será el nivel del factor emocional en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo?</p>	<p>Objetivo Especifico 2 Identificar el nivel del factor emocional en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.</p>	<p>Hipótesis 2 El nivel del factor emocional en la adicción a los videojuegos será alto en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.</p>			
<p>Problema específico 3 ¿Cuál será el nivel del factor social en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo?</p>	<p>Objetivo Especifico 3 Evaluar el nivel del factor social en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.</p>	<p>Hipótesis 3 El nivel del factor social en la adicción a los videojuegos será alto en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.</p>	<p>Variable Dependiente Adicción a los videojuegos</p>		
<p>Problema específico 4 ¿Cuál será el nivel del factor funcional en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo?</p>	<p>Objetivo Especifico 4 Evaluar el nivel del factor funcional en la adicción a los videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.</p>	<p>Hipótesis 4 El nivel del factor funcional en la adicción a los videojuegos será alto en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.</p>			
<p>Problema específico 5 ¿De qué manera las estrategias de prevención validado por expertos permitirán mitigar la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo?</p>	<p>Objetivo Especifico 5 Validar las estrategias de prevención validado por expertos permitirá mitigar la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo</p>	<p>Hipótesis 5 Con la validación de las estrategias de prevención se demostrará la mitigación de los niveles de adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo</p>			<p>Uso excesivo Dificultad para detenerse. Priorización del juego. Síntoma de abstinencia Desregularización emocional. Escape emocional Aislamiento social. Dificultad en mantener relaciones sociales. Preferencia por la interacción a través de videojuegos en lugar de actividades sociales Impacto en el funcionamiento diario. Fracaso en establecer límites. Problemas de sueño. Pensamientos recurrentes en los videojuegos. Pérdida de intereses</p>

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA ADICCIÓN DE VIDEOJUEGOS

Estrategias de prevención para la adicción a videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo

Sexo:

Edad:

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como finalidad de evaluar **la adicción a videojuegos** en estudiantes del nivel secundario, a través de este instrumento se evaluará los niveles del factor conductual, factor emocional, factor social y factor funcional. La sinceridad con las que respondas el siguiente cuestionario será de gran utilidad para la investigación. La información que proporciones será totalmente confidencial. Con la idea de obtener mayor precisión utilizaremos una escala de cinco opciones: Siempre (4), Con frecuencia (3), A veces (2), Raramente (1), Nunca (0). Sólo marque con una **(X)** el número que se acerca a lo que siente frente a situaciones presentadas.

Cualquier duda, por favor comunicarse con el encuestador.

ÍTEM	ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS	0	1	2	3	4
Factor Conductual						
1	Utilizas una gran parte de las horas del día a los videojuegos.					
2	Te ha resultado difícil reducir el tiempo que pasas en videojuegos.					
3	Te ha resultado difícil detenerte en jugar incluso cuando hay consecuencias negativas.					
4	Te ha resultado difícil priorizar otras actividades sobre el tiempo de juego cuando es necesario.					
Factor Emocional						
5	Has experimentado irritabilidad o ansiedad cuando se interrumpe el juego.					
6	Te ha resultado difícil manejar tus emociones sin reaccionar impulsivamente cuando dejas los videojuegos.					
7	Utilizas los videojuegos como una vía para evadir problemas de estrés.					
Factor Social						
8	Te ha resultado difícil socializar el último mes debido a los videojuegos.					
9	Has sentido incomodidad compartiendo tus pensamientos y emociones con amigos o familiares en el último mes.					

10	Has sentido inseguridad al construir y mantener amistades en el último mes.					
11	Has experimentado conflictos en tus relaciones sociales en el último mes.					
12	Prefieres interactuar con otras personas a través de videojuegos en lugar de participar en actividades sociales cara a cara.					
Factor Funcional						
13	Has presentado dificultades en el rendimiento académico o en otras áreas de tu vida debido a los videojuegos.					
14	Has reducido tu participación en actividades que antes disfrutabas en favor de los videojuegos.					
15	Piensas que los videojuegos son beneficiosos para tu bienestar general.					
16	Has experimentado dificultades para conciliar el sueño.					
17	Has experimentado problemas de sueño que afectan tu rendimiento durante el día.					
18	Tienes pensamientos recurrentes sobre los videojuegos, incluso cuando no estás jugando.					
19	Piensas que el juego excesivo no es problema en los videojuegos.					
20	Prefieres jugar más tiempo o juegos más intensos para experimentar sensación de placer.					

Baremación

Niveles y rangos	Bajo (B)	Medio (M)	Alto (A)
Adición a videojuegos	0-26	27-53	54-80
D1: Factor conductual (4)	0-5	6-11	12-16
D2: Factor emocional (3)	0-4	5-8	9-12
D3: Factor social (5)	0-6	7-13	14-20
D4: Factor funcional (8)	0-11	12-21	22-32

Anexo 3. Evaluación por juicio de expertos

EXPERTO 1

FICHA DE EVALUACIÓN DE VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹				Coherencia ²				Relevancia ³				Observaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	FACTOR CONDUCTUAL / ítems													
01	Utilizas una gran parte de las horas del día a los videojuegos.				x				x				x	
02	Te ha resultado difícil reducir el tiempo que pasas en videojuegos.				x				x				x	
03	Te ha resultado difícil detenerte en jugar incluso cuando hay consecuencias negativas.				x				x				x	
04	Te ha resultado difícil priorizar otras actividades sobre el tiempo de juego cuando es necesario.				x				x				x	
	FACTOR EMOCIONAL / ítems													
05	Has experimentado irritabilidad o ansiedad cuando se interrumpe el juego.				x				x				x	
06	Te ha resultado difícil manejar tus emociones sin reaccionar impulsivamente cuando dejas los videojuegos.				x				x				x	
07	Utilizas los videojuegos como una vía para evadir problemas de estrés.				x				x				x	
	FACTOR SOCIAL / ítems													
08	Te ha resultado difícil socializar el último mes debido a los videojuegos.				x				x				x	
09	Has sentido incomodidad compartiendo tus pensamientos y emociones con amigos o familiares en el último mes.				x				x				x	
10	Has sentido inseguridad al construir y mantener amistades en el último mes.				x				x				x	
11	Has experimentado conflictos en tus relaciones sociales en el último mes.				x				x				x	

12	Prefieres interactuar con otras personas a través de videojuegos en lugar de participar en actividades sociales cara a cara.				x					x					x	
Nº	FACTOR FUNCIONAL / ítems															
13	Has presentado dificultades en el rendimiento académico o en otras áreas de tu vida debido a los videojuegos.				x					x					x	
14	Has reducido tu participación en actividades que antes disfrutabas en favor de los videojuegos.				x					x					x	
15	Piensas que los videojuegos son beneficiosos para tu bienestar general.				x					x					x	
16	Has experimentado dificultades para conciliar el sueño.				x					x					x	
17	Has experimentado problemas de sueño que afectan tu rendimiento durante el día.				x					x					x	
18	Tienes pensamientos recurrentes sobre los videojuegos, incluso cuando no estás jugando.				x					x					x	
19	Piensas que el juego excesivo no es problema en los videojuegos.				x					x					x	
20	Prefieres jugar más tiempo o juegos más intensos para experimentar sensación de placer.				x					x					x	

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir la adicción de videojuegos.

3. TESISISTA:

Judyth Sandra Arias Arévalo



4. DECISIÓN:

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 12 de octubre de 2023

 GILMER ALBERTO MUGUERZA QUIJANO DNI 41311201	 HB
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **MUGUERZA QUIJANO**
Nombres **GILMER ALBERTO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **41311201**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**
Rector **ENRIQUE WILFREDO CARPENA VELASQUEZ**
Secretario General **FREDY SAENZ CALVAY**
Directora **OLINDA LUZMILA VIGO VARGAS**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN UNIVERSITARIA**
Fecha de Expedición **10/06/22**
Resolución/Acta **291-2022-CU**
Diploma **UNPRG-EPG-2022-0175**
Fecha Matrícula **23/03/2009**
Fecha Egreso **10/04/2011**

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557800

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

EXPERTO 2

FICHA DE EVALUACIÓN DE VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹				Coherencia ²				Relevancia ³				Observaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	FACTOR CONDUCTUAL / ítems													
01	Utilizas una gran parte de las horas del día a los videojuegos.				x				x				x	
02	Te ha resultado difícil reducir el tiempo que pasas en videojuegos.				x				x				x	
03	Te ha resultado difícil detenerte en jugar incluso cuando hay consecuencias negativas.				x				x				x	
04	Te ha resultado difícil priorizar otras actividades sobre el tiempo de juego cuando es necesario.				x				x				x	
	FACTOR EMOCIONAL / ítems													
05	Has experimentado irritabilidad o ansiedad cuando se interrumpe el juego.				x				x				x	
06	Te ha resultado difícil manejar tus emociones sin reaccionar impulsivamente cuando dejas los videojuegos.				x				x				x	
07	Utilizas los videojuegos como una vía para evadir problemas de estrés.				x				x				x	
	FACTOR SOCIAL / ítems													
08	Te ha resultado difícil socializar el último mes debido a los videojuegos.				x				x				x	
09	Has sentido incomodidad compartiendo tus pensamientos y emociones con amigos o familiares en el último mes.				x				x				x	
10	Has sentido inseguridad al construir y mantener amistades en el último mes.				x				x				x	
11	Has experimentado conflictos en tus relaciones sociales en el último mes.				x				x				x	
12	Prefieres interactuar con otras personas a través de videojuegos en lugar de participar en actividades sociales cara a cara.				x				x				x	

Nº	FACTOR FUNCIONAL / ítems												
13	Has presentado dificultades en el rendimiento académico o en otras áreas de tu vida debido a los videojuegos.				x					x			x
14	Has reducido tu participación en actividades que antes disfrutabas en favor de los videojuegos.				x					x			x
15	Piensas que los videojuegos son beneficiosos para tu bienestar general.				x					x			x
16	Has experimentado dificultades para conciliar el sueño.				x					x			x
17	Has experimentado problemas de sueño que afectan tu rendimiento durante el día.				x					x			x
18	Tienes pensamientos recurrentes sobre los videojuegos, incluso cuando no estás jugando.				x					x			x
19	Piensas que el juego excesivo no es problema en los videojuegos.				x					x			x
20	Prefieres jugar más tiempo o juegos más intensos para experimentar sensación de placer.				x					x			x

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir la adicción de videojuegos.

3. TESISISTA:

Judyth Sandra Arias Arévalo

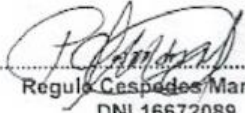

4. DECISIÓN:

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 12 de octubre de 2023

 Regula Cespedes Manayalle DNI 16672089	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	CESPEDES MANAYALLE
Nombres	REGULO
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	16672089

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	MIRO QUESADA RADA FRANCISCO JOSE
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Director	MORENO RODRIGUEZ ROSA YSABEL

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTOR EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION
Fecha de Expedición	25/05/15
Resolución/Acta	0279-2015-UCV
Diploma	UCV09128
Fecha Matricula	Sin información (*****)
Fecha Egreso	Sin información (*****)

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557858

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(*****) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

EXPERTO 3

FICHA DE EVALUACIÓN DE VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹				Coherencia ²				Relevancia ³				Observaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	FACTOR CONDUCTUAL / ítems													
01	Utilizas una gran parte de las horas del día a los videojuegos.				x					x				x
02	Te ha resultado difícil reducir el tiempo que pasas en videojuegos.				x					x				x
03	Te ha resultado difícil detenerte en jugar incluso cuando hay consecuencias negativas.				x					x				x
04	Te ha resultado difícil priorizar otras actividades sobre el tiempo de juego cuando es necesario.				x					x				x
	FACTOR EMOCIONAL / ítems													
05	Has experimentado irritabilidad o ansiedad cuando se interrumpe el juego.				x					x				x
06	Te ha resultado difícil manejar tus emociones sin reaccionar impulsivamente cuando dejas los videojuegos.				x					x				x
07	Utilizas los videojuegos como una vía para evadir problemas de estrés.				x					x				x
	FACTOR SOCIAL / ítems													
08	Te ha resultado difícil socializar el último mes debido a los videojuegos.				x					x				x
09	Has sentido incomodidad compartiendo tus pensamientos y emociones con amigos o familiares en el último mes.				x					x				x
10	Has sentido inseguridad al construir y mantener amistades en el último mes.				x					x				x
11	Has experimentado conflictos en tus relaciones sociales en el último mes.				x					x				x

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir la adicción de videojuegos.

3. TESISISTA:

Judyth Sandra Arias Arévalo



4. DECISIÓN:

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 12 de octubre de 2023

 <p>Nombre y Apellidos DNI xxxxxxxx 16480947</p>	 <p>HUEL</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	SARMIENTO PEREZ
Nombres	LUIS ALBERTO
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	16480047

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Director	PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTOR EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION
Fecha de Expedición	11/09/18
Resolución/Acta	0298-2018-UCV
Diploma	052-041924
Fecha Matricula	31/08/2010
Fecha Egreso	20/12/2015

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557901

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectores de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 082-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

Anexo 4. Modelo de Consentimiento informado

Modelo de Consentimiento y/o asentimiento informado, formato UCV.

Título de la investigación: -----

Investigadora: -----

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada -----

----- cuyo objetivo es -----

-

----- Esta investigación es desarrollada por una estudiante de postgrado del programa de Maestría en administración de la educación, de la Universidad César Vallejo del campus de Chiclayo, aprobada por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.

Describir el impacto del problema de la investigación.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: -----

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará de manera personal. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora: ----
-----, Email: -----
----- y Docente asesor: --

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google

Anexo 5. Confiabilidad del instrumento

Coeficiente V de Aiken

$$V = \frac{\bar{X} - l}{k}$$

X: promedio de calificación de los jueces
l: Calificación mínima
K: Diferencia de la calificación max y min

N° Expertos	3
cumple, bajo nivel, moderado, nivel	4

Escala de valoración	
No cumple c	1
Bajo nivel	2
Moderado N	3
Alto nivel	4

Si V = 0, Significa que hay un total desacuerdo entre los expertos
Si V = 1, Significa que hay un total acuerdo entre los expertos

V de Aiken del in	1.00
-------------------	------

Ítem	CLARIDAD			Suma (Si)	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3		
ítem 1	4	4	4	4.00	1.0
ítem 2	4	4	4	4.00	1.0
ítem 3	4	4	4	4.00	1.0
ítem 4	4	4	4	4.00	1.0
ítem 5	4	4	4	4.00	1.0
ítem 6	4	4	4	4.00	1.0
ítem 7	4	4	3	3.67	0.9
ítem 8	4	4	4	4.00	1.0
ítem 9	4	4	4	4.00	1.0
ítem 10	4	4	4	4.00	1.0
ítem 11	4	4	4	4.00	1.0
ítem 12	4	4	4	4.00	1.0
ítem 13	4	4	4	4.00	1.0
ítem 14	4	4	4	4.00	1.0
ítem 15	4	4	4	4.00	1.0
ítem 16	4	4	4	4.00	1.0
ítem 17	4	4	4	4.00	1.0
ítem 18	4	4	4	4.00	1.0
ítem 19	4	4	4	4.00	1.0
ítem 20	4	4	4	4.00	1.0
V de Aiken del criterio					0.99

Ítem	COHERENCIA			Suma (Si)	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3		
ítem 1	4	4	4	4.00	1.0
ítem 2	4	4	4	4.00	1.0
ítem 3	4	4	4	4.00	1.0
ítem 4	4	4	4	4.00	1.0
ítem 5	4	4	4	4.00	1.0
ítem 6	4	4	4	4.00	1.0
ítem 7	4	4	4	4.00	1.0
ítem 8	4	4	4	4.00	1.0
ítem 9	4	4	4	4.00	1.0
ítem 10	4	4	4	4.00	1.0
ítem 11	4	4	4	4.00	1.0
ítem 12	4	4	4	4.00	1.0
ítem 13	4	4	4	4.00	1.0
ítem 14	4	4	4	4.00	1.0
ítem 15	4	4	4	4.00	1.0
ítem 16	4	4	4	4.00	1.0
ítem 17	4	4	4	4.00	1.0
ítem 18	4	4	4	4.00	1.0
ítem 19	4	4	4	4.00	1.0
ítem 20	4	4	4	4.00	1.0
V de Aiken del criterio					1.00

Ítem	RELEVANCIA			Suma (Si)	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3		
ítem 1	4	4	4	4.00	1.0
ítem 2	4	4	4	4.00	1.0
ítem 3	4	4	4	4.00	1.0
ítem 4	4	4	4	4.00	1.0
ítem 5	4	4	4	4.00	1.0
ítem 6	4	4	4	4.00	1.0
ítem 7	4	4	4	4.00	1.0
ítem 8	4	4	4	4.00	1.0
ítem 9	4	4	4	4.00	1.0
ítem 10	4	4	4	4.00	1.0
ítem 11	4	4	4	4.00	1.0
ítem 12	4	4	4	4.00	1.0
ítem 13	4	4	4	4.00	1.0
ítem 14	4	4	4	4.00	1.0
ítem 15	4	4	4	4.00	1.0
ítem 16	4	4	4	4.00	1.0
ítem 17	4	4	4	4.00	1.0
ítem 18	4	4	4	4.00	1.0
ítem 19	4	4	4	4.00	1.0
ítem 20	4	4	4	4.00	1.0
V de Aiken del criterio					1.00

Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos
ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD EN SPSS
MÉTODO DE CONSISTENCIA INTERNA – ALFA DE CRONBACH

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,968	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	62,0588	189,815	,850	,966
VAR00002	61,9412	197,148	,804	,967
VAR00003	62,0588	196,542	,760	,967
VAR00004	62,1765	194,574	,738	,967
VAR00005	62,2353	197,034	,711	,967
VAR00006	62,2941	198,335	,616	,968
VAR00007	62,1471	190,190	,822	,966
VAR00008	62,2647	186,625	,879	,965
VAR00009	62,1765	196,392	,692	,968
VAR00010	62,0588	197,936	,733	,967
VAR00011	62,1471	190,190	,822	,966
VAR00012	62,2647	186,625	,879	,965
VAR00013	61,9412	197,148	,804	,967
VAR00014	62,3235	193,377	,746	,967
VAR00015	62,1765	196,332	,725	,967
VAR00016	62,0294	194,454	,851	,966
VAR00017	62,3529	193,750	,717	,967
VAR00018	62,2353	194,125	,743	,967
VAR00019	62,3235	193,377	,746	,967
VAR00020	62,1765	196,332	,725	,967

Anexo 6. Propuesta

01. TÍTULO

¡No más controladores!: Un programa innovador para prevenir la adicción a los videojuegos.

02. PRESENTACIÓN

La propuesta consiste en un programa de estrategias de prevención para la adicción a los videojuegos, consta de 7 talleres de los cuales, 5 están dirigidos a los adolescentes y 2 a los padres de familia, abordando la gestión emocional, habilidades sociales y control de hábitos. Los datos estadísticos muestran altos niveles de involucramiento emocional (73.5%), social (85.3%), y conductual (82.3%), desarrollándose en entornos educativos, indicando una necesidad apremiante de intervención. El propósito que a través de la aplicación de este programa se mitigará la adicción, promoviendo el equilibrio entre el juego y otras actividades, y fomentando habilidades de regulación emocional y social.

03. CONCEPTUALIZACIÓN

La propuesta se nutre de diversas teorías psicológicas como la Socialización a través de las Redes propuesta por Peña quien indica que las personas están construyendo su identidad, relaciones sociales, tipos de pasatiempos, gustos y preferencias a partir de experiencias, valores, normas y expectativas generadas en medios digitales y ello genera adicción, asimismo Bandura, con su teoría del aprendizaje social, destaca la influencia de modelos de comportamiento en la adquisición de conductas. Deci y Ryan, desde la teoría de la autodeterminación, resaltan la importancia de la motivación intrínseca para el cambio conductual. Esta propuesta, basada en estas teorías, busca fomentar la autorregulación, la motivación interna y el desarrollo cognitivo-social para prevenir la adicción a los videojuegos en adolescentes, reconociendo la influencia multifacética en su comportamiento y desarrollo.

04. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general:

- Prevenir la adicción a los videojuegos mediante estrategias de un uso equilibrado y saludable de la tecnología, fomentando la conciencia y autorregulación en el manejo de los videojuegos.

4.2 Objetivos específicos:

- Concientizar a los estudiantes sobre los riesgos de la adicción a los videojuegos.
- Fomentar el desarrollo de habilidades que permitan a los estudiantes manejar emociones y comportamientos relacionados con el uso de videojuegos.
- Establecer herramientas eficaces para el control parental sobre el uso de videojuegos.

05. JUSTIFICACIÓN

Este programa responde a una necesidad actual, al encontrarse una realidad en donde existe adicción a videojuegos. Promueve un uso equilibrado de la tecnología, educando sobre la adicción y fortaleciendo habilidades de regulación. Su relevancia social radica en mejorar la salud mental de los jóvenes y sus relaciones. Prácticamente, aborda un problema real y ofrece estrategias efectivas. Teóricamente, cubre un vacío en prevención de adicciones digitales y sus resultados son generalizables. Metodológicamente, aporta estrategias para la regulación del uso de videojuegos, fortaleciendo la prevención y el conocimiento sobre adicciones tecnológicas en la juventud.

06. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

La integración de estos enfoques permite una aproximación multidimensional, considerando aspectos cognitivos, emocionales, conductuales y sociales del uso de videojuegos. Así, se promueve un equilibrio saludable en su consumo entre los adolescentes, Se tiene la Teoría de Bandura, que destaca el aprendizaje observacional, puede ayudar a identificar modelos positivos en el uso de videojuegos y a promover comportamientos saludables a través de ejemplos a seguir. La teoría de Peña (2011) sugiere que las personas construyen su identidad y relaciones sociales a través de experiencias en medios digitales, la adicción a videojuegos en adolescentes se vincula con la socialización online, afectando positiva o negativamente la identidad y relaciones sociales de los jugadores. Piaget, a través de sus etapas de desarrollo cognitivo, brinda una base para adaptar las estrategias de prevención según la capacidad cognitiva y emocional de los adolescentes.

Las teorías cognitivo-conductual (TCC) propuesta por Beck (1976) y Ellis (1980), se relacionan con la adicción de los adolescentes a los videojuegos al abordar tanto los aspectos cognitivos como los conductuales que tienen una asociación con este comportamiento. Desde la perspectiva cognitiva, la TCC examina los patrones del pensamiento disfuncional relacionado con la adicción a los videojuegos, como la distorsión de la percepción del tiempo, la sobrevaloración de las recompensas virtuales y la minimización de las consecuencias negativas.

07. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS

Este programa se apoya en principios psicopedagógicos fundamentales, los cuales son: a) Principio de comunicación abierta, e cual fomenta la comunicación constante entre padres, maestros y estudiantes para mantenerse informados sobre el progreso académico y el comportamiento, b) El principio de participación activa, el cual involucra a los padres en actividades educativas, reuniones y decisiones que afecten el desarrollo de sus hijos, c) El principio de diversificación, utilizando diferentes métodos, recursos y estrategias pedagógicas para atender a la diversidad de estilos de aprendizaje y ritmos de los estudiantes, d) El principio de refuerzo positivo, el cual permite reconocer y recompensar el comportamiento deseado para fortalecerlo y motivar a los estudiantes, e) El principio de límites y normas claras, estableciendo reglas y expectativas claras, brindando un ambiente propicio para el aprendizaje.

08. CARACTERÍSTICAS

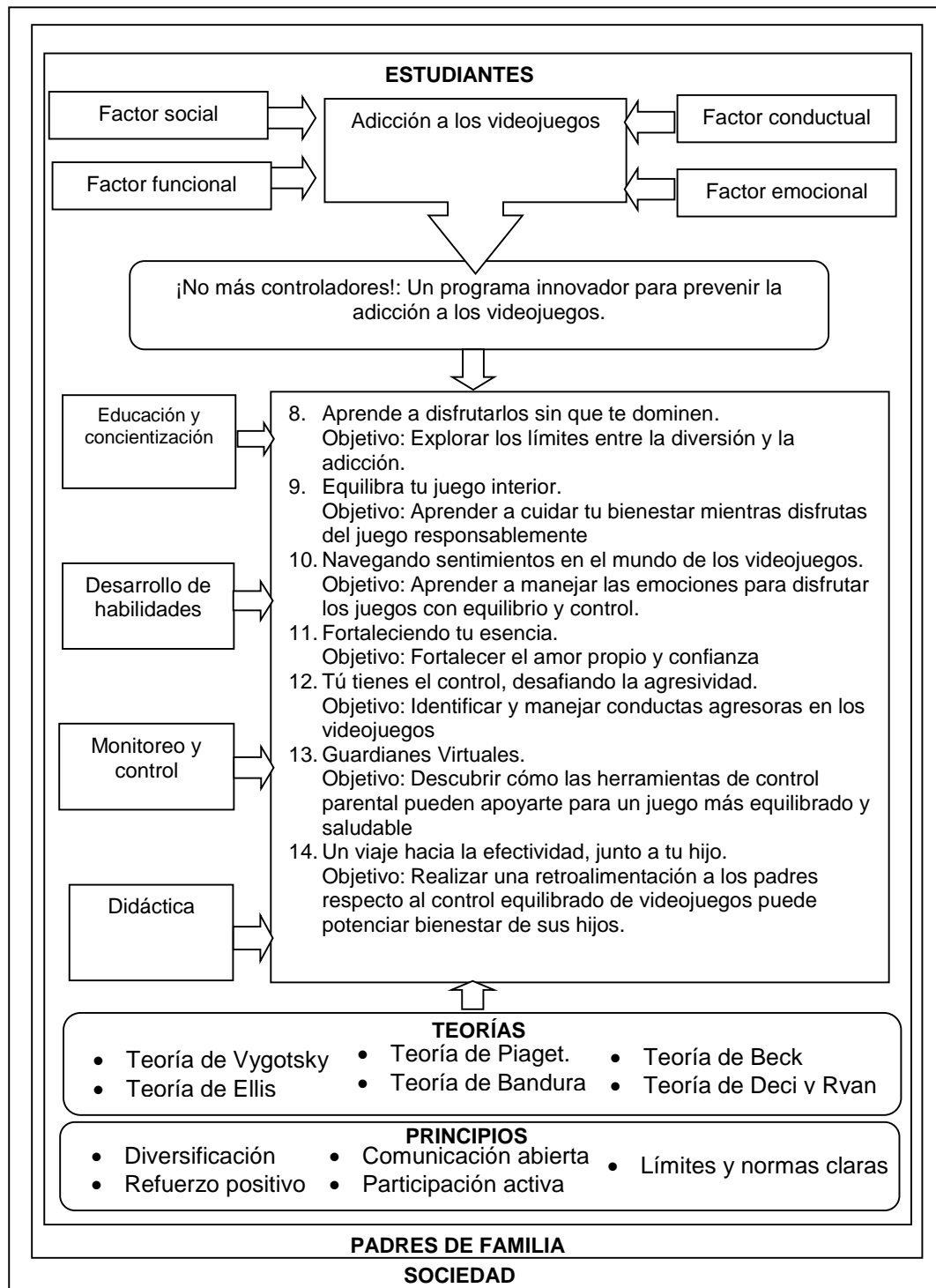
Esta propuesta integral para la prevención de la adicción a los videojuegos combina características rígidas y flexibles para asegurar su eficacia. Es rígida en su estructura central y en la implementación de elementos fundamentales, como la educación sobre riesgos y el desarrollo de habilidades. Sin embargo, se adapta a las necesidades individuales y contextuales de los adolescentes, siendo flexible en la aplicación de estrategias adaptadas a diferentes perfiles y entornos. Es funcional al estar centrada en resultados medibles y evaluaciones continuas para ajustar y mejorar el programa. Además, se apoya en principios psicopedagógicos, integrando estrategias que consideran el desarrollo holístico, fomentan la participación activa, y cultivan habilidades críticas y de autorregulación. En resumen, esta propuesta es una combinación armónica entre rigidez y flexibilidad, funcionalidad, enfoque

psicopedagógico y un enfoque integral que busca abordar la prevención de la adicción a los videojuegos desde diversas perspectivas y adaptarse a las necesidades individuales y contextuales de los adolescentes.

09. ESTRUCTURA

Figura 3

Diseño de la propuesta



10. ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA

Tabla 6

Descripción de los talleres – propósito y duración

Taller	Propósito	Dimensión	Duración	Responsable	Instrumento de evaluación
Aprende a disfrutarlos sin que te dominen	Explorar los límites entre la diversión y la adicción.	Educación y Concientización	150 min	Área de psicología Docente Estudiantes	Rúbrica
Equilibra tu juego interior	Aprender a cuidar tu bienestar mientras disfrutas del juego responsablemente.		200 min		
Navegando sentimientos en el mundo de los videojuegos	Aprender a manejar las emociones para disfrutar los juegos con equilibrio y control.		200 min		
Fortaleciendo tu esencia	Fortalecer el amor propio y confianza	Desarrollo de habilidades	180 min		
Tú tienes el control, desafiando la agresividad	Identificar y manejar conductas agresoras en los videojuegos		150 min		
Guardianes Virtuales	Descubrir cómo las herramientas de control parental pueden apoyarte para un juego más equilibrado y saludable		180 min		
Un viaje hacia la efectividad, junto a tu hijo	Realizar una retroalimentación a los padres respecto al control equilibrado de videojuegos puede potenciar bienestar de sus hijos.	Monitoreo y control parental	150 min		

11. Referencias

- Peña, A. B. (2011). La socialización a través de las redes. *Redmarka. Revista de Marketing Aplicado*, 02(07), 3–24. <https://doi.org/10.17979/REDMA.2011.02.07.4732>
- Capa L. W., Vallejos F. M. A., Mayorga F. L. E., Martínez P. A., Pardavé L. Y., Sullcahuaman Amésquita, J. J., Barboza Navarro, E., 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). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1517>
- Contreras, C., & León, D. (2019). Análisis factorial de un modelo de socialización y confianza en la dependencia de Internet en estudiantes de secundaria. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(15), 36. <https://doi.org/10.24320/REDIE.2019.21.E25.2112>
- Das, S., Malick, S., Dey, S. S., Sarkar, A., Hossain, F., & Samad, A. (2023). Game-Stress-Tracker: EEG-Based Smart Advisor Bot for Stress Detection During Playing BGMI Game. *Lecture Notes in Electrical Engineering*, 1023 LNEE, 391-399. Scopus. https://doi.org/10.1007/978-981-99-0969-8_40

TALLER N°1

Riesgos de la adicción

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes

1.2. Autora:

Arias Arévalo, Judyth Sandra

1.3. Lugar

I.E.P "San Juan Bautista" - Oyotún

II. JUSTIFICACIÓN

El taller ofrece una perspectiva clara de cómo el uso excesivo puede afectar la salud mental, las relaciones sociales y el rendimiento académico, fomentando un uso más consciente y equilibrado de la tecnología.

Taller N°1 - Aprende a disfrutarlos sin que te dominen

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (30 min)	<p>MOTIVACIÓN</p> <p>Los videojuegos, con su mundo cautivador, son una ventana a la aventura y la emoción. Este taller es más que un simple consejo, es una invitación a explorar los límites entre la diversión y la adicción. Imagina tener el control total sobre tu tiempo y tus emociones, sin dejar que un juego decida por ti.</p> <p>Descubre cómo equilibrar el juego con una vida sana.</p> <p>SABERES PREVIOS</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Sabías que los videojuegos pueden ser divertidos, pero también tienen riesgos?• ¿Te has preguntado alguna vez sobre los riesgos detrás de esa pantalla brillante?• ¿Sabías que el uso excesivo, la dependencia de los videojuegos ya está considerada una adicción? <p>CONFLICTO COGNITIVO</p> <p>Conflictuamos a los adolescentes preguntando:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo crees que el tiempo excesivo frente a los videojuegos impacta tu relación con amigos y desempeño en la escuela?• ¿Qué significa para ti tener "control" sobre cuánto juegas y cómo lo aplicas en tu día a día?• ¿Qué señales consideras que podrían indicar que alguien está desarrollando una adicción a los videojuegos y cómo podrías reconocerlas en ti mismo/a o en otros?• ¿Qué beneficios crees que obtendrías si dedicaras el tiempo de juego a aprender algo nuevo o hacer ejercicio?	

	<p>PROPÓSITO ORGANIZACIÓN</p> <p>Hoy aprenderemos sobre los riesgos de la adicción a los videojuegos.</p>	
<p>DESARROLLO (90 min)</p>	<p>CONOCIMIENTO DE LOS VIDEOJUEGOS</p> <p>El facilitador procede a colocar las dispositivos (USB)</p> <p><u>Tipos de Videojuegos:</u> Descripción de diferentes géneros de videojuegos y sus características.</p> <p><u>Beneficios y Riesgos:</u> Análisis de los aspectos positivos y negativos del uso excesivo de videojuegos.</p> <p>RIESGOS Y ADICCIÓN</p> <p><u>Señales de Adicción:</u> Identificación de signos de adicción a los videojuegos y sus consecuencias.</p> <p><u>Factores de Riesgo:</u> Exploración de factores que pueden llevar a una relación poco saludable con los videojuegos.</p> <p>ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y MANEJO</p> <p><u>Gestión del Tiempo:</u> Herramientas para equilibrar el tiempo de juego con otras actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Designar bloques específicos para diferentes actividades: estudio, ejercicio, interacción social y tiempo de juego. <p><u>Autocontrol y Limitación:</u> Métodos para establecer límites y practicar el autocontrol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar aplicaciones que controlen y limiten el tiempo de juego en dispositivos, fomentando el uso equilibrado. • Conversar con la familia sobre límites saludables de tiempo de juego, permitiendo que todos se comprometan a mantener un equilibrio. <p><u>Desarrollo de Habilidades:</u> Promoción de habilidades sociales y emocionales fuera del mundo de los videojuegos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unirse a actividades extracurriculares o grupos de interés para diversificar las experiencias fuera de los videojuegos. 	<p>Proyector</p> <p>Diapositivas</p> <p>Lapiceros</p> <p>Hojas</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Probar nuevas actividades como la música, el arte, la lectura o el deporte para encontrar intereses alternativos. <p>CASOS PRÁCTICOS Y EJERCICIOS</p> <p><u>Análisis de Casos:</u> Estudio de situaciones reales relacionadas con el uso problemático de los videojuegos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Deterioro académico: Un adolescente experimenta una disminución en sus calificaciones debido a pasar largas horas jugando videojuegos, descuidando sus responsabilidades académicas.• Aislamiento social: Un joven muestra signos de aislamiento, rechazando actividades sociales para dedicar la mayor parte de su tiempo a los videojuegos, lo que impacta sus relaciones interpersonales.• Cambios en la salud física: Un adolescente experimenta problemas de salud debido al sedentarismo, con síntomas como fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas posturales, todo relacionado con largas sesiones de juego.• Comportamiento agresivo: Un joven muestra signos de agresión o irritabilidad cuando se le limita el tiempo de juego, provocando conflictos y reacciones negativas frente a estas restricciones.• Obsesión y falta de control: Un adolescente muestra un patrón obsesivo con los videojuegos, demostrando dificultad para detener el juego incluso cuando intenta hacerlo. <p><u>Ejercicios de Reflexión:</u> Actividades para reflexionar sobre el impacto personal del tiempo dedicado a los videojuegos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mapa de Tiempo: Crear un gráfico visual que represente cómo distribuyen su tiempo a lo largo del día. Identificar cuánto tiempo se destina a los videojuegos en comparación con otras actividades importantes como estudiar, hacer ejercicio o interactuar con amigos y familiares.	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista con un Familiar: Entrevistar a un familiar o amigo cercano para obtener su perspectiva sobre cómo ven el tiempo que se dedica a los videojuegos y cómo podría afectar otras áreas de la vida. • Carta al Futuro: Escribir una carta a su "yo" del futuro, reflexionando sobre cómo creen que el tiempo dedicado a los videojuegos puede impactar sus metas, relaciones y bienestar general en el futuro. • Comparación de Escenarios: Imaginar dos escenarios: uno donde se juega en exceso y otro donde se gestiona el tiempo de juego de manera equilibrada. Reflexionar sobre cómo se sienten en cada escenario y qué cambios perciben en sus vidas. <p>CONCLUSIÓN Y COMPROMISOS</p> <p><u>Resumen y Conclusiones:</u> Recapitulación de los puntos clave del taller.</p> <p><u>Compromisos Personales:</u> Establecimiento de metas y compromisos personales para un uso saludable de los videojuegos.</p>	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(30 min)</p>	<p><u>Evaluación del Taller:</u> Recolección de comentarios y opiniones de los participantes.</p> <p><u>Cierre y Agradecimientos:</u> Agradecimiento a los participantes y cierre del taller.</p>	

TALLER N°2

Técnicas para gestionar de forma adecuada los pensamientos autocuidados

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes

1.2. Autora:

Arias Arévalo, Judyth Sandra

1.3. Lugar

I.E.P "San Juan Bautista" - Oyotún

II. JUSTIFICACIÓN

El taller ofrece técnicas para que los adolescentes aprendan a manejar sus pensamientos al jugar, promoviendo la autorreflexión, el equilibrio emocional y la toma de decisiones consciente, facilitando el control sobre el tiempo de juego y fomentando hábitos más saludables.

Taller N°2 - Equilibra tu juego interior

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p style="text-align: center;">(30 min)</p>	<p>MOTIVACIÓN</p> <p>Descubre cómo tus pensamientos afectan tu relación con los videojuegos. Aprende a cuidar tu bienestar mientras disfrutas del juego responsablemente. ¡Comencemos juntos este viaje de autocontrol!</p> <p><u>Dinámica de Grupo:</u> Encuentra al jugador</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante escribe el nombre de un juego que le guste en un papel y lo pega en su espalda. • Los adolescentes hacen preguntas para adivinar el juego que está en la espalda, solo se pueden responder con "sí" o "no". • Este juego promueve la interacción y el interés por los diferentes juegos entre los participantes. <p>SABERES PREVIOS</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué crees que significa el autocuidado al jugar videojuegos? • ¿Cuáles son algunas emociones que experimentas al jugar durante largos períodos? • ¿Has sentido alguna vez que el tiempo de juego afecta tu estado de ánimo o tu rendimiento en otras áreas de tu vida? • ¿Qué estrategias utilizas actualmente para equilibrar el tiempo dedicado a los videojuegos con otras actividades? • ¿Qué papel crees que juegan tus pensamientos al decidir cuánto tiempo pasar frente a la pantalla? <p>CONFLICTO COGNITIVO</p> <p>Conflictuamos a los adolescentes preguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que jugar videojuegos puede afectar cómo te sientes después? 	<p>Lapiceros</p> <p>Papel</p> <p>Cinta adhesiva</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez te has sentido mal después de jugar mucho tiempo? ¿Por qué crees que sucede? • ¿Cómo te ayuda o te perjudica jugar videojuegos por largos períodos? • ¿Qué piensas sobre equilibrar los videojuegos con otras actividades? ¿Es importante? • ¿Qué puedes hacer para asegurarte de sentirte bien mientras disfrutas de tus videojuegos favoritos? <p>PROPÓSITO ORGANIZACIÓN</p> <p>Hoy aprenderemos sobre las técnicas para gestionar de forma adecuada los pensamientos autocuidados.</p>	
<p>DESARROLLO (120 min)</p>	<p>CONOCIMIENTO LA RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y VIDEOJUEGOS</p> <p>El facilitador procede a colocar las dispositivas (USB).</p> <p>Exploración de Experiencias: Compartir experiencias sobre cómo los pensamientos influyen en el tiempo de juego.</p> <p>Identificación de Emociones: Reconocer emociones asociadas al jugar durante largos períodos.</p> <p>RIESGOS Y AUTOCUIDADO</p> <p>Consecuencias del Exceso de Juego: Discusión sobre cómo el exceso de tiempo afecta el bienestar.</p> <p>Importancia del Autocuidado: Entender cómo el autocuidado puede coexistir con el disfrute del juego.</p> <p>ESTRATEGIAS PARA UN JUEGO SALUDABLE</p> <p>Técnicas de Gestión del Tiempo: Aprender métodos para equilibrar el juego con otras actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir objetivos diarios o semanales para actividades no relacionadas con los videojuegos, incentivando el equilibrio. <p>Mindfulness y Autocontrol: Introducción a prácticas de atención plena para un juego consciente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación sobre qué es el mindfulness y su relación con la atención plena en las actividades diarias. 	<p>Proyector Diapositivas</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios breves para experimentar la atención plena y la importancia de la conciencia en el momento presente. <p><u>Planificación Personalizada:</u> Ayuda para desarrollar estrategias individuales de autocuidado mientras se juega.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploración de cómo aplicar el mindfulness al jugar videojuegos para una experiencia más consciente y equilibrada. <p>PRÁCTICA Y APLICACIÓN</p> <p><u>Ejercicios Prácticos:</u> Aplicar las técnicas aprendidas a situaciones hipotéticas de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesiones cortas de meditación o prácticas de atención plena para ayudar a los participantes a experimentar directamente la práctica. • Técnicas de respiración, enfoque en los sentidos o ejercicios de relajación que puedan aplicarse durante las sesiones de juego. <p><u>Simulaciones y Role-Playing:</u> Escenificar decisiones saludables relacionadas con el tiempo de juego.</p> <p>RECURSOS Y APOYO</p> <p><u>Información Adicional:</u> Proporcionar recursos como sitios web, líneas de ayuda o aplicaciones útiles.</p> <p><u>Creación de Redes de Apoyo:</u> Fomentar la importancia de buscar ayuda y apoyo en familia y amigos.</p>	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(30 min)</p>	<p><u>Compromisos Personales:</u> Establecimiento de metas individuales para un juego más saludable.</p> <p><u>Resumen y Conclusiones:</u> Recapitulación de las lecciones clave del taller.</p> <p><u>Feedback y Agradecimientos:</u> Obtención de comentarios y agradecimiento a los participantes.</p>	<p>Hojas Lapiceros</p>

TALLER N°3

Técnicas para el reconocimiento y aceptación de las emociones

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes

1.2. Autora:

Arias Arévalo, Judyth Sandra

1.3. Lugar

I.E.P "San Juan Bautista" - Oyotún

II. JUSTIFICACIÓN

El taller busca enseñar a los adolescentes a identificar y manejar sus emociones al jugar, promoviendo una relación sana con los videojuegos. Busca prevenir la adicción al desarrollar habilidades para reconocer y aceptar las emociones, cultivando un equilibrio saludable entre el entretenimiento digital y el bienestar emocional.

Taller N°3 - Navegando sentimientos en el mundo de los videojuegos

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
<p>INICIO (30 min)</p>	<p>MOTIVACIÓN</p> <p>¿Sabías que entender tus emociones al jugar videojuegos puede mejorar tu bienestar?</p> <p>Aprende a manejarlas para disfrutar los juegos con equilibrio y control. ¡Comencemos esta aventura juntos hoy!</p> <p>Dinámica de Grupo: El desafío Gamer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forma equipos y propón un desafío de preguntas sobre videojuegos. • Cada equipo elige un representante para responder preguntas relacionadas con juegos populares. • Al acertar, el equipo gana puntos. Este juego puede servir como introducción y crear un ambiente lúdico. <p>SABERES PREVIOS</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has experimentado alguna emoción fuerte mientras juegas videojuegos? ¿Cuáles? • ¿Crees que las emociones pueden influir en la forma en que juegas? • ¿Alguna vez has sentido que el juego te hace sentir bien o mal emocionalmente? ¿Por qué? • ¿Qué piensas sobre reconocer y aceptar tus emociones al jugar? ¿Es importante? • ¿Has notado cómo tus emociones afectan tu decisión de seguir jugando o dejar el juego? <p>CONFLICTO COGNITIVO</p> <p>Conflictuamos a los adolescentes preguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo crees que reconocer tus emociones al jugar afecta tu experiencia de juego? ¿Es importante? • ¿Qué pasaría si te dijera que entender tus emociones al jugar te ayuda a tomar decisiones más conscientes? 	

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podrían las emociones como la frustración o la euforia influir en tu capacidad para controlar el tiempo de juego? • ¿Qué crees que sucedería si ignoraras tus emociones al jugar videojuegos durante períodos prolongados? • ¿Ser consciente de tus emociones al jugar podría influir en tu bienestar general? ¿Por qué sí o por qué no? <p>PROPÓSITO ORGANIZACIÓN</p> <p>Hoy aprenderemos sobre técnicas para el reconocimiento y aceptación de las emociones.</p>	
<p>DESARROLLO (90 min)</p>	<p>CONOCIMIENTO LA RELACIÓN EMOCIONES Y VIDEOJUEGOS</p> <p>Identificación Emocional: Reconocer emociones comunes experimentadas al jugar.</p> <p>Impacto en la Experiencia: Reflexión sobre cómo las emociones influyen en el disfrute del juego.</p> <p>CONSECUENCIAS Y REFLEXIÓN</p> <p>Consecuencias de las Emociones: Análisis de cómo las emociones pueden afectar el comportamiento de juego.</p> <p>Reflexión Personal: Indagación sobre experiencias personales con las emociones en juegos.</p> <p>TÉCNICAS DE RECONOCIMIENTO</p> <p>Estrategias de Reconocimiento: Presentación de herramientas para identificar y comprender emociones al jugar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diario de Sentimientos: Mantener un diario reflexivo para registrar emociones antes, durante y después de jugar. Escribir sobre cómo se sienten, qué piensan y cómo cambia su estado de ánimo después de largas sesiones de juego. • Compartir Experiencias: Fomentar conversaciones abiertas sobre las emociones relacionadas con el juego entre amigos o familiares. Esto puede ayudar a 	<p>Proyector Diapositivas</p>

	<p>comprender mejor las propias emociones al escuchar las experiencias de los demás.</p> <p>Meditación y Respiración: Enseñar técnicas simples de meditación o ejercicios de respiración para calmar la mente y reconocer las emociones antes, durante o después del juego.</p> <p>Prácticas Guiadas: Ejercicios para practicar la identificación emocional durante el juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas Reflexivas: Alentar a los adolescentes a hacerse preguntas mientras juegan, como "¿Cómo me siento en este momento?" o "¿Por qué estoy reaccionando de esta manera?" • Sesiones de Reflexión: Al finalizar una sesión de juego, dedicar unos minutos para reflexionar sobre las emociones experimentadas. Discutir qué desencadenó esas emociones y cómo podrían manejarlas de manera más saludable. <p>ACEPTACIÓN Y EQUILIBRIO</p> <p>Aceptación Emocional: Importancia de aceptar y manejar emociones sin ser dominado por ellas.</p> <p>Equilibrio Personal: Cómo encontrar un balance emocional y de tiempo en los videojuegos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pausas conscientes: Fomentar tomar descansos regulares durante las sesiones de juego para mantener la claridad mental y evitar la fatiga. <p>APLICACIÓN PRÁCTICA</p> <p>Ejercicios de Role-Playing: Simulaciones para aplicar técnicas de manejo emocional en situaciones de juego.</p> <p>Discusiones en Grupo: Conversaciones para compartir experiencias y estrategias.</p> <p>RECURSOS Y APOYO</p> <p>Información Adicional: Entrega de recursos y herramientas para el manejo emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos educativos sobre emociones: Existen videojuegos diseñados específicamente para 	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>ayudar a los adolescentes a entender y manejar sus emociones, brindando herramientas prácticas en un formato interactivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos de autoayuda: Libros, podcasts o blogs enfocados en el manejo emocional y la adicción a los videojuegos pueden proporcionar estrategias y consejos para afrontar estos desafíos. <p>Redes de Apoyo: Destacar la importancia de buscar apoyo en amigos o adultos de confianza.</p>	
<p>CIERRE Y FEEDBACK (30 min)</p>	<p>Metas Individuales: Establecimiento de metas personales para aplicar técnicas aprendidas.</p> <p>Resumen y Conclusiones: Recapitulación de las lecciones del taller.</p> <p>Feedback y Agradecimientos: Obtención de comentarios y agradecimiento a los participantes.</p>	

TALLER N°4

Herramientas para la apropiación del amor propio, autoestima

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes

1.2. Autora:

Arias Arévalo, Judyth Sandra

1.3. Lugar

I.E.P "San Juan Bautista" - Oyotún

II. JUSTIFICACIÓN

El taller de herramientas para el amor propio y la autoestima busca fortalecer la confianza personal de los adolescentes. Al promover una autoimagen positiva, se previene la dependencia de la validación externa, mitigando riesgos de adicción a los videojuegos como refugio emocional.

Taller N°5 - Fortaleciendo tu Esencia

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
<p>INICIO (30 min)</p>	<p>MOTIVACIÓN</p> <p>¡Descubre tu verdadero poder! Este taller te guiará para fortalecer tu amor propio y confianza, siendo clave para disfrutar los videojuegos sin depender de ellos. ¡Comencemos esta transformación juntos!</p> <p><u>Dinámica de Grupo:</u> Creación de personajes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrega hojas de papel y lápices de colores. • Pide a los adolescentes que dibujen su propio personaje de videojuego, con habilidades especiales y características únicas. • Luego, comparten sus personajes y explican sus elecciones, fomentando la creatividad y la expresión. <p>SABERES PREVIOS</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué significa para ti tener confianza en ti mismo/a? • ¿Has experimentado situaciones en las que te has sentido bien contigo mismo/a? ¿Qué las causó? • ¿Crees que el modo en que te sientes sobre ti mismo/a afecta tus actividades diarias, incluyendo el tiempo de juego? • ¿Alguna vez has enfrentado desafíos que hayan influido en cómo te ves a ti mismo/a? • ¿Cómo crees que una buena autoimagen podría influir en tu bienestar emocional al jugar videojuegos? <p>CONFLICTO COGNITIVO</p> <p>Conflictuamos a los adolescentes preguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que el amor propio se relaciona con tu habilidad para superar desafíos en los videojuegos? • ¿Cómo crees que la autoconfianza afecta tu capacidad para disfrutar los videojuegos de manera equilibrada? • ¿Podría una alta autoestima influir en tu toma de decisiones al jugar videojuegos? • ¿Qué pasaría si tu autoimagen no se viera afectada por los resultados en los videojuegos? • ¿Cómo piensas que mejorar tu amor propio podría cambiar tu perspectiva sobre el tiempo que dedicas a los videojuegos? 	<p>Lapiceros de colores</p> <p>Papel</p>

	<p>PROPÓSITO ORGANIZACIÓN</p> <p>Hoy aprenderemos sobre las herramientas para la apropiación del amor propio, autoestima.</p>	
<p>DESARROLLO (90 min)</p>	<p>CONCEPTOS FUNDAMENTALES</p> <p><u>Amor Propio y Autoconfianza:</u> Definición y comprensión de la importancia en el bienestar emocional y el manejo del tiempo de juego.</p> <p><u>Relación con la Adicción:</u> Exploración de cómo una autoimagen positiva puede prevenir el exceso de juego.</p> <p>HERRAMIENTAS PARA EL FORTALECIMIENTO</p> <p><u>Técnicas de Autoreflexión:</u> Ejercicios para explorar fortalezas y trabajar en áreas de mejora.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diario de Gratitud: Diariamente, anota tres cosas por las que te sientas agradecido. Esto puede ayudar a centrarte en lo positivo y aumentar la autoestima. • Análisis de logros: Haz una lista de tus logros pasados, desde pequeñas metas hasta grandes hitos. Reflexiona sobre cómo lograste cada uno y cómo te hicieron sentir. • Ejercicio de afirmaciones: Crea afirmaciones positivas sobre ti mismo y repítelas regularmente para reforzar una mentalidad positiva. • Evaluación de metas: Define metas alcanzables y trabaja para lograrlas. Registrar tu progreso y logros puede aumentar la autoconfianza. <p><u>Ejercicios de Aceptación:</u> Prácticas para fomentar la aceptación personal y reducir la dependencia de la validación externa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta a ti mismo: Escribe una carta desde tu yo futuro, destacando tus logros y cualidades actuales. Lee esta carta periódicamente para recordar tus fortalezas. • Lista de fortalezas: Enumera tus cualidades y habilidades personales. Reconocer y apreciar estas fortalezas puede mejorar la percepción de uno mismo. • Autoevaluación constructiva: Analiza tus áreas de mejora y cómo podrías abordarlas. Enfócate en el crecimiento personal más que en las fallas. <p>ESTRATEGIAS PRÁCTICAS</p> <p><u>Manejo del Tiempo:</u> Métodos para equilibrar el tiempo de juego y otras actividades.</p>	<p>Proyector Diapositivas</p>

- **Pausas conscientes:** Establecer pausas regulares durante las sesiones de juego para hacer ejercicios breves de mindfulness. Esto podría ser una breve meditación guiada o simplemente enfocarse en el entorno y las sensaciones físicas por unos minutos.

Prácticas de Mindfulness: Ejercicios para cultivar la conciencia plena y el autocontrol al jugar.

- **Exploración sensorial:** Después de jugar, realizar un ejercicio de exploración sensorial. Notar lo que se ve, se escucha, se siente, se huele y se saborea, permitiendo una transición consciente de la actividad de juego a otros aspectos de la vida.
- **Ejercicios de escaneo corporal:** Alentar a los adolescentes a escanear su cuerpo mentalmente, prestando atención a las sensaciones físicas, el estrés o la tensión. Esto puede ayudarles a identificar cómo el juego afecta su bienestar físico y emocional.

REFLEXIÓN Y APLICACIÓN

Casos Prácticos: Ejemplos que ilustran cómo la autoestima puede influir en el comportamiento de juego.

- **Dependencia de validación:** Un adolescente con baja autoestima podría buscar validación y reconocimiento a través de los logros en el juego. Podría sentir que su valía está directamente relacionada con su rendimiento en el juego y pasar largas horas intentando mejorar, a pesar del impacto negativo en otras áreas de su vida.
- **Evitación de desafíos:** Si un adolescente tiene una autoestima frágil, podría evitar desafíos en el juego por miedo al fracaso. Podría limitarse a jugar en niveles fáciles o evitar juegos que considera difíciles, lo que limita su crecimiento y habilidades.
- **Comparación constante:** Aquellos con baja autoestima pueden compararse constantemente con otros jugadores, lo que podría generar sentimientos de inferioridad o envidia. Esto puede llevarlos a jugar más tiempo para intentar igualar o superar a otros, afectando su bienestar emocional.
- **Perfeccionismo extremo:** Adolescentes con baja autoestima pueden tener estándares excesivamente altos en el juego. Podrían sentirse incapaces de aceptar errores o fracasos, lo que los lleva a jugar de manera compulsiva para evitar cometer errores, generando ansiedad y estrés.
- **Autoaislamiento:** Una autoestima baja puede llevar a la evitación de interacciones sociales fuera del juego, utilizando el juego como refugio. Esto

	<p>puede dificultar la construcción de relaciones fuera del entorno virtual.</p> <p><u>Debate y Discusión:</u> Análisis grupal sobre cómo aplicar las estrategias aprendidas.</p> <p>ADAPTACIÓN PERSONAL</p> <p><u>Planificación Individual:</u> Desarrollo de estrategias personalizadas para mejorar la autoimagen y la confianza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomento de la resiliencia: Enseña estrategias para superar los fracasos o desafíos en el juego. El énfasis está en aprender de los errores y no desanimarse ante los obstáculos. • Prácticas de autocuidado: Promueve hábitos saludables como el ejercicio físico, la buena alimentación y el descanso adecuado. Una mejor salud física puede conducir a una mayor autoconfianza. • Desarrollo de habilidades sociales: Organiza actividades grupales fuera del entorno de juego para que los adolescentes se relacionen con otros y desarrollen habilidades sociales más allá de la pantalla. • Acompañamiento profesional: Considera la posibilidad de involucrar a psicólogos o consejeros especializados en adicciones y autoestima para brindar apoyo adicional y estrategias personalizadas. <p><u>Establecimiento de Metas:</u> Definición de objetivos para aplicar estas herramientas en la vida diaria y en el juego.</p> <p>RECURSOS Y APOYO CONTINUO</p> <p><u>Material de Referencia:</u> Entrega de recursos, lecturas o herramientas digitales para reforzar los conceptos aprendidos.</p> <p><u>Redes de Apoyo:</u> Importancia de buscar apoyo en amigos o adultos de confianza para fortalecer la autoestima.</p>	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Compromisos Personales:</u> Compromisos individuales para aplicar las herramientas aprendidas. • <u>Resumen y Conclusiones:</u> Recapitulación de los conceptos clave del taller. • <u>Feedback y Agradecimientos:</u> Recopilación de opiniones y agradecimiento a los participantes por su participación activa. 	

TALLER N°5

Herramientas para conductas agresoras

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes

1.2. Autora:

Arias Arévalo, Judyth Sandra

1.3. Lugar

I.E.P "San Juan Bautista" - Oyotún

II. JUSTIFICACIÓN

Las conductas agresoras pueden manifestarse en la adicción a los videojuegos, exacerbando la dependencia y afectando la salud mental. Enfocarse en identificar y abordar estas conductas previene la adicción, promoviendo un ambiente más saludable y reduciendo el riesgo de comportamientos perjudiciales en el entorno digital.

Taller N°5 - Tú tienes el control, desafiando la agresividad

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
<p>INICIO (30 min)</p>	<p>MOTIVACIÓN</p> <p>Descubramos juntos cómo identificar y manejar conductas agresoras en los videojuegos. ¡Aprenderemos a jugar de forma sana y positiva! Comencemos esta aventura hacia un juego responsable.</p> <p><u>Dinámica de Grupo:</u> Desafío de roles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propón un juego de roles donde los adolescentes interpreten personajes de videojuegos conocidos. • Cada participante toma un rol y actúa como ese personaje, tratando de adivinar quién es a través de preguntas del grupo. • Este juego puede generar risas y permitir que los participantes se diviertan mientras interactúan. <p>SABERES PREVIOS</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entendimiento tienes sobre las conductas agresoras en los videojuegos? • ¿Has presenciado o experimentado situaciones de agresión mientras juegas videojuegos? ¿Cómo las describirías? • ¿Crees que las conductas agresivas pueden surgir durante el juego? ¿En qué situaciones? • ¿Qué efectos crees que tienen las conductas agresoras en la experiencia de juego y en las relaciones con otros jugadores? • ¿Cuál es tu opinión sobre el manejo de las conductas agresoras en el entorno de los videojuegos? <p>CONFLICTO COGNITIVO</p> <p>Conflictuamos a los adolescentes preguntando:</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que las conductas agresivas en los videojuegos reflejan tu comportamiento fuera de la pantalla? • ¿Podría la agresión en el juego ser perjudicial para la convivencia social y las relaciones personales? • ¿Cómo te sentirías si alguien te tratara agresivamente en un juego? ¿Considerarías esa conducta aceptable? • ¿Crees que la agresión en los videojuegos puede desencadenar emociones negativas como la ira o la frustración? • ¿Qué impacto crees que tienen las conductas agresoras en tu bienestar emocional mientras juegas? <p>PROPÓSITO ORGANIZACIÓN</p> <p>Hoy aprenderemos sobre las herramientas para conductas agresoras.</p>	
<p>DESARROLLO (90 min)</p>	<p>ENTENDIENDO LAS CONDUCTAS AGRESORAS</p> <p><u>Definición y ejemplos:</u> Explicación de las conductas agresivas en los videojuegos y ejemplos comunes.</p> <p><u>Impacto en el juego y la salud mental:</u> Discusión sobre cómo afectan la experiencia de juego y el bienestar emocional.</p> <p>FACTORES Y CAUSAS</p> <p><u>Exploración de Causas:</u> Identificación de factores que pueden provocar conductas agresivas en los videojuegos.</p> <p><u>Reflexión Individual:</u> Análisis personal sobre posibles desencadenantes de comportamientos agresivos.</p> <p>CONSECUENCIAS Y PREVENCIÓN</p> <p><u>Impacto en la Comunidad:</u> Discusión sobre cómo las conductas agresivas afectan la comunidad de jugadores.</p> <p><u>Estrategias de Prevención:</u> Métodos para prevenir y manejar las conductas agresivas durante el juego.</p>	<p>Proyector Diapositivas</p>

	<p>EMOCIONES Y MANEJO</p> <p><u>Reconocimiento Emocional:</u> Identificación de las emociones asociadas a las conductas agresivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional: Enseña a reconocer señales de enojo o frustración para detenerse antes de que la agresividad aumente. <p><u>Herramientas de Control:</u> Estrategias para manejar y controlar las emociones durante el juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de relajación: Contar hasta diez para ayudar a reducir la tensión durante momentos de frustración en el juego. <p>ROL DEL JUGADOR</p> <p><u>Responsabilidad Individual:</u> Importancia del respeto y comportamiento ético en el juego en línea.</p> <p><u>Promoción de una Cultura Saludable:</u> Fomento de una comunidad de juego positiva y respetuosa.</p> <p>RECURSOS Y APOYO</p> <p><u>Material de Referencia:</u> Entrega de recursos adicionales sobre conductas agresoras y su prevención.</p> <p><u>Redes de Apoyo:</u> Destacar la importancia de buscar apoyo en amigos o adultos de confianza.</p>	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Compromisos Personales:</u> Compromisos individuales para aplicar lo aprendido y promover un juego saludable. • <u>Resumen y Conclusiones:</u> Recapitulación de los conceptos clave del taller. • <u>Feedback y Agradecimientos:</u> Recopilación de opiniones y agradecimiento a los participantes por su participación activa. 	

TALLER N°6

Herramientas de control parental

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes

1.2. Autora:

Arias Arévalo, Judyth Sandra

1.3. Lugar

I.E.P "San Juan Bautista" - Oyotún

II. JUSTIFICACIÓN

Las herramientas de control parental son fundamentales para establecer límites saludables y supervisar el tiempo de juego. Al proporcionar un entorno controlado, se promueve un uso equilibrado de los videojuegos, reduciendo así el riesgo de adicción y fomentando hábitos responsables desde temprana edad.

Taller N°6 - Guardianes Virtuales

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
<p>INICIO (30 min)</p>	<p>MOTIVACIÓN</p> <p>¡Descubre cómo las herramientas de control parental pueden apoyarte para un juego más equilibrado y saludable! Juntos exploraremos formas de disfrutar los videojuegos de manera responsable.</p> <p><u>Dinámica de Grupo:</u> Creación de estrategias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brainstorming en Grupo: Generar ideas para límites saludables y actividades alternativas al juego. • Desarrollo de Planes de Acción: Establecer metas realistas y estrategias para implementar cambios en el entorno del juego <p>SABERES PREVIOS</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sabes sobre las herramientas de control parental en los dispositivos electrónicos? • ¿Has usado alguna vez características de control parental en tus dispositivos para limitar el tiempo de juego? • ¿Crees que el control parental es útil para evitar el exceso de tiempo en los videojuegos? • ¿Qué limitaciones crees que podrían tener estas herramientas? • ¿Cómo crees que el control parental podría ayudar a establecer límites saludables al jugar videojuegos? <p>CONFLICTO COGNITIVO</p> <p>Conflictuamos a los padres preguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que el uso del control parental es una invasión a la privacidad? • ¿Qué tan efectivo crees que puede ser el control parental para evitar la adicción a los videojuegos? 	

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Podría el control parental generar conflictos entre padres e hijos sobre el tiempo de juego? • ¿Cómo afectaría tu perspectiva sobre el control parental si te ayudara a jugar menos, pero limitara tu libertad? • ¿Podrías ver el control parental como una herramienta útil para protegerte de la adicción a los videojuegos sin sentirte limitado/a? <p>PROPÓSITO ORGANIZACIÓN</p> <p>Hoy aprenderemos sobre las herramientas para el control parental.</p>	
<p>DESARROLLO</p> <p>(120 min)</p>	<p>ENTENDIENDO EL CONTROL PARENTAL</p> <p>Definición y alcance: Explicación detallada de las herramientas y características del control parental en dispositivos y plataformas de videojuegos.</p> <p>Impacto en la prevención: Discusión sobre cómo el control parental puede ayudar a prevenir la adicción a los videojuegos.</p> <p>HERRAMIENTAS Y CONFIGURACIONES</p> <p>Demonstración práctica: Ejemplos concretos de configuraciones de control parental en diferentes dispositivos y plataformas de juegos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolas de videojuegos (Xbox, PlayStation, Nintendo): <p>Xbox: Configuración de "Family Settings" que permite establecer límites de tiempo, restricciones de contenido por edad y monitoreo de actividades.</p> <p>PlayStation: Funciones de control parental para establecer límites de tiempo de juego, restricciones de contenido y restricciones de compras.</p> • PC (Windows y MacOS): <p>Windows: Cuenta de usuario de Microsoft con configuraciones de tiempo límite, bloqueo de aplicaciones y restricciones de contenido mediante la función "Family Safety".</p> 	<p>Proyector</p> <p>Diapositivas</p>

MacOS: Uso de cuentas de usuario administradas por padres para controlar y limitar el acceso a ciertas aplicaciones y sitios web.

- **Dispositivos móviles (iOS y Android):**

iOS: Configuración de Tiempo de Uso en la aplicación de Configuración, que permite establecer límites de tiempo de pantalla, bloqueo de contenido y restricciones de compras.

Android: Utilización de aplicaciones de control parental como Google Family Link para establecer límites de tiempo, filtrar contenido y monitorear actividades.

- **Plataformas de juegos y redes sociales:**

Steam: Configuración de modo familiar para restringir el acceso a juegos según la edad y limitar funciones como la comunicación en línea.

Twitch, Discord, entre otros: Ajustes de privacidad y seguridad para limitar la interacción con desconocidos, ocultar información personal y restringir ciertas características.

Uso efectivo: Consejos y buenas prácticas para maximizar la eficacia del control parental.

COMUNICACIÓN Y ACUERDOS FAMILIARES

Diálogo abierto: Fomento de la comunicación entre padres e hijos sobre el uso del control parental.

Establecimiento de Límites: Cómo acordar y establecer límites de tiempo de juego mediante el control parental.

MONITOREO Y EVALUACIÓN

Seguimiento y supervisión: Importancia del monitoreo continuo y cómo ajustar las configuraciones según sea necesario.

Evaluación de Impacto: Análisis del impacto del control parental en el comportamiento y hábitos de juego.

	<p>ALTERNATIVAS Y ACTIVIDADES</p> <p><u>Fomento de Otras Actividades:</u> Exploración de alternativas al tiempo de juego mediante actividades fuera de la pantalla.</p> <p><u>Roles y Responsabilidades:</u> Definición de roles tanto para padres como para hijos en relación con el uso responsable de los videojuegos.</p> <p>RECURSOS Y SOPORTE ADICIONAL</p> <p><u>Material de Referencia:</u> Entrega de recursos adicionales sobre control parental y prevención de la adicción a los videojuegos.</p> <p><u>Apoyo Continuo:</u> Enfatizar la importancia de buscar apoyo si surgen problemas o inquietudes relacionadas con el control parental.</p>	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(20 min)</p>	<p><u>Compromisos Familiares:</u> Compromisos individuales y familiares para utilizar efectivamente el control parental.</p> <p><u>Resumen y Conclusiones:</u> Recapitulación de los conceptos clave del taller y los próximos pasos a seguir.</p> <p><u>Feedback y Agradecimientos:</u> Recopilación de opiniones y agradecimiento a los participantes por su contribución activa.</p>	

TALLER N°7

Retroalimentación positiva de padres sobre la efectividad de las medidas de control

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes

1.2. Autora:

Arias Arévalo, Judyth Sandra

1.3. Lugar

I.E.P "San Juan Bautista" - Oyotún

II. JUSTIFICACIÓN

La retroalimentación positiva de padres respecto a la efectividad de las medidas de control refuerza la importancia del equilibrio en el uso de videojuegos. Esta validación fortalece la confianza de los adolescentes y consolida hábitos saludables en el manejo responsable de la tecnología, reduciendo la tendencia a la adicción.

Taller N°7 - Un viaje hacia la efectividad, junto a tu hijo

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
<p>INICIO (30 min)</p>	<p>MOTIVACIÓN</p> <p>La retroalimentación de padres muestra cómo el control equilibrado de videojuegos puede potenciar tu bienestar. ¡Descubre cómo estas medidas fortalecen tu autonomía y bienestar!</p> <p><u>Dinámica de Grupo:</u> Reforzamiento positivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celebración de Logros: Reconocer y celebrar cada paso positivo en la reducción del tiempo de juego. • Cartas de Apreciación: Escribir cartas expresando amor y apoyo, fomentando la motivación y el vínculo familiar. <p>SABERES PREVIOS</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es tu opinión sobre la influencia de las medidas de control en el manejo del tiempo de juego de tus hijos? • ¿Has notado cambios positivos en el comportamiento o bienestar de tus hijos luego de implementar medidas de control? • ¿Cómo describirías la importancia de la retroalimentación positiva en la efectividad de estas medidas? • ¿Qué desafíos has enfrentado al establecer límites de tiempo de juego y cómo has manejado las reacciones de tus hijos? • ¿De qué manera crees que la retroalimentación positiva puede fortalecer la relación y confianza con tus hijos en relación con el control de los videojuegos? <p>CONFLICTO COGNITIVO</p> <p>Conflictuamos a los padres preguntando:</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo consideras que la retroalimentación positiva impacta la relación con tus hijos en el manejo del tiempo de juego? • ¿Cuál es tu percepción sobre la efectividad de la retroalimentación positiva en comparación con medidas más estrictas de control? • ¿Cómo crees que la retroalimentación positiva puede influir en la motivación de tus hijos para cumplir con los límites establecidos en el uso de videojuegos? • ¿Qué estrategias utilizas para proporcionar retroalimentación positiva y alentar hábitos de juego saludables? • ¿Cómo manejas los posibles conflictos que puedan surgir al aplicar la retroalimentación positiva en relación con el tiempo de juego de tus hijos? <p>PROPÓSITO ORGANIZACIÓN</p> <p>Hoy realizaremos una retroalimentación positiva de padres sobre la efectividad de las medidas de control.</p>	
<p>DESARROLLO (90 min)</p>	<p>IMPORTANCIA DE LA RETROALIMENTACIÓN POSITIVA</p> <p>Definición y Significado: Explicación detallada de qué es la retroalimentación positiva y cómo puede aplicarse en el contexto de los videojuegos.</p> <p>Efectos en la Conducta: Análisis de cómo la retroalimentación positiva puede influir en los hábitos y comportamientos de los adolescentes.</p> <p>ESTRATEGIAS DE RETROALIMENTACIÓN POSITIVA</p> <p>Comunicación Efectiva: Herramientas para mantener un diálogo abierto y positivo con los hijos sobre el uso de videojuegos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar activamente: Estar presente y escuchar con empatía cuando los hijos deseen hablar sobre sus experiencias con los videojuegos, sin juzgar ni interrumpir. • Educar sobre seguridad en línea: Proporcionar información sobre la seguridad en línea, incluyendo 	<p>Proyector Diapositivas</p>

	<p>temas como privacidad, compartir información personal y el comportamiento en comunidades en línea.</p> <ul style="list-style-type: none">• Apoyar la toma de decisiones: Ayudar a los hijos a desarrollar habilidades de toma de decisiones informadas sobre el tiempo y el contenido de los videojuegos. <p>Reconocimiento de Logros: Técnicas para el elogio y reconocimiento de comportamientos deseables.</p> <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la confianza: Crear un ambiente en el que los hijos se sientan cómodos compartiendo sus experiencias, preocupaciones o inquietudes relacionadas con los videojuegos. <p>IMPLEMENTACIÓN DEL CONTROL PARENTAL</p> <p>Construcción de Acuerdos: Cómo establecer reglas claras y flexibles con retroalimentación positiva.</p> <p>MANEJO DE CONFLICTOS Y RETROALIMENTACIÓN</p> <p>Resolución de Problemas: Estrategias para manejar conflictos o resistencia de los adolescentes frente a las medidas de control.</p> <ul style="list-style-type: none">• Modelar un comportamiento equilibrado: Mostrar un equilibrio saludable entre el tiempo de pantalla y actividades fuera de la pantalla, promoviendo intereses variados y otras formas de entretenimiento. <p>Adaptación y Flexibilidad: Importancia de ajustar las medidas y retroalimentación a medida que evolucionan las necesidades.</p> <ul style="list-style-type: none">• Buscar recursos juntos: Explorar juntos recursos educativos sobre el uso saludable de los videojuegos, videos o artículos que promuevan la comprensión de los beneficios y los riesgos.• Establecer reglas claras: Definir límites y reglas sobre el tiempo de juego, el tipo de juegos permitidos y las consecuencias de no cumplir con estas reglas.• Conversaciones regulares: Mantener conversaciones periódicas sobre los videojuegos, sus	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>beneficios y posibles riesgos, y cómo manejarlos de manera responsable.</p> <p>PRÁCTICA Y APLICACIÓN</p> <p><u>Ejercicios Prácticos:</u> Simulaciones de situaciones para aplicar técnicas de retroalimentación positiva en casos reales.</p> <p><u>Casos de Éxito:</u> Compartir experiencias de padres que han implementado con éxito estrategias de retroalimentación positiva.</p> <p>APOYO Y RECURSOS ADICIONALES</p> <p><u>Material de Referencia:</u> Entrega de recursos y material adicional para profundizar en el tema.</p> <p><u>Redes de Apoyo:</u> Destacar la importancia de buscar apoyo y compartir experiencias con otros padres.</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Anexo 7. Validación del Juicio de los Expertos de la Propuesta

FICHA DE EVALUACIÓN

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo

Yo, Mg. Gilmer Alberto Muguerza Quijano, identificado con DNI N°41311201, con Grado Académico de maestro en ciencias de la comunicación con mención en docencia y gestión universitaria

Hago constar que he leído y revisado el “No más controladores” programa innovador para prevenir la adicción a los video juegos, correspondiente a la Tesis “Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Introducción, Objetivo, justificación, Campo, Estructura y Plan de acción y corresponde a la tesis: “Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	x		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	x		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	x		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	x		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	x		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	x		
7	Pertinencia de la propuesta el diagnóstico del problema	x		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	x		
2	Soluciona el problema de la investigación	x		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	x		
4	Es viable en su aplicación	x		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	x		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Luego de haber revisado dicho programa "No más controladores" programa innovador para prevenir la adicción a los video juegos, doy mi aceptación para que esta propuesta pueda ser aplicada para los fines correspondientes.

OBSERVACIONES:

Chiclayo, 06 de diciembre del 2023.



DNI : 41311201

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **MUGUERZA QUIJANO**
Nombres **GILMER ALBERTO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **41311201**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**
Rector **ENRIQUE WILFREDO CARPENA VELASQUEZ**
Secretario General **FREDY SAENZ CALVAY**
Directora **OLINDA LUZMILA VIGO VARGAS**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN UNIVERSITARIA**
Fecha de Expedición **10/06/22**
Resolución/Acta **291-2022-CU**
Diploma **UNPRG-EPG-2022-0175**
Fecha Matrícula **23/03/2009**
Fecha Egreso **10/04/2011**

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557800

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo

Yo, Dr. Regulo Céspedes Manayalle, identificado con DNI N°16672089, con Grado Académico de doctor Administración de la educación.

Hago constar que he leído y revisado el “No más controladores” programa innovador para prevenir la adicción a los video juegos, correspondiente a la Tesis “Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Introducción, Objetivo, justificación, Campo, Estructura y Plan de acción y corresponde a la tesis: “Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	x		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	x		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	x		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	x		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	x		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	x		
7	Pertinencia de la propuesta el diagnóstico del problema	x		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	x		
2	Soluciona el problema de la investigación	x		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	x		
4	Es viable en su aplicación	x		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	x		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Luego de haber revisado dicho programa "No más controladores" programa innovador para prevenir la adicción a los video juegos, doy mi aceptación para que esta propuesta pueda ser aplicada para los fines correspondientes.

OBSERVACIONES:

Chiclayo, 06 de diciembre del 2023.



Regulo Céspedes Manayalle
DNI 16672089

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **CESPEDES MANAYALLE**
Nombres **REGULO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Número de Documento de Identidad **16672089**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**
Rector **MIRO QUESADA RADA FRANCISCO JOSE**
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**
Director **MORENO RODRIGUEZ ROSA YSABEL**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**
Denominación **DOCTOR EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION**
Fecha de Expedición **25/05/15**
Resolución/Acta **0279-2015-UCV**
Diploma **UCV09128**
Fecha Matrícula **Sin información (*****)**
Fecha Egreso **Sin información (*****)**

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557858

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(*****) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo

Yo, Dr. Luis Alberto Sarmiento Perez, identificado con DNI N°16480947, con Grado Académico de doctor administración de la educación.

Hago constar que he leído y revisado el “No más controladores” programa innovador para prevenir la adicción a los video juegos, correspondiente a la Tesis “Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Introducción, Objetivo, justificación, Campo, Estructura y Plan de acción y corresponde a la tesis: “Estrategias de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	x		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	x		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	x		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	x		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	x		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	x		
7	Pertinencia de la propuesta el diagnóstico del problema	x		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	x		
2	Soluciona el problema de la investigación	x		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	x		
4	Es viable en su aplicación	x		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	x		

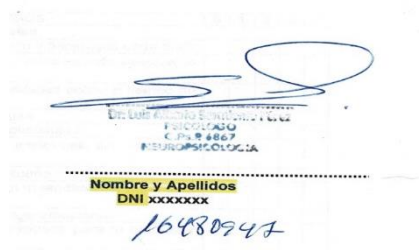
Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Luego de haber revisado dicho programa “No más controladores” programa innovador para prevenir la adicción a los video juegos, doy mi aceptación para que esta propuesta pueda ser aplicada para los fines correspondientes.

OBSERVACIONES:

Chiclayo, 06 de diciembre del 2023.



Dr. Luis Roberto Espinoza
F. PSICÓLOGO
C. P. 4867
PSICOPSIKOLÓGIA

Nombre y Apellidos
DNI xxxxxxx
16480947

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **SARMIENTO PEREZ**
Nombres **LUIS ALBERTO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Número de Documento de Identidad **16480047**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**
Rector **LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION**
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**
Director **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**
Denominación **DOCTOR EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION**
Fecha de Expedición **11/09/18**
Resolución/Acta **6298-2018-UCV**
Diploma **652-041924**
Fecha Matriculación **31/08/2010**
Fecha Egreso **20/12/2015**

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557901

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectores de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 082-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

Anexo 8. V de Aiken de la Propuesta

Coeficiente V de Aiken

$$V = \frac{S}{(n(c-1))}$$

s: La sumatoria de s_i
s_i: valor asignado por el experto o juez *i*
n: Numero de expertos o jueces.
c: Número de valores de la escala de valoraciones

N° Expertos	3
N° escalas [Sí, No]	2

Escala de valoración	
Sí	No
1	0

N°	CRITERIO	EXPERTOS			Suma (Si)	V de Aiken
		Experto 1	Experto 2	Experto 3		
Pertinencia con la investigación						
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	1	1	1	3	1.0
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	1	1	1	3	1.0
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	1	1	1	3	1.0
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	1	1	1	3	1.0
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	1	1	1	3	1.0
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	1	1	1	3	1.0
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	1	1	1	3	1.0
Pertinencia con la aplicación						
8	Es aplicable al contexto de la investigación	1	1	1	3	1.0
9	Soluciona el problema de la investigación	1	1	1	3	1.0
10	Su aplicación es sostenible en el tiempo	1	1	1	3	1.0
11	Es viable en su aplicación	1	1	1	3	1.0
12	Es aplicable a otras instituciones con características similares	1	1	1	3	1.0

V de Aiken de la propuesta	1.00
-----------------------------------	-------------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Estrategia de prevención para la adicción de videojuegos en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo", cuyo autor es ARIAS AREVALO JUDYTH SANDRA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 23 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA DNI: 41661370 ORCID: 0000-0002-1144-2037	Firmado electrónicamente por: SCABREJOSRE el 23-12-2023 16:41:23

Código documento Trilce: TRI - 0707475