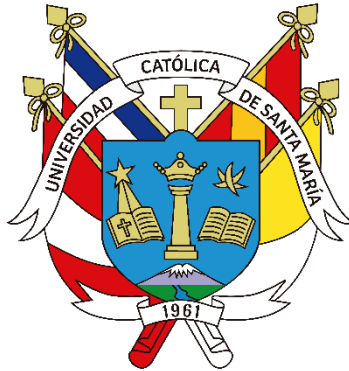


**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Uso de videojuegos, ansiedad y estrés en estudiantes del décimo semestre de psicología de una universidad privada**

Tesis presentada por el Bachiller:

**Cornejo Dongo, Jose Manuel**

**ORCID: 0009-0004-0254-9176**

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesor (a):

**Dra. Quispe Flores, Lita Marianela**

**ORCID: 0000-0003-4734-433X**

Arequipa - Perú

2026

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 21 de Enero del 2026

**Dictamen: 015493-C-EPSIC-2026**

Visto el borrador del expediente 015493, presentado por:

**2020812411 - CORNEJO DONGO JOSE MANUEL**

Titulado:

**USO DE VIDEOJUEGOS, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO SEMESTRE DE  
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA  
DICTAMINADOR**



**29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY  
DICTAMINADOR**



**41968029 - YANA CALLA VICTOR RITCHAR  
DICTAMINADOR**



# USO DE VIDEOJUEGOS, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
2	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to University of Sunderland Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Oberoi International School (JVLR) Trabajo del estudiante	1%
5	Xiong, Xayvinay. "Changes in Stigma of Professional Gaming: A Phenomenological Study.", Alliant International University Publicación	1%
6	eprints.bbk.ac.uk Fuente de Internet	1%

## **Dedicatoria**

*Dedico este trabajo a mis padres, quienes con su ejemplo me enseñaron que la perseverancia y la dedicación hacen posible alcanzar cualquier meta.*

*A mis hermanos, por su apoyo constante, sus palabras de ánimo y por estar siempre presentes en los momentos más importantes.*

*A mi familia, por su comprensión y paciencia; pero especialmente a mis abuelos, personas a las cuales confiaría mi vida, y a mi tía, por su cariño incondicional.*

*Y a mi gato, el “Loco”, por sus largas horas de compañía y paciencia durante estos cinco años de .*



## **Agradecimientos**

*Agradezco profundamente a Dios, por darme la fortaleza, la salud y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida.*

*A mis padres y hermanos, por su apoyo incondicional, su amor y por ser mi principal fuente de motivación para seguir adelante.*

*A mis abuelos y mi tía, por su cariño constante, sus consejos y por enseñarme el valor del esfuerzo y la humildad. A la Dra. Lita Quispe, mi asesora, por su guía, compromiso y paciencia durante el desarrollo de esta investigación; su acompañamiento académico y humano ha sido fundamental para la culminación de este trabajo. Al Dr. Roger Puma, al Dr. Victor Yana, y a la Dr. Asunta Zevallos por su valioso tiempo, sus observaciones y aportes como dictaminadores, que contribuyeron significativamente al fortalecimiento de esta tesis.*

*Asimismo, agradezco a los docentes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, por su dedicación y por inspirar con su ejemplo profesional.*

*Finalmente, a mis amigos y compañeros de , por su compañía, apoyo y los momentos compartidos que hicieron de este camino una experiencia inolvidable*

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo principal analizar la relación entre el uso de videojuegos, la ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios del décimo semestre de la de psicología de una universidad privada de Arequipa, en el año 2025. La investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y de tipo correlacional, con una muestra de 157 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se emplearon tres instrumentos validos en el contexto peruano, los cuales fueron el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Videojuegos (CERV), la Escala de Zung y el Cuestionario Exploratorio de Indicadores de Estrés Académico (CEIEA). Los resultados arrojaron que la mayoría de los participantes presenta niveles moderados de ansiedad y estrés académico, así como un uso moderado de los videojuegos. Se halló una correlación significativa pero baja entre el uso de videojuegos y la ansiedad, así como si se encontró relación significativa con el estrés académico, pero esta es casi nula. Asimismo, no se observaron diferencias por sexo en el nivel de ansiedad ni estrés. En conclusión, los videojuegos aparentan desempeñar un papel neutro o levemente asociado a la ansiedad, sin presentar un factor de riesgo para el estrés académico en estudiantes universitarios.

**Palabras claves:** Videojuegos, Ansiedad, Estrés, Universitarios.

## Abstract

The present study aimed to analyze the relationship between video game use, anxiety, and academic stress among tenth-semester psychology students from a private university in Arequipa in 2025. The research followed a quantitative approach, with a descriptive and correlational design, and included a sample of 157 students selected through non-probabilistic sampling.

For data collection, three instruments validated in the Peruvian context were used: the Questionnaire of Experiences Related to Video Games (CERV), the Zung Scale, and the Exploratory Questionnaire of Indicators of Academic Stress (CEIEA).

The results showed that most participants presented moderate levels of anxiety and academic stress, as well as a moderate use of video games. A significant but low correlation was found between video game use and anxiety. Likewise, a significant relationship was found with academic stress; however, it was nearly negligible. Additionally, no differences were observed by sex in levels of anxiety or academic stress. In conclusion, video games appear to play a neutral or slightly associated role with anxiety, without representing a risk factor for academic stress in university students.

**Key words:** Video games, anxiety, stress, university students.

## Índice

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Abstract

Capítulo I. Marco Teórico.....	1
Introducción .....	1
Pregunta de Investigación .....	3
Variables y su Definición Operacional .....	3
Variable 1. Uso de videojuegos .....	4
Variable 2. Ansiedad .....	4
Variable 3. Estrés.....	4
Objetivos .....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos .....	5
Antecedentes Teórico-Investigativos .....	6
Introducción y definición de los videojuegos .....	6
Controversias y Desafíos de la Industria .....	8
Relación Entre Videojuegos, Estrés y Ansiedad .....	9
Videojuegos. ....	9
Estrés y Ansiedad Conceptos y Causa. ....	10
Videojuegos Competitivos y Aumento de la Ansiedad. ....	11
Tipos de Videojuegos y su Efecto en la Ansiedad .....	12

Videojuegos de Alta Intensidad y Ansiedad.....	12
Videojuegos de baja intensidad y reducción de estrés.....	13
Uso Problemático de Videojuegos y Salud Mental. ....	14
Videojuegos y Estrés Académico. ....	14
Hipótesis.....	16
Capítulo II. Método.....	17
Diseño de Investigación.....	17
Instrumentos.....	17
Cuestionario de Experiencias Relacionados con Videojuegos (CERV) .....	17
Escala de Ansiedad de Zung.....	18
Cuestionario exploratorio de Indicadores de Estrés .....	19
Participantes.....	20
Criterios de Exclusión .....	20
Descripción de los participantes del estudio.....	21
Procedimiento.....	21
Consideraciones Éticas.....	22
Análisis de Datos.....	22
Capítulo III. Resultados.....	23
Resultados.....	23
Discusión.....	32
Conclusiones.....	37
Sugerencias.....	39

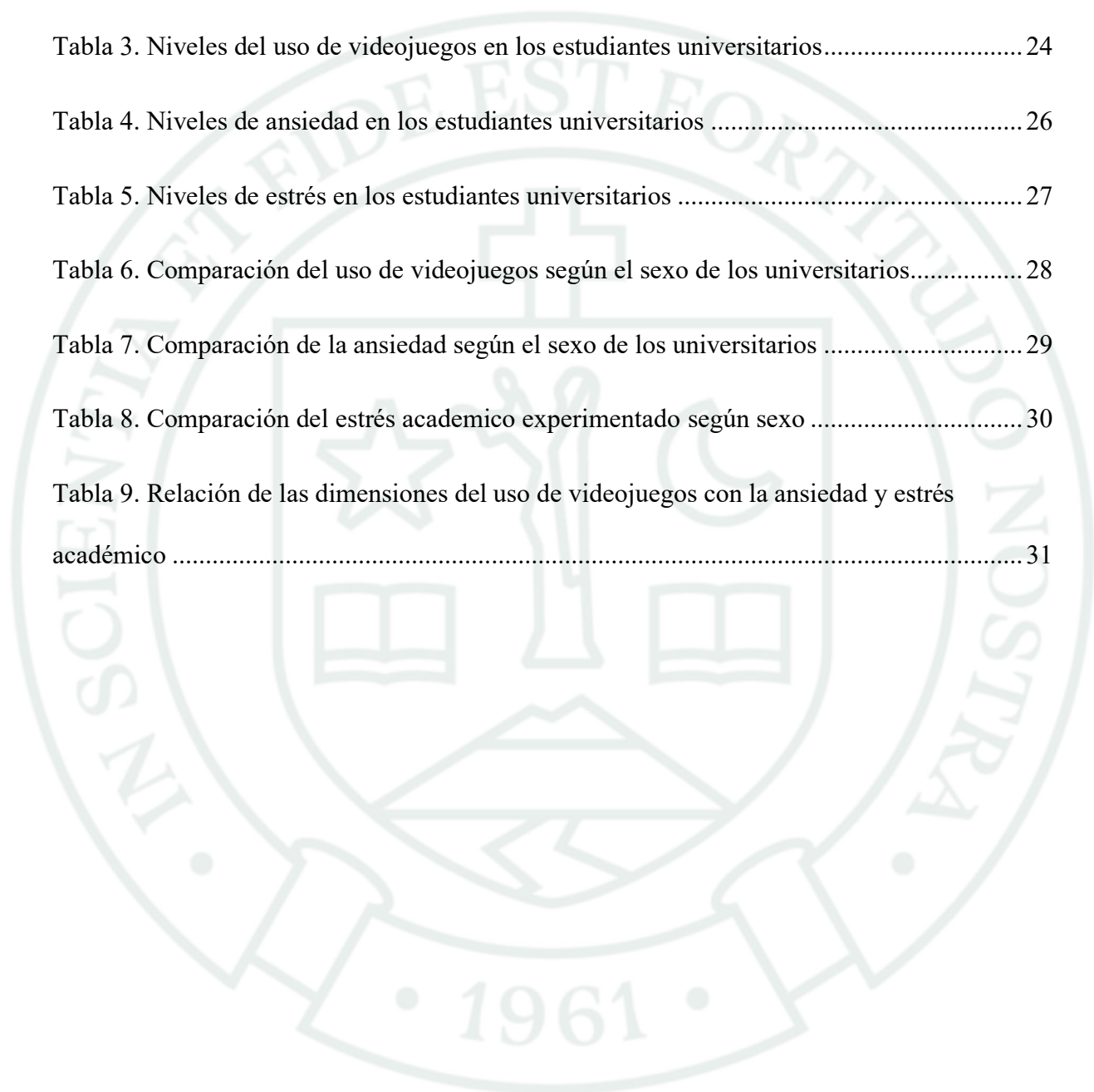
Limitaciones.....40

Referencias.....41



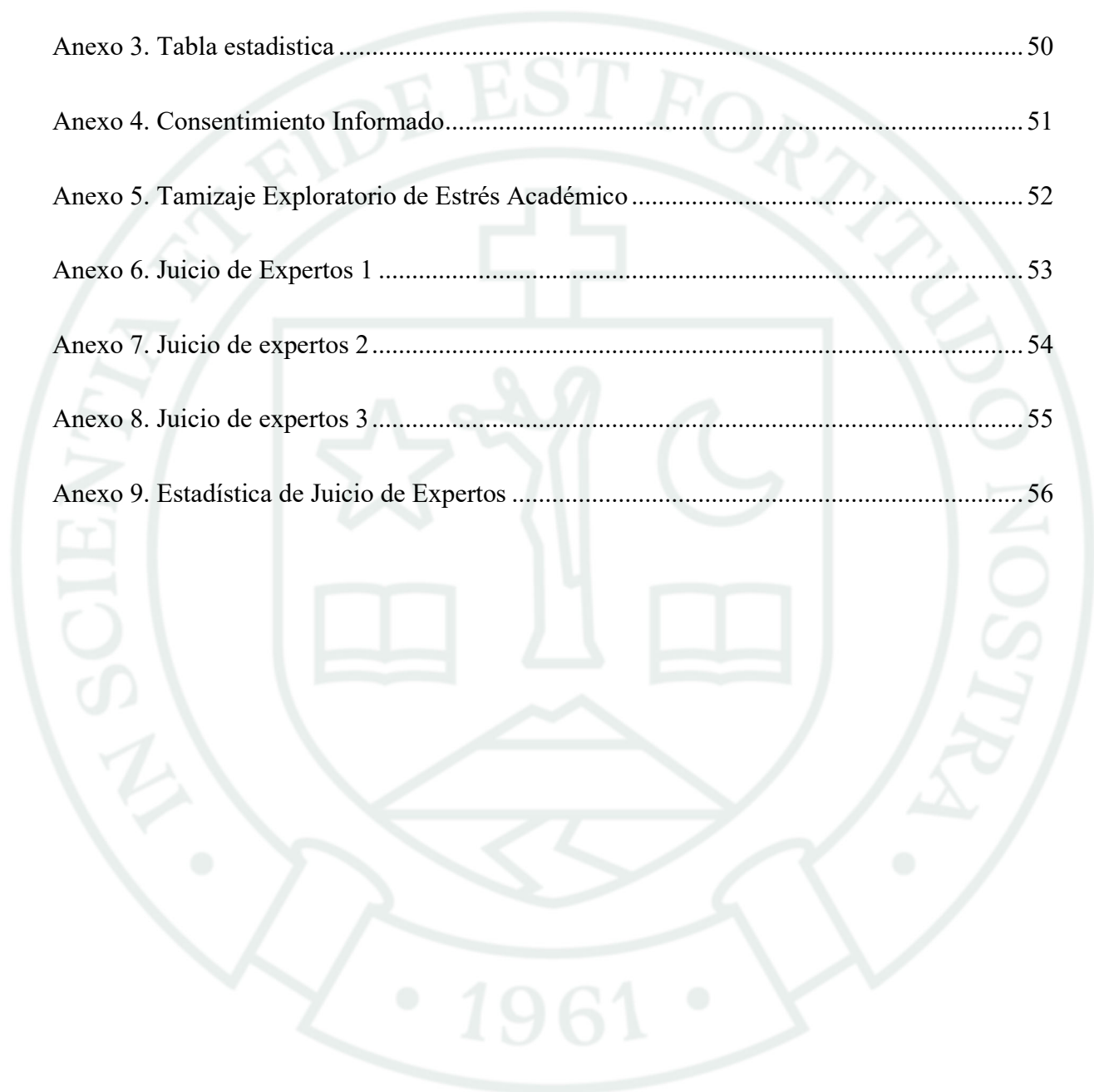
## Índice de Tablas

Tabla 1. Descripción de los participantes .....	21
Tabla 2. Relación del uso de videojuegos con la ansiedad y estrés académico .....	23
Tabla 3. Niveles del uso de videojuegos en los estudiantes universitarios.....	24
Tabla 4. Niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios .....	26
Tabla 5. Niveles de estrés en los estudiantes universitarios .....	27
Tabla 6. Comparación del uso de videojuegos según el sexo de los universitarios.....	28
Tabla 7. Comparación de la ansiedad según el sexo de los universitarios .....	29
Tabla 8. Comparación del estrés académico experimentado según sexo .....	30
Tabla 9. Relación de las dimensiones del uso de videojuegos con la ansiedad y estrés académico .....	31



## Índice de Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Experiencia Relacionada con los Videojuegos (CERV).....	48
Anexo 2. Escala de Ansiedad de Zung .....	49
Anexo 3. Tabla estadística .....	50
Anexo 4. Consentimiento Informado.....	51
Anexo 5. Tamizaje Exploratorio de Estrés Académico .....	52
Anexo 6. Juicio de Expertos 1 .....	53
Anexo 7. Juicio de expertos 2.....	54
Anexo 8. Juicio de expertos 3.....	55
Anexo 9. Estadística de Juicio de Expertos .....	56



## Capítulo I. Marco Teórico

### Introducción

Los videojuegos son vistos como un factor de distracción, ya que existen muchos de estos con diferentes tramas e historias, cada uno con una estructura propia; estos pueden ser utilizados tanto para el ocio como para el estudio y otras actividades. Estos han evolucionado significativamente desde sus inicios, convirtiéndose en un fenómeno cultural y tecnológico que trasciende las fronteras del mero entretenimiento.

Según González-Bueso et al. (2018) "los videojuegos han pasado de ser una forma de ocio marginal a convertirse en una industria multimillonaria con un impacto significativo en la sociedad contemporánea" (p. 45). Esta transformación ha llevado a una mayor atención por parte de la comunidad científica sobre los efectos de los videojuegos en diversos aspectos de la vida, incluyendo la salud mental y el rendimiento académico. En el ámbito universitario, la relación entre los videojuegos y el bienestar psicológico de los estudiantes es particularmente relevante. Kuss y Griffiths (2012) argumentan que "el uso de videojuegos entre estudiantes universitarios puede ser visto como una espada de doble filo, ofreciendo tanto beneficios como riesgos potenciales para su salud mental y desempeño académico".

Esta dualidad se manifiesta en la capacidad de los videojuegos para proporcionar una vía de escape y relajación, mientras que simultáneamente pueden convertirse en una fuente de adicción y ansiedad. Por ejemplo, Granic et al. (2014) señalan que "los videojuegos tienen el potencial de fomentar habilidades cognitivas, motivacionales, emocionales y sociales".

Sin embargo, este potencial positivo debe equilibrarse con los riesgos asociados al uso excesivo. En este sentido, Ferguson (2015) advierte que "el abuso de videojuegos puede exacerbar problemas de salud mental preexistentes y contribuir al desarrollo de

nuevos síntomas de ansiedad y depresión”. Hoy en día el uso de videojuegos ha cobrado gran relevancia, posicionándose como una de las actividades de ocio más populares.

Aunque los videojuegos ofrecen una fuente de entretenimiento, también han generado preocupación sobre su repercusión en la salud mental, especialmente en estudiantes universitarios. Problemas como el estrés y la ansiedad son frecuentes entre estudiantes de últimos semestres ya que existe la presión académica, la inminente transición al mundo laboral y las expectativas personales y sociales .

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el 18% de los estudiantes universitarios sufre altos niveles de estrés relacionados con los estudios, y el 10% padece ansiedad crónica. En este contexto, los videojuegos se presentan como una doble espada. En algunos casos, son una herramienta de evasión y relajación; sin embargo, su uso excesivo puede agravar los síntomas de estrés y ansiedad. Los estudios han investigado esta relación, intentando identificar en qué circunstancias los videojuegos pueden ayudar a manejar el estrés o, por el contrario, convertirse en un factor de riesgo.

Un estudio realizado en la Comunidad Valenciana halló que el uso moderado de videojuegos puede tener efectos positivos en el rendimiento académico y la gestión del estrés (Gómez-Gonzalvo et al., 2020). Sin embargo, el abuso de videojuegos, especialmente si se juega más de tres horas diarias, ha sido vinculado a mayores niveles de ansiedad y menor rendimiento académico (Pereira et al., 2019).

La relación entre el uso de videojuegos y los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de último semestre es compleja y multifactorial. Si bien los videojuegos pueden ser una herramienta eficaz para la gestión del estrés, su uso debe ser equilibrado para evitar consecuencias adversas en la salud mental y el rendimiento académico. Es esencial seguir investigando este fenómeno para desarrollar estrategias que promuevan un uso saludable de los videojuegos. Se ha encontrado que el uso excesivo de

videojuegos puede estar relacionado con niveles más altos de ansiedad, especialmente cuando los videojuegos se utilizan como una forma de evasión o distracción de problemas de la vida real. Los videojuegos también pueden generar frustración y estrés cuando los usuarios enfrentan dificultades dentro del juego, lo que incrementa la ansiedad. El contexto sociocultural también juega un papel importante en la relación entre los videojuegos y la salud mental de los estudiantes universitarios.

Király et al. (2020) destacan que "las percepciones culturales sobre los videojuegos y las normas sociales relacionadas con su uso pueden influir significativamente en cómo los estudiantes interactúan con estos medios y en los efectos resultantes sobre su bienestar". Esto sugiere la necesidad de considerar factores contextuales al evaluar el impacto de los videojuegos en diferentes poblaciones estudiantiles. La gestión del tiempo y la autorregulación emergen como factores críticos en la determinación de los efectos de los videojuegos sobre la salud mental y el rendimiento académico. Según un estudio longitudinal realizado por Gentile et al. (2011), "los estudiantes que demuestran una mayor capacidad para regular su uso de videojuegos tienden a experimentar menos consecuencias negativas y pueden incluso beneficiarse de los aspectos positivos del juego". Resalta la importancia de desarrollar estrategias educativas que promuevan un uso consciente y equilibrado de los videojuegos entre los estudiantes universitarios.

### **Pregunta de Investigación**

¿Existe relación entre el uso de videojuegos, los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios del décimo semestre de la de psicología?

### **Variables y su Definición Operacional**

Las variables principales son estrés y ansiedad en relación con el uso de videojuegos en estudiantes universitarios.

### ***Variable 1. Uso de videojuegos***

El uso de videojuegos se refiere al conjunto de conductas, hábitos y experiencias asociadas a la interacción regular con videojuegos digitales, incluyendo la frecuencia de juego, el tiempo dedicado, el tipo de videojuegos utilizados y las motivaciones emocionales o psicológicas implicadas en su consumo. Esta variable también contempla aspectos vinculados al uso problemático, como la evasión de la realidad, la dependencia emocional y las posibles consecuencias negativas en el ámbito personal, académico o social (Chamarro et al., 2014).

Para su operacionalización se empleará el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Videojuegos (CERV), que se encargará de medir las dimensiones como la frecuencia de uso, el tipo de juegos preferidos, las emociones experimentadas y el impacto percibido en la vida diaria. El instrumento permite clasificar el uso de videojuegos en niveles: bajo, moderado o alto.

### ***Variable 2. Ansiedad***

La ansiedad se entiende como “un estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como el aumento de la presión arterial” (American Psychological Association, 2023).

Para la operacionalización de esta variable se utilizará la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (SAS), que permite evaluar síntomas tanto psicológicos como somáticos relacionados con la ansiedad. El instrumento consta de 20 ítems, que se responden en una escala tipo Likert de 1 a 4 puntos, según la frecuencia de los síntomas.

### ***Variable 3. Estrés***

El estrés académico se entiende como el conjunto de reacciones físicas, psicológicas y conductuales que experimenta el estudiante cuando percibe un desequilibrio entre las demandas del contexto académico y los recursos personales para afrontarlas

(Barraza, 2006). Este estado se manifiesta a través de síntomas como tensión, agotamiento, preocupación, irritabilidad y dificultades en el desempeño académico. Para la medición de esta variable se utilizará un Tamizaje Exploratorio de Estrés Académico, de elaboración propia, desarrollado a partir del modelo teórico propuesto por Barraza (2006). El instrumento tiene como finalidad identificar de manera preliminar la presencia de síntomas de estrés académico en estudiantes universitarios. Está conformado por 10 ítems, elaborados a partir de situaciones frecuentes del contexto universitario, tales como la presión por evaluaciones, la sobrecarga de tareas, la organización del tiempo y el cumplimiento de plazos académicos. Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert de 0 a 4, que va desde nunca hasta siempre.

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Relacionar el uso de videojuegos con la ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

### ***Objetivos Específicos***

Evaluar los niveles del uso de videojuegos en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

Conocer los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

Describir los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

Comparar el uso de videojuegos según el sexo en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

Diferenciar la ansiedad según el sexo en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

Comparar el estrés académico según el sexo en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

Establecer la relación de las dimensiones del uso de videojuegos con la ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios del décimo semestre de la carrera de psicología de una universidad privada, Arequipa, 2025.

### **Antecedentes Teórico-Investigativos**

#### ***Introducción y definición de los videojuegos***

Los videojuegos son una forma de entretenimiento digital que permite a los usuarios interactuar con entornos visuales generados por computadora. Esta interacción es una de las características que distingue a los videojuegos de otros medios de entretenimiento, ya que los jugadores no solo observan o escuchan pasivamente, sino que participan activamente en la narrativa o en los desafíos que el juego presenta. Según Anderson & Dill (2000), en su revisión sistemática los videojuegos constituyen un medio que estimula tantas habilidades motoras como cognitivas a través de sus mecánicas de juego.

Los videojuegos abarcan una amplia variedad de géneros y estilos, entre ellos juegos de acción, aventura, deportes, rol, estrategia, simulación y rompecabezas. Además, los estudios sobre videojuegos han registrado un crecimiento constante en su popularidad, especialmente entre jóvenes y adultos universitarios. Este incremento se relaciona con la accesibilidad de plataformas digitales, la presencia de comunidades en línea y la incorporación de elementos interactivos que fomentan la permanencia del jugador.

En este sentido, los videojuegos no solo funcionan como un medio recreativo, sino también como un espacio en el que se desarrollan habilidades cognitivas, sociales y

emocionales, dependiendo de las características del jugador y del tipo de juego utilizado. En las últimas décadas, los videojuegos han evolucionado desde formatos simples y repetitivos hasta sistemas complejos con narrativas profundas, gráficos avanzados y mecánicas altamente personalizadas. Esta evolución ha ampliado la variedad de géneros disponibles, tales como acción, aventura, estrategia, rol, simulación, deportes y juegos de competencia en línea. Investigaciones recientes continúan reforzando esta dualidad funcional de los videojuegos.

Pallavicini et al. (2021) en una revisión sistemática, encontraron que los videojuegos comerciales pueden reducir niveles de estrés y ansiedad cuando se utilizan de manera moderada, especialmente en jóvenes y universitarios. Sin embargo, también señalan que la intensidad emocional y competitiva de ciertos géneros puede incrementar síntomas ansiosos. Asimismo, Limone y Toto (2023) identificaron que su uso excesivo o desregulado está asociado a mayor vulnerabilidad emocional, destacando que los motivos de evasión y la búsqueda de alivio emocional son predictores consistentes de ansiedad y estrés en jugadores intensivos.

Esta coexistencia entre efectos positivos y negativos ha motivado que diversas investigaciones profundicen en los factores que influyen en estas respuestas emocionales. Entre ellos destacan la duración de las sesiones de juego, el nivel de inmersión, la presión por el desempeño y la relevancia personal que el jugador atribuye a sus resultados dentro del juego.

Estas variables ayudan a explicar por qué ciertos videojuegos pueden funcionar como un recurso de distracción y regulación emocional, mientras que otros desencadenan tensión, frustración o incremento de la activación fisiológica. En esta misma línea, Jones et al. (2014) encontraron que los videojuegos casuales contribuyen a reducir el estrés y mejorar el estado emocional cuando se utilizan en sesiones breves y moderadas. Sus

resultados refuerzan la noción de que los videojuegos pueden funcionar como una herramienta accesible de regulación emocional, siempre que no se exceda el tiempo de uso recomendado.

De manera complementaria Gentile et al. (2011) encontraron en un estudio longitudinal que los adolescentes con uso intensivo de videojuegos desarrollan mayores niveles de ansiedad, dificultades emocionales y problemas de autorregulación especialmente cuando utilizan el juego como mecanismo principal para afrontar situaciones estresantes. Este hallazgo respalda la idea de que los efectos psicológicos dependen significativamente de la motivación del jugador y del tiempo invertido en el juego.

### ***Controversias y Desafíos de la Industria***

A pesar de sus beneficios cognitivos y recreativos, la industria de los videojuegos ha enfrentado críticas relacionadas con su impacto en la salud mental. La Organización Mundial de la Salud incorporó en 2018 el “trastorno por videojuegos” dentro de las condiciones de salud relacionadas con comportamientos adictivos. Este trastorno se caracteriza por pérdida de control, priorización del juego por encima de otras actividades y persistencia del uso a pesar de consecuencias negativas.

La inclusión de este trastorno en la clasificación internacional ha generado debate entre investigadores, algunos de los cuales sostienen que el diagnóstico debe aplicarse únicamente en casos severos y claramente diferenciados del uso recreativo frecuente. No obstante, existe consenso en que los patrones de juego prolongado pueden generar dificultades significativas cuando interfieren con la vida académica, social o emocional del jugador.

Diversas investigaciones han señalado que el uso excesivo o desregulado de videojuegos puede asociarse con irritabilidad, ansiedad, estrés, deterioro del sueño y

desajustes en la vida académica y social (Király et al., 2018). King y Delfabbro (2018) explican que ciertos mecanismos presentes en los videojuegos refuerzo variable, recompensas instantáneas y diseño adictivo pueden fomentar patrones compulsivos que afectan el bienestar emocional del jugador.

Asimismo, modelos psicológicos como el I-PACE (Brand et al., 2016), plantean en su modelo teórico que el desarrollo del uso problemático de videojuegos depende de la interacción entre predisposiciones personales (como ansiedad o impulsividad), factores emocionales y características específicas del juego. De manera complementaria, Limone et al. (2023) llevaron a cabo una revisión sobre el uso excesivo de videojuegos, encontrando que dicho uso se asocia con mayor presencia de ansiedad, insomnio, desregulación emocional y deterioro académico; estos resultados coinciden con los riesgos mencionados en estudios previos y resaltan la importancia entre uso moderado y uso problemático. De este modo, la literatura señala que la relación entre videojuegos y salud mental no es uniforme, sino que depende tanto de factores individuales como del contexto académico y social del jugador. Los estudios recientes subrayan que el equilibrio entre recreación y responsabilidad es fundamental para evitar la transición hacia patrones de uso desadaptativos.

### ***Relación Entre Videojuegos, Estrés y Ansiedad***

**Videojuegos.** Asimismo, según Griffiths (2005), los videojuegos pueden clasificarse en géneros como acción, estrategia, aventura, rol, deportivos y simulación, cada uno con demandas cognitivas, emocionales y conductuales específicas. Esta diversidad permite que los videojuegos cumplan múltiples funciones, como entretenimiento, estimulación cognitiva, socialización y regulación emocional. Debido a su complejidad y alcance, los videojuegos son considerados actualmente un fenómeno tecnológico, cultural y psicológico de gran impacto en poblaciones jóvenes y adultas.

En este sentido, se reconoce que la experiencia del jugador depende tanto de la estructura del videojuego como de las motivaciones personales para jugar. Factores como la búsqueda de logro, la socialización en línea o la necesidad de distracción influyen en la manera en que cada individuo vive las emociones relacionadas con el juego. Estas diferencias explican por qué un mismo videojuego puede generar relajación en algunos jugadores y tensión en otros.

De forma adicional, Bavelier et al. (2012) demostraron que los videojuegos de acción, cuando se emplean de manera moderada, pueden favorecer procesos de regulación emocional y fortalecer habilidades atencionales. Sus resultados muestran que el uso equilibrado de videojuegos puede estar asociado con mejoras en el procesamiento emocional, lo cual podría influir en la experiencia subjetiva de estrés y ansiedad en poblaciones jóvenes.

**Estrés y Ansiedad Conceptos y Causa.** El estrés se define como una respuesta emocional y fisiológica ante demandas percibidas como superiores a las capacidades del individuo (Folkman & Lazarus, 1984). En el ámbito académico, el estrés es frecuente debido a la carga de trabajos, evaluaciones, prácticas preprofesionales y expectativas de desempeño. En el ámbito académico, Barraza (2006) retoma este enfoque y conceptualiza el estrés académico como un proceso sistémico y adaptativo que se presenta cuando el estudiante percibe un desequilibrio entre las exigencias del contexto educativo y sus recursos personales. Este tipo de estrés es frecuente debido a la carga de trabajos, evaluaciones, prácticas preprofesionales y expectativas de desempeño, lo cual puede generar diversas manifestaciones a nivel cognitivo, emocional, fisiológico y conductual.

La ansiedad, por su parte, se entiende como un estado emocional caracterizado por preocupación excesiva, tensión anticipatoria y síntomas fisiológicos como agitación o aumento de la frecuencia cardíaca (Barlow, 2002). En los estudiantes, la ansiedad suele

intensificarse en periodos de exámenes, trabajos finales o situaciones de alto rendimiento en poblaciones universitarias, ambas respuestas emocionales se manifiestan con mayor frecuencia durante etapas de alta exigencia, lo que incrementa la necesidad de buscar actividades que permitan aliviar o regular estas tensiones. Dentro de este contexto, los videojuegos aparecen como una alternativa accesible y común entre los jóvenes, especialmente cuando se perciben como un espacio de desconexión temporal o control emocional. De manera complementaria, Adachi y Willoughby (2013) encontraron que ciertos videojuegos pueden incrementar la sensación de competencia y autoeficacia en estudiantes, lo que a su vez disminuye la percepción de estrés académico. Estos hallazgos sugieren que no solo los factores individuales, sino también las experiencias de logro dentro del entorno de juego pueden modular la manera en que los universitarios experimentan y gestionan el estrés.

**Videojuegos Competitivos y Aumento de la Ansiedad.** Estudios como los de Pereira et al. (2019) quienes realizaron un estudio correlacional, sugiere que los jugadores que dedican mucho tiempo a juegos de alta competencia tienen una mayor probabilidad de experimentar ansiedad y otros problemas emocionales. Este tipo de juegos también incentiva el “comportamiento de riesgo”, ya que los jugadores asumen estrategias arriesgadas en un esfuerzo por ganar, lo cual puede generar ansiedad cuando el resultado no es el esperado. A la vez Reinecke (2009) en su investigación correlacional señala que muchos de los estudiantes utilizan los videojuegos como una estrategia de afrontamiento del estrés, particularmente después de actividades demandantes. Según su investigación, jugar después de un periodo prolongado contribuye a la reducción temporal de la tensión psicológica, lo que permite al estudiante restablecer su equilibrio emocional.

Por su parte Villani et al. (2018) quienes llevaron a cabo un estudio experimental encontraron que los videojuegos influyen directamente en los niveles de ansiedad. Su

estudio demuestra que los efectos pueden ser positivos y negativos dependiendo de factores como:

- Tipo de juego
- Frecuencia de uso
- Motivación del jugador
- Estado emocional previo

Los autores sostienen que, cuando se juegan con videojuegos de manera controlada, estos pueden proporcionar distracción, sensación de dominio y regulación emocional; sin embargo, cuando se juega en exceso, pueden identificar síntomas ansiosos

Peng et al. (2011) mediante un estudio experimental, amplían esta perspectiva al demostrar que los videojuegos activos, que requieren movimiento físico, pueden reducir la ansiedad y el estrés, ya que combinan actividad corporal con entretenimiento. Este tipo de videojuegos facilita la liberación de tensiones físicas y la descarga emocional, lo que puede resultar especialmente beneficioso para estudiantes que enfrentan los altos niveles de presión académica.

### ***Tipos de Videojuegos y su Efecto en la Ansiedad***

**Videojuegos de Alta Intensidad y Ansiedad.** Los videojuegos se caracterizan por su alta demanda cognitiva y emocional. Pereira et al. (2019), desde un estudio correlacional, se encontraron con que los jugadores que se involucran de manera intensa en juegos competitivos presentan mayores probabilidades de experimentar ansiedad, frustración y reacciones de estrés, principalmente cuando no cumplen con sus expectativas de rendimiento. Asimismo, Ferguson (2015), mediante un metaanálisis, sostiene que los videojuegos de alta intensidad requieren toma de decisiones rápida, precisión y capacidad de respuesta inmediata, lo cual incrementa la activación fisiológica. Esta activación se traduce en un aumento de tensión emocional que, en jugadores sensibles al estrés, puede

convertirse en ansiedad. Este tipo de dinámicas se observa con frecuencia en juegos de disparos o de enfrentamientos directos. Estos resultados explican por qué los juegos altamente estimulantes suelen generar respuestas más intensas en comparación con videojuegos orientados al entretenimiento casual. La necesidad de mantener la concentración, la rapidez en la ejecución y la presión por obtener buenos resultados son factores que elevan la carga emocional del jugador. De manera complementaria Marín-Morales et al. (2019) encontraron que los videojuegos competitivos pueden incrementar las respuestas fisiológicas asociadas a la ansiedad, como la activación autonómica y el aumento de la frecuencia cardíaca. Su estudio, realizado en jóvenes universitarios mediante mediciones psicofisiológicas, confirma que los entornos altamente competitivos tienden a intensificar la activación emocional cuando el jugador se expone de manera prolongada o se enfrenta a demandas de rendimiento elevadas.

**Videojuegos de baja intensidad y reducción de estrés.** Según Granic et al. (2014), en una revisión teórica, indican que estos juegos pueden actuar como una herramienta de relajación, ya que permiten al jugador desconectarse de las preocupaciones diarias y experimentar una sensación de control y logro en un entorno virtual. Asimismo, Peng et al. (2011), a través de un estudio experimental, demostraron que estos títulos reducen ansiedad y tensión física al combinar actividad corporal con entretenimiento interactivo. Este tipo de videojuegos, al no involucrar presión competitiva o demandas cognitivas intensas, son utilizados con mayor frecuencia como una vía para regular emociones negativas. Su simplicidad, ritmo relajado y estructura predecible favorecen que los jugadores experimenten calma y recuperación emocional. Asimismo, Russoniello, O'Brien y Parks (2009) evidenciaron que los videojuegos de baja intensidad pueden reducir significativamente los niveles de ansiedad leve y estrés percibido en estudiantes universitarios. Sus resultados mostraron que incluso sesiones breves de juego casual

generan mejoras en el estado emocional, atribuidas a la distracción positiva y la baja demanda cognitiva de estos títulos.

**Uso Problemático de Videojuegos y Salud Mental.** El uso excesivo de videojuegos puede generar consecuencias negativas en la salud mental. Király et al. (2018) en una revisión sistemática encontró que los jugadores con

patrones prolongados de uso presentan mayores niveles de ansiedad y estrés. Según su estudio, cuando los videojuegos interfieren con el cumplimiento de actividades aumentan la probabilidad de experimentar tensión emocional, irritabilidad y sensación de pérdida de control. Los autores coinciden en que el límite entre uso recreativo y uso problemático suele depender del impacto en la vida cotidiana. Cuando los videojuegos comienzan a desplazar actividades esenciales como el sueño, el estudio o las relaciones sociales, es más probable que se desarrollen patrones desadaptativos y síntomas emocionales asociados.

**Videojuegos y Estrés Académico.** Gu y Mao (2023) en un estudio correlacional encontraron que el estrés académico incrementa la propensión al trastorno de juego por Internet en estudiantes universitarios, efecto que se ve mediado por motivos de escape y afrontamiento, lo que sugiere que algunos alumnos recurren a los videojuegos como vía de alivio frente a la presión académica. En la misma línea, Mun y Lee (2024) en un estudio correlacional hallaron que el estrés académico se relaciona positivamente con la adicción a los juegos digitales, relación que se ve parcialmente mediada por la búsqueda de reducción del malestar emocional a través del juego y reforzada cuando existe un alto uso de videojuegos por parte de los padres. En concordancia con estos hallazgos, Hussain y Griffiths (2009) reportaron que muchos estudiantes recurren a los videojuegos como un mecanismo de afrontamiento emocional frente al estrés académico. Su investigación concluye que el juego cumple una función reguladora temporal, especialmente en periodos

de alta demanda educativa, aunque advierte que esta estrategia puede volverse problemática cuando es utilizada como único medio de gestión emocional.

El uso problemático de videojuegos se caracteriza por control deficiente, impacto negativo en la vida diaria y priorización del juego sobre otras actividades. Kuss y Griffiths (2012), mediante una revisión sistemática, concluyeron que los videojuegos pueden convertirse en una forma de escape para personas con ansiedad o estrés elevado, aumentando así la probabilidad de conductas adictivas. Li, J., et al. (2021) en un estudio internacional, encontraron que la ansiedad actúa como mediador entre la soledad y el uso excesivo de videojuegos, lo que evidencia la interacción entre factores emocionales y patrones de juego. Weinstein et al. (2017), mediante estudios neurocientíficos, observaron alteraciones en áreas cerebrales asociadas a impulsividad, regulación emocional y estrés en jugadores con uso descontrolado. Estos estudios coinciden en que la vulnerabilidad emocional previa, como ansiedad o estrés acumulado, puede aumentar la probabilidad de desarrollar un uso maladaptativo del videojuego. Asimismo, destacan la importancia de considerar factores personales y ambientales al analizar el impacto del juego en la salud mental.

Männikkö et al. (2017) en un estado correlacional identificaron que el uso excesivo de videojuegos durante etapas de alta demanda académica está asociado con agotamiento emocional y sensación de saturación. Asimismo, Jeong y Kim (2011) en un estudio correlacional señalaron que la presión social y el deseo de evitar emociones negativas aumentan el riesgo de uso desregulado en poblaciones jóvenes.

En conclusión, la relación entre el uso de videojuegos, el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios se manifiesta a través de múltiples factores, incluyendo el tipo de videojuego, la frecuencia de uso, la motivación del jugador y las demandas académicas propias del contexto universitario. Integrar enfoques teóricos y evidencia empírica reciente

permite comprender con mayor profundidad cómo los videojuegos pueden funcionar tanto como un recurso de regulación emocional como un factor de riesgo cuando su uso se vuelve excesivo. Los hallazgos revisados destacan la importancia de promover un uso equilibrado y consciente de los videojuegos, favoreciendo prácticas de ocio digital que contribuyan al bienestar psicológico y no interfieran con las responsabilidades académicas. Asimismo, se resalta la necesidad de realizar investigaciones futuras que aborden esta relación en estudiantes de distintos ciclos y s, así como explorar otras variables asociadas, tales como rendimiento académico, regulación emocional y estrategias de afrontamiento.

### **Hipótesis**

Existe relación directa entre el uso excesivo de videojuegos y niveles elevados de ansiedad y estrés en los estudiantes universitarios de la de Psicología de una universidad privada

## Capítulo II. Método

### Diseño de Investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos con el propósito de identificar patrones y relaciones entre variables (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). El diseño es no experimental, debido a que las variables no son manipuladas, sino observadas tal como se presentan en su contexto natural. Asimismo, se trata de un estudio de corte transversal, dado que la información se recolecta en un solo momento del tiempo. El alcance es descriptivo correlacional, ya que se busca identificar los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes, y analizar si existe relación entre dichas variables y el uso de videojuegos (Hernández-Sampieri et al., 2014).

### Instrumentos

La técnica de recolección de datos para la investigación fue un cuestionario aplicado de manera virtual con el fin de poder facilitar la participación de los estudiantes y asegurar el anonimato de las respuestas. Se utilizaron tres instrumentos: El cuestionario de Experiencias Relacionadas con Videojuegos (CERV), la Escala de Ansiedad de Zung y El Cuestionario Exploratorio de Indicadores de Estrés Académico (CEIEA).

#### ***Cuestionario de Experiencias Relacionados con Videojuegos (CERV)***

El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Videojuegos (CERV) fue desarrollado por Chamarro et al. (2014) con el objetivo de evaluar los patrones de uso y la implicación psicológica en los videojuegos. La prueba consta de 17 ítems distribuidos en dos dimensiones: Dependencia y evasión, así como consecuencias negativas. Se organiza en una escala tipo Likert de 5 puntos donde 1 representa “nunca” y 5 “siempre”, reflejando la frecuencia con la que el participante se identifica con cada afirmación.

**Validez.** Los análisis factoriales confirmatorios realizados en la validación original del CERV mostraron una adecuada estructura bifactorial, compuesta por las dimensiones de uso recreativo y uso problemático, con índices de ajuste satisfactorios y correlaciones ítem–total superiores a .40 (Chamarro et al., 2014).

En el contexto peruano, Calderon Canchaya y Huanca Zambrano (2022) evaluaron las propiedades psicométricas del CERV en una muestra de 780 estudiantes universitarios. Las autoras reportaron adecuados niveles de validez de contenido, con valores de V de Aiken superiores a .80 en los 17 ítems del cuestionario, lo que evidencia una apropiada representatividad de los reactivos para población universitaria peruana. Asimismo, el análisis factorial confirmó la presencia de dos dimensiones coherentes con la estructura original del instrumento.

**Confiabilidad.** En la versión española, el CERV presenta una alta consistencia interna, con coeficientes alfa de Cronbach de .87 para la dimensión de uso problemático y .81 para la dimensión recreativa (Chamarro et al., 2014).

De manera consistente, en la adaptación peruana Calderon Canchaya y Huanca Zambrano (2022) encontraron una confiabilidad global de  $\alpha = .873$ , evidenciando una elevada consistencia interna del instrumento en población universitaria. Estos resultados respaldan la fiabilidad del CERV para evaluar la experiencia y el uso de videojuegos en jóvenes adultos peruanos.

### ***Escala de Ansiedad de Zung***

La Escala de ansiedad de Zung (Zung, 1971) es un instrumento diseñado para evaluar los niveles de ansiedad tanto en la población general como clínica. Está compuesta por 20 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: síntomas cognitivos, motores, vegetativos y afectivos. Cada ítem se califica en una escala tipo Likert de cuatro puntos, donde 1

equivalentes a “nunca o raras veces” y 4 a “la mayor parte del tiempo o siempre”. La puntuación total permite clasificar el nivel de ansiedad en leve, moderado o severo.

**Validez.** Estudios posteriores han confirmado que existe una validez adecuada de constructo y una correlación significativa con otras medidas de ansiedad, como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). En Perú Condezo (2022) realizó una validación en estudiantes universitarios en Lima, obteniendo una validez de contenido favorable mediante un juicio de expertos y evidencia de validez convergente con otros indicadores de ansiedad.

**Confiabilidad.** La escala presenta una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach de .89 lo que respalda su fiabilidad en investigaciones y contextos clínicos (Zung, 1971). En el Perú Condezo (2022) halló una confiabilidad de .83 indicando una consistencia interna adecuada para la población universitaria.

#### ***Cuestionario exploratorio de Indicadores de Estrés***

Este cuestionario fue elaborado por el autor como instrumento propio, se administra de manera individual o colectiva mediante aplicación virtual autoadministrada, con una duración aproximada de 5 a 10 minutos sin tiempo límite, y tiene como objetivo tamizar de manera exploratoria indicadores cognitivos, emocionales y conductuales asociados al estrés académico en estudiantes universitarios del décimo semestre, sin constituir una prueba estandarizada ni diagnóstica. Utiliza una escala Likert de cuatro categorías (1 = Totalmente en desacuerdo a 4 = Totalmente de acuerdo) y consta de 10 ítems seleccionados mediante criterio de contenido, orientados a identificar manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales del estrés académico, con una función preliminar dentro de un diseño no experimental y descriptivo con alcance exploratorio para examinar evidencia de validez.

**Validez.** Para la validez se obtuvo la claridad, coherencia y relevancia de los ítems que los expertos han evaluado, para ello, se ha utilizado la prueba  $v$  de Aiken. Cabe mencionar que los tres expertos tienen experiencia en metodología, psicometría y el área clínica-educativa. Los resultados indican, en los tres criterios los valores oscilaron entre 0.78 a 1.00, que son valores aceptables para no eliminar los ítems (Napitupulu et al., 2018). Por lo que, según estos resultados, existe coherencia entre los expertos al evaluar los ítems, por lo que se decide incluir los 10 ítems del instrumento para evaluar a los sujetos de la investigación.

**Confiabilidad.** Se recurrió al método de consistencia interna, el coeficiente de alfa obtenido es superior a 0.70, por tanto, el instrumento es confiable. Este proceso se realizó con el total de muestra de la investigación.

### **Participantes**

Los participantes de este estudio fueron estudiantes universitarios. Para su selección se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional simple. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de muestreo consiste en seleccionar sujetos que cumplen con criterios previamente definidos por el investigador, permitiendo elegir a aquellos que aportan información relevante para los objetivos del estudio. En total, se encuestó a 157 participantes, de los cuales 95 fueron mujeres y 61 fueron hombres.

### ***Criterios de Exclusión***

- a) Estudiantes que no cursen el décimo semestre de la seleccionada
- b) Participantes menores de edad
- c) Estudiantes que no completen el cuestionario en su totalidad
- d) Estudiantes que no otorguen el consentimiento informado

## ***Descripción de los participantes del estudio***

**Tabla 1**

### *Descripción de los participantes*

Variables	f	%
Sexo		
Masculino	61	38.9
Femenino	95	60.5
Total	157	100

La Tabla 1 presenta la descripción sociodemográfica de los participantes del estudio. La muestra estuvo conformada por 157 estudiantes universitarios. En cuanto al sexo, el 38.9 % de los participantes fueron hombres ( $n = 61$ ), mientras que el 60.5 % fueron mujeres ( $n = 95$ ). En conjunto, estos datos muestran una mayor participación de estudiantes de sexo femenino en comparación con los de sexo masculino.

### **Procedimiento**

Esta investigación se llevó a cabo de manera sistemática y estructurada para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados. Para realizar la recolección de datos, se gestionaron las coordinaciones necesarias con las autoridades de la universidad; para así obtener las aprobaciones requeridas, incluyendo la revisión ética del estudio, asegurando que se respetarán los derechos y la privacidad de los participantes. Se solicitaron permisos formales a la institución y se informó a los participantes sobre el estudio, garantizando su consentimiento informado para participar de manera voluntaria y anónima. Este consentimiento incluyó información sobre el propósito del estudio, el procedimiento, los riesgos potenciales y el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin ninguna repercusión. Asimismo, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura relevante

sobre la ansiedad y el uso de videojuegos, así como de las herramientas de medición, para contextualizar el estudio y fundamentar la elección de los instrumentos.

### **Consideraciones Éticas**

La participación en este estudio conllevo un riesgo mínimo, ya que se trata únicamente de responder cuestionarios en línea sobre su uso de videojuegos y niveles de ansiedad. Sin embargo, el beneficio de su participación incluye contribuir a una mejor comprensión acerca del impacto de los videojuegos en la salud mental en universitarios, toda la información proporcionada será tratada de manera anónima, garantizando que no se recopilará información que permita identificarle personalmente. Los datos se utilizarán exclusivamente para los fines de esta investigación y se presentarán de forma agregada así mismo su participación es completamente voluntaria y tiene el derecho de retirarse en cualquier momento sin ninguna repercusión negativa. Al aceptar responder a los cuestionarios, usted está otorgando su consentimiento informado y comprende que su participación es voluntaria. Su colaboración será invaluable para este estudio, y se le agradece por su tiempo y disposición.

### **Análisis de Datos**

En esta investigación se utilizó tanto la estadística descriptiva como la inferencial. La estadística descriptiva permitió analizar las características generales de los datos recopilados, como los niveles de ansiedad y estrés asociados al uso de videojuegos en estudiantes de décimo semestre, a través de medidas como la media, la desviación estándar y las frecuencias. Asimismo, se empleará estadística inferencial para determinar si existen relaciones significativas entre el uso de videojuegos y los niveles de ansiedad y estrés en la muestra estudiada.

## Capítulo III. Resultados

### Resultados

**Tabla 2**

*Relación del uso de videojuegos con la ansiedad y estrés académico*

Variables	M	DE	1	2	3
1. Uso de videojuegos	30.9	11.4	--		
2. Ansiedad	45.1	8.7	.281**	--	
3. Estrés Académico	26.8	8.3	.074	.373**	--

*Nota:* M: media; DE: desviación estándar; muestra conformada por 157 estudiantes universitarios.

En la tabla 2, se presentan los resultados de la prueba  $r$  de Pearson, con un nivel de error al 5% ( $p = .05$ ). Esto conforme al objetivo general de la investigación, que es relacionar el uso de videojuegos con la ansiedad y el estrés académico. Previo al análisis, se ha comprobado que las variables se asemejan a una distribución normal, ver anexo 3. Se ha establecido que el uso de videojuegos tiene una relación directa con la ansiedad en los estudiantes universitarios ( $p < .05$ ), tal relación tiene una intensidad baja (Bologna, 2018), lo cual señala, que hay otros factores diferentes a la ansiedad, que también están asociados al uso de videojuegos. Empero, se establece que, cuando los estudiantes tengan un uso problemático de los videojuegos, tendrán altas puntuaciones en la ansiedad (altos niveles). De otra parte, el uso de los videojuegos si tiene relación con el estrés académico pero esta viene siendo casi nula, lo que puede indicar que esto se debe a diferentes factores y no solo al uso de videojuegos ( $p > .05$ ), en los estudiantes universitarios, quiere decir, que estas variables son independientes entre sí.

**Tabla 3***Niveles de uso de videojuegos en estudiantes universitarios*

Variables	Nivel	n	%
	Bajo	68	43.3
Uso problemático de videojuegos	Medio	35	22.3
	Alto	54	34.4
		N	%
	Bajo	77	49.0
Dependencia y Evasión	Medio	47	29.9
	Alto	33	21.0
		n	%
	Bajo	87	55.4
Consecuencias negativas	Medio	49	31.2
	Alto	21	13.4

*Nota:* resultados del cuestionario de experiencias relacionadas con los videojuegos aplicado a 157 estudiantes universitarios.

En la tabla 3 se presentan los resultados de los niveles del uso de videojuegos en los estudiantes universitarios. En la escala general, el 43.3 % de los participantes se ubicó en el nivel bajo, seguido del nivel, alto con el 34.4 %. En cuanto a las sus dimensiones, tanto en evasión y consecuencias negativas, también, predominan el nivel bajo con el 49.0% y 55.4% respectivamente. Si bien los resultados son favorables, existen estudiantes universitarios, en menor medida que sí se encuentran en nivel alto en el uso de los

videojuegos, en los cuales se debe intervenir, y se debe destacar o implementar estrategias de prevención en dichos estudiantes.



**Tabla 4***Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*

Variable	Nivel	n	%
Ansiedad	Normal	5	3.2
	Leve	43	27.4
	Moderado	96	61.1
	Severo	13	8.3

*Nota:* resultados del instrumento Zung aplicado a 157 estudiantes universitarios

En la tabla 4 se presentan los resultados luego de aplicar la escala Zung en los estudiantes universitarios, del cual se observa que el 3.2 % de los estudiantes presenta un nivel normal de ansiedad, por otro lado, el 27.4 % indican tener un nivel leve de ansiedad., se debe destacar que, un considerablemente porcentaje poseen niveles moderados de ansiedad, siendo estos el 61.1%; por último, el 8.3%, tiene niveles severos de ansiedad. Entonces, se revela que, en estos estudiantes, existen el nivel moderado de ansiedad, que podría estar asociado a diversos factores, como carga académica, problemas en el hogar, entro otras. En resumidas cuentas, la mayoría de los estudiantes universitarios experimenta niveles preocupantes de ansiedad (moderados). Lo que hace la necesidad de que, en ellos, se logre implementar talleres de promoción y prevención contra la ansiedad.

**Tabla 5***Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*

Variable	Nivel	n	%
Estrés Académico	Bajo	38	24.2
	Medio	98	62.4
	Alto	21	13.4

*Nota:* resultados de la esca de estrés académico 157 estudiantes universitarios

De la tabla 5 se puede decir que, luego de aplicar el instrumento para medir el estrés académico, el 62.4 % de los participantes, es decir la mayoría, presenta un nivel medio de estrés académico, por su parte, el 13.4 % tiene el nivel alto y el 24.2 % tienen un nivel bajo de estrés académico. Entonces, conforme a estos resultados la mayoría de los universitarios evaluados presentan estrés académico en términos normales, como también (en menor medida) niveles altos, en éstos, podría estar relacionado por las demandas educativas que requiere el ser estudiante universitario, prácticas, trabajos en casa, discusión en grupos de estudiantes entre otras.

**Tabla 6***Comparación del uso de videojuegos según el sexo de los universitarios*

Variables	Femenino (95)		Masculino (61)		t(154)	p	d
	M	DE	M	DE			
Uso de videojuegos	25.4	9.6	39.5	8.3	-9.435	.001	9.1
Dependencia y Evasión	12.8	5.0	18.7	3.6	-7.964	.001	4.5
Consecuencias negativas	12.6	4.8	20.8	5.1	-10.21	.001	4.9

Nota: M: media; DE: desviación estándar; d: tamaño del efecto

La tabla 6 muestra los resultados de la prueba t de student, se utiliza tal prueba porque se tienen como objetivo, comparar la variable uso de videojuegos en los estudiantes universitarios según el sexo. Para ello se toma en cuenta, un nivel de probabilidad de cometer error al 5% ( $p = .05$ ) y 154 grados de libertad. Además, se debe aclarar que las variables, se asemejan a una distribución normal, por conforme al anexo 3, los estadísticos de forma, asimetría y curtosis están dentro de los valores para considerar una distribución normal  $\pm 2$  (Curran et al., 1996; Kline, 2016).

Estos resultados, indican que hay diferencia en las variables (uso de videojuegos y sus respectivas dimensiones) según el sexo, siendo los estudiantes del sexo masculino, quienes tendrían mayor problema con el uso de videojuegos, estas diferencias son grandes, conforme a los tamaños del efecto (Cohen, 1992). Entonces, se puede decir, que el uso de los videojuegos depende del sexo, siendo los varones quienes tienen mayor comportamiento problemático respecto de los videojuegos.

**Tabla 7***Comparación de la ansiedad según el sexo de los universitarios*

Variables	Femenino (95)		Masculino (61)		t (154)	p	d
	M	DE	M	DE			
Ansiedad	44.2	9.4	45.7	7.6	0.746	.457	0.12

*Nota:* M: media; DE: desviación estándar; d: tamaño del efecto

La tabla 7 refleja los resultados de la prueba t de student, se utiliza tal prueba porque se tienen como objetivo, comparar la ansiedad en los estudiantes universitarios según el sexo. Para ello se toma en cuenta, un nivel de probabilidad de cometer error al 5% ( $p = .05$ ) y 154 grados de libertad.

Previamente, sea cumplido con el criterio de normalidad. Se ha establecido, que no hay diferencia en la ansiedad según el sexo de los estudiantes universitarios ( $p > .05$ ), además, ello se comprueba con el tamaño del efecto que es muy pequeño. Entonces, la ansiedad, en este grupo de estudiantes universitarios se comporta de manera independiente al sexo, esto da entender, que se presentará de manera similar en varones y mujeres universitarios.

**Tabla 8***Comparación del estrés académico según el sexo*

Variables	Femenino (95)		Masculino (61)		t (154)	p	d
	M	DE	M	DE			
Estrés Académico	27.3	8.7	25.8	7.5	1.122	.265	0.18

*Nota:* M: media; DE: desviación estándar; d: tamaño del efecto

La tabla 8 se muestra los resultados de la prueba t de student, se utiliza tal prueba porque se tienen como objetivo, comparar el estrés académico experimentado por los estudiantes universitarios según el sexo. Para ello se toma en cuenta, un nivel de probabilidad de cometer error al 5% ( $p = .05$ ) y 154 grados de libertad. Previamente, se cumplido con el criterio de normalidad, ver anexo 3.

Al igual que las variables ansiedad, no hay diferencias significativas en el estrés académico en varones y mujeres estudiantes universitarios ( $p > .05$ ), esto también se afirma con el tamaño del efecto que es muy pequeño. Por ello, se puede decir que el estrés académico es independiente del sexo de los participantes, pues se presenta de manera similar en varones y mujeres.

**Tabla 9**

*Relación de las dimensiones del uso de videojuegos con la ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios*

Variables	M	DE	1	2	3	4
1. Dependencia y Evasión	15.1	5.4	--			
2. Consecuencias negativas	15.8	6.3	.911**	--		
3. Ansiedad	45.1	8.7	.273**	.277**	--	
4. Estrés Académico	26.8	8.3	.039	.102	.373**	--

*Nota:* M: media; DE: desviación estándar; muestra conformada por 157 estudiantes universitarios. \* <.05; \*\* p < .01

En la tabla 9, se presentan los resultados de la prueba r de Pearson, con un nivel de error al 5% ( $p = .05$ ). Esto conforme al objetivo de relacionar las dimensiones del uso de videojuegos con la ansiedad y el estrés académico. Previo al análisis, se ha comprobado que las variables se asemejan a una distribución normal, ver anexo 3.

Se ha establecido que las dimensiones, dependencia y evasión ,y consecuencias negativas, tiene una relación directa con la ansiedad ( $p < .05$ ), dichas relaciones son con intensidad baja (Bologna, 2018), es decir, que también hay otros factores también relacionados con la dependencia y evasión, y consecuencias negativas, a parte de la ansiedad. Estos resultados indican, cuando los estudiantes universitarios tengan altas puntuaciones en dependencia y evasión, y en consecuencias negativas, experimentarán altos niveles de ansiedad. Por otro lado, la dependencia y evasión ,y las consecuencias negativas, del uso de videojuegos si tienen relación con el estrés académico, la cual es casi nula ( $p > .05$ ).

## Discusión

El estudio tuvo como propósito analizar la relación entre el uso de videojuegos, la ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados generales mostraron una correlación positiva baja entre el uso de videojuegos y la ansiedad ( $r = .281$ ;  $p < .05$ ), mientras que se halló relación significativa con el estrés académico la cual es prácticamente inexistente ( $r = .074$ ;  $p > .05$ ). Con ello, se acepta parcialmente la hipótesis general, dado que el uso de videojuegos sí se asoció con la ansiedad, aunque con baja intensidad, y mostro asociación de magnitud mínima con el estrés académico. Estos hallazgos coinciden con investigaciones como las de Reinecke (2009), quien señala que el impacto emocional de los videojuegos depende del contexto y de las características individuales, y con lo reportado por Pereira et al. (2019), quienes encontraron asociaciones débiles entre el uso intensivo de videojuegos y síntomas de ansiedad. Asimismo, la ausencia de relación significativa con el estrés académico se alinea con lo señalado por Peng et al. (2011), quienes sostienen que los videojuegos pueden actuar como reguladores temporales del estrés, sin necesariamente incrementarlo.

En relación con el primer objetivo específico, los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentó niveles moderados de uso de videojuegos. Esta tendencia coincide con lo reportado por González-Bueso et al. (2018), quienes indican que el uso de videojuegos en jóvenes y adultos suele ubicarse en rangos moderados, funcionando principalmente como actividad recreativa y no como un hábito desadaptativo. De igual manera, la presencia de un porcentaje menor de estudiantes con uso alto puede asociarse a los patrones de evasión y búsqueda de desconexión descritos por Chamarro et al. (2014).

Respecto al segundo objetivo específico, referido a los niveles de ansiedad, se encontró que la mayoría de los estudiantes reportó niveles moderados. Este hallazgo es

coherente con lo reportado por Condezo (2022), quien evidenció niveles similares en población universitaria peruana al evaluar ansiedad mediante la Escala de Zung. La presencia de ansiedad moderada podría estar vinculada a demandas académicas constantes, hábitos de estudio y factores propios de la etapa universitaria.

En cuanto al tercer objetivo específico, los resultados mostraron que los estudiantes también presentan niveles moderados de estrés académico. Esto coincide con lo reportado por Cabanach et al. (2010), quienes señalan que el estrés académico es una experiencia frecuente y recurrente en estudiantes universitarios, especialmente en etapas avanzadas de la . Los niveles moderados podrían reflejar una capacidad parcial de afrontamiento ante las exigencias académicas, sin llegar a representar un nivel crítico o desbordante.

En relación con los objetivos cuarto, quinto y sexto, vinculados a las comparaciones según sexo, los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad, ni en el estrés académico; mientras que, en el uso de videojuegos, se evidenció una diferencia de magnitud considerable, sustentada por el tamaño del efecto. Estos resultados son consistentes con lo encontrado por Gentile et al. (2011), quienes sostienen que los patrones de uso de videojuegos y las respuestas emocionales asociadas pueden ser similares entre hombres y mujeres cuando se consideran contextos académicos y edades semejantes. Asimismo, investigaciones recientes señalan que las diferencias de género en ansiedad y estrés se atenúan en grupos universitarios con demandas académicas similares (Hicks et al., 2022).

El estudio empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental de corte transversal y nivel correlacional, utilizando instrumentos validados en el contexto peruano como el CERV, la Escala de Ansiedad de Zung y el CEIEA. Los resultados obtenidos permiten analizar de manera integral la relación entre el uso de videojuegos, la ansiedad y

el estrés académico en estudiantes universitarios, en coherencia con los objetivos planteados y con investigaciones realizadas en los últimos años.

Con respecto al objetivo general, se encontró una correlación positiva baja entre el uso de videojuegos y la ansiedad ( $r = .281$ ;  $p < .05$ ), mientras que se evidenció relación de escasa relevancia entre el uso de videojuegos y el estrés académico ( $r = .074$ ;  $p > .05$ ). Este hallazgo confirma parcialmente la hipótesis general, ya que solo la ansiedad mostró asociación significativa con el uso de videojuegos. Estos resultados coinciden con lo reportado por Villani et al. (2018), quienes encontraron que el impacto emocional de los videojuegos puede ser tanto positivo como negativo dependiendo del tipo de juego y del involucramiento del usuario. Asimismo, Pereira et al. (2019) señalan que los videojuegos competitivos pueden aumentar los niveles de activación emocional y ansiedad, lo cual concuerda con la magnitud baja pero significativa encontrada en este estudio. En contraste, Reinecke (2009) sugiere que los videojuegos pueden funcionar como un recurso de afrontamiento del estrés, lo cual puede explicar la ausencia de relación entre el uso de videojuegos y el estrés académico en esta muestra.

Respecto al primer objetivo específico, los resultados descriptivos indican que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel moderado de uso de videojuegos. Este resultado es similar a lo reportado por Chamarro et al. (2014), quienes observaron que los jóvenes suelen mantener un uso moderado del juego digital, sin llegar necesariamente a un uso problemático. No obstante, en este estudio también se encontró un porcentaje considerable de estudiantes con niveles altos de uso, lo que podría relacionarse con la necesidad de evasión o regulación emocional, tal como plantea Gentile et al. (2011).

En cuanto al segundo objetivo específico, que evaluó los niveles de ansiedad, se identificó que la mayoría de los estudiantes presenta niveles moderados. Este resultado se asemeja a lo encontrado por Condezo (2022) en población universitaria peruana, donde los

niveles de ansiedad oscilaron entre rangos moderados y altos. Esto sugiere que la ansiedad continúa siendo una problemática relevante en el ámbito académico, especialmente en estudiantes que enfrentan alta carga académica.

Con relación al tercer objetivo específico, los resultados mostraron que los niveles de estrés académico también se concentran mayormente en rangos moderados. Este hallazgo concuerda con Condezo (2022), quien reportó que los estudiantes universitarios tienden a experimentar niveles intermedios de estrés, atribuibles a demandas académicas constantes. La presencia de estrés moderado coincide con estudios previos que señalan que el estrés académico es una respuesta común ante exigencias universitarias, pero no necesariamente se relaciona directamente con actividades recreativas como los videojuegos.

Respecto al cuarto, quinto y sexto objetivo específico los cuales abordan las comparaciones según sexo en el uso de videojuegos, la ansiedad y el estrés académico los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas. Este hallazgo es consistente con diversos estudios que reportan que, si bien puede haber diferencias socioculturales en el acceso o preferencia de videojuegos, los niveles de ansiedad y estrés no necesariamente difieren por sexo (Villani et al., 2018; Reinecke, 2009). Estos resultados sugieren que tanto hombres como mujeres pueden experimentar efectos emocionales similares frente al uso de videojuegos y las demandas académicas.

Finalmente, en relación con el séptimo y octavo objetivo específico, se analizaron las dimensiones del uso de videojuegos y su relación con la ansiedad y el estrés académico. Se encontró que la dimensión de uso problemático se relaciona de manera baja pero significativa con la ansiedad, mientras que las dimensiones de evasión y consecuencias negativas mostraron asociaciones leves. Ninguna dimensión mostró relación significativa con el estrés académico. Estos hallazgos coinciden nuevamente con lo

propuesto por González-Bueso et al. (2018), quienes plantean que el impacto negativo suele estar más vinculado a patrones problemáticos de uso que al juego recreativo en sí mismo. Asimismo, Peng et al. (2011) encontraron que algunos videojuegos incluso pueden reducir la tensión emocional, lo cual coincide con la ausencia de relación significativa entre el uso de videojuegos y estrés académico encontrada en esta investigación.

Los resultados del presente estudio muestran que el uso de videojuegos se vincula de manera limitada con la ansiedad y guarda una relación de escasa relevancia con el estrés académico. Esto refuerza la idea de que los videojuegos no deben ser interpretados únicamente como un factor de riesgo, sino como una conducta con múltiples matices cuya influencia depende del tipo de uso, el contexto emocional del jugador y sus estrategias de autorregulación. Las coincidencias y discrepancias con estudios previos sugieren que las características de la muestra, el tipo de videojuegos utilizados y la intensidad del uso son factores determinantes para comprender la relación entre estas variables en población universitaria.

## Conclusiones

**Primera:** Se determinó que el uso de videojuegos presenta una correlación significativa pero baja con la ansiedad, mientras que se muestra relación casi nula con el estrés académico. Este hallazgo respalda la hipótesis general del estudio, al evidenciar que el uso de videojuegos se vincula de manera limitada con la ansiedad sin constituir un factor asociado al estrés académico.

**Segunda:** Se evidenció que la mayoría de los estudiantes presenta un uso moderado de videojuegos, lo que indica que el juego forma parte de sus actividades sin llegar a niveles problemáticos en la mayoría de los casos.

**Tercera:** Respecto a los niveles de ansiedad, los resultados mostraron que los estudiantes presentan predominantemente niveles moderados. Este nivel intermedio sugiere que, pese a las demandas académicas, los universitarios han desarrollado estrategias funcionales para manejar su tensión emocional.

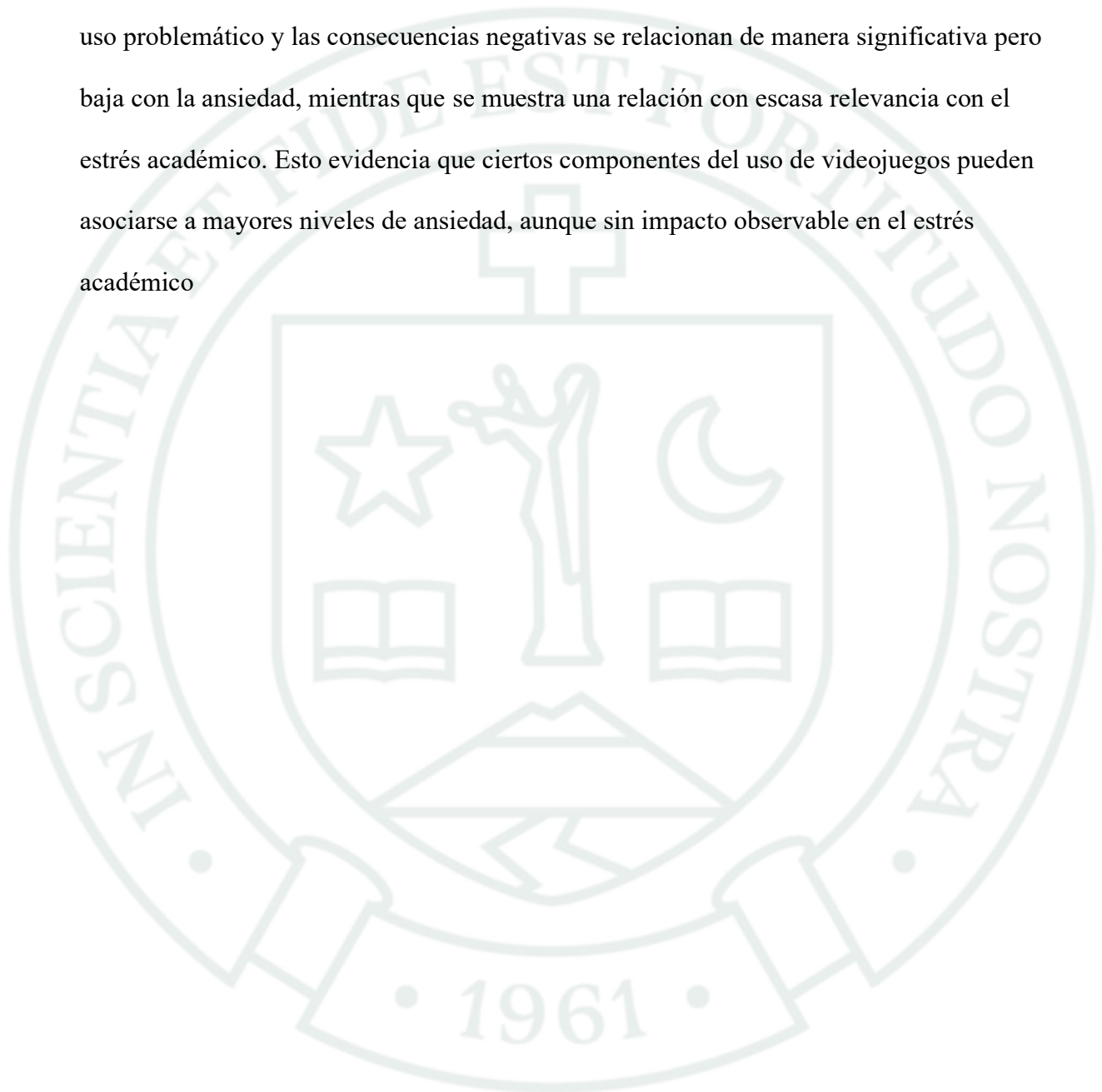
**Cuarta:** El estrés académico se encontró principalmente en niveles medios, lo que indica que los estudiantes experimentan cierta presión académica, manejable gracias a la experiencia adquirida.

**Quinta:** Al analizar el uso de videojuegos según el sexo, se observó que los varones presentan mayor frecuencia y duración de juego en comparación con las mujeres. Esta diferencia evidencia una mayor exposición y participación masculina en el uso de videojuegos dentro de la muestra evaluada.

**Sexta:** No se hallaron diferencias en los niveles de ansiedad entre los hombres y las mujeres, lo que revela que ambos grupos experimentan un grado similar de preocupación y tensión emocional.

**Séptima:** Tampoco se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés académico según el sexo, lo que la presión académica se percibe de forma comparable entre varones y mujeres

**Octava:** Se identificó que las dimensiones del uso de videojuegos vinculadas al uso problemático y las consecuencias negativas se relacionan de manera significativa pero baja con la ansiedad, mientras que se muestra una relación con escasa relevancia con el estrés académico. Esto evidencia que ciertos componentes del uso de videojuegos pueden asociarse a mayores niveles de ansiedad, aunque sin impacto observable en el estrés académico



## Sugerencias

**Primera.** Se recomienda que la universidad implemente talleres y programas de orientación a cargo de psicólogos especializados que ayuden a los estudiantes a reconocer y manejar adecuadamente los síntomas de la ansiedad y el estrés académico

**Segunda.** Desarrollar campañas o espacios educativos a cargo de psicólogos especializados que orienten a los estudiantes hacia el uso moderado y equilibrado de videojuegos, para promover su función recreativa y social sin que este influya en su rendimiento académico

**Tercera.** Incluir actividades a las estudiantes formativas sobre el manejo de tiempo, técnicas de estudio y relajación, con el fin de reducir los niveles de estrés en periodos de mayor demanda académica

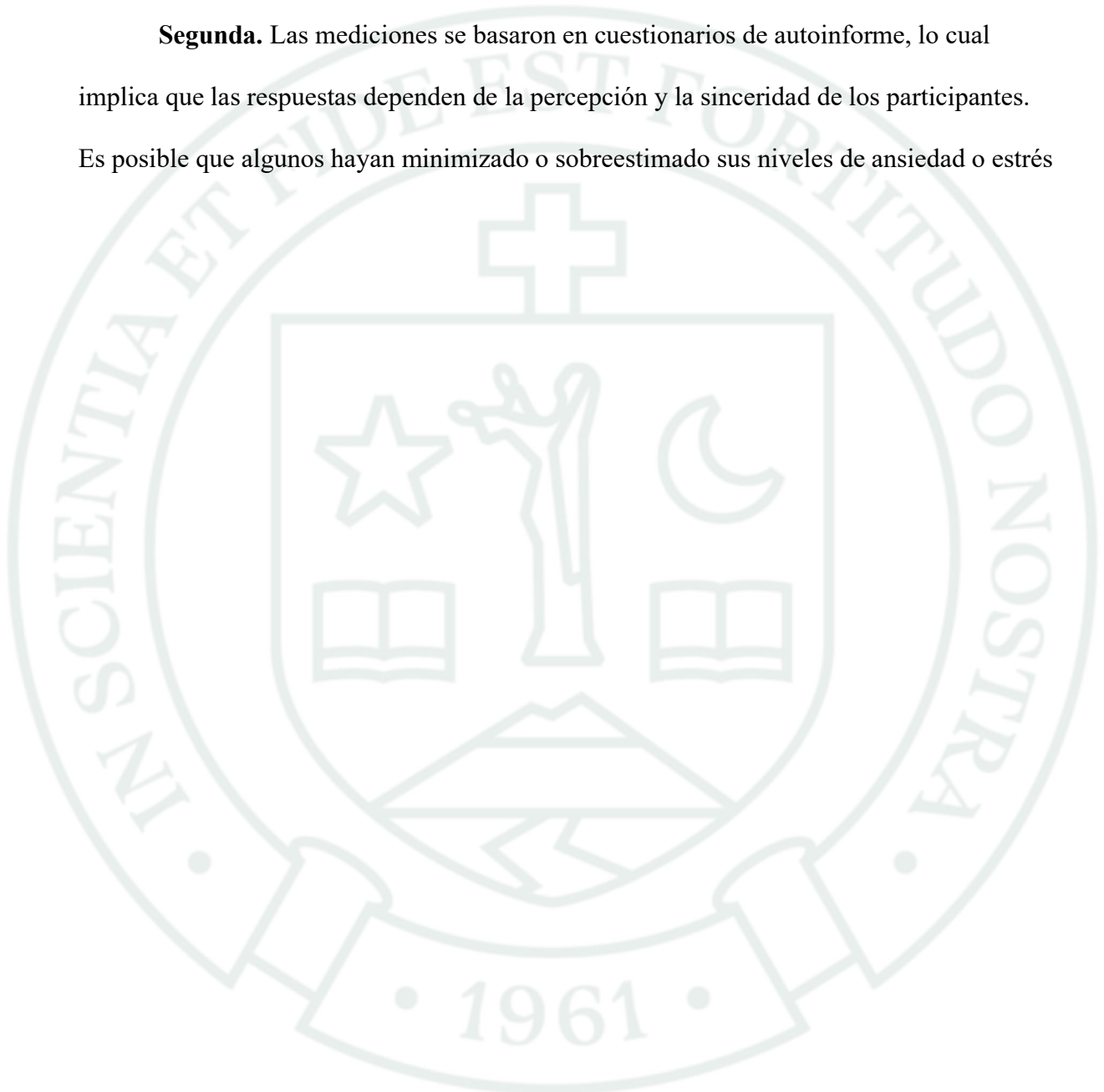
**Cuarta.** Explorar las diferencias entre los tipos de videojuegos, el tiempo de uso y su relación con variables psicológicas, con el propósito de ampliar la comprensión del impacto en el ocio digital.

**Quinta.** Se sugiere utilizar los videojuegos de la manera correcta, ya que así este puede ser un reductor del estrés,

## **Limitaciones**

**Primera.** La población participante estuvo conformada exclusivamente por estudiantes de decimo semestre de la de psicología de una universidad privada de Arequipa lo cual limita la generalización de los resultados a otros niveles académicos

**Segunda.** Las mediciones se basaron en cuestionarios de autoinforme, lo cual implica que las respuestas dependen de la percepción y la sinceridad de los participantes. Es posible que algunos hayan minimizado o sobreestimado sus niveles de ansiedad o estrés



## Referencias

- Adachi, P. J. C. y Willoughby, T. (2013). More than just fun and games: The longitudinal relationships between strategic video games, self-reported problem-solving skills, and academic grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 1041–1052. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9913-9>
- American Psychological Association. (2023). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Anderson, C. A. y Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2.<sup>a</sup> ed.). Guilford Press.
- Barraza, A. (2006). El estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Científica*, 8(1), 1–10. Recuperado de: <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/download/19028/18052>.
- Bavelier, D., Green, C. S., Pouget, A. y Schrater, P. (2012). Brain plasticity through the life span: Learning to learn and action video games. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 713–718. <https://doi.org/10.1038/nrn3135>
- Bologna, E. (2018). *Métodos Estadísticos de Investigación* (1.a ed.). Editorial Brujas. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/rcp.v31n1.96232>

Brand, M., Young, K. S. y Laier, C. (2016). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings.

*Frontiers in Human Neuroscience*, 10, Artículo 327.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>

Calderon Canchaya, K. N., & Huanca Zambrano, G. N. (2022). *Adaptación de la Escala de Experiencias relacionadas con los videojuegos (CERV) en estudiantes universitarios de Ate, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].

Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/104742>

Chamarro, A., Carbonell, X., Manresa, J. M., Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R.,

López-Morrón, M. R., Batalla-Martínez, C., & Torán-Monserrat, P. (2014). El

Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV): Un instrumento para detectar el uso problemático de videojuegos en adolescentes

españoles. *Adicciones*, 26(4), 303-311. <https://doi.org/10.20882/adicciones.31>

Chu, H. y Cho, H. (2021). Loneliness and problematic online gaming: The role of anxiety and social avoidance. *Frontiers in Psychology*, 12, Artículo 703649.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703649>

Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology: A Power Primer. *Psychological*

*Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>

Curran, P., West, S., & Finch, J. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*,

1(1), 16-19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>

Ferguson, C. J. (2015). Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 646–666. <https://doi.org/10.1177/1745691615592234>

Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., ... & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>

Gómez-Gonzalvo, F., Devís-Devís, J., & Molina-Alventosa, P. (2020). El tiempo de uso de los videojuegos en el rendimiento académico de los adolescentes. *Comunicar*, 65, 89-99. <https://doi.org/10.3916/C65-2020-08>.

González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between Internet Gaming Disorder or Pathological Video-Game Use and Comorbid Psychopathology: A Comprehensive Review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 668. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Gu, X. y Mao, E. (2023). The impacts of academic stress on college students' problematic smartphone use and Internet gaming disorder under the background of neijuan: Hierarchical regressions with mediational analysis on escape and coping motives. *Frontiers in Psychiatry, 13*, Artículo 1032700.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1032700>

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

Hussain, Z. y Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 7*(4), 563–571. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>

Jeong, E. J. y Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(4), 213–221.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>

Jones, C., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M. y Carras, M. (2014). Gaming well: Links between videogames and flourishing mental health. *Journal of Intellectual Disability Research, 58*(9), 801–815. <https://doi.org/10.1111/jir.12134>

King, D. L. y Delfabbro, P. H. (2018). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review, 63*, 185–195.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>

Király, O., Slecicka, P., Pontes, H. M., Urban, R., Griffiths, M. D. y Demetrovics, Z. (2018). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and

evaluation of the nine DSM-5 criteria. *Addictive Behaviors*, 64, 253–260.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.005>

Kline, R. (2016). Principles and practice of structural equation modeling. Methodology in the social sciences (4.a ed.). The Guilford Press.

Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

Li, J., Zhan, L., Sun, Y., & Yu, H. (2021). Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. *Addictive Behaviors*, 120, 106975. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106975>

Limone, P. y Toto, G. A. (2023). Problematic gaming, emotional distress, and psychological vulnerability: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Artículo 2401. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032401>

Männikkö, N., Billieux, J. y Kääriäinen, M. (2017). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>

Marín-Morales, J., Higuera-Trujillo, J. L., Greco, A., Guixeres, J., Colomer, C., Đerić, M. y Alcañiz, M. (2019). Affective computing in virtual reality: Emotion recognition

from brain and heartbeat dynamics using wearable sensors. *Computers in Human Behavior*, 101, 666–678. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.012>

Mun, I. B. y Lee, S. (2024). A moderated mediation model of the relationship between academic stress and digital game addiction. *Current Psychology*, 43(10), 9078–9088. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05002-4>

Napitupulu, D., Syafrullah, M., Rahim, R., Amar, A. y Su-cahyo, Y. G. (2018). Content validity of critical success factors for e-Government implementation in Indonesia. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 352, 1–10. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/352/1/012058>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *The international student mental health and well-being study: Results from the first wave*. <https://www.who.int/europe/news/item/27-10-2020-who-euro-reveals-alarming-data--1-in-5-university-students-reporting-high-levels-of-stress>

Pallavicini, F., Pepe, A. y Mantovani, F. (2021). Commercial video games for reducing stress and anxiety: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(12), Artículo e29380. <https://doi.org/10.2196/29380>

Pando Condezo, S. C. (2022). Ansiedad y personalidad en los profesionales de salud del Centro de Investigación Respimed, Lima–2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio ALICIA–CONCYTEC. <https://alicia.concytec.gob.pe>

- Peng, W., Lin, J.-H. y Crouse, J. (2011). Is playing exergames really exercising? A meta-analysis of energy expenditure in active video games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 681–688. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0578>
- Pereira, A., Santos, M., Lima, R. y Costa, T. (2019). Competitive video gaming and anxiety levels in young adults: An exploratory study. *Journal of Affective Disorders*, 256, 123–130. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.061>
- Reinecke, L. (2009). Games at work: The recreational use of computer games during working hours. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 461–465. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0010>
- Russoniello, C. V., O'Brien, K. y Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 729–733. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0166>
- Salen, K. y Zimmerman, E. (2004). *Rules of play: Game design fundamentals*. MIT Press.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G. y Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85–99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Weinstein, A., Livny, A. y Weizman, A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 75, 314–330. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.040>
- Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0).

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario de Experiencia Relacionada con los Videojuegos (CERV)

#### Cuestionario CERV

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tu uso de los videojuegos. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

	Nunca/ Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Hasta qué punto te sientes inquieto por temas relacionados con los videojuegos?	a	b	c	d
2. ¿Cuando te aburras, usas los videojuegos como una forma de distracción?	a	b	c	d
3. ¿Con que frecuencia abandonas lo que estas haciendo para estar más tiempo jugando a videojuegos?	a	b	c	d
4. ¿Te han criticado tus amigos o familiares por invertir demasiado tiempo y dinero en los videojuegos o te han dicho que tienes un problema, aunque creas que no es cierto ?	a	b	c	d
5. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo o una oportunidad académica por el uso de los videojuegos?	a	b	c	d
6. ¿Piensas que tu rendimiento académico se ha visto afectado negativamente por el uso de los videojuegos ?	a	b	c	d
7. ¿Mientes a tus familiares o amigos con respecto a la frecuencia y duración del tiempo que inviertes en los videojuegos?	a	b	c	d
8. ¿Cuando tienes problemas, usar los videojuegos te ayuda a evadirte ?	a	b	c	d
9. ¿Con qué frecuencia bloqueas los pensamientos molestos sobre tu vida y los sustituyes por pensamientos agradables de los videojuegos ?	a	b	c	d
10. ¿Piensas que la vida sin videojuegos es aburrida, vacía y triste?	a	b	c	d
11. ¿Te enfadas o te irritas, cuando alguien te molesta mientras juegas con algún videojuego?	a	b	c	d
12. ¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con los videojuegos?	a	b	c	d
13. ¿Cuando no juegas con videojuegos te sientes agitado o preocupado?	a	b	c	d
14. ¿Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo en los videojuegos para sentirte satisfecho?	a	b	c	d
15. ¿Quitais importancia al tiempo que has estado jugando con videojuegos?	a	b	c	d
16. ¿Dejas de salir con tus amigos para pasar más tiempo jugando con videojuegos?	a	b	c	d
17. ¿Cuando utilizas los videojuegos, te pasa el tiempo sin darte cuenta?	a	b	c	d

## Anexo 2. Escala de Ansiedad de Zung

### Escala de autovaloración D. A. por W. W. K. ZUNG

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_

Fecha de evaluación: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

	Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2. Me siento con temor sin razón				
3. Despierto con facilidad o siento pánico				
4. Me siento como si fuera a reventar y parirme en pedazos				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas				
7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura				
8. Me siento débil y me canso fácilmente				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11. Sufro de mareos				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13. Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies				
15. Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16. Orino con mucha frecuencia				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes				
18. Siento bochornos				
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20. Tengo pesadillas				

### Anexo 3. Tabla estadística

#### *Estadísticos descriptivos de forma*

Variables	Mínimo	Máximo	M	DE	$g_1$	$g_2$
1. Uso problemático	17	67	30.92	11.4	0.22	-1.15
2. Evasión	8	31	15.10	5.4	0.08	-1.18
3. Consecuencias negativas	9	36	15.82	6.3	0.39	-1.09
4. Ansiedad	25	75	45.05	8.7	-0.02	0.81
5. Estrés Académico	0	44	26.77	8.3	-0.65	1.04

*Nota:* Estadísticos de forma,  $g_1$ : asimetría;  $g_2$ : curtosis

Conforme a los estadísticos de forma de asimetría y curtosis, todas las variables provienen de una distribución normal, por tanto, para la estadística inferencial, se utilizará pruebas paramétricas.

## Anexo 4. Consentimiento Informado

# CONSENTIMIENTO INFORMADO



Usted ha sido invitado/a a participar en una investigación que tiene como objetivo analizar el estrés y la ansiedad relacionados con el uso de videojuegos en estudiantes de décimo semestre de la carrera de Psicología. Los resultados de este estudio contribuirán al entendimiento de cómo el uso de videojuegos puede afectar el bienestar mental en contextos académicos.

**Confidencialidad:** La información proporcionada será tratada de manera anónima y solo se utilizará para los fines de esta investigación.

Agradecemos su tiempo y disposición.

Acepto participar en esta investigación

Sí

No

Genero

Masculino

Femenino

## Anexo 5. Tamizaje Exploratorio de Estrés Académico

### Formato de respuesta

Ítem	0	2	1	3	4
1.-Me siento agobiado/a por la cantidad de tareas académicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.-Me resulta difícil organizarme para cumplir con las exigencias académicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.-Me preocupa no poder alcanzar los objetivos académicos que me propongo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.-Me siento presionado/a por la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.-Me preocupa no rendir lo suficiente en los exámenes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.-Me siento sobrecargado/a por la cantidad de contenidos que debo aprender.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.-Me preocupa no poder cumplir con las expectativas de mis profesores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.-Siento que los trabajos y exámenes me generan demasiado estrés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.-Me resulta difícil concentrarme debido a la presión académica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.-Me preocupa que el esfuerzo académico afecte mi bienestar personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anexo 6. Juicio de Expertos 1

X	N°	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones
			MB	B	M	E	MB	B	M	E	MB	B	M	E	
		<b>Unidimensional estrés académico</b>													
	1	Me siento agobiado/a por la cantidad de tareas académicas.		X				X				X			
	2	Me resulta difícil organizarme para cumplir con las exigencias académicas.	X				X				X				
	3	Me preocupa no poder alcanzar los objetivos académicos que me propongo.		X				X				X			
	4	Me siento presionado/a por la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.	X				X				X				
	5	Me preocupa no rendir lo suficiente en los exámenes.		X				X				X			
	6	Me siento sobrecargado/a por la cantidad de contenidos que debo aprender.		X			X					X			En lugar de sobrecargado podría ser agotado
	7	Me preocupa no poder cumplir con las expectativas de mis profesores.	X					X			X				
	8	Siento que los trabajos y exámenes me generan demasiado estrés.		X			X					X			En lugar de estrés, podría ser tensión
	9	Me resulta difícil concentrarme debido a la presión académica.	X				X					X			
	10	Me preocupa que el esfuerzo académico afecte mi bienestar personal.	X				X					X			

**Evaluado por:**

**Nombre y Apellido: Norma Candelaria Peña Téllez**

**DNI: 29314180**

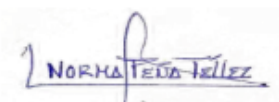
**Especialidad: Psicología Educativa y adolescencial**

**Lugar donde labora: Universidad Nacional de San Agustín**

**Cargo: Docente Principal**

**Grado y/o profesión: Dra. en Psicología- Psicóloga**

**Años de experiencia : 22 años**



.....

**Firma**



## Anexo 7. Juicio de expertos 2

N°	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones
		MB	B	M	E	MB	B	M	E	MB	B	M	E	
<b>Unidimensional estrés académico</b>														
1	Me siento agobiado/a por la cantidad de tareas académicas.	X				X				X				
2	Me resulta difícil organizarme para cumplir con las exigencias académicas.	X				X				X				
3	Me preocupa no poder alcanzar los objetivos académicos que me propongo.	X				X				X				
4	Me siento presionado/a por la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.	X				X				X				
5	Me preocupa no rendir lo suficiente en los exámenes.	X				X				X				
6	Me siento sobrecargado/a por la cantidad de contenidos que debo aprender.	X				X				X				
7	Me preocupa no poder cumplir con las expectativas de mis profesores.	X				X				X				
8	Siento que los trabajos y exámenes me generan demasiado estrés.	X				X				X				
9	Me resulta difícil concentrarme debido a la presión académica.	X				X				X				
10	Me preocupa que el esfuerzo académico afecte mi bienestar personal.	X				X				X				

**Evaluado por:**

**Nombre y Apellido: Victor Ritchar Yana Calla**

**DNI: 41968029**

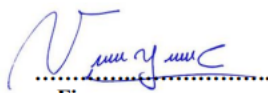
**Especialidad: Psicometría**

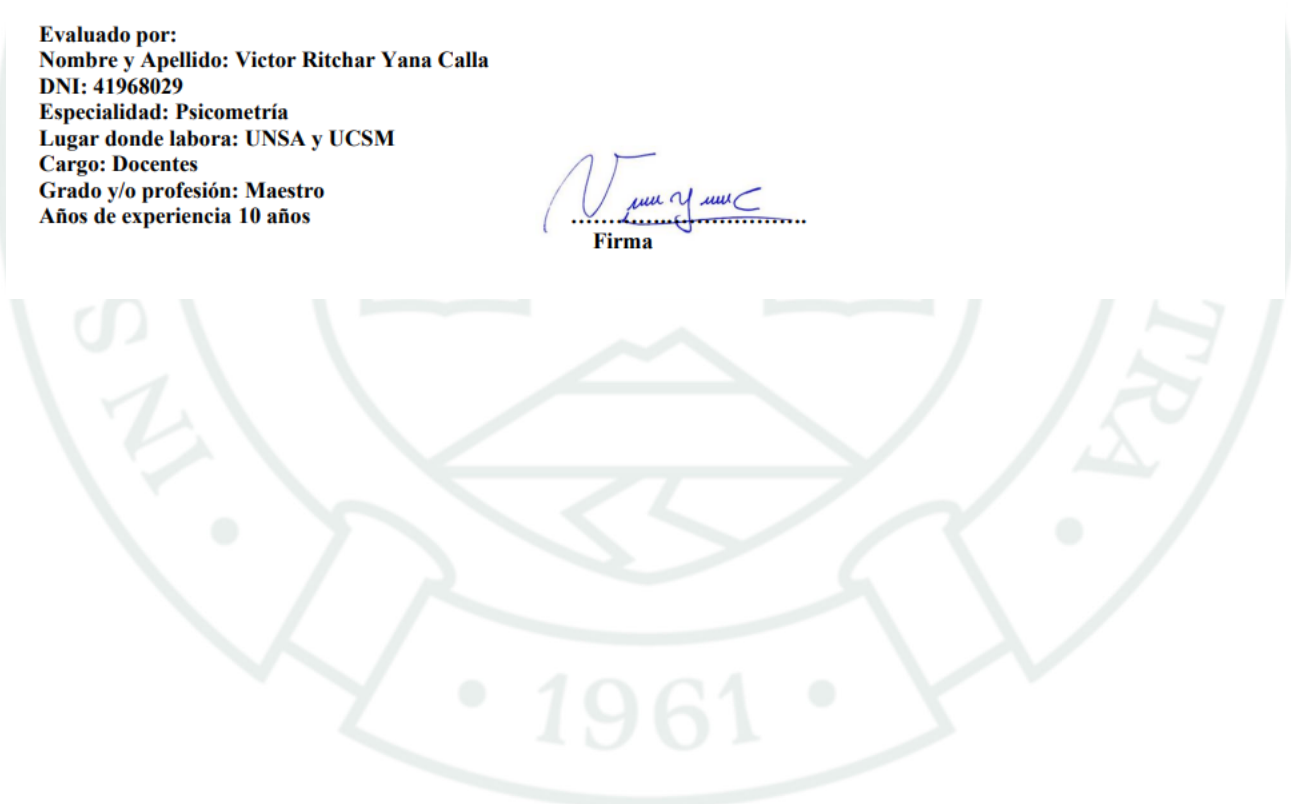
**Lugar donde labora: UNSA y UCSM**

**Cargo: Docentes**

**Grado y/o profesión: Maestro**

**Años de experiencia 10 años**

  
Firma



### Anexo 8. Juicio de expertos 3

X	N°	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones
			MB	B	M	E	MB	B	M	E	MB	B	M	E	
		<b>Unidimensional estrés académico</b>													
	1	Me siento agobiado/a por la cantidad de tareas académicas.	X				X				X				
	2	Me resulta difícil organizarme para cumplir con las exigencias académicas.		X			X				X				
	3	Me preocupa no poder alcanzar los objetivos académicos que me propongo.		X			X				X				
	4	Me siento presionado/a por la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.	X				X					X			
	5	Me preocupa no rendir lo suficiente en los exámenes.	X					X			X				
	6	Me siento sobrecargado/a por la cantidad de contenidos que debo aprender.		X			X				X				
	7	Me preocupa no poder cumplir con las expectativas de mis profesores.		X			X				X				
	8	Siento que los trabajos y exámenes me generan demasiado estrés.	X					X			X				
	9	Me resulta difícil concentrarme debido a la presión académica.	X				X				X				
	10	Me preocupa que el esfuerzo académico afecte mi bienestar personal.	X				X				X				

**Evaluated by:**

**Nombre y Apellido: Andrés Fernando Luque Ruiz de Somocurcio**

**DNI: 29515547**


**Especialidad: Psicología social y clínica**

**Lugar donde labora: UNSA y UCSM**

**Cargo: Docente**

**Grado y/o profesión: Magister/ Psicólogo**

**Años de experiencia: 24 años**



..... **Firma**



