

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

TEMA:

Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años.

AUTOR:

Véliz Sttefano, Raúl Emiliano

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TUTOR:

Mgs. Psic. Cl. Zevallos Mendieta, José Luis

Guayaquil, Ecuador

21 de agosto del 2026

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

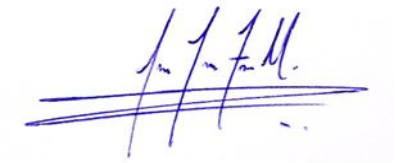
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Véliz Sttefano, Raúl Emiliano**, como requerimiento para la obtención del título de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**.

TUTOR



f. _____

Mgs. Psic. Cl. Zevallos Mendieta, José Luis

DIRECTOR (A) DE LA CARRERA

f. _____

Mgs. Psic. Cl. Estacio Campoverde, Mariana de Lourdes

Guayaquil, a los 21 del mes de agosto del año 2026

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Véliz Sttefano, Raúl Emiliano**

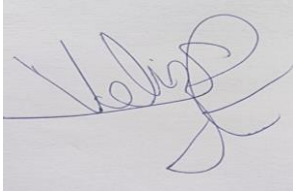
DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años**, previo a la obtención del título de **licenciado en psicología clínica**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 21 del mes de agosto del año 2026

EL AUTOR



f. _____
Véliz Sttefano, Raúl Emiliano

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

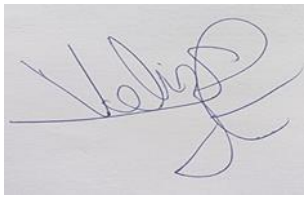
AUTORIZACIÓN

Yo, **Véliz Sttefano, Raúl Emiliano**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi/nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 21 del mes de agosto del año 2026

EL AUTOR:



f. _____
Véliz Sttefano, Raúl Emiliano

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE ANÁLISIS COMPILATIO


Certificado de análisis
Compilatio Magister+ | UCSG-EC- Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años

ID : cab52ac5c3168461236c8d7c3b1c5492d865be85

<1% Textos sospechosos

Nombre del fichero : Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años.txt
Tamaño del archivo original : 4,33 MB
Número de palabras : 27.985

Depositante : Raùl Vèliz Sttefano
Autor : Raùl Vèliz Sttefano
Fecha de depósito : 22 de agosto de 2026
Tipo de carga : url_submission
fecha de fin de análisis : 22 de agosto de 2026

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN: Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años

AUTOR:

Véliz Sttefano, Raúl Emiliano

INFORME ELABORADO POR:

TUTOR



f. _____

Mgs. Psic. Cl. Zevallos Mendieta, José Luis

Guayaquil, a los 21 del mes de agosto del año 2026

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

AGRADECIMIENTO

Véliz Sttefano, Raúl Emiliano

Agradezco infinitamente a mis padres por su gran esfuerzo en apoyarme en cada momento de mi carrera que a pesar de los altibajos supimos enfrentarlos y nunca rendirnos. Agradezco a mi madre por desde pequeño sentarse a mi lado a ayudarme a estudiar y enseñarme cada cosa nueva que aprendía en el colegio, su delicadeza y su capacidad de enseñanza me hicieron el hombre en el que me he convertido. Agradezco a mi padre por su esfuerzo en brindarme siempre lo mejor en cada aspecto en mi vida, en como siempre se levanta a pesar de las adversidades, me enseñó a mí también a nunca rendirme y que se puede alcanzar cualquier objetivo de manera limpia, sincera y con mucho esfuerzo; porque esforzarse significa, no rendirse. Agradezco a mi hermano quien también obtuve apoyo y ayuda cuando se lo pedí y siempre me acompaño a lo largo de mi carrera. Agradezco a mi novia por su apoyo en todo este semestre, en brindarme su cariño y amor cuando lo necesitaba, por sus cuidados mientras yo me sentía estrés, sus palabras llegaron en los momentos indicados. A todos mis maestros quienes me acompañaron en cada momento del semestre. Agradezco también a mi tutor que estuvo siempre ayudándome a entregar el trabajo de manera correcta y pulcra.

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

DEDICATORIA

Véliz Sttefano, Raúl Emiliano

Dedico este trabajo a mis padres porque fueron los que más estuvieron apoyándome en cada momento de mi carrera, intentando que, a pesar de muchas adversidades, jamás abandonara el barco. El apoyo y sus palabras sabias a lo largo de mi carrera siempre estuvieron ahí cuando más las necesitaba, su gran dedicación y esfuerzo a lo largos de los años me enseñaron que cualquier objetivo que me proponga siempre poder conseguir con trabajo honrado, limpio y con mucho esfuerzo.

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

(NOMBRES Y APELLIDOS)

DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

(NOMBRES Y APELLIDOS)

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

(NOMBRES Y APELLIDOS)

OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN ..... **XI**
ABSTRACT ..... **XII**
INTRODUCCIÓN **2**
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: **5**
PREGUNTA GENERAL: **7**
PREGUNTAS ESPECÍFICAS: **7**
OBJETIVO GENERAL: **7**
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: **7**
JUSTIFICACIÓN: **8**
ANTECEDENTES **10**
ANTECEDENTES INTERNACIONALES: **10**
ANTECEDENTES LATINOAMERICANOS: **12**
ANTECEDENTES NACIONALES: **13**
CAPÍTULO 1 ..... **16**
AUTOCONTROL EN ADOLESCENTES DE 16–17 AÑOS **16**
1.1 Conceptualización del autocontrol 16
1.1.1 Definición del autocontrol 16
1.1.2 La autorregulación 17
1.1.3 Control inhibitorio 18
CAPÍTULO 2 ..... **31**
VIDEOJUEGOS EN LÍNEA EN ADOLESCENTES: CONCEPTUALIZACIÓN Y PATRONES DE USO **31**
CAPÍTULO 3 ..... **44**
ADOLESCENCIA MEDIA (16 A 17 AÑOS) Y ANTECEDENTES DE LA RELACIÓN ENTRE VIDEOJUEGOS EN LÍNEA Y AUTOCONTROL **44**
CAPÍTULO 4 ..... **58**
METODOLOGÍA **58**
CAPÍTULO 5 ..... **68**
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS **68**
CONCLUSIONES **77**
RECOMENDACIONES **79**
LISTA DE REFERENCIAS **81**
ANEXOS **87**
BRIEF SELF-CONTROL SCALE (BSCS) **87**

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables de estudio 62
Tabla 2 Distribución de los participantes según el sexo 68
Tabla 3 Distribución de los participantes según la edad..... 69
Tabla 4 Frecuencia de días de juego por semana 69
Tabla 5 Géneros de videojuegos utilizados por los participantes 70
Tabla 6 Dispositivos utilizados para jugar videojuegos en línea..... 71
Tabla 7 Estadísticos descriptivos del tiempo de uso de videojuegos en línea 72
Tabla 8 Estadísticos descriptivos del puntaje total de autocontrol en la BSCS 73
Tabla 9 Confiabilidad de la Brief Self-Control Scale (BSCS)..... 73
Tabla 10 Prueba de normalidad de las variables principales..... 74
Tabla 11 Correlación entre tiempo de uso de videojuegos en línea y nivel de autocontrol . 75

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el tiempo de uso de los videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 y 17 años. El estudio es relevante debido al incremento de uso de videojuegos en línea en la adolescencia, vinculándola con variables psicológicas de interés como el autocontrol. El autocontrol se entiende como la capacidad de regular impulsos y determinadas conductas orientadas a objetivos previamente relacionados con el sujeto. Los objetivos específicos tuvieron el enfoque de describir la frecuencia y el tiempo de uso de videojuegos en línea, evaluar el nivel de autocontrol de los adolescentes y determinar una relación existente entre ambas variables. La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental y de corte transversal. La investigación obtuvo una muestra de 45 estudiantes de segundo y tercero de bachillerato con edades de 16 a 17 años en la Unidad Educativa Bilingüe Jefferson de Guayaquil. Para la recolección de datos, para la evaluación del autocontrol se utilizó la Brief Self-Control Scale (BSCS) y también un cuestionario sobre el tiempo de uso de los videojuegos en línea. En términos generales, los adolescentes presentaron diferentes patrones de uso de videojuegos y alcanzaron un total de 18.92 horas semanales, mientras que en la BSCS obtuvieron una media de 41,67. Finalmente, el análisis mediante el coeficiente de correlación de Spearman mostró asociaciones positivas, pero con magnitudes débiles entre el nivel de autocontrol y las horas de juego entre semana, horas de juego de fin de semana y las horas totales en toda la semana sobre los videojuegos en línea. Sin embargo, ninguna de estas asociaciones fue estadísticamente significativa; por lo tanto, la muestra estudiada no se encontró suficiente evidencia para establecer estadísticamente una relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol de los adolescentes

***Palabras clave*: Videojuegos en línea; Autocontrol; Adolescentes; Tiempo de uso; Autorregulación**

ABSTRACT

This research aimed to analyze the relationship between the time spent playing online video games and the level of self-control in adolescents aged 16 and 17. The study is relevant due to the increased use of online video games during adolescence and its link to psychological variables of interest, such as self-control. Self-control is understood as the capacity to regulate impulses and specific goal-oriented behaviors relevant to the individual. The specific objectives focused on describing the frequency and duration of online video game use, assessing the adolescents' level of self-control, and determining whether a relationship exists between these two variables. This study employed a quantitative, correlational, non-experimental, and cross-sectional design. The sample consisted of 45 students in their second and third years of high school (ages 16–17) from the Jefferson Bilingual Educational Unit in Guayaquil. Data collection involved the Brief Self-Control Scale (BSCS) to assess self-control and a questionnaire regarding the time spent playing online video games. Overall, the adolescents exhibited varying patterns of video game usage, averaging 18.92 hours per week, while their mean score on the BSCS was 41.67. Finally, analysis using Spearman's correlation coefficient revealed positive but weak associations between the level of self-control and the hours spent gaming on weekdays, weekends, and the total weekly time spent on online video games. However, none of these associations were statistically significant; therefore, the study did not find sufficient evidence to statistically establish a relationship between the time spent playing online video games and the adolescents' level of self-control.

Keywords: Online Video Games; Self-Control; Adolescents; Usage Time; Self-Regulation.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa importante y fundamental en el desarrollo como humanos. Esta etapa viene con cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, que influyen en la construcción de la autorregulación conductual, identidad y la autonomía de cada individuo.

Güemes-Hidalgo et al. (2017) explican que esta etapa no ocurre de forma uniforme en todos los adolescentes, ya que existen diferencias individuales en el desarrollo biológico y psicosocial. Esto implica que debemos entender a la adolescencia como un proceso transitorio en el que el sujeto pasa por diferentes etapas de maduración que pueden repercutir en la forma en que piensa, siente, se relaciona con otros y toma decisiones.

En esta etapa, el adolescente se enfrenta a nuevas experiencias sociales, personales y académicas, las cuales requieren mayor capacidad de adaptación.

A medida que el adolescente crece hacia la adultez, el adolescente desarrolla capacidades como la toma de decisiones, el control de sus impulsos, la autorregulación y la planificación. Estas capacidades se vuelven de suma importancia, ya que ayudan al sujeto responder al entorno de manera más reflexiva, aun así, estas capacidades no se desarrollan de una manera lineal en todos los adolescentes, pues existen diversos factores que pueden afectar su crecimiento, ya sean familiares, educativos, sociales y también tecnológicos, lo cual puede influir en sus hábitos y comportamiento cotidiano.

Ahora en la actualidad, un fenómeno que ha logrado más presencia en la vida de los adolescentes son las tecnologías digitales. Dentro de este contexto tecnológico están los videojuegos en línea. Esta práctica se ha convertido en una actividad de frecuente entretenimiento, interacción con otros usuarios y participación virtual; esto permite que los usuarios puedan comunicarse, competir y formar parte de comunidades digitales. Sin embargo, en los últimos años ha surgido preocupación, ya que en algunos casos el tiempo dedicado a esta práctica se vuelve excesivo e irrumpe con las actividades cotidianas en la vida de los adolescentes.

Rodríguez Rodríguez y García Padilla (2021) señalan que el uso excesivo de videojuegos ha aumentado especialmente en adolescentes entre los 10 y 19 años, y que muchos jóvenes pueden presentar pérdida de control sobre esta actividad.

Las autoras explican que el uso negativo y problemático de los videojuegos nos pueden traer consecuencias como: el juego patológico o síntomas asociados a uso problemático.

Asimismo, estos hallazgos sugieren que no hay que ver o analizar al videojuego como una simple practica de ocio, sino que se debe estudiar que es una práctica que, dependiendo de su frecuencia, intensidad y su forma de uso, podría afectar el bienestar psicológico y también el ámbito social del adolescente.

Sin embargo, no hay que señalar a los videojuegos en línea sean en su totalidad una práctica negativa, también esta actividad brinda beneficios como: coordinación visomotora, resolución de problemas, interacción social y la atención. La problemática surge cuando el adolescente comienza a tener dificultades para regular su tiempo de juego, altera su rutina, tiende a descuidar sus actividades académicas o incluso puede llegar a usar los videojuegos en línea como vía de escape frente a emociones o acontecimientos negativos. En este sentido el análisis del tiempo de juego en línea resulta relevante, sobre todo cuando se busca correlacionarlo con variables psicológicas vinculadas a la autorregulación.

El autocontrol se entiende como la capacidad de un individuo para regular sus emociones e impulsos. Desde la psicología, puede definirse el autocontrol como parte de las funciones ejecutivas y el control inhibitorio. Esta capacidad nos permite poder resistir a gratificaciones inmediatas, responder impulsivamente y tener un control en las decisiones más conscientes. En la adolescencia el autocontrol ocupa un rol muy importante en su vida ya que esto hace que los jóvenes respondan a las normas, manejen sus hábitos, enfrentes presiones sociales y como organicen su tiempo.

Rodríguez-Menchón et al. (2022) señalan que la Brief Self-Control Scale (BSCS) constituye un instrumento ampliamente utilizado para evaluar el nivel general de autocontrol o autorregulación conductual en adolescentes. Los

autores recomiendan usar el puntaje total como una medida general para evaluar el autocontrol. Esto es relevante para el presente estudio, ya que implica que el autocontrol se evaluará como medida global y no como conductas aisladas.

De este modo, la escala permite obtener un puntaje total, que representa el nivel general de cada participante; esto es importante metodológicamente porque facilita un análisis cuantitativo de la variable y su relación con indicadores como el tiempo de juego.

La relación entre los videojuegos y el autocontrol también ha sido abordada en investigación reciente en adolescentes. Ayllón-Salas et al. (2024) analizaron la actividad con videojuegos en adolescentes de Andalucía y su relación con la competencia socioemocional, prestando especial atención al área de autocontrol. El estudio sugiere que los adolescentes en situaciones de adicción a los videojuegos, manifiestan menor nivel de competencia socioemocional, sobre todo en el autocontrol. Este estudio nos permite percibir que hay que considerar el autocontrol como una variable importante para comprender como los adolescentes regulan su conducta frente a los videojuegos en línea.

En este caso, interesa no solo si los adolescentes juegan videojuegos en línea, sino cuánto tiempo le dedican entre semana, fin de semana y total semanal. Esto nos permite evaluar la variable de manera más clara relacionada con el uso de videojuegos. De igual manera el nivel de autocontrol será evaluado mediante una escala estandarizada, lo que permite analizar la relación entre ambas variables.

Finalmente, con base en lo expuesto, esta investigación busca analizar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años. El estudio puede aportar información útil para poder entender cómo se pueden vincular estas prácticas digitales con la autorregulación conductual en esta etapa de desarrollo, incluso los resultados podrían aportar a futuras estrategias familiares, educativas y psicológicas orientadas a promover el bienestar digital y fortalecer el autocontrol en los adolescentes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El uso de los videojuegos con el paso de los años se ha convertido en una de las prácticas y actividades más frecuentes en los adolescentes. Con el acceso abierto a internet, fácil accesibilidad a dispositivos electrónicos y el desarrollo de los entornos digitales, se ha facilitado acceder a los videojuegos en línea, convirtiéndose en una práctica cotidiana para muchos jóvenes en todo el mundo.

Los videojuegos en línea ahora no solo representan una forma efectiva de entretenimiento sino también una forma de interacción social, competencia y comunicación lo cual puede ocupar una parte importante del tiempo del adolescente.

Desde esta perspectiva, los videojuegos tienen beneficios cuando se lo consume en tiempo moderado como; integración social, atención y memoria. Por otra parte, también presentan consecuencias negativas cuando el uso es prolongado y excesivo, causando preocupación especialmente en adolescentes de 16 a 17 años, ya que, puede generar alteraciones en su comportamiento como, intensidad e irritabilidad.

Rodríguez Rodríguez y García Padilla (2021) señalan que, el uso de videojuegos ha incrementado significativamente en la población de adolescentes, generando comportamientos problemáticos en lo académico y en su vida diaria, lo que interfiere con el incumplimiento de actividades y problemas de autocontrol. Esto ha despertado el interés en los profesionales de la salud, investigadores y educadores, quienes buscan comprender qué implicaciones psicológicas están asociadas al uso intensivo con los videojuegos en línea.

La preocupación generada no solo se limita al uso de los videojuegos en línea, sino también a la excesiva cantidad de horas que se le dedica a esta actividad, en la medida en que el videojuego comienza a desplazar responsabilidades importantes en la vida cotidiana del joven. Rodríguez Rodríguez y García Padilla (2021) señalan que algunos adolescentes presentan dificultades para controlar el tiempo destinado a los videojuegos, afectando actividades académicas, familiares y sociales. Esta situación es de vital importancia ya que los adolescentes entran en una etapa de desarrollo ~~la~~

en la que se forman hábitos y patrones de comportamientos que pueden repercutir en etapas posteriores.

El autocontrol es una variable importante para comprender el uso de los videojuegos, ya que ayuda a regular impulsos, mejorar la toma de decisiones y equilibrar el tiempo. Rendón et al. (2021) señalan que el autocontrol constituye una medida global de la capacidad de autorregulación de una persona, permitiendo controlar respuestas impulsivas y orientar el comportamiento hacia objetivos determinados.

El autocontrol entra como un punto importante en los adolescentes ya que es una etapa donde hay consolidación de habilidades de autorregulación conductual. Como resultado, las diferencias en los niveles de autocontrol pueden influir en cómo organizan actividades, administran el tiempo y enfrentan prácticas atractivas como los videojuegos en línea. Desde esta perspectiva, el autocontrol podría contribuir a explicar por qué algunos adolescentes logran mantener un uso equilibrado de los videojuegos mientras otros presentan mayores dificultades para establecer límites en el tiempo dedicado a esta actividad (Rendón et al. 2021). Debido a ello, esta variable ha sido ampliamente estudiada en investigaciones relacionadas con hábitos, conductas y comportamientos que requieren regulación personal.

Ayllón-Salas et al. (2024), al analizar la actividad con videojuegos y las competencias socioemocionales en adolescentes, encontraron que aquellos participantes que presentaban indicadores de riesgo relacionados con el uso problemático de videojuegos mostraban menores niveles de autocontrol en comparación con quienes no presentaban dicho riesgo. En los últimos años ha habido diversos estudios e investigaciones sobre la relación entre los videojuegos en línea y el autocontrol, sin embargo, a pesar de tener información disponible internacionalmente, la evidencia latinoamericana sigue siendo limitada.

En Ecuador la información sobre este tema es reducida. Rodríguez Tumbaco (2024) señala la importancia de seguir investigando las implicaciones psicológicas relacionadas con el uso de videojuegos, especialmente en población adolescente, debido al crecimiento constante del acceso a plataformas digitales y dispositivos tecnológicos. Aunque la investigación es referenciada a los videojuegos, sigue siendo escasa la

información sobre la relación entre los videojuegos y el nivel de autocontrol en adolescentes.

Por lo expuesto anteriormente, existe la necesidad de investigar la relación entre el uso de los videojuegos en línea y el autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años. Analizar este tema permite crear más evidencia científica en el contexto ecuatoriano y contribuir al conocimiento de los factores psicológicos vinculados al entorno digital en esta etapa de desarrollo en los adolescentes.

PREGUNTA GENERAL:

¿Cuál es la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años?

PREGUNTAS ESPECÍFICAS:

1. ¿Cuál es la frecuencia y el tiempo promedio de uso de videojuegos en línea en adolescentes de 16 a 17 años?
2. ¿Cuál es el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años, medido mediante la escala Brief Self-Control Scale (BSCS)?
3. ¿Qué relación existe entre el tiempo de uso de videojuegos en línea (horas entre semana, fin de semana y total semanal) y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17?

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Describir la frecuencia y el tiempo de uso de videojuegos en línea en adolescentes de 16 a 17 años.
2. Evaluar el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años mediante la escala Brief Self-Control Scale (BSCS).

3. Determinar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea (horas entre semana, fin de semana y total semanal) y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años.

JUSTIFICACIÓN:

La presente investigación se justifica por profundizar el conocimiento acerca de la relación entre el tiempo de uso en los videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años. En los últimos años, las tecnologías digitales y el acceso a internet han logrado que los videojuegos en línea formen parte de las actividades recreativas en la población adolescente. Esta realidad ha despertado el interés de investigadores y profesionales de diferentes áreas, quienes buscan comprender las posibles implicaciones que esta actividad puede tener en el comportamiento y el desarrollo psicológico de los jóvenes, especialmente cuando el tiempo destinado a los videojuegos comienza a interferir con otras actividades importantes de la vida cotidiana (Rodríguez Rodríguez & García Padilla, 2021).

La presente investigación también se fundamenta en las características propias de la adolescencia, la cual es considerada una etapa de cambios importantes, ya sean físicos, emocionales, cognitivos y sociales. En esta etapa, los adolescentes desarrollan habilidades como la toma de decisiones, autorregulación emocional y la construcción de hábitos, los cuales podrán mantenerse hasta la vida adulta. En este sentido, comprender aquellos factores que pueden influir en el comportamiento adolescente representa una oportunidad para ampliar el conocimiento científico sobre esta población y contribuir a la comprensión de fenómenos actuales asociados al uso de las tecnologías digitales (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

El autocontrol en la psicología tiene una gran relevancia debido a la capacidad de regular impulsos, controlar determinadas conductas, y orientar las acciones hacia objetivos específicos. Además, permite que las personas gestionen situaciones que impliquen gratificación inmediata y favorece la adaptación a las demandas del entorno social y académico. De acuerdo con

Rendón et al. (2021), el autocontrol puede evaluarse mediante instrumentos psicométricos estandarizados, lo que facilita el estudio de esta variable dentro de diferentes poblaciones y contextos de investigación. Por ello, analizar el autocontrol en adolescentes representa una alternativa importante para comprender diversos comportamientos asociados a actividades recreativas y digitales.

Desde un punto de vista teórico, la investigación busca aportar evidencia sobre la relación entre el tiempo de uso de los videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes. Aunque la comunidad científica presenta un interés creciente con respecto a estas variables, aún existen aspectos que no se han profundizado y requieren ser más estudiados, particularmente en un contexto específico, como el ecuatoriano.

Desde el punto de vista metodológico, el estudio permitirá aplicar un enfoque cuantitativo mediante procesos estadísticos apropiados; de igual manera**,** se aplicarán instrumentos que facilitarán la obtención de información sobre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol de los adolescentes. La utilización de herramientas estandarizadas para evaluar el autocontrol fortalece la confiabilidad y validez de los resultados obtenidos, favoreciendo el desarrollo de investigaciones con rigor científico (Rendón et al., 2021).

Finalmente, la investigación se justifica por su aporte académico y científico. Los resultados contribuirán a una ampliación del conocimiento sobre el tiempo de uso de los videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes. También brindará información para futuras investigaciones en el ámbito de la psicología. Asimismo, la información obtenida podría orientar el análisis de los hábitos digitales en la población adolescente y desarrollar propuestas para fortalecer el bienestar y autorregulación en adolescentes.

ANTECEDENTES

ANTECEDENTES INTERNACIONALES:

El estudio realizado por Ayllón-Salas et al. (2024), elaborado en España, tuvo como objetivo analizar a la población adolescente en Andalucía en la actividad de los videojuegos con el fin de detectar el grado de adicción y su capacidad socioemocional.

La investigación se desarrolló de manera cuantitativa y se trabajó con una muestra no probabilística de 3.579 estudiantes de secundaria en Andalucía. Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos para medir la actividad de jugar videojuegos y la competencia socioemocional; los resultados mostraron como perfil predominante al jugador ocasional con bajo nivel de adicción. Sin embargo, también se detectaron adolescentes con riesgo de adicción, quienes presentaban menores niveles de competencia socioemocional, destacando el autocontrol. De este modo, el estudio permite evidenciar que no solo debe analizarse el uso de los videojuegos únicamente por el tiempo de uso, sino también junto con la capacidad personal de autorregulación. En este sentido, el estudio resulta relevante para la presente investigación, debido a que permite relacionar el uso de videojuegos en adolescentes con una variable psicológica cercana al autocontrol, aportando evidencia internacional sobre la importancia de estudiar cómo los adolescentes regulan su comportamiento frente a actividades digitales altamente atractivas (Ayllón-Salas et al. 2024).

En la investigación desarrollada por Cudo et al. (2023), en Polonia, tuvo como objetivo analizar el nivel de autocontrol, las motivaciones para jugar videojuegos y las plataformas de juego en relación con el trastorno por videojuegos (Gaming disorder).

Los autores señalaron en un estudio que, el uso problemático de los videojuegos tiene como base la falta de control, ya que, existen diversos factores psicológicos individuales que influyen en la dependencia. Es decir, si se evalúa un grupo de adolescentes que usan videojuegos, se tendrán resultados diferentes, porque algunos juegan de forma moderada y controlan

el tiempo dedicado a los juegos, mientras que otros tienen dificultades para controlar el uso debido de los aparatos electrónicos. Por eso, se destaca el autocontrol como el factor importante para tener un equilibrio. Cudo et al. (2023) sostuvieron que, el autocontrol es relevante para comprender porque algunos adolescentes hacen el uso adecuado de lo videojuegos, mientras que otros no ponen limite a la hora de jugar.

Para la investigación se analizaron las variables y estudios complementarios uno longitudinal y otro transversal. En el primer estudio participaron 620 jugadores, mientras que en el segundo 405. Para la recopilación de información se utilizaron diferentes instrumentos para evaluar los aspectos como el autocontrol, motivación, trastornos por videojuegos y otras alteraciones en el comportamiento relacionadas con el juego.

La metodología propuesta permitió revisar una amplia visión sobre los factores psicológicos y conductuales que pueden intervenir en el desarrollo del trastorno por videojuegos.

Cudo et al. (2023) encontraron que diversas dimensiones del autocontrol mostraron una relación significativa con el trastorno por videojuegos, observándose que las personas con mayores dificultades para controlar sus impulsos, mantener objetivos personales y regular determinadas conductas presentaban una mayor tendencia a desarrollar comportamientos problemáticos asociados al uso de videojuegos.

Los autores determinaron que el trastorno por los videojuegos se asocia con problemas de afrontamiento emocional, problemas en conciliar el sueño, motivación para realizar otras actividades y ansiedad. La falta de autocontrol dificulta que los adolescentes regulen y controlen el tiempo para esta actividad y reaccionan con impulsividad.

Cudo et al. (2023) concluyeron que son factores individuales, específicamente el autocontrol para que se pueda controlar el impulso de jugar y las motivaciones para jugar, es decir, si juega por diversión, para escapar de problemas, rivalidad o para sentirse dentro de un grupo.

Este estudio representa un antecedente relevante para la investigación debido a que aporta evidencia internacional científica sobre el autocontrol y conductas asociadas a los videojuegos.

ANTECEDENTES LATINOAMERICANOS:

La investigación realizada por Colón Mejía et al. (2022) en Colombia, tuvo como objetivo–determinar la relación que existe entre los videojuegos y las habilidades sociales entre los jóvenes de 12 a 16 años. Los autores indican que, debido al gran crecimiento de las tecnologías digitales, se han producido cambios en la rutina del adolescente, lo cual ha despertado el interés científico en analizar cómo estas prácticas pueden influir en aspectos psicológicos y sociales en los jóvenes. Colón Mejía et al. (2022) plantearon la necesidad de estudiar la relación entre el uso problemático de los videojuegos y las habilidades sociales, considerando que ambas variables pueden influir en el proceso de adaptación y convivencia de los adolescentes.

Para realizar este estudio se utilizó un enfoque cuantitativo con alcance correlacional, la muestra estuvo conformada por un número de 100 adolescentes entre 12 a 16 años; los autores utilizaron instrumentos como el Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV) de Chóliz y Marco y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. De acuerdo con los autores**,** estos instrumentos permitieron analizar el nivel de dependencia a los videojuegos y también las diferentes dimensiones de habilidades sociales en los participantes.

Colón Mejía et al. (2022) encontraron relaciones significativas entre la dependencia a los videojuegos y algunas dimensiones específicas de las habilidades sociales, particularmente las relacionadas con el afrontamiento del estrés y las habilidades alternativas a la agresión. Estos resultados sugieren que los niveles de dependencia elevados en los videojuegos se relacionan con mayores dificultades en competencias sociales que favorecen la interacción y la adaptación en los adolescentes en diferentes contextos de convivencia. Este estudio representa un antecedente relevante para esta investigación ya que aporta evidencia a la comunidad científica sobre implicaciones psicológicas y sociales del uso de ~~los~~ videojuegos en adolescentes.

La investigación realizada por Alave Mamani y Pampa Yupanqui (2018) en Perú señala que el uso de los videojuegos se ha vuelto una de las prácticas

más frecuentes en durante la adolescencia y debido a su creciente popularidad**,** resulta pertinente analizar las repercusiones que esta práctica puede tener en diferentes aspectos del desarrollo psicológico del adolescente. La investigación realizada por Alave Mamani y Pampa Yupanqui (2018) en Perú plantea la necesidad de estudiar la relación entre la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales, considerando que ambas variables pueden influir en el proceso de adaptación e interacción social de los adolescentes.

Para la realización del estudio se empleó un enfoque cuantitativo de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 375 adolescentes de ambos sexos. Como instrumentos se utilizó el test de Dependencia a los Videojuegos (TDV) de Chóliz y Marco y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1978), adaptada al contexto peruano por Ambrosio Tomás.

Alave Mamani y Pampa Yupanqui (2018) encontraron relaciones significativas entre la dependencia a los videojuegos y algunas dimensiones específicas de las habilidades sociales, particularmente las relacionadas con las habilidades alternativas a la agresión y las habilidades para afrontar situaciones de estrés. Estos hallazgos sugieren que, a menor nivel de dependencia al videojuego, mejor es la capacidad de interacción social en el adolescente y mejor desempeño en diferentes contextos de interacción.

Alave Mamani y Pampa Yupanqui (2018) señalaron que el estudio de la dependencia a los videojuegos constituye un tema relevante debido al incremento de esta práctica entre la población adolescente y a las posibles implicaciones que puede tener sobre su desarrollo psicosocial.

ANTECEDENTES NACIONALES:

En esta investigación realizada por Villa Orozco (2024) el objetivo fue determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y el control de impulsos en adolescentes de 14 y 16 años. La autora destaca que, debido al incremento del uso de los videojuegos durante la adolescencia, ha despertado el interés en la comunidad científica por las consecuencias que esta actividad puede generar en el desarrollo y comportamiento de los jóvenes. Villa Orozco

(2024) planteó la necesidad de analizar la relación existente entre la dependencia a los videojuegos y el control de impulsos, considerando que ambas variables pueden influir significativamente en el bienestar y la adaptación social de los adolescentes.

Para el desarrollo de esta investigación, se empleó un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo correlacional y un diseño no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 74 adolescentes entre la edad de 14 a 16 años, quienes estudiaban en la Unidad Educativa Santa María Mazzarello de Quito. En esta investigación se utilizó el test de Dependencia a los videojuegos (TDV) y la Escala de impulsividad de Barratt (BIS-11). Estos instrumentos permitieron obtener resultados para analizar el nivel de dependencia e impulsividad de los adolescentes que participaron.

En Villa Orozco (2024) se evidenció que los adolescentes con mayores grados de dependencia a los videojuegos, tenían como consecuencias negativas dificultades en el manejo de conductas emocionales, teniendo una relación ambas variables. La autora divulgó que se esperaban puntuaciones elevadas en el nivel de adicción de los videojuegos y medio altos en la impulsividad, encontrándose una correlación entre ambas variables.

Villa Orozco (2024) destacó que el estudio de la relación entre la adicción a los videojuegos y el control de impulsos representa un tema de interés creciente dentro de la psicología, debido al incremento del tiempo dedicado a esta actividad durante la adolescencia.

La investigación realizada por Buitrón Calle y Lara Salazar (2024) tuvo como finalidad determinar cómo la inteligencia emocional y la dependencia a los videojuegos están relacionadas entre sí. Las autoras destacan que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones; por consiguiente, la dependencia a los videojuegos se refiere al uso excesivo de esta actividad recreativa. Buitrón Calle y Lara Salazar (2024) plantearon la importancia de estudiar la relación entre ambas variables debido al incremento del uso de ~~los~~ videojuegos durante la adolescencia y las posibles implicaciones que esta práctica puede tener sobre el desarrollo emocional de los jóvenes.

Para este estudio**,** las autoras emplearon un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo correlacional, no experimental y de corte transversal**.** La

muestra estuvo conformada por 110 adolescentes entre las edades de 13 y 18 años. Para la evaluación, las autoras aplicaron la escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) para medir la inteligencia emocional y el Test de Dependencia a Videojuegos para evaluar el grado de dependencia a esta actividad.

Buitrón Calle y Lara Salazar (2024) encontraron una correlación negativa baja entre la dependencia a los videojuegos y la dimensión de atención a los sentimientos. Además, las autoras señalaron que el 62,7 % de los adolescentes evaluados presentaban niveles bajos de dependencia a los videojuegos. También, identificaron diferencias estadísticamente significativas con respecto a la claridad emocional según el sexo de los participantes, observándose puntuaciones superiores en el grupo masculino

Buitrón Calle y Lara Salazar (2024) destacaron que el estudio de la dependencia a los videojuegos y su relación con variables psicológicas constituye un tema de interés creciente dentro del ámbito de la salud mental adolescente.

CAPÍTULO 1

Autocontrol en adolescentes de 16–17 años

1.1 Conceptualización del autocontrol

1.1.1 Definición del autocontrol

El autocontrol se define como la capacidad de regular los pensamientos, las emociones y las conductas ante las diferentes situaciones que se presentan a lo largo de la vida. En los últimos años, este tema ha suscitado un creciente interés en la comunidad científica y en la psicología, debido que repercute en la toma de decisiones, cumplimiento de objetivos del individuo y la adaptación a las exigencias que la vida y el entorno social se pueden presentar.

De acuerdo con Montgomery (2008), el autocontrol puede entenderse como un conjunto de procesos mediante los cuales la persona es capaz de supervisar y regular su propio comportamiento, identificando aquellas acciones que favorecen el logro de objetivos y modificando aquellas que pueden generar consecuencias negativas. Desde esta perspectiva, el autocontrol no solo se limita a la regulación de respuestas impulsivas, sino que también comprende la planificación y orientación de las propias acciones.

Oseguera Altamirano (2021) señala que el autocontrol es una habilidad que se debe practicar, ya que permite a las personas marcar límites y actuar de manera consciente en diferentes ámbitos y situaciones de la vida diaria. En relación con lo anterior, el autocontrol permite mejorar la coordinación y tiempo en el que se establezcan horarios para jugar que no interfiera en las actividades de la vida diaria y mejorar el bienestar integral del adolescente.

En este contexto, el autocontrol permite conocer las posibles consecuencias de las acciones y poner límites para cualquier situación. Es una habilidad que favorece la resolución de problemas e interacción social.

En la adolescencia, el autocontrol tiene relevancia, ya que, durante esta etapa se producen cambios tanto físicos y emocionales; en donde se da una construcción más específica de valores, haciendo elecciones en base a nuevas experiencias y desafíos que requieren control y manejo de impulsos y decisiones. El mayor uso de autocontrol permite a los adolescentes adaptarse

a cualquier entorno de manera saludable, en especial si hacen el uso de videojuegos.

Para efectos de esta investigación, el autocontrol en adolescentes se define como la capacidad de regular emociones, pensamientos y conductas de manera consciente y orientada hacia metas, controlando impulsos inmediatos y dirigiendo las acciones hacia objetivos determinados.

1.1.2 La autorregulación

La autorregulación es el proceso mediante el cual las personas regulan conscientemente sus pensamientos, emociones y conductas con el propósito de alcanzar objetivos y adaptarse a las situaciones de la vida cotidiana.

Oseguera Altamirano (2021) señala que la autorregulación se caracteriza por la capacidad del individuo para reflexionar sobre sus propias acciones y orientar su conducta hacia el cumplimiento de metas personales. Asimismo, permite evaluar y modificar aquellas decisiones o conductas que no contribuyen al logro de los objetivos establecidos.

De Grandis et al. (201) explican que la autorregulación comprende diferentes procesos relacionados con el control de las emociones, los pensamientos y las conductas, facilitando la adaptación del individuo a los cambios y desafíos de su entorno. A partir de lo expuesto, se entiende que este proceso es cambiante, ya que, evoluciona mediante experiencias personales y sociales. Siendo una parte fundamental que contribuye aspectos positivos funcionamiento psicológico.

La autorregulación y el autocontrol tienden a estar relacionados, por una parte, pero por otra presentan diferencias conceptuales. La autorregulación abarca un proceso más amplio que integra la planificación, supervisión y evaluación de la conducta, mientras que el autocontrol está relacionado con la capacidad de inhibir impulsos sin respuestas inmediatas.

Ambos procesos se complementan y contribuyen al desarrollo de comportamientos adaptativos.

1.1.3 Control inhibitorio

El control inhibitorio es una función ejecutiva que permite controlar o detener respuestas automáticas, impulsivas o inadecuadas cuando estas interfieren con los objetivos del individuo. Esta capacidad posibilita detener una acción, evaluar sus consecuencias y seleccionar una respuesta más apropiada para el contexto. De acuerdo con Estrada Martínez y Correa Restrepo (2024), el control inhibitorio constituye una función ejecutiva que favorece la regulación del comportamiento y la adaptación del individuo a las demandas de su contexto. Esto implica que dicha capacidad contribuye al manejo de los impulsos y al establecimiento de conductas más organizadas, favoreciendo las relaciones sociales y el desempeño en actividades cotidianas.

Domic-Siede et al. (2022) indican que el control de la inhibición forma parte de las funciones ejecutivas y se relaciona con la capacidad de inhibir conductas automáticas o respuestas que interfieren con el logro de objetivos.

El control inhibitorio también participa en el manejo de la atención y en la regulación de respuestas frente a estímulos internos o externos. Esto favorece una toma de decisiones más reflexiva.

Esta función ejecutiva está estrechamente relacionada con el autocontrol y la autorregulación, ya que contribuye al manejo de los impulsos y a la regulación de respuestas inmediatas. Durante la adolescencia, el control inhibitorio adquiere especial importancia porque participa en la regulación emocional, la adaptación social y la toma de decisiones ante los diversos desafíos propios de esta etapa.

1.2 Modelos y teorías del autocontrol

1.2.1 Teoría de la demora de la gratificación de Walter Mischel

La teoría desarrollada por Walter Mischel aborda la demora de la gratificación, entendida como la capacidad de posponer una recompensa inmediata con el propósito de obtener una recompensa mayor en el futuro. Desde esta perspectiva, el autocontrol implica resistir impulsos momentáneos y tomar decisiones orientadas hacia beneficios a largo plazo.

De acuerdo con Mischel y Shoda et al. (1989), la demora de la gratificación constituye un proceso de autorregulación que permite controlar respuestas impulsivas frente a estímulos atractivos o recompensas inmediatas.

Esta teoría plantea que el autocontrol puede fortalecerse cuando la persona modifica la manera en que representa mentalmente una situación tentadora y emplea estrategias cognitivas para disminuir el atractivo de la recompensa inmediata. Esto favorece la toma de decisiones orientadas hacia resultados positivos a largo plazo.

La teoría de la demora de la gratificación ha sido utilizada para comprender comportamientos en niños y adolescentes, etapas en las que se desarrollan y consolidan capacidades relacionadas con la regulación emocional y el control de impulsos.

En relación con esta investigación, la teoría aporta elementos para comprender cómo los adolescentes regulan su conducta ante actividades que proporcionan gratificación inmediata, como los videojuegos en línea. La capacidad para controlar los impulsos y administrar el tiempo dedicado a estas actividades resulta pertinente para el estudio de la población adolescente.

1.2.2 Modelo de la fuerza del autocontrol de Roy F. Baumeister

El modelo propuesto por Baumeister define el autocontrol como una capacidad psicológica que permite regular pensamientos, emociones y comportamientos con el propósito de alcanzar objetivos determinados.

De acuerdo con Baumeister et al. (2007), el autocontrol funciona de manera similar a un músculo, ya que requiere esfuerzo para regular la conducta y puede disminuir temporalmente cuando se utiliza de forma constante. Desde este planteamiento, el autocontrol interviene en la regulación de emociones, deseos y comportamientos, favoreciendo la persistencia en metas a largo plazo del individuo.

El modelo también plantea que las demandas continuas de autorregulación pueden producir un agotamiento temporal del autocontrol y, como consecuencia, aumentar la dificultad para resistir impulsos o tentaciones inmediatas. No obstante, Baumeister et al. (2007) sostienen que esta capacidad puede fortalecerse mediante la práctica y el desarrollo de hábitos en su vida cotidiana que estén orientados hacia una mejor regulación del comportamiento.

Para esta investigación, el modelo de Baumeister permite analizar y medir cómo los adolescentes regulan el tiempo que dedican a actividades

recreativas, como los videojuegos en línea. Asimismo, contribuye a explicar la importancia del control de impulsos y de la orientación hacia otras actividades para mantener un equilibrio de las responsabilidades cotidianas.

1.3 Componentes del autocontrol

El autocontrol es una capacidad y habilidad psicológica que permite regular pensamientos, emociones y comportamientos con el propósito de adaptarse a las demandas del entorno y alcanzar objetivos personales para un mejor bienestar.

Según Baumeister et al. (2007), esta capacidad implica un proceso continuo de regulación que interviene en diferentes ámbitos, permitiendo controlar impulsos y orientar la conducta hacia metas específicas.

El autocontrol abarca distintos componentes que actúan de manera articulada. Uno de ellos es el componente cognitivo, relacionado con procesos como la atención, planificación, toma de decisiones y la evaluación de las propias acciones. Este componente permite analizar alternativas y seleccionar conductas más sanas y favorables. De igual manera, el control inhibitorio participa en este proceso al facilitar la supresión de respuestas impulsivas y orienta a una conducta hacia objetivos determinados (Estrada & Correa, 2024).

El componente emocional es relevante, porque permite reconocer, comprender y regular emociones como la frustración, el enojo y la ansiedad, evitando que influyan de manera desadaptativa en la toma de decisiones y en el comportamiento del adolescente.

El componente conductual se relaciona con la capacidad de regular las acciones y mantener comportamientos coherentes alineados a los objetivos planteados. Baumeister et al. (2007) destacan que este componente favorece la persistencia, la formación de hábitos y el cumplimiento de responsabilidades.

Los componentes mencionados actúan de manera integrada y se encuentran vinculados con funciones ejecutivas como el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. El funcionamiento coordinado de estos procesos favorece el desarrollo del autocontrol y una respuesta adecuada a las demandas del entorno.

1.4 Desarrollo del autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años

1.4.1Maduración del autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años

La etapa comprendida entre los 16 y 17 años se caracteriza por importantes cambios neuropsicológicos relacionados con la capacidad de autorregular el comportamiento. Durante este periodo, los procesos de control cognitivo continúan desarrollándose, lo que favorece una mayor capacidad para planificar acciones y ajustar la conducta a las demandas del entorno. Flores-Lázaro et al. (2014) señalan que este proceso forma parte del desarrollo progresivo de las funciones ejecutivas, cuya maduración se prolonga hasta etapas posteriores.

Flores-Lázaro et al. (2014) explican que la adolescencia se caracteriza por un perfeccionamiento gradual de las habilidades relacionadas con el control inhibitorio, la planificación y la supervisión de la conducta. El desarrollo de estas capacidades permite al adolescente anticipar consecuencias, considerar alternativas y manejar de manera más adecuada las respuestas impulsivas. Sin embargo, estas habilidades todavía se encuentran en proceso de consolidación, lo que contribuye a explicar la variabilidad del comportamiento durante esta etapa.

Los autores señalan que la maduración de las regiones prefrontales contribuye al fortalecimiento de los mecanismos encargados de organizar y orientar la conducta hacia objetivos. Este proceso favorece una integración progresiva entre los aspectos cognitivos y conductuales involucrados en el autocontrol, permitiendo afrontar situaciones que requieren planificación, solución de problemas y regulación de impulsos (Flores-Lázaro et al., 2014).

Aun así, la maduración del autocontrol durante la adolescencia es un proceso gradual y heterogéneo, influido tanto por las características individuales como por las experiencias del entorno. Por esta razón, pueden observarse diferencias en la capacidad para mantener metas, resistir recompensas inmediatas, afrontar presiones sociales y regular conductas impulsivas.

1.4.2 Toma de decisiones en adolescentes de 16 a 17 años

La toma de decisiones durante la adolescencia constituye un proceso en el que intervienen mecanismos cognitivos, emocionales y sociales. Broche-Pérez y Cruz-López (2014) explican que este proceso puede comprenderse a partir del modelo del sistema dual, el cual plantea la interacción entre un sistema asociado al procesamiento socioemocional y otro relacionado con el control cognitivo.

Durante la adolescencia la búsqueda constante de recompensas inmediatas adquiere una mayor influencia a causa del desarrollo socioemocional, mientras que el sistema de control aún se encuentra en proceso de preparación y maduración. Esta diferencia puede influir o perpetuar en la capacidad de algunos adolescentes para regular conductas impulsivas. Esto se refiere a que, el adolescente puede sentir el deseo de obtener recompensa inmediata, mientras que su capacidad para controlar los impulsos aún está en desarrollo.

Broche-Pérez y Cruz-López (2014) indican que la toma de decisiones no depende exclusivamente de procesos racionales, sino también de factores en base a experiencias emocionales y contextuales. Los adolescentes pueden verse influidos por recompensas inmediatas, presión de los pares y exigencias sociales, lo cual puede aumentar la evaluación de riesgos y favorecer respuestas impulsivas.

Asimismo, el fortalecimiento del control cognitivo permite al adolescente conocer consecuencias, identificar alternativas y regular su comportamiento en función de sus objetivos personales y sociales.

El planteamiento de Broche-Pérez y Cruz-López (2014) permite comprender cómo los mecanismos de regulación cognitiva y emocional pueden relacionarse con el tiempo de uso y con las conductas asociadas a los videojuegos en línea.

1.5 Autocontrol en contextos cotidianos del adolescente

1.5.1 Autocontrol en el contexto académico

El contexto académico es uno de los principales escenarios en los que el autocontrol adquiere especial importancia en la vida del adolescente, debido a que los procesos educativos exigen múltiples demandas cognitivas, emocionales y conductuales. El cumplimiento de tareas, la planificación del estudio y la participación en actividades escolares requieren la capacidad de regular impulsos y mantener una conducta orientada hacia objetivos a largo plazo que otorgan responsabilidades, incrementando el buen habito.

Tangney et al. (2004) sostienen que mayores niveles de autocontrol se asocian con mejores resultados académicos y un mejor bienestar personal, debido a que esta capacidad favorece la persistencia en conductas dirigidas hacia objetivos y disminuye la interferencia de estímulos o recompensas inmediatas sobre las responsabilidades individuales.

A medida que los adolescentes crecen y avanzan en sus estudios, las exigencias académicas requieren mayor capacidad de planificar sus actividades con antelación, organizar su tiempo para las demás responsabilidades, controlar impulsos, son habilidades cognitivas que ayudan a controlar y mejorar el comportamiento. Flores-Lázaro et al. (2014) explican que estas funciones ejecutivas fortalecen el proceso de control inhibitorio, proporcionando habilidades cognitivas necesarios para afrontar las demandas del entorno escolar y social.

Por ello, elegir entre cumplir una responsabilidad académica o atender una actividad más gratificante representa un ejercicio continuo de autorregulación y evaluación de consecuencias. Broche-Pérez y Cruz-López (2014) indican que durante la adolescencia la toma de decisiones implica una interacción constante entre procesos cognitivos y emocionales. De manera que la elección entre cumplir una responsabilidad académica o atender una actividad más gratificante representa un ejercicio continuo de autorregulación y evaluación de consecuencias.

En este contexto, las limitaciones y dificultados en el autocontrol se manifiestan en la falta de capacidad de concentración, falta de compromiso con sus actividades académicas y poca toleración a la frustración.

Por otra parte, esto podría ser parte del proceso del desarrollo cognitivo de la adolescencia, sin determinar que si un adolescente presenta dificultades para controlar sus impulsos tendrá ese problema toda su vida, sino que es un proceso evolutivo.

1.5.2 Autocontrol en las relaciones con pares

Las relaciones entre pares cumplen un papel fundamental durante la adolescencia. En este contexto, el autocontrol se relaciona con la manera en que el joven regula sus emociones y conductas dentro de los vínculos de amistad y de las interacciones sociales, favoreciendo la convivencia y la resolución de conflictos.

Tangney et al. (2004) sostienen que mayores niveles de autocontrol se asocian con un mejor ajuste interpersonal, debido a que esta capacidad facilita la regulación del comportamiento y la orientación de las acciones hacia objetivos personales y sociales. Durante esta etapa, las relaciones entre pares suelen implicar procesos de negociación, cooperación y manejo de diferencias individuales.

Flores-Lázaro et al. (2014) explican que la maduración progresiva de las funciones ejecutivas fortalece mecanismos como el control inhibitorio y la supervisión de la conducta, permitiendo una regulación más eficiente de las respuestas frente a estímulos sociales.

De igual manera, las relaciones entre pares requieren que el adolescente evalúe constantemente las consecuencias de sus acciones y tome decisiones de acuerdo con determinadas normas sociales. Broche-Pérez y Cruz-López (2014) señalan que durante esta etapa existe una interacción permanente entre procesos cognitivos y emocionales, de manera que factores como la búsqueda de aceptación social, las recompensas inmediatas y la influencia del grupo pueden influir en la conducta del adolescente de forma contextual.

Cuando el adolescente presenta limitaciones en el autocontrol, puede experimentar mayores dificultades para manejar conflictos interpersonales que perjudiquen a su entorno con respuestas impulsivas. Estas circunstancias pueden favorecer decisiones apresuradas, conductas de conformidad ante la presión social o acciones dirigidas a obtener la aceptación del grupo. No

obstante, durante la adolescencia estas capacidades continúan evolucionando y fortaleciéndose.

1.5.3 Autocontrol y organización del tiempo

Durante la adolescencia, la organización del tiempo implica establecer prioridades entre actividades académicas, sociales y recreativas. El autocontrol contribuye a diferenciar qué actividades requieren atención inmediata y saber definir limites, saber cuáles actividades cuáles pueden postergarse. La administración del tiempo no depende únicamente de organización, sino también de la capacidad para regular impulsos que orientada a una vida equilibrada.

Tangney et al. (2004) sostienen que mayores niveles de autocontrol se asocian con una mayor persistencia en el cumplimiento de tareas y una menor interferencia de actividades placenteras sobre las obligaciones y responsabilidades personales.

Estas características favorecen la organización de tiempo disponible, el cumplimiento de responsabilidades y la capacidad de posponer recompensas inmediatas.

Flores-Lázaro et al. (2014) explican que capacidades como la planificación, la supervisión de la conducta y el control inhibitorio permiten organizar secuencias de acciones, establecer prioridades y ajustar el comportamiento frente a diferentes exigencias del entorno. Desde esta perspectiva, el autocontrol ayuda a mantener conductas orientadas y equilibrada hacia objetivos personales, aun cuando existan actividades más atractivas que puedan ser distractoras.

Cuando el autocontrol presenta limitaciones, el adolescente puede experimentar dificultades para planificar sus actividades, cumplir responsabilidades y mantener un equilibrio entre sus obligaciones y las actividades recreativas. Esto puede generar desorganización del tiempo y preferencia por recompensas inmediatas frente a objetivos de mayor alcance.

1.6 Factores asociados al autocontrol

1.6.1 Factores familiares asociados al autocontrol

El contexto familiar constituye un factor relevante en el desarrollo del autocontrol durante la adolescencia, debido a que representa uno de los primeros espacios de socialización en los que el joven adquiere normas, pautas y estrategias para regular su comportamiento. La familia no se limita a imponer reglas, sino que proporciona modelos de comportamiento y apoyo emocional.

Durante esta etapa, el adolescente requiere de un entorno saludable que imponga hábitos positivos para de control que beneficie el desarrollo de conductas adaptativas y la capacidad para afrontar conflictos personales e interpersonales. Flores-Lázaro et al. (2014) mencionan que las funciones ejecutivas continúan desarrollándose durante esta etapa, fortaleciendo los hábitos de planificación, control de impulsos y la supervisión de la conducta. De este modo, el entorno familiar apoyo emocional, sostenimiento en momentos de frustración que le ayudan al adolescente a fortalecer capacidades mediante el establecimiento de responsabilidades y límites sanos.

Broche-Pérez y Cruz-López (2014) señalan que durante el periodo de adolescencia los procesos cognitivos y emocionales interactúan de manera momentánea, ya que es una etapa de moldeamiento de conductas. La familia ayuda a facilitar el aprendizaje de estrategias para que el adolescente pueda afrontar situaciones de riesgo y exigencias sociales.

Por otra parte, la familia debe regirse a fomentar la supervisión de tiempo en el que realizan diversas actividades, que no perjudiquen en otras tareas del hogar. Si dentro del hogar existe ausencia de normas claras o falta de acompañamiento, pueden incrementarse las dificultades para organizar prioridades, controlar impulsos y posponer recompensas inmediatas. Por el contrario, un entorno familiar unido y estructurado, en donde los adultos fomentan el bienestar de los adolescentes con límites consistentes y responsabilidades que favorezcan el autocontrol y autonomía.

1.6.2 Factores escolares asociados al autocontrol

El contexto escolar constituye un espacio importante en la vida del adolescente, ya que lo enfrenta a situaciones que requieren planificación, organización y regulación constante del comportamiento. El entorno educativo permite desarrollar habilidades cognitivas para establecer objetivos y mantener un equilibrio entre exigencias académicas y sociales.

Panadero y Alonso-Tapia (2014) argumentaron que la participación activa de los estudiantes, mejora el aprendizaje para su desarrollo en la planificación, el monitoreo y la evaluación de sus propias conductas. Estos procesos permiten que el adolescente regule sus emociones y adapte sus estrategias al contexto, favoreciendo un aprendizaje autónomo.

En la adolescencia, los jóvenes se enfrentan a nuevas experiencias y nuevas responsabilidades tanto académicas como en el hogar, esto exige una mayor capacidad para establecer prioridades y mantener su atención en actividades lúdicas, fuera de una pantalla tecnológica, manteniendo una vida equilibrada. El ámbito académico proporciona conocimientos teóricos, pero también experiencias sociales que contribuyen al desarrollo de habilidades como la autorregulación.

En cambio, cuando el adolescente presenta dificultades de autocontrol en el área escolar, puede experimentar problemas de falta de concentración, mala organización en sus tareas, mala planificación de actividades; se debe dar seguimiento a sus objetivos y fomentar sus nuevas responsabilidades. Estas dificultades interfieren en la postergación de tareas y la prioridad por actividades distractoras o recompensas inmediatas. El entorno escolar puede contribuir al fortalecimiento de la autorregulación mediante estrategias pedagógicas, normas claras y responsabilidades académicas progresivas.

1.6.3 Factores digitales asociados al autocontrol

Los entornos digitales han adquirido un papel relevante en la vida cotidiana de los adolescentes durante el siglo XXI. Estos espacios exponen a los usuarios a múltiples estímulos, sistemas de retroalimentación inmediata y actividades diseñadas para mantener su atención. Por ello, la interacción digital requiere procesos constantes de autorregulación.

Rubio Hernández et al. (2024) señalan que el autocontrol constituye una variable psicológica relacionada con la adaptación del adolescente al entorno digital y mantiene vínculos con aspectos como la autoestima y las habilidades sociales. La interacción constante con entornos digitales requiere regular impulsos, seleccionar información relevante y distribuir a recursos atencionales.

La exposición simultánea a múltiples estímulos digitales empuja al adolescente a distribuir recursos cognitivos entre diferentes actividades, interrumpir respuestas automáticas y mantener la atención en tareas relevantes. Cuando estos procesos no se regulan adecuadamente, las actividades digitales pueden interferir y ocupar todo el tiempo para no cumplir con responsabilidades personales, académicas o sociales.

Muchos entornos digitales ofrecen recompensas inmediatas y experiencias altamente gratificantes que pueden alentar a decisiones impulsivas. En este contexto, el autocontrol desempeña un papel importante al permitir postergar experiencias gratificantes y mantener la conducta controlada.

1.7 Evaluación del autocontrol (BSCS)

La evaluación del autocontrol es fundamental en la investigación, debido a que permite trasladar el estudio teórico a indicadores cuantitativos y medibles. La evaluación del autocontrol permite analizar diferencias individuales relacionadas con el control de impulsos, la inhibición de respuestas automáticas y la regulación de conductas orientadas hacia objetivos específicos.

Rodríguez-Menchón et al. (2022) señalan que la Brief Self-Control Scale (BSCS) es un instrumento de autorreporte diseñado para evaluar el nivel general de autocontrol en adolescentes. La escala parte de la concepción del autocontrol como una capacidad psicológica relacionada con la adaptación del individuo y con el manejo de situaciones que implican recompensas inmediatas.

En este sentido, los autores plantean que la BSCS, se adapta a la población hispanohablante que presenta propiedades psicométricas adecuadas y eficaces, siendo un instrumento de validez. Se emplea un sistema de

respuesta tipo Likert, que permite conocer y establecer el nivel de autocontrol y las diferencias individuales entre los participantes.

La escala indica una medida estandarizada que facilita el análisis de la relación del autocontrol con variables personales, sociales y contextuales. En la presente investigación, la aplicación en adolescentes permitirá analizar cómo el autocontrol se relaciona con el tiempo dedicado a los videojuegos en línea.

1.8 Autocontrol y autorregulación del tiempo en actividades digitales

Las tecnologías digitales han generado nuevos contextos de interacción que exigen procesos constantes de autorregulación. En la adolescencia, la participación en actividades virtuales requiere supervisar el comportamiento y distribuir el tiempo de acuerdo con las responsabilidades y los objetivos personales.

Desde el punto de vista psicológico, la autorregulación del tiempo implica procesos de planificación, monitoreo de la conducta y control inhibitorio, los cuales permiten administrar la atención y establecer límites frente a estímulos altamente gratificantes.

Rubio Hernández et al. (2024) señalan que el autocontrol se relaciona con la forma en que los adolescentes interactúan con las tecnologías, debido a que estos espacios requieren una regulación continua de impulsos, decisiones y respuestas emocionales. De este modo, la capacidad de imponer límites, regular el tiempo dedicado al entorno virtual, establecer prioridades y mantener un equilibrio entre responsabilidades y actividades recreativas constituye un elemento importante de la autorregulación digital.

Los videojuegos en línea se caracterizan por combinar elementos como la interacción social, la competencia y las recompensas inmediatas, haciendo que el adolescente invierta más tiempo en los videojuegos consiguiendo que no siempre haya una autorregulación debido al excesivo tiempo que puede dedicarle al videojuego.

Desde esta perspectiva, la capacidad del adolescente para mantener un equilibrio entre el tiempo dedicado a los videojuegos y el cumplimiento de las responsabilidades cotidianas constituye un aspecto relevante del autocontrol en los entornos digitales. Por ello, los videojuegos en línea representan un

contexto pertinente para analizar la relación entre autorregulación, manejo del tiempo y control de impulsos en adolescentes.

CAPÍTULO 2.

Videojuegos en línea en adolescentes: conceptualización y patrones de uso

En los últimos años, el desarrollo tecnológico ha crecido de manera exponencial, convirtiendo a los videojuegos en línea en una forma de entretenimiento más accesible debido a la facilidad de conexión a internet y al desarrollo de los medios tecnológicos. Esta evolución ha permitido que los videojuegos pasen de experiencias individuales y locales a entornos virtuales compartidos, donde millones de usuarios participan de manera cooperativa, competitiva e interactúan socialmente. Esta modalidad de entretenimiento digital constituye una de las actividades recreativas con mayor presencia entre la población adolescente, convirtiéndose en un fenómeno de creciente interés para la investigación científica por su presencia en la vida cotidiana y en los hábitos de uso de las nuevas generaciones (Méndez Carpio et al., 2023).

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios cognitivos, emocionales, biológicos y sociales, en la que las actividades de ocio se vinculan con la construcción de identidad, las relaciones interpersonales y el uso del tiempo libre. En este contexto, los videojuegos en línea adquieren un lugar importante como espacios de entretenimiento, interacción y participación digital, ya que permiten a los adolescentes establecer vínculos sociales, cooperar, competir y formar parte de comunidades virtuales. Debido a estas características, diversos investigadores han incrementado su interés por comprender las razones que motivan su uso, los patrones de participación de los jugadores y las posibles implicaciones que esta actividad puede tener en la rutina diaria de esta población (González-Vázquez & Igartua, 2018).

Desde la literatura científica, los videojuegos ya no se consideran únicamente como una forma de entretenimiento, sino como prácticas digitales que involucran modalidades específicas, géneros, categorías, participación activa del jugador y posibles efectos en la vida cotidiana. Asimismo, se reconoce que la experiencia de juego no depende exclusivamente del contenido del videojuego, sino también de variables relacionadas con la frecuencia de uso, el tiempo dedicado a la actividad y la manera en que esta

se integra dentro de las responsabilidades cotidianas del adolescente (Gómez-Gonzalvo et al., 2020).

En este sentido, los videojuegos no deben entenderse únicamente como beneficiosos o perjudiciales, sino que deben analizarse a partir de sus características, dinámicas de interacción y motivaciones de uso.

2.1 Concepto de videojuegos en línea.

Los videojuegos en línea se constituyen como actividades digitales de entretenimiento diseñadas mediante sistemas informáticos. Mediante dispositivos electrónicos, los jugadores participan en actividades lúdicas que involucran reglas, objetivos y dinámicas específicas, obteniendo experiencias y participación activa en estos espacios virtuales. En comparación con otras actividades digitales, los videojuegos en línea se conocen por la participación activa y constante de los jugadores que interactúan de manera continua y prolongada en el mundo virtual. En muchos casos, algunos usuarios fomentan a estar más tiempo detrás de un aparato tecnológico, creando una dependencia. Esto convierte al participante en un jugador dinámico dentro de experiencias recreativas, sociales y tecnológicas.

Méndez Carpio et al. (2023) describieron que los videojuegos han manifestado evolución debido a nuevos desarrollos de tecnología de la información y comunicación, creando nuevas modalidades de juego que expanden las posibilidades de interacción e integración entre los usuarios. Entre las nuevas modalidades, se encuentran videojuegos en línea, estos se clasifican como juegos con internet para poder jugar e interactuar. El desarrollo de la conectividad permanente transformó la experiencia tradicional del videojuego, al permitir que la actividad lúdica se comparta en entornos virtuales sin depender de la localización geográfica de cada usuario. Como resultado, los videojuegos en línea han evolucionado desde una actividad predominantemente individual hacia espacios digitales caracterizados por la comunicación, la cooperación y la competencia entre múltiples participantes, aspectos que explican su creciente popularidad entre la población adolescente (Méndez Carpio et al., 2023).

Una de las características principales de los videojuegos en línea es la posibilidad de establecer vínculos sociales con otros usuarios, mediante

actividades competitivas o cooperativas debido a que se centran en un objetivo en común, logrando cooperación entre los usuarios conectados sin limitación de la localización geográfica. De igual manera, los videojuegos en línea se basan en la obtención de recompensas, actualización constante sobre el contenido del juego, sistema de progresión y elementos que logran una participación persistente del jugador. Esta dinámica puede captar el interés del jugador debido a la variedad de contenidos, nuevos desafíos, eventos temporales y recompensas constantes que favorecen la continuidad de la comunidad de jugadores. Asimismo, los sistemas de progresión y recompensas pueden fortalecer el compromiso con la actividad, ya que ofrecen objetivos a corto y largo plazo que estimulan la permanencia dentro del entorno virtual (Méndez Carpio et al., 2023).

Los videojuegos en línea pueden entenderse como actividades digitales de entretenimiento que, mediante sistemas informáticos y dispositivos electrónicos, permiten al jugador participar en experiencias lúdicas reguladas por reglas, objetivos y dinámicas específicas, en modalidades de multijugador, competitivo o cooperativo.

2.2 Características de los videojuegos en línea

Los videojuegos en línea, aunque se desarrollan en entornos virtuales, presentan diferencias explícitas frente a los videojuegos casuales o sin conexión. Una de sus características principales es tener conexión a internet, permitiendo a los jugadores que participen dentro de una misma dinámica de juego al mismo tiempo. Esta modalidad ha transformado la experiencia de juego con más realismo, ya que incorpora comunicación, cooperación y competencia en tiempo real, ampliando las posibilidades de interacción con más personas con el mismo objetivo entretenimiento grupal, también hay juegos individuales para las personas que se les dificulta mantener interacción en grupo.

A diferencia de los videojuegos con internet, los videojuegos sin conexión a internet permiten al usuario jugar de manera local, sin requerir interacción con otros jugadores en tiempo real. En cambio, los videojuegos en línea posibilitan la interacción con otros usuarios dentro de una partida conjunta. Esta conectividad favorece la creación de comunidades virtuales y permite

que la experiencia de juego se desarrolle en escenarios compartidos entre numerosos participantes.

Otra característica de los videojuegos en línea es la interacción en tiempo real, siendo como un simulador de distintos contextos dependiendo del juego, ya que existe realismo con el audio de las demás personas, armando estrategias y tomando decisión dentro del juego. Los jugadores pueden conectarse aleatoriamente o simultáneamente a una misma partida con un link de acceso, independientemente de su ubicación geográfica y sin necesidad de establecer un vínculo previamente. Durante el desarrollo del juego, los usuarios pueden crear estrategias, cooperar, competir y organizar acciones para alcanzar objetivos específicos. Estas dinámicas favorecen procesos continuos de toma de decisiones en grupo, resolución de problemas en situaciones de riesgo o bajo presión y adaptación a situaciones cambiantes, debido a que las acciones realizadas por un jugador influyen directamente en el resultado de final del juego, lo que causa cambios en el comportamiento y respuestas de los demás participantes.

Desde esta perspectiva, los videojuegos en línea trascienden el ámbito individual y adquieren una dimensión social, ya que ofrecen experiencias multijugador en las que la cooperación y la competitividad constituyen elementos centrales. Dependiendo del tipo de juego, el usuario puede conformar equipos, enfrentarse a otros jugadores, alcanzar objetivos comunes y participar en comunidades virtuales vinculadas con un videojuego específico.

Los videojuegos en línea suelen funcionar mediante sistemas de actualización permanente, que incluyen eventos temporales, recompensas, progresión y nuevos contenidos por temporadas. Estas temporadas corresponden a periodos dispuestos y establecidos por los servidores o desarrolladores del juego, durante los cuales el jugador tiene el beneficio de obtener recompensas específicas. Estos cambios continuos tienen como objetivo capturar el interés del usuario, incorporando desafíos, que una vez realizados se obtienen recompensas y cambios que favorecen e impulsan a la continuidad de la participación dentro del entorno virtual. De este modo, este tipo de entretenimiento digital se diferencia de los videojuegos

tradicionales por sus diferentes dinámicas y por la innovación constante de contenidos.

2.3 Tipos de videojuegos y contexto de uso

Los videojuegos se clasifican en distintas categorías según lo que busca el jugador. Entre estas categorías existen los juegos, de acción, disparos, estrategia, equipos cooperativos, rol, mundo abierto; esto de acuerdo a las características específicas que se relacionen con la búsqueda del usuario, debido a las preferencias e interés dentro del entorno virtual. Cada género de videojuego presenta particularidades en sus mecánicas. Algunos juegos se orientan más hacia la competitividad y la toma de decisiones inmediatas, mientras que otros se centran en la cooperación, la estrategia o el logro de objetivos dentro del entorno virtual. Esta diversidad permite comprender que los adolescentes pueden interesarse por distintos tipos de videojuegos según sus preferencias, motivaciones y formas de entretenimiento durante el tiempo libre.

Méndez Carpio et al. (2023) señalan que los videojuegos han experimentado una importante evolución debido al desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación, dando lugar a nuevas modalidades de juego que amplían las posibilidades de interacción entre los usuarios. Entre las diferentes modalidades se encuentran los videojuegos en línea, que, a diferencia de los videojuegos tradicionales, se caracterizan por requerir conexión a internet para interactuar, jugar y participar en entornos virtuales junto con otros usuarios. Los videojuegos han evolucionado hasta el punto de que muchos combinan mecánicas de acción, aventura y estrategia. Por ello, la clasificación por géneros debe entenderse como una herramienta de organización conceptual que facilita el estudio de los videojuegos, más que como categorías completamente independientes (Méndez Carpio et al., 2023).

Gracias al desarrollo tecnológico, existen diversas plataformas digitales y medios de entretenimiento digital que están al alcance de muchos jugadores. El teléfono móvil, la PC y las consolas de videojuegos como PlayStation, Xbox y Nintendo son las más populares entre los usuarios que juegan videojuegos en línea. La disponibilidad de conexión a internet y el desarrollo de estas plataformas han otorgado un incremento en la disponibilidad y accesibilidad

del entretenimiento digital, permitiendo a los jugadores participar en actividades de juego en diversos contextos y con distintos niveles de complejidad. El teléfono móvil se considera uno de los dispositivos más accesibles debido a su tamaño y portabilidad. Sin embargo, la variedad y complejidad de los videojuegos disponibles puede variar según la plataforma y el modelo del dispositivo, ya que algunos videojuegos al momento de descárgalos son muy pesado, por lo que requieren de mucho espacio. La PC y las consolas de videojuegos suelen ofrecer mayor diversidad de juegos y mejores visualizaciones gráficas y mejor movilidad, aunque su acceso requerir de mayores recursos económicos. En este sentido, la disponibilidad de distintos dispositivos es amplía de acuerdo a las posibilidades de acceso de los adolescentes a los videojuegos en línea en diferentes momentos y situación socioeconómicas.

De igual forma, los videojuegos en línea ya no van dirigidos solo a una población específica, sino que, gracias a su accesibilidad y a la variedad de juegos y de dispositivos electrónicos, han alcanzado mayor impacto en diferentes grupos etarios, incluida la población adolescente, adulta e infantil.

Aunque existen diversos géneros y plataformas que se categorizan para cada individuo o grupo, la presente investigación no se centra en describir exhaustivamente dichas categorías, sino en analizar cómo los videojuegos en línea se integran en la vida cotidiana de los adolescentes.

2.4 Creadores de contenido digital y comunidades de videojuegos

Con el desarrollo de las plataformas de streaming, los videojuegos no solo son jugados, sino también transmitidos en vivo por creadores de contenido. En la actualidad, estos creadores han adquirido relevancia dentro del mundo de los videojuegos, ya que, además de jugar, transmiten partidas, promocionan títulos, producen contenido audiovisual e interactúan con comunidades de usuarios mediante plataformas especializadas.

Existen diversas plataformas digitales, como Kick, Facebook Gaming y Twitch. Entre ellas, Twitch se ha consolidado como una plataforma relevante para la transmisión de contenido relacionado con videojuegos, debido a que permite una interacción sin límites entre el creador y su audiencia. Estas formas de comunicación e interacción han favorecido acceder al

entretenimiento digital, donde los usuarios no solo participan jugando, sino también observando, escuchando y aprendiendo a socializar con otros miembros de la comunidad (Aguirre Gamboa et al., 2024).

Los creadores de contenido se relacionan con la promoción y generación de interés hacia determinados títulos de videojuegos, estrategias de juego y eventos del entretenimiento digital. A través de transmisiones, reseñas y demostraciones, incrementan la visibilidad de ciertos videojuegos y despiertan interés en los usuarios, generando más impacto en la población joven de edades entre 14 a 18 años, que más consumen este tipo de contenidos como parte de sus actividades recreativas (Aguirre Gamboa et al., 2024). En este sentido, los creadores e influencers de contenido de videojuegos influyen en la manera de cómo llegar a los adolescentes.

Desde esta perspectiva, los creadores de contenido forman parte del ecosistema actual de los videojuegos, ya que producen experiencias, comparten estrategias y difunden opiniones dentro de sus comunidades digitales. En el caso de los adolescentes, el consumo de este tipo de contenido puede integrarse a sus actividades de ocio, especialmente durante el tiempo libre.

2.5 Patrones de uso en adolescentes

2.5.1 Tiempo y frecuencia de uso de videojuegos en línea

El tiempo y la frecuencia de uso constituyen indicadores relevantes para analizar los patrones de uso de videojuegos en línea en adolescentes, ya que permiten describir cuántas horas destinan a esta actividad, con qué regularidad juegan y cómo integran esta práctica en su vida cotidiana.

De esta manera, se podría deducir que el comportamiento de juego varía entre los individuos y según su distribución del tiempo en la actividad digital y los hábitos de participación desarrollados a lo largo de la semana.

Gómez-Gonzalvo et al. (2020) sostienen que el tiempo de uso constituye un criterio relevante para identificar diferencias entre los jugadores adolescentes, debido a que la dedicación a los videojuegos no se presenta de manera homogénea. Se podría definir que existen diferentes variaciones significativas en el tiempo que se invierte en los videojuegos en línea, de tal

manera que permite obtener distintos niveles de participación y compromiso con el videojuego. Desde esta perspectiva, el tiempo invertido en videojuegos permite identificar distintos niveles de participación y compromiso con esta actividad digital.

Gómez-Gonzalvo et al. (2020) reportan que el tiempo de juego tiende a incrementarse durante los fines de semana en comparación con los días lectivos. Desde esta perspectiva, se podría definir que la disponibilidad del tiempo libre se relaciona con la práctica de los videojuegos en línea, comprendiendo que la reducción de actividades académicas y responsabilidades resulta en más tiempo invertido en actividades digitales como los videojuegos en línea.

Esto permite comprender que la disponibilidad de tiempo libre puede relacionarse con una mayor práctica de videojuegos en línea, especialmente cuando disminuyen las actividades académicas y otras responsabilidades cotidianas.

Mediante el uso continuo de videojuegos, se analiza con qué frecuencia usan los videojuegos los adolescentes. Este indicador hace referencia al número de días por semana que los jóvenes interactúan con las actividades digitales. Según Gómez-Gonzalvo et al. (2020), también si juegan desde el dispositivo móvil se encuentra una opción para saber cuántas horas se ha estado en cada una de las aplicaciones, esto es importante, ya que se sabrá con exactitud el tiempo que se ha usado jugando, la frecuencia permite diferenciar entre adolescentes que mantienen una participación esporádica y aquellos que incorporan los videojuegos como una actividad recurrente dentro de sus rutinas de ocio.

La relación entre el tiempo y frecuencia permite analizar cómo se organiza el uso de videojuegos en la vida diaria del adolescente. Por ejemplo, dos adolescentes pueden utilizar la misma cantidad de horas semanales, pero saben distribuirlas de manera equilibrada, teniendo cada uno un horario diferente.

2.5.2 Uso recreativo y uso intenso de videojuegos en línea

El uso de videojuegos en la adolescencia no se presenta de manera uniforme, sino que varía según el grado de importancia que esta actividad adquiere en la vida cotidiana del adolescente.

De este modo, se puede diferenciar entre un uso recreativo y un uso mucho más constante e intenso en los videojuegos, considerando cuánta importancia adquiere en la rutina cotidiana del adolescente.

El uso recreativo de videojuegos se refiere a una participación moderada, integrada con otras actividades de ocio, interacción social y responsabilidades académicas.

De esta manera los videojuegos forman una parte de distracción, diversión y esparcimiento en el tiempo libre, sin llegar a ser predominante en la vida diaria del adolescente. No obstante, el uso prolongado y más intenso se distingue por un mayor grado de involucramiento en la actividad digital. Chóliz y Marco (2011) señalan que los patrones de uso de videojuegos pueden diferir significativamente entre los usuarios en función de la dedicación, el interés y la relevancia que el juego adquiere dentro de sus hábitos cotidianos.

Desde esta perspectiva, los videojuegos toman un enfoque más central dentro de las actividades recreativas y se transforman en una fuente de entretenimiento principal durante el tiempo libre.

Aun así, un mayor tiempo de uso en los videojuegos no debe implicarse automáticamente como una problemática. Chóliz y Marco (2011) destacan la importancia de analizar los patrones de uso considerando las características particulares de cada jugador y el contexto en el que se desarrolla la actividad.

Esto implica que la intensidad permite analizar el involucramiento en los videojuegos. Muchos jugadores se involucran de manera más intensa que otros debido a factores sociales y económicos; es decir, muchos juegos en línea enfocan su éxito en torneos, los cuales involucran más a sus jugadores por recompensas inmediatas, a diferencia de jugadores casuales en línea que los usan para recreación y no como competitividad.

De esta manera, reconocer la distinción entre el uso recreativo y el intenso resulta útil para poder analizar el involucramiento del adolescente en estas actividades digitales. Más que establecer categorías rígidas, permite diferenciar que la participación en estas actividades depende de distintos grados de dedicación e integración en la vida del adolescente.

2.6 Motivaciones de juego en adolescencia

Durante la adolescencia, los videojuegos en línea pueden responder a distintas motivaciones psicológicas y sociales. Los adolescentes pueden jugar para entretenerse, interactuar con otros, competir, alcanzar logros personales o regular estados emocionales. En este caso, los videojuegos en línea pueden llegar a cubrir ciertas motivaciones en el adolescente, como el entretenimiento, la interacción social, los logros personales y la regulación emocional. Por ello, los videojuegos no solo funcionan como una forma de ocio, sino también como una experiencia que responde a necesidades psicológicas propias de esta etapa (González-Vázquez & Igartua, 2018). Desde esta perspectiva, las motivaciones representan factores internos que pueden incidir en el inicio, incremento y mantenimiento de la participación del adolescente en los videojuegos en línea. Comprender estas motivaciones permite explicar por qué algunos adolescentes juegan ocasionalmente, mientras que otros destinan más tiempo a esta actividad digital y la convierten en una práctica frecuente dentro de su vida cotidiana.

En ciertos casos, los videojuegos pueden cumplir una función social en la adolescencia. La interacción en línea con varios usuarios de distintas partes del mundo mediante actividades cooperativas permite la vinculación social, la comunicación y la participación en comunidades virtuales. Por lo tanto, la experiencia no solamente se centra en el juego como tal, sino en un encuentro con diferentes personas y en la contribución a un objetivo común mediante la comunicación e interacción social virtualizada. También incluye formas de intercambio social que pueden fortalecer el sentido de pertenencia y la conexión con otros jugadores (González-Vázquez & Igartua, 2018). Esta dinámica se ha fortalecido en los últimos años con el desarrollo de redes sociales y plataformas de streaming, donde los usuarios comparten partidas en vivo, interactúan con otros jugadores, observan estrategias y participan en comunidades digitales. De esta manera, los vínculos sociales en los videojuegos dejan de ser un elemento complementario y pueden convertirse en una de las motivaciones principales para el adolescente.

La competitividad es un modo de motivación que empuja a los adolescentes a permanecer más tiempo frente a las pantallas digitales con el objetivo de ganar todas las batallas, porque sienten gratificación al obtener logros.

Muchos videojuegos en línea se centran en retos para pasar de nivel marcando exigencias, lo que puede provocar frustración. Estos indicadores incitan al jugador a superar retos, mejorar sus habilidades en el entorno virtual. La adolescencia, se relaciona con la construcción de la identidad, la confianza personal y percepción que posee el jugador. Los sistemas de recompensas inmediatas son característicos de muchos videojuegos en línea, ya que fomentan la superación personal y la participación continua. Cada objetivo alcanzado puede funcionar como un refuerzo negativo, pero a su vez fortalece la percepción de competencia en el entorno virtual (González-Vázquez & Igartua, 2018).

La regulación emocional también es una motivación que se encuentra vinculada al uso de videojuegos en línea. Según González-Vázquez e Igartua (2018), jugar puede ofrecer un espacio temporal de distracción frente al estrés o las preocupaciones cotidianas. Los videojuegos pueden servir como escenarios de relajación como modo de escape cuando se encuentran dentro de un conflicto personal o interpersonal. Existen muchas ocasiones que el adolescente se siente exigido por responsabilidades personales, académicas y sociales, lo que puede llevarlo a situaciones de ansiedad, estrés e inhibición. Los videojuegos generan soluciones inmediatas logrando una relajación momentánea para el manejo de sus emociones, pero esto cambia cuando el juego se torna violento o estresante. No obstante, es importante comprender que esta función de regulación emocional no debe interpretarse necesariamente como negativa, sino como una de las razones por las que algunos adolescentes utilizan los videojuegos como actividad de ocio. En este sentido, la literatura plantea que el uso de videojuegos puede responder a la búsqueda de bienestar subjetivo y de experiencias que permitan afrontar temporalmente las demandas propias de esta etapa del desarrollo (González-Vázquez & Igartua, 2018).

De este modo, las motivaciones ayudan a entender mejor los distintos patrones de uso, comprendiendo que no todos juegan por las mismas razones ni con la misma intensidad. Las motivaciones se relacionan con la frecuencia y la forma en que ocupan los videojuegos en la vida del adolescente.

2.7 Efectos reportados en la literatura.

La literatura científica ha reportado distintos enfoques sobre los videojuegos, señalando tanto posibles beneficios como riesgos asociados con esta actividad digital. En consecuencia, los videojuegos en línea son un medio de entretenimiento cuyos efectos se relacionan con el tiempo dedicado, las características del usuario, las motivaciones y la forma en que el individuo integra el videojuego en su vida cotidiana. De esta manera, las investigaciones actuales señalan que los efectos derivados de los videojuegos no dependen exclusivamente de la actividad en sí misma, sino también del contexto en el que se desarrolla el adolescente, de la forma en que organiza su tiempo y responsabilidades, y de sus características personales. Por ello, la literatura sugiere analizar estas actividades desde una perspectiva integral, evitando una mirada dicotómica centrada únicamente en beneficios o riesgos.

En los videojuegos en línea existen beneficios que pueden ser la interacción social, la participación en comunidades digitales y el entretenimiento. González-Vázquez e Igartua (2018) señalan que los videojuegos pueden satisfacer necesidades asociadas a la diversión, la socialización, la competencia y la regulación emocional, convirtiéndose en espacios donde los adolescentes interactúan, desarrollan experiencias de logro y establecen vínculos con otros jugadores. Los videojuegos son atractivos debido a estas características y también por cómo se desarrollan dentro de la etapa de la adolescencia. De igual manera, la interacción continua entre usuarios puede favorecer experiencias de cooperación, competitividad y establecimiento de vínculos sociales en entornos virtuales. Del mismo modo, la superación de desafíos y el cumplimiento progresivo de objetivos permiten que muchos adolescentes experimenten sentimientos de satisfacción, competencia y logro personal, elementos que contribuyen a explicar el creciente interés por esta modalidad de entretenimiento digital (González-Vázquez & Igartua, 2018).

Sin embargo, estudios sostuvieron que el uso excesivo de esta actividad puede traer riesgos en la población especialmente en los adolescentes. Chóliz y Marco (2011) indican que los patrones de uso pueden variar significativamente entre los usuarios, observando distintos niveles de implicación y dedicación hacia la actividad. En algunos casos, los

adolescentes priorizar los videojuegos que realizar otras lúdicas ¨primero juego y luego cumplo mis responsabilidades¨, desplazar responsabilidades académicas, familiares o sociales, puede verse afectado en distintas áreas.

Asimismo, cuando no existe un control adecuado de bienestar personal, se ven más descuidados, somnolientos, tienen poca convivencia familiar e incumplimiento de responsabilidades personales. En consecuencia, los posibles riesgos no dependen únicamente de jugar videojuegos, sino de la manera en que esta actividad es administrada y distribuida en las horas de la rutina diaria del adolescente (Chóliz & Marco, 2011).

De este modo, los efectos asociados a los videojuegos en línea no dependen únicamente de la actividad en sí misma, sino de la forma en que el adolescente administra y organiza su tiempo en relación con sus responsabilidades cotidianas. En este sentido, la regulación del tiempo destinado a estas actividades permite comprender cómo los videojuegos se integran en la vida de los adolescentes y establece un vínculo conceptual con la autorregulación y el autocontrol.

CAPÍTULO 3

Adolescencia media (16 a 17 años) y antecedentes de la relación entre videojuegos en línea y autocontrol

La adolescencia media, comprendida entre los 16 a 17 años, presenta diferentes cambios biológicos, sociales y psicológicos. Estos cambios se asocian con la forma en que el adolescente percibe su entorno y regula su comportamiento. Durante esta etapa, se fortalecen capacidades de autonomía, la toma de decisiones, la autorregulación de conductas, la priorización de responsabilidades académicas, sociales y personales. Flores-Lázaro et al. (2014) indican que estos cambios forman parte del proceso evolutivo en base a las funciones ejecutivas, las cuales continúan desarrollándose durante la adolescencia.

En comparación con la niñez, los adolescentes de 16 a 17 años suelen tener mayor flexibilidad para tomar decisiones, ya que quieren ser más independientes sobre sus acciones. Sin embargo, esta libertad implica la necesidad de establecer prioridades y responsabilidades para mantener un equilibrio entre las obligaciones personales, académicas y sociales de entretenimiento. Asimismo, en las relaciones con los pares, debe ser relevante las habilidades de socialización, esto permitirá un mejor desarrollo para construcción de identidad. (Broche-Pérez & Cruz-López, 2014).

Desde la psicología, la adolescencia se considera una etapa de cambios que influyen en el desarrollo, ya sea cambios físicos, emocionales, sociales, personalidad y cognitivos que es la capacidad para razonar y para la toma de decisiones, lo que conlleva a un camino abierto de elecciones, siendo los videojuegos algo que va dentro de esta elección, integrándose a su actividad cotidiana, algunos factores vinculados son la planificación y la regulación de impulsos que continúan desarrollándose. Estas capacidades ayudan al adolescente a evaluar consecuencias, establecer objetivos y regular su comportamiento según el contexto en el que se encuentre. Sin embargo, al tratarse de habilidades que están en proceso de consolidación, pueden observarse diferencias en la manera en que los adolescentes saben regular

sus emociones y administran su tiempo de igual forma, siendo un proceso individual. (Flores-Lázaro et al., 2014).

3.1 Adolescencia media (16–17 años): características biopsicosociales relevantes

3.1.1 Desarrollo de la autonomía

La autonomía es una característica en la adolescencia. En esta etapa, el adolescente sufre de algunos cambios tanto físicos como emocionales. En este contexto, es crucial la toma de decisiones propias, ya que cuentan con mayor independencia y deben asumir las consecuencias aun con supervisión familiar. El adolescente obtiene mayor responsabilidad sobre sus actos, lo que favorece al desarrollo de la independencia personal e interpersonal y la construcción de una identidad más definida. Este proceso forma parte del desarrollo psicológico propio de los adolescentes de 16 a 17 años (Flores-Lázaro et al., 2014).

El desarrollo de la autonomía implica que el adolescente participe activamente en la organización de sus actividades académicas, recreativas y sociales. A medida que adquiere mayor conciencia sobre el uso de su tiempo, también aumenta la necesidad de establecer prioridades y regular conductas que puedan interferir con el cumplimiento de sus responsabilidades. De igual manera, la autonomía debe entenderse como independencia con la capacidad de actuar de manera responsable y coherente cumpliendo los objetivos personales.

El autocontrol y la autonomía requiere de procesos como la planificación, la evaluación y regulación de emociones para obtener un mejor comportamiento. Tangney et al. (2004) consideran que las personas con mayores niveles de autocontrol presentan mayor capacidad de tener conductas adaptativas desde el autocontrol y una mayor capacidad para mantener conductas dirigidas hacia el cumplimiento de metas capaces de inhibir respuestas ante estímulos que distraigan al adolescente. Estas capacidades tienen un valor importante en los adolescentes, debido a que disponen de mayor libertad para tomar decisiones que influyen en la manera en que se relacionan y participan en sus actividades sociales, académicas y recreativas.

En este contexto, la autonomía adquiere más importancia, debido a que muchas decisiones ya no dependen directamente de una autoridad externa (los padres o personas mayores) sino del propio adolescente. Esto requiere analizar y conocer las situaciones antes de que ocurran consecuencias, para obtener una buena respuesta, es necesario regular impulsos hacia respuestas inmediatas. Flores-Lázaro et al. (2014) explican que estos procesos continúan fortaleciéndose durante la adolescencia gracias a la maduración progresiva de las funciones ejecutivas, favoreciendo una conducta cada vez más organizada y orientada hacia objetivos.

En este sentido, los videojuegos en línea forman parte de las actividades recreativas del adolescente. Por ello, la autonomía se relaciona con la manera en que el joven administra su tiempo de juego, establece límites y mantiene un equilibrio entre la recreación y sus responsabilidades cotidianas.

3.1.2 Relación con el grupo de pares

Durante la adolescencia, las relaciones con los pares adquieren una importancia significativa dentro del desarrollo psicológico y social. Los grupos de amigos constituyen espacios donde el adolescente construye valores, identidad y formas de comportamiento en diferentes contextos. Aunque en esta etapa los jóvenes tienen mayor autonomía para tomar decisiones, la necesidad de pertenecer al grupo puede influir en sus conductas y favorecer decisiones impulsivas orientadas a obtener aceptación social. Como resultado, las decisiones que toman en la vida diaria pueden verse influidas por experiencias vividas y compartidas con la necesidad de compartir intereses que le permiten integrarse a determinados grupos de amigos para actividades lúdicas (Broche-Pérez & Cruz-López, 2014).

Además, el sentido de pertenencia a estos grupos favorece al desarrollo de habilidades sociales, sintiéndose aceptado, incluido y valorado. Mejorando así, la comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos. A través de estas interacciones, los adolescentes fortalecen su identidad y su capacidad de desenvolverse en diferentes contextos sociales.

Broche-Pérez y Cruz-López (2014) explican que durante la adolescencia la toma de decisiones resulta de la interacción entre procesos cognitivos, emocionales y sociales. En consecuencia, la búsqueda de aceptación, el

deseo de pertenecer a un grupo y la posibilidad de recibir recompensas sociales pueden influir en cómo los adolescentes toman decisiones y varían su forma de responder ante ciertos contextos.

Desde la perspectiva de la psicología, el autocontrol, la relación con los pares representa un contexto experimental para cada adolescente, poniendo en práctica la capacidad de regular impulsos, conocer las consecuencias y sostener una conducta adecuada según el entorno. El fortalecimiento progresivo de las funciones ejecutivas favorece una regulación más eficiente del comportamiento, permitiendo que el adolescente tome decisiones cada vez más conscientes y maduras frente a las demandas del entorno (Flores-Lázaro et al., 2014).

En este contexto, los videojuegos en línea también pueden formar parte de comunidades donde los adolescentes interactúan, comparten estrategias y compiten con otros jugadores. La relación con los pares adquiere relevancia, ya que algunas decisiones dentro del juego pueden estar influidas por la dinámica del grupo, la presión de otros jugadores o la necesidad de alcanzar objetivos comunes. Por ello, estos entornos pueden ser útiles para analizar cómo el adolescente regula sus impulsos y toma decisiones en situaciones de interacción digital.

3.1.3 Desarrollo de hábitos y organización del tiempo

Durante la adolescencia, los jóvenes adquieren hábitos relacionados con el estudio, el ocio, la convivencia familiar y las actividades recreativas. Estos hábitos permiten desarrollar rutinas que ayudan a distribuir el tiempo entre responsabilidades y espacios de recreación. En esta etapa, la formación de hábitos resulta importante, debido a que algunas conductas pueden mantenerse a lo largo del desarrollo del adolescente.

La organización del tiempo constituye una habilidad que se fortalece de manera gradual durante la adolescencia. Cuando el adolescente adquiere mayor autonomía, también aumenta la necesidad de planificar actividades, establecer límites y priorizar acciones acordes con sus objetivos personales. Tangney et al. (2004) señalan que mayores niveles de autocontrol se relacionan con una mayor persistencia en el cumplimiento de tareas y con una menor interferencia de actividades placenteras sobre las responsabilidades

personales. Desde esta perspectiva, la organización del tiempo puede entenderse como una expresión del autocontrol dentro de la vida cotidiana del adolescente.

Flores-Lázaro et al. (2014) demuestran que las capacidades de la planificación, la supervisión de emociones y el control inhibitorio de impulsos continúan fortaleciéndose durante la adolescencia, permitiendo que el joven establezca prioridades y adapte su comportamiento de acuerdo a su entorno. Estas habilidades contribuyen en el desarrollo de crear hábitos que permitan positivos y mantener un equilibrio para su vida diaria con diferentes actividades lúdicas.

En la actualidad, la correcta organización del tiempo también se relaciona con la presencia de las tecnologías digitales en la vida cotidiana. Rubio Hernández et al. (2024) mencionan que los entornos digitales exigen procesos constantes de autorregulación, debido a la presencia de múltiples estímulos y sistemas de retroalimentación inmediata que demandan una adecuada regulación del comportamiento. Desde la perspectiva de la psicología, se deben establecer límites y organizar el tiempo que van a ser destinados a las actividades digitales, esto constituye un poder importante del autocontrol, debe ser supervisado para no sobrepasar límites que puedan repercutir en los procesos cognitivos.

El desarrollo de hábitos adquiere un papel importante en el contexto de los videojuegos en línea, debido a que esta actividad digital forma la mayor parte del tiempo de entretenimiento de muchos adolescentes. Comprender cómo cada adolescente organiza su tiempo, haciendo un tipo de cronograma y formar un horario que le permitan equilibrio entre responsabilidades y entretenimiento, la relación entre el tiempo dedicado a los videojuegos en línea y el autocontrol, entendiendo que ambas variables pueden estar asociadas dentro de su vida cotidiana, siempre y cuando sea desde un buen manejo.

3.1.4 Maduración de las funciones ejecutivas como base del autocontrol

La adolescencia es una etapa en la que las funciones ejecutivas continúan fortaleciéndose, permitiendo una mejor regulación del comportamiento.

Aunque entre los 16 a 17 años los adolescentes cuentan con mayor capacidad para controlar impulsos, planificar actividades y organizar su tiempo, estas funciones aún se encuentran en proceso de consolidación. Flores-Lázaro et al. (2014) señalan que el desarrollo de las funciones ejecutivas se da de manera gradual, favoreciendo que el adolescente se adapte a las demandas académicas, familiares y sociales propias de esta etapa.

El control inhibitorio, es una función ejecutiva importante en el desarrollo del adolescente. Esta capacidad permite inhibir respuestas impulsivas, postergar gratificaciones inmediatas y tener seleccionar conductas coherentes que vayan de acorde con los objetivos a largo plazo. No obstante, esta función continúa en proceso de evolución, en donde los adolescentes pueden sentirse atraídos por estímulos que lo impulsen a realizar actividades que ofrecen recompensas inmediatas causando dependencia y pérdida de control. Estrada Martínez y Correa Restrepo (2024) destacan que la toma de control permite adaptar la conducta a las demandas de distintos contextos, mientras que Domic-Siede et al. (2022) mencionan relevancia en la regulación de respuestas y emociones automáticas hacia una orientación del comportamiento con metas establecidas.

De igual forma, la toma de decisiones adquiere un papel importante en la adolescencia. A medida que avanza esta etapa, el adolescente recibe mayor autonomía y debe valorar las decisiones que toma, asumir sus consecuencias, escoger entre distintas alternativas y establecer prioridades. Broche-Pérez y Cruz-López (2014) explican que este proceso depende de la interacción entre mecanismos cognitivos y emocionales, razón por la cual la capacidad para decidir continúa fortaleciéndose conforme progresa el desarrollo de las funciones ejecutivas.

El desarrollo progresivo del proceso cognitivo, permite que las funciones ejecutivas de control inhibitorio y la toma de decisiones se relacione con el fortalecimiento del autocontrol en el adolescente. Mientras mayor autonomía adquiere el joven, tomara mejores decisiones de manera individual, también se desarrollar la habilidad de organizar y distribuir su tiempo de manera correcta, asume responsabilidades de forma equilibrada con actividades recreativas frente a los estímulos del entorno. Tangney et al. (2004) señalan que el autocontrol favorece en la capacidad para tener conductas dirigidas

hacia metas, sin que actividades distractoras afecten en el desarrollo y objetivos personales.

3.2 Articulación teórica entre tiempo de juego y autocontrol.

Existe una relación teórica entre el tiempo que se dedica a los videojuegos en línea y el autocontrol, ya que ambas variables se vinculan con procesos psicológicos relacionados con la regulación del comportamiento. En la presente investigación se ha escogido un diseño correlacional, por lo que no se busca establecer que una variable cause cambios en la otra, sino analizar si ambas se encuentran asociadas. Esta relación puede comprenderse a partir de factores como la gratificación inmediata, el desarrollo de hábitos, la impulsividad y la autorregulación del tiempo. Desde este punto de vista, la investigación no busca afirmar si el uso de videojuegos en línea es beneficioso o perjudicial, sino analizar cómo las características de esta actividad digital se relacionan con el comportamiento del adolescente en su vida cotidiana.

Un primer mecanismo que permite comprender esta relación es la gratificación inmediata. Desde la psicología del autocontrol, Mischel y Shoda et al. (1989), plantean que, la capacidad para posponer una recompensa inmediata con el propósito de obtener un beneficio posterior constituye una manifestación importante del autocontrol. Desde esta perspectiva, dicha capacidad requiere inhibir impulsos y mantener el enfoque en objetivos a largo plazo. En la adolescencia, estos mecanismos continúan fortaleciéndose y construyéndose debido a la maduración de las funciones ejecutivas, lo que permite al adolescente desarrollar una mayor capacidad para evaluar las consecuencias de sus decisiones antes de actuar.

Desde la perspectiva de los videojuegos en línea, la gratificación inmediata constituye un mecanismo importante, debido a que muchos juegos están diseñados para mantener la atención del jugador mediante sistemas de recompensas frecuentes. Pirrone et al. (2024) explican que los videojuegos actuales integran múltiples elementos de recompensa, como sistemas de progresión, desbloqueo de logros, recompensas variables, incentivos sociales y retroalimentación constante, los cuales incrementan la percepción de avance y satisfacción durante la experiencia de juego. Estos elementos

pueden resultar atractivos para los adolescentes, ya que ofrecen metas inmediatas y recompensas que estimulan la continuidad de la participación.

Sin embargo, la presencia de sistemas de recompensa no significa que existan efectos necesariamente negativos en el comportamiento del adolescente. Más bien, estas situaciones permiten observar cómo se pone en práctica el autocontrol. Por ejemplo, cuando un adolescente decide continuar jugando para obtener una recompensa, finalizar una misión o terminar una partida competitiva, necesita equilibrar ese interés con sus responsabilidades académicas, familiares o sociales. Desde estos estudios, se puede determinar que la gratificación inmediata tiene relación con el autocontrol, asumiendo que entre estas dos variantes debe haber un equilibro para un mejor manejo de los videojuegos.

Existiendo otras variables que se relacionan con el autocontrol como lo es la creación de buenos hábitos. Los hábitos pueden entenderse como patrones de comportamiento que se repiten con frecuencia hasta que se convierten en costumbre, puede haber hábitos tanto positivos como negativos en contextos específicos que forman parte de su rutina diaria como descansar, tender la cama, lavar su ropa, hacer tareas, limpiar su cuarto, entre otras responsabilidades. Desde el modelo de la fuerza del autocontrol, Baumeister et al. (2007) sostienen que el autocontrol participa en la regulación de conductas repetidas, permitiendo mantener aquellas acciones que favorecen objetivos personales y controlar aquellas que podrían interferir con ellos.

Desde el punto de vista de los videojuegos en línea, la repetición de la conducta de juego no depende únicamente del tiempo libre disponible, sino también de las características del juego y de las motivaciones del jugador. Pirrone et al. (2024) destacan que los sistemas de recompensas, las actualizaciones constantes y la interacción con otros jugadores en línea favorecen que el videojuego permanezca como una actividad atractiva por mucho tiempo. Desde esta perspectiva, la creación de hábitos positivos debe interpretarse como un indicador de conducta problemática, sino como parte de la rutina del adolescente. No obstante, si estos hábitos interfieren con el cumplimiento de responsabilidades académicas, sociales o familiares, son hábitos negativos que traen consecuencias y se debe supervisar cómo el adolescente distribuye su tiempo y regula su conducta.

La impulsividad constituye otro mecanismo que contribuye a comprender la relación entre el tiempo dedicado a los videojuegos y el autocontrol. Durante la adolescencia, pueden presentarse respuestas impulsivas con mayor frecuencia, debido a que el control inhibitorio y la regulación emocional continúan consolidándose. Broche-Pérez y Cruz-López (2014) explican que la toma de decisiones durante esta etapa resulta de la interacción entre procesos cognitivos y emocionales, por lo que la evaluación de consecuencias y la regulación de respuestas continúan perfeccionándose conforme madura el desarrollo cerebral.

Hrbackova et al. (2025) mencionan esta existe una relación con la variable de control con la impulsividad dentro de los entornos digitales, ya que puede entenderse incapacidad para regular respuestas automáticas frente a estímulos gratificantes, pero que son negativos. En el caso de los videojuegos en línea, la disponibilidad de dispositivos, la retroalimentación inmediata y los sistemas de recompensa pueden exigir mayor autocontrol en el comportamiento. Cuando se realizan torneos y partidas competitivas, por ejemplo, el adolescente puede enfrentarse a situaciones de enojo, presión, frustración o desacuerdo con otros jugadores, lo que exige controlar la conducta, mediante mejor control de emociones y tomando mejores decisiones dentro del juego.

De este modo, la gratificación inmediata, la impulsividad y la formación de hábitos son mecanismos psicológicos que permiten relacionar el tiempo dedicado a los videojuegos en línea con el autocontrol. Estas variables no establecen una relación causal dentro de la presente investigación, pero sí brindan una base teórica para comprender por qué resulta pertinente analizarlas en población adolescente.

3.3 Evidencia empírica específica del tema

En los últimos años, la evidencia empírica sobre videojuegos en adolescentes ha abordado diferentes aspectos psicológicos y sociales, como el autocontrol, la competencia socioemocional, la impulsividad, la dependencia y las habilidades sociales. Sin embargo, varios estudios se han centrado principalmente en el uso problemático, la dependencia o la adicción a los videojuegos, mientras que son menos frecuentes las investigaciones que

analizan el tiempo de uso junto con el autocontrol desde una perspectiva no patológica. Por ello, resulta necesario revisar los hallazgos internacionales, latinoamericanos y nacionales, con el propósito de identificar sus aportes y los vacíos relacionados con la presente investigación.

Se han realizado estudios internacionales, los que describen el modo de uso de videojuegos tiene relación con las variables vinculadas a la autorregulación y comportamiento. En España, Ayllón-Salas et al. (2024) analizaron la frecuencia en la que los adolescentes realizan estas actividades de jugar videojuegos en Andalucía, supervisando el grado de adicción, ya que es un problema socioemocional. En los estudios realizados, se identificaron adolescentes que presentan problemas de autocontrol, lo que conlleva a tener dependencia y adicción. Además, se evidencia que debe analizarse el tiempo dedicado al videojuego, por otra parte, también se debe estudiar la capacidad del adolescente para regular sus impulsos, conductas y emociones frente a actividades digitales como los videojuegos en línea.

Del mismo modo, Cudo et al. (2023), en Polonia, estudiaron el autocontrol y los estímulos motivadores que impulsan a seguir jugando. Este estudio se orienta al trastorno por videojuegos o gaming disorder, sus hallazgos nos permiten analizar cómo las experiencias personales se asocian con modo de uso de videojuegos en línea. Los autores encontraron que diversas formas del autocontrol se relacionan con el trastorno por videojuegos, en personas con dificultades para controlar emociones, impulsos y conductas. Por otra parte, se identificó que el uso de videojuegos se realiza como vía de escape frente a problemas cotidianos y como forma de afrontamiento emocional.

Al evaluar estas evidencias internacionales, se observa que la literatura incluye variables de experiencias personales y psicológicas importantes para comprender el comportamiento vinculado a los videojuegos. Mientras Ayllón-Salas et al. (2024) destacan la relación entre videojuegos y competencia socioemocional en población adolescente, Cudo et al. (2023) profundizan en el papel del autocontrol y de las motivaciones para jugar. En conjunto, estos estudios muestran que los videojuegos en línea no deben analizarse de manera aislada, sino considerando procesos de autorregulación, control de impulsos y motivaciones de uso. Sin embargo, gran parte de la evidencia internacional se orienta hacia el uso problemático y la adicción, lo cual deja

abierto el interés de estudiar la relación entre tiempo de uso y autocontrol desde un enfoque correlacional no necesariamente patológico.

En el contexto latinoamericano, su evidencia es más limitada, ya que se centra principalmente en la dependencia a los videojuegos y los problemas con las habilidades sociales. En Colombia, Colón Mejía et al. (2022) mencionan existe una la relación entre videojuegos y habilidades sociales en jóvenes de 12 a 16 años. Los hallazgos mostraron que las consecuencias de la dependencia a los videojuegos pueden ser dificultad en habilidades sociales, estrés, irritabilidad, problemas para dormir y concentrarse. Alave Mamani y Pampa Yupanqui (2018), en Perú, también estudiaron la relación de dependencia de los videojuegos y habilidades sociales, entre sus hallazgos indicaron que mientras haya menores niveles de dependencia al videojuego se encuentran con un mejor desempeño en habilidades de interacción social y afrontamiento de situaciones de estrés. Este estudio coincide con la evidencia colombiana, ya que también relaciona el uso de videojuegos con dimensiones psicosociales. No obstante, ambos estudios se orientan principalmente hacia la dependencia a los videojuegos y sus efectos en las áreas sociales, dejando menor desarrollo a variables como autocontrol, autorregulación del tiempo y control de impulsos desde una perspectiva no patológica.

Desde esta perspectiva, los estudios latinoamericanos abordan principalmente la dependencia a los videojuegos y las habilidades psicosociales asociadas a su uso. Sin embargo, aún presentan limitaciones respecto a las variables de la presente investigación. Esto indica que la producción científica sobre autorregulación del tiempo y autocontrol sigue siendo limitada, especialmente cuando se intenta investigar más sobre el uso problemático, aun existiendo varios estudios y análisis realizados por profesionales a distintas poblaciones. Esto se debe a que las causas pueden ser muchas, es más debe analizarse desde una parte subjetiva e individual, evaluando a cada adolescente porque pueden tener procesos diferentes.

A nivel nacional, Villa Orozco (2024) analizó la relación que existe entre la adicción a los videojuegos y el control de impulsos en adolescentes de 14 a 16 años en Quito. El estudio mostró que los adolescentes que tienen

dependencia a los videojuegos presentan mayores niveles de impulsividad, ocasionando problemas emocionales y de conducta.

Por su parte, Buitrón Calle y Lara Salazar (2024) observaron una consecuencia en la inteligencia emocional que va por la parte cognitiva que genera la dependencia a los videojuegos en adolescentes ecuatorianos de 13 a 18 años. Los resultados mostraron respuestas negativas de dependencia a los videojuegos y atención a los sentimientos. Esto demuestra que el uso de videojuegos no siempre causa conducta problemática, pero que sí se relaciona con variables emocionales durante esta etapa.

La resultaos a nivel nacional nos muestra que los estudios ecuatorianos aportan información relevante sobre el uso de videojuegos y su relación con variables psicológicas. Aunque no existe un estudio objetivo que indique solo una causa de dependencia, dejando varias alternativas y respuestas para el problema de adicción.

A partir de los antecedentes revisados, se pueden identificar vacíos de investigación en varios niveles.

En primer lugar, gran parte de los estudios internacionales, latinoamericanos y nacionales se enfocan en la dependencia, adicción o trastorno por videojuegos, mientras que existe menor desarrollo de investigaciones centradas en el tiempo de uso de videojuegos desde una perspectiva no patológica.

En segundo lugar, aunque existen estudios relacionados con videojuegos y variables como habilidades sociales, impulsividad, competencia socioemocional e inteligencia emocional, la evidencia que estudia el autocontrol como variable principal de regulación conductual frente al uso de videojuegos en línea todavía es limitada.

En último lugar, se observa que varios estudios emplean rangos etarios amplios, como 12 a 16 años, 13 a 18 años o 14 a 16 años. Estos rangos dificultan analizar con mayor precisión las características de los adolescentes de 16 a 17 años. Esta etapa resulta importante porque se relaciona con mayor autonomía, organización del tiempo, influencia de los pares y maduración progresiva de las funciones ejecutivas vinculadas al autocontrol.

Desde esta perspectiva, la presente investigación aporta al estudio de la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de

autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años, desde un enfoque correlacional y no patológico. En relación con otros estudios centrados en la adicción y dependencia a los videojuegos, esta investigación analiza el tiempo empleado en videojuegos en línea en relación con la capacidad de regular impulsos, organizar actividades diarias y administrar el tiempo en diferentes actividades para tener una vida equilibrada sin olvidar sus responsabilidades. Esta investigación contribuye a la evidencia de casos disponibles en el contexto latinoamericano, abordando una población específica.

3.4 Síntesis y modelo conceptual del estudio

El desarrollo presentado en los apartados anteriores permite establecer las bases conceptuales de la presente investigación. La revisión de la literatura evidencia que el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol son variables relevantes para comprender algunos aspectos del desarrollo adolescente, especialmente aquellos relacionados con la regulación de impulsos, la autorregulación del tiempo, el control de conductas y la formación de hábitos. De igual manera, la evidencia empírica muestra que existen estudios sobre videojuegos, pero muchos de ellos se orientan hacia la dependencia, la adicción o el uso problemático, mientras que hay menor desarrollo de investigaciones centradas en el tiempo de uso y el autocontrol desde un enfoque correlacional y no patológico. Desde esta perspectiva, el modelo conceptual de la presente investigación integra los principales aportes teóricos y delimita cómo serán comprendidas las variables del estudio.

La primera variable corresponde al tiempo empleado en los videojuegos en línea. De acuerdo con Méndez Carpio et al. (2023), los videojuegos en línea constituyen una modalidad nueva de entretenimiento digital para los adolescentes, ya que no siempre había existido, ha sido algo innovador para muchos, lo que hará de estos videojuegos más atractivos como modo de entretenimiento, permitiendo mayor interacción entre usuarios mediante plataformas conectadas a internet, participando en cooperación dentro de entornos virtuales. A partir de los objetivos de la presente investigación, el tiempo de uso será entendido como la cantidad de horas que el adolescente dedica a estas actividades digitales. Para su análisis se considerarán tres indicadores: horas de juego entre semana, horas de juego durante el fin de

semana y tiempo semanal. Estos indicadores mediante instrumentos permitirán describir la frecuencia de uso y relacionarla con el nivel de autocontrol.

La segunda variable corresponde al nivel de autocontrol. Tangney et al. (2004) definen el autocontrol como la capacidad del individuo para regular pensamientos, emociones y conductas, controlar impulsos inmediatos y orientar sus acciones hacia metas a largo plazo. Desde este punto de vista, la variable será medida con el instrumento elegido llamado Brief Self-Control Scale (BSCS), calculando el puntaje total de cada participante como indicador de capacidad de autorregulación. La selección de esta herramienta se justifica por su uso en investigaciones previas y por su utilidad para evaluar el autocontrol como una medida global dando resultados eficaces facilitando el estudio de estas variables.

Desde este punto de vista, el modelo conceptual plantea que el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol están más relacionados a la población con la edad entre 16 a 17 años. Esta relación será analizada desde un enfoque correlacional, sin asumir causalidad entre las variables. De esta manera, el estudio busca comprender si una mayor o menor dedicación de tiempo a los videojuegos en línea se asocia con diferencias en el nivel de autocontrol de los participantes.

CAPÍTULO 4

Metodología

4.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo, con la finalidad de analizar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de impacto en el control en adolescentes de 16 y 17 años, mediante la recopilación y obtención de análisis de datos numéricos. De acuerdo con Carhuancho Mendoza et al. (2019), el enfoque cuantitativo se caracteriza por recolectar sistémicamente toda información, la medición de variables se obtiene con los instrumentos de medición que están estructurados para obtener un análisis de datos preciso a través de procedimientos estadísticos. Con el propósito de responder las preguntas planteadas en la investigación.

Se eligió este enfoque debido a que a variables de objeto de estudio pueden ser medidas, de carácter cuantitativo. En el tiempo de uso de videojuegos en línea, se consideraron indicadores como el número de días de juego y las horas promedio semanales. Estos datos permiten conocer y describir de manera objetiva los hábitos y modo de uso de videojuegos en línea de los adolescentes que participaron.

Asimismo, el nivel de autocontrol se midió mediante la Brief Self-Control Scale (BSCS), instrumento que permite obtener un puntaje total sobre el nivel de autocontrol de los participantes. Su utilización facilitó la obtención de datos comparables entre los integrantes de la muestra, manteniendo criterios uniformes de medición.

Carhuancho Mendoza et al. (2019) señalan que el enfoque cuantitativo se fundamenta en la utilización de instrumentos que permiten medir las variables de forma objetiva y transformar la información obtenida en datos numéricos para su posterior procesamiento. Con este planteamiento, los datos obtenidos mediante el cuestionario de videojuegos en línea y la BSCS fueron analizados estadísticamente, lo que permitió realizar el análisis de manera sistémica.

De esta manera, el enfoque cuantitativo se desarrolló con una alternativa metodológica para la investigación, ya que permitió medir de manera objetiva las variables de estudio.

4.2 Alcance de la investigación

La presente investigación tuvo un alcance descriptivo-correlacional, debido a que se orientó a describir las características del tiempo de uso de videojuegos en línea y del nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años, así como a analizar la relación entre ambas variables. De acuerdo con Carhuancho Mendoza et al. (2019), el alcance de una investigación establece el nivel de profundidad con el que será estudiado un fenómeno y orienta el tipo de información que se espera obtener para responder a los objetivos planteados.

El componente descriptivo permitió caracterizar las variables, analizando el comportamiento desde la población de adolescentes de 16 y 17 años. En cuestión del tiempo de uso de videojuegos en línea, se encontraron indicadores como las horas promedio entre semana, las horas durante el fin de semana y semanal. En relación con el autocontrol, se describió el puntaje total obtenido mediante el instrumento Brief Self-Control (BSCS), lo que permitió identificar las características generales de la muestra estudiada.

Según Carhuancho Mendoza et al. (2019), los estudios descriptivos permiten observar, medir y presentar las características de un fenómeno tal como ocurre en la realidad, sin intervenir sobre él.

Por otra parte, el componente correlacional se centró en analizar si existe relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol. De acuerdo con Carhuancho Mendoza et al. (2019), los estudios correlacionales buscan analizar la relación existente entre dos o más variables mediante los datos obtenidos durante la investigación, permitiendo establecer el grado de asociación entre ellas.

De esta manera, el alcance descriptivo-correlacional fue pertinente para el presente estudio, ya que permitió describir las variables y analizar el grado de asociación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol.

4.3 Diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental, transversal y correlacional. De acuerdo con Carhuancho Mendoza et al. (2019), el diseño de investigación constituye el plan o estrategia mediante el cual el investigador organiza el proceso de recolección y análisis de datos para responder al problema de investigación planteado. El diseño se selecciona con base en la naturaleza de las variables, los objetivos del estudio y las condiciones en las que se desarrolla la investigación.

El diseño seleccionado para la investigación realizada fue no experimental, es un tipo de diseño donde los resultados sin ser manipulados ni modificados, se presentan en la realidad, sin intervención. En la presente investigación, el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol fueron medidos mediante instrumentos verificados y estructurados para obtener resultados más viables.

De esta manera, la información obtenida reflejará las características reales de las variables dentro de la población estudiada, manteniendo las condiciones naturales en las que estas se desarrollan (Carhuancho Mendoza et al., 2019).

En segundo lugar, el diseño fue transversal, debido a que la información se recolectó en un único momento del proceso investigativo. Esto significa que no se realizó seguimiento posterior de los participantes ni mediciones repetidas. En consecuencia, el cuestionario sobre hábitos de uso de videojuegos en línea y la Brief Self-Control Scale (BSCS) fueron aplicados una sola vez a los adolescentes de 16 y 17 años seleccionados para el estudio (Carhuancho Mendoza et al., 2019).

Finalmente, el diseño tuvo un componente correlacional, debido a que buscó analizar cómo se relacionan las variables estudiadas. El análisis estadístico permitió identificar el grado de asociación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol, sin establecer causalidad entre ellas. Esta característica mantiene coherencia con el enfoque cuantitativo, el alcance descriptivo-correlacional y los objetivos planteados en la investigación (Carhuancho Mendoza et al., 2019).

4.4 Población y muestra

La población constituye el conjunto total de individuos que poseen las características de interés para una investigación y sobre los cuales se pretende obtener información con el propósito de responder al problema planteado (Carhuancho Mendoza et al., 2019). En la presente investigación, la población estuvo conformada por adolescentes de 16 y 17 años matriculados en la Unidad Educativa Bilingüe Jefferson de Guayaquil, debido a que corresponden al grupo poblacional definido para la investigación.

Para la realización del estudio, se trabajó con una muestra de 45 estudiantes que fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. De acuerdo, con el accedo concedido por la institución educativa y el cumplimiento de criterios de inclusión. Los participantes participaron de manera voluntaria al cuestionario Brief Self-Control Scale (BSCS) sobre la frecuencia y el control de impulsos durante de uso de videojuegos en línea.

4.5 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión.

En la presente investigación participaron estudiantes de ambos sexos, con edades entre 16 y 17 años, matriculados en la Unidad Educativa Bilingüe Jefferson de Guayaquil. Además, se incluyó a estudiantes que reportaron jugar videojuegos en línea, contaron con el consentimiento informado firmado por su representante legal y otorgaron su asentimiento informado para participar en el estudio.

Criterios de exclusión

Fueron excluidos los estudiantes que no presentaron el consentimiento informado firmado por su representante legal o que no otorgaron su asentimiento informado. También se excluyó a quienes manifestaron no jugar videojuegos en línea y a los participantes cuyos cuestionarios estuvieron incompletos o presentaron inconsistencias que impidieron la medición adecuada de las variables.

4.5 Variables de estudio

En la presente investigación se analizaron dos variables de estudio. La primera corresponde al tiempo de uso de videojuegos en línea, entendido como la cantidad de tiempo que los adolescentes dedican a esta actividad digital. Esta variable fue medida mediante el cuestionario sobre tiempo y frecuencia de uso de videojuegos en línea, el cual permitió obtener información sobre la frecuencia de juego, los días de uso por semana, las horas promedio entre semana, las horas promedio durante el fin de semana y el total semanal.

La segunda variable corresponde al nivel de autocontrol, entendido como la capacidad general del adolescente para regular conductas, pensamientos, emociones e impulsos. Esta variable fue medida mediante la Brief Self-Control Scale (BSCS), instrumento que permite obtener un puntaje total representativo del nivel general de autocontrol en cada participante.

4.5.1 Operacionalización de variables

De acuerdo con Carhuancho Mendoza et al. (2019), la operacionalización de variables constituye un procedimiento metodológico que permite traducir los conceptos teóricos en elementos susceptibles de medición, facilitando la obtención de datos cuantificables para su posterior análisis estadístico. En la presente investigación, la operacionalización permitió transformar las variables teóricas en indicadores observables y medibles, definiendo los instrumentos que se utilizaron para la recolección de información. La matriz de operacionalización de variables se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1 Operacionalización de las variables de estudio

Variable	Definición operacional	Indicadores	Instrumento	Tipo de dato
Tiempo de uso de videojuegos en línea	Cantidad de tiempo que el adolescente dedica semanalmente al	•Días de juego por semana •Horas promedio entre semana	Cuestionario sobre hábitos de uso de	Cuantitativo

	uso de videojuegos conectados a internet.	•Horas promedio en fin de semana •Total semanal de horas	videojuegos en línea	
Nivel de autocontrol	Capacidad general del adolescente para regular impulsos, emociones y conductas, medida mediante el puntaje total obtenido en la BSCS.	• Puntaje total del autocontrol	Brief Self-Control Scale (BSCS)	Cuantitativo

Nota. *Elaboración propia.*

4..6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos cuantitativos, seleccionados de acuerdo con las variables y los objetivos de la investigación. El primer instrumento corresponde a un cuestionario de elaboración propia con preguntas cerradas, diseñado para obtener información sobre el tiempo y la frecuencia de uso de videojuegos en línea. El segundo instrumento corresponde a la Brief Self-Control Scale (BSCS), utilizada para medir el nivel de autocontrol de los participantes mediante un instrumento psicométrico previamente adaptado y validado en población adolescente hispanohablante (Rodríguez-Menchón et al., 2022).

4.6.1 Cuestionario sobre el tiempo de uso en videojuegos en línea

Para medir esta variable, se optó por utilizar un cuestionario estructurado de elaboración propia, diseñado de acuerdo con los objetivos de la investigación y con la revisión de literatura científica sobre el uso de videojuegos en línea en adolescentes.

El cuestionario estuvo conformado por 17 preguntas cerradas dirigidas a recopilar información sociodemográfica y datos sobre el uso de videojuegos en línea en adolescentes. Se incluyeron preguntas sobre edad, sexo, curso, práctica de videojuegos en línea, dispositivo utilizado, tipo de videojuego, número de días de juego por semana, horas promedio de juego entre semana y horas promedio durante el fin de semana.

A partir de la información brindada por los participantes, se calculó el tiempo total semanal de uso de videojuegos en línea mediante la siguiente fórmula:

Total semanal = (horas promedio entre semana × 5) + (horas promedio durante el fin de semana × 2).

La información obtenida permitió cuantificar el tiempo dedicado a los videojuegos en línea y disponer de un indicador objetivo para analizar la relación entre esta variable y el nivel de autocontrol.

4.6.2 Brief Self-Control Scale (BSCS)

Para evaluar la variable nivel de autocontrol, se utilizó la Brief Self-Control Scale (BSCS) en su versión adaptada y validada para adolescentes hispanohablantes por Rodríguez-Menchón, Morales, Orgilés y Espada (2022), quienes reportaron evidencias adecuadas de fiabilidad, validez e invariancia según el sexo y la edad.

La versión utilizada en la presente investigación está conformada por 13 ítems orientados a evaluar la capacidad del adolescente para controlar impulsos y regular su conducta. Las respuestas se organizan en una escala tipo Likert de cinco opciones, desde 1 (nada parecido a mí) hasta 5 (muy parecido a mí).

La puntuación del instrumento se obtuvo mediante el procedimiento de corrección establecido por los autores de la escala, obteniendo un puntaje total de autocontrol para cada participante. Las puntuaciones más altas

indican un mayor nivel de autocontrol, mientras que las puntuaciones más bajas reflejan una menor capacidad de autorregulación.

Para la obtención del puntaje total, se consideró la corrección de los ítems invertidos según las indicaciones de los autores de la escala.

De acuerdo con el instrumento seleccionado, la presente investigación no empleó baremos ni puntos de corte para clasificar a los participantes. Por ello, el análisis de la variable autocontrol se realizó mediante el puntaje total de la escala, el cual fue utilizado posteriormente en los análisis estadísticos descriptivos y correlacionales para determinar su relación con el tiempo de uso de videojuegos en línea (Rodríguez-Menchón et al., 2022).

4.7 Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo de manera organizada y sistemática, respetando la parte metodológica y procesos éticos establecidos para investigaciones con población adolescente. En primer lugar, se realizó la planificación del estudio mediante una revisión de literatura científica actual sobre videojuegos en línea y autocontrol en adolescentes. Esta fase permitió delimitar las variables y seleccionar los instrumentos adecuados para la recolección de información. Se utilizaron herramientas para medir el modo de uso y frecuencia que arrojaron resultados para tener una mejor información.

Posteriormente, se desarrolló la fase institucional, en la cual otorgaron el permiso y autorización correspondiente, para ingresar a la Unidad Educativa Bilingüe Jefferson de Guayaquil para la ejecución del estudio. Durante este periodo, se informó a las autoridades y a los participantes sobre los objetivos de la investigación, el procedimiento de aplicación de los instrumentos y las condiciones de participación de los estudiantes. Una vez obtenida la autorización institucional, se entregaron los consentimientos informados a los representantes legales, considerando los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

En el momento de recolección de datos, se realizó una explicación a los estudiantes sobre el objetivo de estudio, mencionando nuevamente que sus o respuestas serán anónimas. La prueba se realizó dentro de la instalación educativa, en un ambiente tranquilo, sin ruido para evitar distracciones y no se vea afectada, ni alterada las respuestas de los participantes.

En la aplicación de los instrumentos, se recolectaron los cuestionarios para verificar que cumpla los criterios metodológicos. Los cuestionarios que no fueron completados o con inconsistencias fueron excluidos y no tomados en cuenta para el análisis, ya que así se evitan datos erróneos para la investigación. La información obtenida se trasladó a una base de datos en Excel, agregando un código numérico para cada participante, para tener el proceso ético de la confidencialidad.

Como ultimo procedimiento, la base de datos fue exportada al software IBM SPSS Statistics, que permitió sistematizar la información sobre el uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol, respondiendo al planteamiento del problema de investigación y a los objetivos planteados.

4.8 Plan de análisis de datos

Los resultados obtenidos mediante los instrumentos fueron codificados y trasladados a una base de datos, para su debido procesamiento en IBM SPSS Statistics. Inicialmente, se realizó un análisis descriptivo, pero para esto se tuvo que evaluar las frecuencias, porcentajes, media, mediana y desviación estándar, con el fin de describir la muestra y el comportamiento de las variables de esta investigación.

Para la variable tiempo de uso de videojuegos en línea se calcularon las horas promedio entre semana, las horas promedio durante el fin de semana y el total semanal. Este último se obtuvo mediante la siguiente fórmula:

Total semanal = (horas promedio entre semana × 5) + (horas promedio durante el fin de semana × 2).

Para la variable nivel de autocontrol, se calculó el puntaje total obtenido en la Brief Self-Control Scale (BSCS). Este puntaje fue utilizado como indicador general del nivel de autocontrol de cada participante.

Posteriormente, se revisó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk o Kolmogorov-Smirnov, según las características de la muestra. A partir de los resultados de esta prueba, se seleccionó el coeficiente de correlación correspondiente. Si los datos presentaron distribución normal, se utilizó la correlación de Pearson; si los datos no presentaron distribución normal, se utilizó la correlación de Spearman.

Asimismo, el análisis de datos permitió identificar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años, sin establecer causalidad entre las variables.

4.9 Consideraciones éticas

La presente investigación se desarrolló acorde a los principios éticos para toda investigación, aplicando el respeto, protección y el bienestar de los adolescentes que participaron. Al trabajar con menores de edad, se establecen requerimientos de autorización institucional, consentimiento informado por parte del representante legal y asentimiento informado del estudiante, para realizar las pruebas desde el orden ético.

Primero, se obtuvo la autorización de la Unidad Educativa Bilingüe Jefferson de Guayaquil, se le explico a los representantes legales cual sería el proceso, para brindarles más información hacer de la dinámica de investigación, teniendo esta información, los padres otorgaron el consentimiento informado de los representantes legales y por otra parte, también se obtuvo el asentimiento informado de los adolescentes. Además, se mencionó si algo incomodaba durante la toma de pruebas puedan retirarse del estudio, sin que esto generara consecuencias negativas (Parra & Ravetllat, 2019).

De igual manera, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes, asegurando que la información obtenida fuera utilizada únicamente con fines académicos y de investigación. Los registros fueron almacenados de manera segura y solo estuvieron disponibles para el investigador. (Arango et al., 2018).

Asimismo, se atendieron los principios de beneficencia y no maleficencia, procurando que la aplicación de los instrumentos se realizara en un ambiente adecuado, tranquilo y libre de distracciones, con el fin de minimizar cualquier incomodidad durante la recolección de datos. Además, se evitó emitir diagnósticos clínicos o etiquetar a los participantes como usuarios problemáticos o adictos a los videojuegos, ya que la investigación se orientó al análisis correlacional de variables y no a la evaluación clínica.

CAPÍTULO 5

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre uso de videojuegos en línea y la Brief Self-Control Scale (BSCS) a los adolescentes que participaron de manera voluntaria en la investigación. Los datos recopilados en la Institución Educativa fueron seleccionados y luego organizados, para procesarlos mediante análisis descriptivos; tomando en cuenta frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y medidas de dispersión. Después se realizó la prueba de normalidad de las variables principales para obtener la correlación de las variables entre el tiempo de uso y el nivel de autocontrol en los adolescentes.

5.1 Caracterización de la muestra

La muestra estuvo conformada por 45 estudiantes de segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Bilingüe Jefferson de Guayaquil, con edades comprendidas entre 16 y 17 años. En esta sección se presentan las características generales de los participantes, considerando su sexo y edad, con el propósito de describir la composición de la muestra antes de presentar los resultados correspondientes a las variables principales.

Tabla 2 Distribución de los participantes según el sexo

Sexo	Frecuencia (*n*)	Porcentaje (%)
Masculino	24	53,33 %
Femenino	20	44,44 %
Prefiero no responder	1	2,22 %
Total	**45**	**100,00 %**

En relación con el sexo de los participantes, se observa una ligera predominancia del sexo masculino, representado por 24 estudiantes, equivalente al 53,33 %. El sexo femenino estuvo conformado por 20 participantes, correspondiente al 44,44 %. Por otro lado, un participante,

equivalente al 2,22 %, prefirió no proporcionar esta información. En términos generales, la muestra presenta una distribución relativamente equilibrada entre estudiantes de sexo masculino y femenino.

Tabla 3 Distribución de los participantes según la edad

Edad	Frecuencia (*n*)	Porcentaje (%)
16 años	22	48,89 %
17 años	23	51,11 %
Total	**45**	**100,00 %**

Respecto a la edad de los estudiantes, 23 participantes, equivalentes al 51,11 %, tenían 17 años, mientras que 22 participantes, correspondientes al 48,89 %, tenían 16 años. Esto permite observar una representación similar entre ambos grupos etarios considerados en la investigación.

5.2 Resultados del cuestionario sobre uso de videojuegos en línea

En este apartado se presentan los resultados obtenidos mediante el cuestionario sobre tiempo y frecuencia de uso de videojuegos en línea aplicado a los 45 participantes de la investigación. Para describir esta variable, se consideraron la frecuencia semanal de juego, los géneros de videojuegos utilizados, los dispositivos empleados para jugar y el tiempo dedicado entre semana y durante el fin de semana.

De igual manera, se calculó el total semanal de horas de juego con el objetivo de obtener una medida general del tiempo destinado al uso de videojuegos en línea.

Tabla 4 Frecuencia de días de juego por semana

Días	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
1	10	22,22 %
2	7	15,56 %
3	5	11,11 %
4	5	11,11 %
5	5	11,11 %
6	5	11,11 %

Días	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
7	8	17,78 %
Total	**45**	**100,00%**

Nota. Distribución de los participantes según la frecuencia semanal de juego.

La muestra presenta variación en la frecuencia semanal de uso de videojuegos en línea. La mayor frecuencia corresponde a los adolescentes que juegan un día por semana, con 10 participantes, equivalentes al 22,22 %. En segundo lugar, se encuentran los estudiantes que juegan 7 días a la semana, con 8 participantes, correspondientes al 17,78 %. De igual forma, 7 estudiantes, equivalentes al 15,56 %, reportaron jugar dos días a la semana. Las frecuencias de 3, 4, 5 y 6 días a la semana estuvieron representadas por 5 participantes en cada categoría, correspondientes al 11,11 %. En términos generales, se observa diversidad en la frecuencia semanal de juego dentro de la muestra estudiada.

Tabla 5 Géneros de videojuegos utilizados por los participantes

Tipo de videojuego	Frecuencia (*n*)	Porcentaje (%)
Acción	9	20,00 %
Shooter	19	42,22 %
Estrategia	8	17,78 %
RPG: (juegos de rol donde el jugador desarrolla un personaje y progresa en la historia)	21	46,67 %
Deportes	11	24,44 %
Battle Royale	16	35,56 %
MOBA: (juegos de batalla en equipos donde cada jugador controla un personaje con habilidades específicas)	2	4,44 %
Mundo abierto	21	46,67 %
Otro (Roblox, Novelas visuales, Ritmo, etc.)	11	24,44 %

Nota. Pregunta de respuesta múltiple; por esta razón, los porcentajes no suman necesariamente 100 %.

Los géneros de videojuegos más reportados fueron RPG (juegos de rol donde el jugador desarrolla un personaje y progresa en la historia) y mundo abierto, ambos con 21 participantes, equivalentes al 46,67 %. A estos les siguieron los juegos shooter, con 19 participantes, correspondientes al 42,22 %, y Battle Royale, con 16 participantes, equivalentes al 35,56 %. Por el contrario, el género MOBA (juegos de batalla en equipos donde cada jugador controla un personaje con habilidades específicas), fue el menos reportado, con 2 participantes, correspondiente al 4,44 %. Además, 11 participantes, equivalentes al 24,44 %, señalaron otros tipos de videojuegos, como Roblox, novelas visuales y juegos de ritmo. Debido a que los adolescentes podían escoger más de una alternativa, estos resultados representan los géneros más utilizados, pero no categorías mutuamente excluyentes.

Tabla 6 Dispositivos utilizados para jugar videojuegos en línea

Dispositivo	Frecuencia (*n*)	Porcentaje (%)
Celular	30	66,67 %
PC / Computadora / Laptop	16	35,56 %
Consola	12	26,67 %
Tablet	8	17,78 %
Nintendo Switch (opción «Otro»)	2	4,44 %

Nota. Pregunta de respuesta múltiple; un participante podía indicar más de un dispositivo.

El dispositivo más reportado por los participantes fue el teléfono móvil o celular, con una frecuencia de 30 respuestas, equivalente al 66,67 %. En segundo lugar, se ubicó la PC, computadora o laptop, con 16 respuestas, correspondiente al 35,56 %. La consola fue reportada por 12 participantes, equivalente al 26,67 %, mientras que la tablet fue señalada por 8 participantes, correspondiente al 17,78 %. Finalmente, 2 participantes agregaron Nintendo Switch en la opción “Otro”, equivalente al 4,44 %. Estos resultados muestran que el teléfono móvil fue el dispositivo más utilizado para jugar videojuegos en línea dentro de la muestra estudiada.

Tabla 7 Estadísticos descriptivos del tiempo de uso de videojuegos en línea

Variable	Media	Mediana	Desv. estándar	Mínimo	Máximo
Horas promedio entre semana	2,35	2,00	1,80	1,00	10,00
Horas promedio por día durante el fin de semana	3,58	3,00	2,51	1,00	10,00
Total semanal de horas	18,92	18,00	11,99	1,00	54,00

Nota. El total semanal fue calculado para cada participante considerando las horas promedio entre semana y las horas promedio durante el fin de semana.

Los participantes presentaron una media de 2,35 horas diarias de juego entre semana (Mdn = 2,00; DE = 1,80). Durante el fin de semana, la media aumentó a 3,58 horas diarias (Mdn = 3,00; DE = 2,51). De esta manera, el total semanal de horas de juego presentó una media de 18,92 horas, una mediana de 18,00 horas y una desviación estándar de 11,99, con valores comprendidos entre 1 y 54 horas. En términos descriptivos, los adolescentes dedicaron más horas diarias a jugar videojuegos en línea durante los fines de semana que entre semana. Además, se observa variabilidad entre los participantes respecto al tiempo total semanal dedicado a esta actividad.

5.3 Resultados de la Brief Self-Control Scale (BSCS)

En esta sección se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Brief Self-Control Scale (BSCS), utilizada para evaluar el nivel general de autocontrol de los participantes. Para el análisis, se consideró el puntaje total obtenido en la escala y sus principales estadísticos descriptivos. De igual manera, se analizó la consistencia interna del instrumento mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

Tabla 8 Estadísticos descriptivos del puntaje total de autocontrol en la BSCS

Variable	Rango posible	Media	Mediana	Desv. estándar	Mínimo	Máximo
Puntaje total BSCS	13–65	41,67	43,00	8,03	26,00	63,00

Nota. El rango teórico de puntuación de la BSCS utilizado en el estudio comprende valores entre 13 y 65 puntos. Las puntuaciones más altas representan un mayor nivel de autocontrol.

Los participantes obtuvieron una media de 41,67 puntos en la BSCS, con una mediana de 43,00 puntos y una desviación estándar de 8,03. Los puntajes oscilaron entre un mínimo de 26 y un máximo de 63 puntos. Estos resultados permiten describir la distribución del autocontrol en la muestra estudiada, sin establecer categorías de nivel bajo, medio o alto, debido a que no se utilizaron baremos ni puntos de corte.

Tabla 9 Confiabilidad de la Brief Self-Control Scale (BSCS)

Instrumento	Número de ítems	Alfa de Cronbach (α)
BSCS	13	0,86

Nota. La BSCS estuvo conformada por 13 ítems y presentó un coeficiente alfa de Cronbach de .86 en la muestra evaluada.

El análisis de consistencia interna de la Brief Self-Control Scale (BSCS) obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de α = 0,86 para los 13 ítems. Este resultado indica una buena consistencia interna entre las respuestas obtenidas mediante el instrumento en la muestra estudiada, lo que respalda la confiabilidad de las puntuaciones utilizadas para el análisis del autocontrol.

5.4 Prueba de normalidad

Con el propósito de determinar el tipo de análisis correlacional más adecuado para analizar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol, se evaluó la distribución de las variables principales mediante la prueba de Shapiro-Wilk. La decisión sobre el uso de una prueba paramétrica o no paramétrica se estableció considerando un nivel de significancia de .05.

Tabla 10 Prueba de normalidad de las variables principales

Variable	Prueba	*W*	*p*
Total semanal de horas de videojuegos	Shapiro-Wilk	0,94	0,017
Puntaje total BSCS	Shapiro-Wilk	0,98	0,576

Nota. Se consideró un nivel de significancia de 0,05. Valores de $p > 0,05$ indican que no existe evidencia suficiente para rechazar el supuesto de normalidad, mientras que valores de $p < 0,05$ indican una desviación estadísticamente significativa de la normalidad.

Los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk mostraron que el puntaje total de la BSCS presentó un valor de p = 0,576, superior al nivel de significancia de .05. Esto indica que no se encontró evidencia suficiente para rechazar el supuesto de normalidad en esta variable. Sin embargo, la variable total semanal de horas de videojuegos obtuvo un valor de p = 0,017 inferior a 0,05 lo que indica que no presentó una distribución normal.

Debido a que una de las variables principales no presentó distribución normal, se optó por utilizar el coeficiente de correlación de Spearman (rho) para analizar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol.

5.5 Análisis correlacional entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol

Una vez examinada la distribución de las variables mediante la prueba de Shapiro-Wilk, se determinó utilizar el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) para analizar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el puntaje total de la Brief Self-Control Scale (BSCS). La elección de esta prueba se realizó debido a que una de las variables principales no presentó distribución normal.

Para el análisis se consideraron tres medidas del tiempo de uso: horas promedio entre semana, horas promedio durante el fin de semana y total semanal de horas. Estas variables fueron relacionadas con el puntaje total obtenido en la BSCS.

Tabla 11 Correlación entre tiempo de uso de videojuegos en línea y nivel de autocontrol

Variables	ρ de Spearman	*p*	Interpretación
Horas promedio entre semana ↔ Puntaje BSCS	0,17	0,253	Positiva débil; no significativa (*p* > 0,05)
Horas promedio durante el fin de semana ↔ Puntaje BSCS	0,11	0,459	Positiva débil; no significativa (*p* > 0,05)
Total semanal de horas ↔ Puntaje BSCS	0,14	0,359	Positiva débil; no significativa (*p* > 0,05)

Nota. Se consideró un nivel de significancia de 0,05. Valores de $p > 0,05$ indican que la asociación observada no alcanza significación estadística.

Los resultados muestran que la correlación entre las horas promedio de juego entre semana y el puntaje total de la BSCS fue positiva, débil y no estadísticamente significativa (ρ = 0,17; p = 0,253). De igual manera, las horas promedio durante el fin de semana y el puntaje total de autocontrol presentaron una correlación positiva débil, sin alcanzar significación estadística (ρ = 0,11; p = 0,459). Finalmente, el total semanal de horas y el puntaje de autocontrol también presentaron una correlación positiva débil y no significativa (ρ = 0,14; p = 0,359).

En síntesis, no se encontró evidencia estadísticamente significativa de asociación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en los participantes, debido a que los tres valores de p fueron superiores a .05. Aunque los coeficientes presentaron dirección positiva, su magnitud fue débil y no alcanzó significación estadística.

5.6 Síntesis de resultados

Los resultados obtenidos mediante las herramientas nos mostraron resultados en los cuales nos permite conocer las características y consecuencias que surgen en el tiempo empleado para jugar videojuegos en línea, siendo parte de una rutina diaria que ocasiona problemas de autocontrol que afecta en las demás áreas de su vida. Se evaluó la frecuencia diaria y semanal demostrando que los participantes emplean más tiempo en los videojuegos los fines de semana. También mencionaron que el dispositivo que más utilizan es el teléfono móvil, ya que para los estudiantes es más fácil

descargar juegos gratuitos y es un dispositivo de mayor alcance para todo tipo de población.

En relación con el autocontrol, se obtuvo una media de 41,67 puntos en la BSCS, lo que permitió evidenciar diferencias de procesos individuales entre los participantes. La escala mostró una buena consistencia interna, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,86 lo que respalda la confiabilidad de las puntuaciones obtenidas en la muestra.

De igual manera, el análisis de normalidad determinó el uso de la correlación de Spearman para examinar la asociación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol. Los resultados mostraron relaciones positivas débiles; sin embargo, ninguna alcanzó significación estadística.

CONCLUSIONES

1. El primer objetivo específico, fue orientado a describir el tipo de frecuencia y el tiempo de uso de videojuegos en línea en adolescentes de 16 a 17 años. La frecuencia de uso estuvo comprendida entre 1 y 7 días por semana. Además, se observó que los adolescentes dedicaron mayor tiempo promedio a jugar durante los fines de semana, lo que es un resultado favorable, porque nos indica que entre semana los adolescentes cumplen con sus responsabilidades académicas. En cuanto al total semanal, se registró una media de 18,92 horas de juego, evidenciándose diferencias importantes entre los participantes respecto al tiempo dedicado a esta actividad.

2. Respecto al segundo objetivo específico, fue orientado a evaluar el nivel de autocontrol, siendo este un proceso individual en los adolescentes mediante el instrumento Brief Self-Control Scale (BSCS), los participantes obtuvieron un puntaje promedio de 41,67, con valores comprendidos entre 26 y 63 puntos. Estos resultados permitieron reconocer diferencias individuales entre los participantes, sin establecer clasificaciones como nivel bajo, medio o alto, debido a que la investigación no utilizó baremos ni puntos de corte para realizar dicha categorización. De igual manera, la escala presentó una buena consistencia interna, con un coeficiente alfa de Cronbach de .86.

3. En cuanto al tercer objetivo específico, orientado a determinar la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años, se encontró que las asociaciones entre las horas de juego entre semana, las horas de juego durante el fin de semana, el total semanal de horas y el puntaje total de autocontrol fueron positivas y de magnitud débil; sin embargo, no alcanzaron significación estadística ($p > 0,05$).

4. Finalmente, en relación con el objetivo general y a la pregunta de investigación, se concluye que el tiempo de uso de videojuegos en línea no presentó una asociación estadísticamente significativa con el nivel de autocontrol en los adolescentes de 16 a 17 años que participaron en el estudio. Por tanto, las características y condiciones de la muestra analizada, las diferencias en el tiempo dedicado a los videojuegos en línea no se asociaron de manera significativa con las diferencias en el nivel socioemocional. Este resultado no significa que ambas variables sean completamente independientes o desvinculadas en todos los adolescentes, sino que en la muestra estudiada no se encontró una asociación significativa. Porque como antes mencionado, en esta etapa la adolescencia está en un proceso de maduración y no es lineal en cuanto a desarrollar habilidades cognitivas, algunos pueden desarrollarlas antes y otros después, no se estima un tiempo exacto.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda continuar desarrollando estudios sobre la relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes, considerando muestras más amplias y pertenecientes a diferentes unidades educativas. Esto permitiría comparar resultados y obtener una comprensión más amplia del fenómeno en distintos contextos escolares.

- Se recomienda incorporar en futuras investigaciones otras variables relacionadas con el uso de videojuegos en línea, como las motivaciones para jugar, los horarios habituales, el tipo de videojuego, la finalidad del uso y el contexto familiar o social del adolescente. La literatura revisada en la presente investigación muestra que las variables individuales y motivacionales también pueden intervenir en la forma en que los adolescentes utilizan los videojuegos en línea.

- En el ámbito educativo y familiar, se recomienda promover una adecuada organización del tiempo destinado a actividades académicas, sociales y recreativas, incluyendo los videojuegos en línea. Esta recomendación implica crear un cronograma y horarios que se establezcan dentro del hogar, ya que pasan ahí la mayor parte del tiempo, para que cumplan con las responsabilidades del hogar y académicas. Por otra parte, no se debe que los videojuegos sean perjudiciales, sino resaltar la importancia de mantener un equilibrio entre esta actividad y las demás responsabilidades cotidianas del adolescente.

- Finalmente, se recomienda evitar interpretar de manera generalizada problemas en habilidades de autocontrol. Debido a que en la presente investigación no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre estas variables. Sin embargo, en

la muestra estudiada 10 de 45 participantes equivalentes al 22,22% registraron 30 horas semanales, o más en el uso de los videojuegos en línea. Dentro de este grupo se identificaron casos con 39, 37 y 31 horas semanales. Estos resultados sugieren la importancia de considerar de manera individual los patrones de uso. Por ello, resulta necesario considerar otros aspectos personales, familiares, sociales y contextuales que podrían intervenir en el autocontrol de los adolescentes.

REFERENCIAS

Aguirre Gamboa, P. del C., Ávila Cortés, J., Anaya Avila, M. del P., & Laurencio Meza, R. L. (2024). Mundo Twitch: Entre jóvenes streamers y espectadores. *Estudios y Perspectivas. Revista Científica y Académica, 4*(1), 2421–2439. https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i1.193

Alave Mamani, S. M., & Pampa Yupanqui, S. N. (2018). Relación entre dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Este. *Revista Científica de Ciencias de la Salud, 11*(1), 84–93. https://doi.org/10.17162/rccs.v11i1.1062

Arango, C., Díaz-Caneja, C. M., McGorry, P. D., Rapoport, J., Sommer, I. E., Vorstman, J. A., McDaid, D., Marín, O., Serrano-Drozdowskyj, E., Freedman, R., & Carpenter, W. (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet Psychiatry, 5*(7), 591–604. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30057-9

Ayllón-Salas, P., Lorenzo-Martín, M. E., Camuñas-García, D., & Hinojo-Lucena, F. J. (2024). Adicción a los videojuegos entre la población adolescente de Andalucía. *Revista CENTRA de Ciencias Sociales, 3*(2), 11-30. https://doi.org/10.54790/rccs.89

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The strength model of self-control*. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Broche-Pérez, Y., & Cruz-López, D. (2014). *Toma de decisiones en la adolescencia: Entre la razón y la emoción*. Ciencia Cognitiva, 8(3), 70–72. https://www.cienciacognitiva.org/files/2014-21.pdf

Buitrón Calle, J. T., & Lara Salazar, C. M. (2024). *Inteligencia emocional y dependencia a los videojuegos en adolescentes del sector urbano*. Revista

Científica de Salud BIOSANA, 4(5), 163–173. https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.310

Carhuancho Mendoza, I. M., Nolazco Labajos, F. A., Sicheri Monteverde, L., Guerrero Bejarano, M. A., & Casana Jara, K. M. (2019). Metodología para la investigación holística. UIDE. https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3893/3/Metodolog%C3%ADa%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20hol%C3%ADstica.pdf

Colón Mejía, V., Paternina González, M. L., Pestana Balbutin, J. E. (2022). *Relación entre dependencia a videojuegos y habilidades sociales en adolescentes de 12 a 16 años en el municipio de Corozal-Sucre* [Trabajo de grado, Corporación Universitaria del Caribe (CECAR)]. Repositorio Institucional CECAR. https://repositorio.cecar.edu.co/server/api/core/bitstreams/f2be87bc-3932-404e-a76c-9a6289528ad7/content

Chóliz, M., & Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología, 27*(2), 418–426. https://www.redalyc.org/pdf/167/16720051019.pdf

Cudo, A., Kopiś-Posiej, N., & Griffiths, M. D. (2023). *The role of self-control dimensions, game motivation, game genre, and game platforms in gaming disorder: Cross-sectional and longitudinal findings*. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 4749–4777. https://doi.org/10.2147/PRBM.S435125

De Grandis, C., Gago-Galvagno, L. G., Clerici, G. D., & Elgier, Á. M. (2019). *El desarrollo de la autorregulación en la infancia temprana y sus factores moduladores*. Anuario de Investigaciones, 24, 309–314. https://www.psi.uba.ar/publicaciones/investigaciones/indice/trabajos_completos/anio24_1/de_grandis.pdf

Domic-Siede, M., Irani, M., Ramos-Henderson, M., Calderón, C., Ossandón, T., & Perrone-Bertolotti, M. (2022). La planificación cognitiva en el contexto de la evaluación neuropsicológica e investigación en neurociencia cognitiva: una revisión sistemática. *Terapia Psicológica, 40*(3), 367–395. https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000300367

Estrada Martínez, D., & Correa Restrepo, A. (2024). Control inhibitorio en los procesos sociales de escolares. En E. Yarce Pinzón (Comp.), *Explorando los senderos de la intervención en la ocupación: un enfoque desde la terapia ocupacional* (pp. 88–110). Editorial Universidad Santiago de Cali. https://books.scielo.org/id/xs35g/pdf/yarce-9786287548862-04.pdf

Flores-Lázaro, J. C., Castillo-Preciado, R. E., & Jiménez-Miramonte, N. A. (2014). Desarrollo de funciones ejecutivas, de la niñez a la juventud. *Anales de Psicología, 30*(2), 463–473. https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.155471

Gómez-Gonzalvo, F., Devís-Devís, J., Molina-Alventosa, P., & Cano-Nieto, A. (2020). El tiempo de uso de los videojuegos en el rendimiento académico de los adolescentes. *Comunicar, 28*(65), 89–99. https://doi.org/10.3916/C65-2020-08

González-Vázquez, A., & Igartua, J. J. (2018). ¿Por qué los adolescentes juegan videojuegos? Propuesta de una escala de motivos para jugar videojuegos a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Cuadernos.info, 42*, 135–146. https://doi.org/10.7764/cdi.42.1314

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral, 21*(4), 233-244. https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf

Hrbackova, K., Hladík, J., & Petr Safrankova, A. (2025). What role do self-regulatory mechanisms play in the risky use of digital media by adolescents? *Frontiers in Psychology, 16*, 1675778. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1675778

Méndez Carpio, C. R., Palacios Montero, N. A., & Méndez Palacios, D. (2023). Uso de videojuegos y su incidencia en la juventud actual. *Killkana Social, 7*(1), 83–94. https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v7i1.1242

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science ,244*(4907), 933–938. https://doi.org/10.1126/science.2658056

Montgomery, W. (2008). Teoría, investigación y aplicaciones clínicas del autocontrol. *Revista de Investigación en Psicología, 11*(2), 215–225. https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i2.3850

Oseguera Altamirano, G. (2021). *Autocontrol o autorregulación: hacia un aprendizaje consciente, reflexivo y consistente*. Correo del Maestro. https://revista.correodelmaestro.com/publico/html5092021/capitulo3/autocontrol_autorregulacion.html

Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). *Teorías de autorregulación educativa: Una comparación y reflexión teórica*. *Psicología Educativa, 20*(1), 11–22. https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.002

Parra Sepúlveda, D., & Ravetllat Ballesté, I. (2019). El consentimiento informado de las personas menores de edad en el ámbito de la salud. *Ius et Praxis, 25*(3), 215–248. https://doi.org/10.4067/S0718-00122019000300215

Rendón, M. I., Muñoz, L., Jaramillo, J. M., & Weis, M. (2021). Estructura factorial de la Brief Self-Control Scale en español. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 17*(1). https://doi.org/10.15332/22563067.6519

Pirrone, D., van den Eijnden, R. J. J. M., & Peeters, M. (2024). Why we can't stop: The impact of rewarding elements in videogames on adolescents' problematic gaming behavior. *Media Psychology, 27*(3), 379–400. https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2242260

Rodríguez-Menchón, M., Morales, A., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2022). *Validation and Adaptation of the Brief Self-Control Scale With Spanish Adolescents: Factorial Structure and Evidences of Reliability, Validity, and Factor Invariance Across Gender and Age*. *Assessment, 29*(5), 949–961. https://doi.org/10.1177/1073191121996470

Rodríguez Rodríguez, M., & García Padilla, F. M. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de salud pública. *Enfermería Global, 20*(2), 557-591. https://doi.org/10.6018/eglobal.438641

Rodríguez Tumbaco, A. E. (2024). *Los videojuegos y su efecto en el desarrollo de la habilidad de toma de decisiones en adolescentes de 12 a 15 años.* [Trabajo de titulación, Universidad Internacional SEK]. https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/5366/1/Rodr%C3%ADguez%20Tumbaco%20Andr%C3%A9s%20Eduardo.pdf

Rubio Hernández, F. J., González Calahorra, E., & Olivo Franco, J. L. (2024). *Adolescentes en la era digital: Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales*. *Ciencia y Educación, 8*(3), 39–58. https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Villa Orozco, O. F. (2024). *Relación entre la adicción al uso de videojuegos y el control de impulsos en adolescentes de 14 a 16 años* [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. Repositorio Digital Universidad de las Américas. https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/16600/1/UDLA-EC-TMPC-2024-76.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Brief Self-Control Scale (BSCS)

Brief Self-Control Scale (BSCS)

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada afirmación y marque con una (X) la opción que mejor describa su comportamiento habitual.

Escala de respuesta:

1 = Nada parecido a mí 2 = Poco parecido a mí 3 = Algo parecido a mí 4 =Bastante parecido a mí 5 = Muy parecido a mí

Información general del participante

Código del participante:	_____		
Edad:	_____ años	Sexo:	☐ Masculino ☐ Femenino
Fecha:	____/____/_____	Curso:	_____

Cuestionario

N.º	Ítem	1	2	3	4	5	
1	Soy bueno resistiendo la tentación	☐	☐	☐	☐	☐	
2	Me cuesta dejar los malos hábitos	☐	☐	☐	☐	☐	
3	Soy perezoso	☐	☐	☐	☐	☐	
4	Digo cosas inapropiadas	☐	☐	☐	☐	☐	
5	Hago ciertas cosas que son malas para mí, si son divertidas	☐	☐	☐	☐	☐	
6	Rechazo cosas que son malas para mí	☐	☐	☐	☐	☐	
7	Desearía tener más autodisciplina	☐	☐	☐	☐	☐	
8	La gente diría que tengo una autodisciplina de hierro	☐	☐	☐	☐	☐	
9	El placer y la diversión a veces me	☐	☐	☐	☐	☐	

	impiden hacer mi trabajo						
10	Tengo problemas para concentrarme	☐	☐	☐	☐	☐	
11	Soy capaz de trabajar eficazmente para alcanzar metas a largo plazo	☐	☐	☐	☐	☐	
12	A veces no puedo evitar hacer algo, incluso si sé que está mal	☐	☐	☐	☐	☐	
13	A menudo actúo sin pensar en todas las alternativas	☐	☐	☐	☐	☐	

Firma del participante: _____

Anexo 2. Cuestionario sobre tiempo de uso de videojuegos en línea.

Código del participante: _____

Fecha de aplicación: ____ / ____ / _____

Cuestionario sobre tiempo y frecuencia de uso de videojuegos en línea

Objetivo

Recolectar información sobre la frecuencia y el tiempo de uso de videojuegos en línea en adolescentes de 16 a 17 años.

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque una sola respuesta, salvo que se indique lo contrario. No existen respuestas correctas o incorrectas. La información será anónima y utilizada únicamente con fines académicos.

Sección A. Datos generales

1. Edad:

☐ 16 años

☐ 17 años

2. Sexo:

☐ Masculino

☐ Femenino

☐ Prefiero no responder

3. Curso: _____

Sección B. Uso de videojuegos en línea

4. ¿Juegas videojuegos en línea?

☐ Sí

☐ No

Si responde “No”, no continúe con las siguientes preguntas.

5. ¿Los videojuegos que juegas requieren conexión a internet o interacción con otros jugadores en línea?

☐ Sí

☐ No

☐ Algunos sí y otros no

6. ¿**Cuántos días a la semana juegas videojuegos en línea?**

☐ 0 días

☐ 1–2 días

☐ 3–4 días

☐ 5–6 días

☐ 7 días

7. Entre lunes y viernes, ¿cuántas horas juegas en promedio por día?

Respuesta: _____ horas por día

8. Durante sábado y domingo, ¿cuántas horas juegas en promedio por día?

Respuesta: _____ horas por día

9. ¿Qué dispositivo utilizas con mayor frecuencia? (Puede marcar más de una opción)

☐ Celular

☐ Computadora/Laptop

☐ Consola
☐ Tablet
☐ Otro: _____

10. ¿Qué tipo de videojuego juegas con mayor frecuencia? (Puede marcar más de una opción)

☐ Acción

☐ Shooter (juegos de disparos en primera o tercera persona)

☐ Estrategia

☐ RPG (juegos de rol donde el jugador desarrolla un personaje y progresa en la historia)

☐ Deportes

☐ Battle Royale (juegos donde varios jugadores compiten hasta que solo queda un ganador o un equipo ganador)

☐ MOBA (juegos de batalla en equipos donde cada jugador controla un personaje con habilidades específicas)

☐ Mundo abierto (juegos que permiten explorar libremente un entorno virtual y realizar diversas actividades)

☐ Otro: _____

11. ¿Cuál es el videojuego en línea que juegas con mayor frecuencia?

Respuesta: _____

12. ¿Con quién juegas habitualmente?
☐ Solo
☐ Con amigos conocidos
☐ Con personas desconocidas en línea
☐ Con amigos y personas desconocidas
☐ Depende del juego

13. ¿Cuál es la razón principal por la que juegas videojuegos en línea?

☐ Entretenimiento

☐ Compartir con amigos

☐ Competencia

☐ Relajación o distracción

☐ Lograr recompensas o subir de nivel

☐ Otro: _____

14. ¿En qué momento del día juegas con mayor frecuencia?

☐ Mañana
☐ Tarde
☐ Noche
☐ Sin horario fijo

15. ¿En qué días juegas con mayor frecuencia?

☐ lunes a viernes
☐ Fines de semana
☐ Ambos

16. ¿Desde hace cuánto tiempo juegas videojuegos en línea?

☐ Menos de 6 meses

☐ Entre 6 meses y 1 año

☐ Entre 1 y 3 años

☐ Más de 3 años

17. Cuando juegas videojuegos en línea, ¿con qué frecuencia juegas más tiempo del que habías planeado?

☐ Nunca
☐ Rara vez
☐ A veces
☐ Frecuentemente
☐ Siempre

_____

Firma

Anexo 3. Consentimiento informado de la institución.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA INSTITUCIÓN

El propósito de este consentimiento informado es brindar a la institución educativa una explicación sobre la presente investigación. La investigación es dirigida por Raúl Emiliano Véliz Sttefano de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

El objetivo general de la investigación es determinar la relación en el tiempo de uso de los videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 15 y 16 años de segundo y tercero de Bachillerato.

Si la institución accede a participar en esta investigación, se solicitará la participación de los estudiantes mediante la aplicación de los siguientes instrumentos:

- Brief Self-Control Scale (BSCS)
- Cuestionario sobre tiempo de uso en videojuegos en línea.

La aplicación de los instrumentos tendrá una duración aproximada entre 45 minutos y 60 minutos. La participación en este estudio es netamente voluntaria.

La información que se reciba será estrictamente confidencial y no se utilizará con ningún otro fin distinto al de esta investigación. Las respuestas serán codificadas para así, poder garantizar el anonimato de los participantes.

La institución educativa podrá manifestar sus dudas en cualquier momento durante el proceso de desarrollo de esta investigación. De igual forma, si alguna de las preguntas resulta ser incómoda para los estudiantes, estos tendrán el derecho de no responderlas, o en su caso, retirarse de la actividad sin ningún tipo de consecuencia.

Desde ya, agradecemos la colaboración brindada para el desarrollo de esta investigación académica.

Anexo 4. Consentimiento informado.

Título de estudio: Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años.

Investigador responsable: Raúl Emiliano Véliz Stttefano

Estimado padre/madre o representante legal:

Se le invita a autorizar a su representado(a) a participar en la presente investigación desarrollada como parte de un trabajo académico de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

El objetivo de la investigación es analizar la relación entre el tiempo de uso de los videojuegos en línea y el nivel del autocontrol en adolescentes de 16 y 17 años.

La participación consiste en responder un cuestionario sobre el tiempo de uso en los videojuegos en línea y la Brief Self-Control Scale (BSCS), instrumento utilizado para evaluar el autocontrol. La aplicación se realizará dentro de la institución educativa, en coordinación con las autoridades.

La participación es completamente voluntaria. Su representado(a) podrá decidir, en no participar, omitir cualquier pregunta o retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto ocasione consecuencias académicas.

La información que los estudiantes brinden, será recopilada de manera confidencial; los datos serán codificados y utilizados únicamente con fines educativos y de investigación, la identidad de los jóvenes no será expuesta en la presentación de resultados.

La investigación no contempla procedimientos físicos ni intervenciones clínicas, en cualquier momento si el participante presenta incomodidad, podrá detener su participación y comunicarlo al investigador.

Habiendo recibido la información correspondiente sobre el propósito y procedimiento de estudio, AUTORIZO de manera libre y voluntaria la participación de mi representado(a) en la presenten investigación.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Nombre del padre, madre o representante legal:

Firma: _____

Fecha: _____

Nombre del adolescente:

Edad: _____

Curso: _____

ANEXO 5. Asentimiento informado.

Se te invita a participar en una investigación realizada como parte de trabajo académico en la carrera de psicología clínica en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

El estudio busca analizar la relación entre el tiempo de uso de los videojuegos en línea y el nivel de autocontrol.

Si decides participar, deberás responder un cuestionario sobre el tiempo de uso de los videojuegos en línea y la Brief Self-Control Scale (BSCS) que contiene preguntas relacionadas al autocontrol.

Tu participación es completamente voluntaria, esto significa que eres completamente libre si deseas participar o no. También puedes dejar de participar en cualquier momento o no responder alguna pregunta durante la investigación. Esta decisión no repercutirá en tu desempeño académico.

La información que proporciones será confidencial y se la utilizará únicamente para fines académicos.

Tus datos serán codificados y tu nombre no saldrán en los resultados de la investigación.

Si tienes alguna pregunta o duda, puedes realizarla antes, durante y después de la evaluación de los instrumentos.

DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO

He recibido una explicación sobre esta investigación y he podido realizar las preguntas que considero necesarias. Entiendo que participar es mi decisión y

que puedo retirarme en cualquier momento sin recibir ninguna sanción o consecuencia.

Por lo tanto, ACEPTO participar voluntariamente en esta investigación.

Nombre del estudiante:

Edad: _____

Curso: _____

Firma: _____

Fecha: _____

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Véliz Sttefano, Raúl Emiliano**, con C.C: #2450035023 autor del trabajo de titulación: **Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años** previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **21** de **agosto** de **2026**



f. _____
Nombre: **Véliz Sttefano, Raúl Emiliano**
C.C: **2450035023**

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA Y SUBTEMA:	Relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 a 17 años.		
AUTOR(ES)	Véliz Sttefano, Raúl Emiliano		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Mgs. Psic. Cl. Zevallos Mendieta, José Luis		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Psicologia, Educación y Comunicación		
CARRERA:	Psicología Clínica		
TITULO OBTENIDO:	Licenciado en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	21 de agosto de 2026	No. DE PÁGINAS:	94
ÁREAS TEMÁTICAS:	Videojuegos en línea, Autocontrol, Tiempo de uso		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Videojuegos En Línea; Autocontrol; Adolescentes; Tiempo De Uso; Autorregulación		

RESUMEN/ABSTRACT:
La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el tiempo de uso de los videojuegos en línea y el nivel de autocontrol en adolescentes de 16 y 17 años. El estudio es relevante debido al incremento de uso de videojuegos en línea en la adolescencia, vinculándola con variables psicológicas de interés como el autocontrol. El autocontrol se entiende como la capacidad de regular impulsos y determinadas conductas orientadas a objetivos previamente relacionados con el sujeto. Los objetivos específicos tuvieron el enfoque de describir la frecuencia y el tiempo de uso de videojuegos en línea, evaluar el nivel de autocontrol de los adolescentes y determinar una relación existente entre ambas variables. La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental y de corte transversal. La investigación obtuvo una muestra de 45 estudiantes de segundo y tercero de bachillerato con edades de 16 a 17 años en la Unidad Educativa Bilingüe Jefferson de Guayaquil. Para la recolección de datos, para la evaluación del autocontrol se utilizó la Brief Self-Control Scale (BSCS) y también un cuestionario sobre el tiempo de uso de los videojuegos en línea. En términos generales, los adolescentes presentaron diferentes patrones de uso de videojuegos y alcanzaron un total de 18.92 horas semanales, mientras que en la BSCS obtuvieron una media de 41,67. Finalmente, el análisis mediante el coeficiente de correlación de Spearman mostró asociaciones positivas, pero con magnitudes débiles entre el nivel de autocontrol y las horas de juego entre semana, horas de juego de fin de semana y las horas totales en toda la semana sobre los videojuegos en línea. Sin embargo, ninguna de estas asociaciones fue estadísticamente significativa; por lo tanto, la muestra estudiada no se encontró suficiente evidencia para establecer estadísticamente una relación entre el tiempo de uso de videojuegos en línea y el nivel de autocontrol de los adolescentes.

ADJUNTO PDF:	SI	☒ NO	☐
CONTACTO CON AUTOR/ES:	**Teléfono:** +593979932484	E-mail: emilianovs5600gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (C00RDINADOR DEL PROCESO UTE)::	**Nombre: Mgs. Psic. CI. Colmont Martinez, Marcia Ivette.**		
	Teléfono:		
	E-mail: marcia.colmont@cu.ucsg.edu.ec		

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA	
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	