



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE
CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS DE LOS JUEGOS ONLINE EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIVADA EN LIMA, 2025

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL PROGRAM ON THE LEVEL OF
KNOWLEDGE ABOUT THE EFFECTS OF ONLINE GAMES IN HIGH
SCHOOL STUDENTS FROM A PRIVATE EDUCATIONAL INSTITUTION
IN LIMA, 2025

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

DIANA ROSARIO HUAMANI PEREZ

DIANA NOEMI LAZARO DIEGO

ASESOR

DIANA ELIZABETH CALLE JACINTO DE GUILLEN

CO-ASESOR

JIMY HENRY ALVAREZ MAYORGA

LIMA - PERÚ

2026

JURADO

PRESIDENTE: DR. LUIS HERMENEGILDO HUAMAN CARHUAS

VOCAL: MG. ROSA CASIMIRA TUSE MEDINA

SECRETARIO: DRA. IVONNE ELIZABETH JARA ROMERO

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 16 DE ABRIL DE 2026

CALIFICACIÓN: APROBADO

ASESORES DE TESIS

ASESOR

MG. DIANA ELIZABETH CALLE JACINTO DE GUILLEN

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0003-3137-485X

CO-ASESOR

MC. JIMY HENRY ALVAREZ MAYORGA

Departamento Académico de Medicina

ORCID: 0000-0003-4736-9262

DEDICATORIA

A Dios, por guiarme y darme fortaleza durante todo este proceso. A mis padres, Miguel y Lola, por su apoyo incondicional. A mis hermanas, Pamela y Adriana, y a mi familia, por su compañía y confianza. A mis amigos y a mi compañera de tesis, Diana L., por su amistad y apoyo en este camino profesional. Finalmente, a mí misma, por mi constancia y esfuerzo para alcanzar este importante logro.

Diana Rosario Huamani Perez

Dedico este logro a Dios, por guiarme; a mis padres, Rosa y Juan, por su apoyo incondicional; a mis hermanos, Jordan y Liz, por su alegría y compañía. A mis amigas y amigos, y a Diana H., amiga y compañera de tesis, por acompañarme a lo largo de este camino. Asimismo, a PRONABEC y a mí misma, por la constancia y resiliencia que hicieron posible alcanzar esta meta.

Diana Noemi Lazaro Diego

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por guiarnos en este proceso; a nuestras familias por su apoyo constante; a nuestra asesora y coasesor por su orientación; a la Institución Educativa Privada Genes II por su colaboración; y a la Universidad Peruana Cayetano Heredia, por contribuir a nuestra formación profesional.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Este estudio fue financiado por la Unidad Integrada de Gestión de Investigación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia mediante el Fondo de Apoyo a la Investigación - 2024 en la categoría de Educación en Salud.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS DEL AUTOR

Las autoras declaran no tener conflicto de interés.

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	HUAMANI PEREZ DIANA ROSARIO
2.	LAZARO DIEGO DIANA NOEMI

Pertencientes al programa de la **CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**, autores del trabajo titulado: **EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS DE LOS JUEGOS ONLINE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN LIMA, 2025** el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**, bajo la modalidad de **TESIS**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	CALLE JACINTO DE GUILLEN DIANA ELIZABETH	ENFERMERÍA	ASESOR
2.	ALVAREZ MAYORGA JIMY HENRY	ENFERMERÍA	CO-ASESOR

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **23 %**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **trn:oid:::1:3581197094**; fecha de entrega: **28-05-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 28 de mayo del 2026.**

Firma del asesor
N° DNI: 44285623
ORCID: 0000-0003-3137-485X

Firma del Co-asesor
N° DNI: 09960682
ORCID: 0000-0003-4736-9262



TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
Resumen	
Abstract	
I. Introducción	1
II. Objetivos	10
III. Materiales y Métodos	11
IV. Resultados	22
V. Discusión	24
VI. Limitaciones	29
VII. Conclusiones	31
VIII. Recomendaciones	32
IX. Referencias Bibliográficas	33
X. Tablas, gráficos y figuras	42
Anexos	

RESUMEN

En la era digital, los juegos online forman parte de la vida cotidiana de los adolescentes y su uso excesivo puede generar efectos físicos, psicológicos y sociales. Frente al incremento del acceso a internet y la exposición a entornos digitales, el fortalecimiento del conocimiento sobre estos efectos constituye una estrategia relevante para promover el autocuidado y orientar un uso más responsable en la población escolar. **Objetivo:** Determinar la efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online en adolescentes escolares de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima, 2025. **Materiales y métodos:** El enfoque fue cuantitativo, diseño preexperimental, mediante un pre y postest. Participaron 55 adolescentes escolares del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada Genes II. Se utilizó un cuestionario de 16 preguntas, con confiabilidad de 0.649 según Alfa de Cronbach. Los datos se analizaron en el software SPSS, usando una prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon. **Resultados:** Antes del programa educativo, el 54,55 % de la población de estudio presentó un nivel de conocimiento medio. Después de la intervención, predominó el nivel alto con un 65,45 %. Esta diferencia fue estadísticamente significativa ($p < 0,01$), evidenciando la efectividad del programa. **Conclusión:** El programa educativo fue efectivo para incrementar el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online en la población de estudio.

Palabras clave: adolescente; juegos de video; efectividad; enfermería (DeCS).

ABSTRACT

In the digital era, online games are part of adolescents' daily lives, and excessive use can produce physical, psychological, and social effects. Given the increasing access to the internet and exposure to digital environments, strengthening knowledge about these effects constitutes a relevant strategy to promote self-care and guide more responsible use among school-aged populations. **Objective:** To determine the effectiveness of an educational program on the level of knowledge regarding the physical, psychological, and social effects of online games among secondary school adolescents in a private educational institution in Lima, 2025. **Materials and Methods:** A quantitative approach was employed using a pre-experimental design with pre and posttests. Fifty-five adolescents from the third, fourth, and fifth years of secondary education at the Private Educational Institution Genes II participated. A 16-item questionnaire with a reliability of 0.649 (Cronbach's alpha) was used. Data were analyzed using SPSS software and a non-parametric Wilcoxon signed-rank test. **Results:** Before the educational program, 54.55% of the study population exhibited a medium level of knowledge. After the intervention, a high level of knowledge predominated at 65.45%. This difference was statistically significant ($p < 0.01$), demonstrating the program's effectiveness. **Conclusion:** The educational program was effective in increasing adolescents' knowledge regarding the physical, psychological, and social effects of online games in the study population.

Keywords: adolescent; video games; effectiveness; nursing (DeCS).

I. INTRODUCCIÓN

En la era digital, los videojuegos se han consolidado como una de las formas de entretenimiento más influyentes a nivel mundial. Según el informe Global Games Market Report de Newzoo (1) en el 2024 la industria de los videojuegos contó con más de 3.42 mil millones de jugadores a nivel global y América Latina representa cerca del 10 % de la población mundial de jugadores, con un mercado de videojuegos en crecimiento. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2) señala que aproximadamente un tercio de los adolescentes utilizan videojuegos digitales diariamente. Aunque el uso moderado puede favorecer ciertas habilidades cognitivas (3), el uso excesivo se asocia con diversos riesgos para la salud (4). En este contexto, la OMS estima que entre el 3 % y 4 % de los jugadores presenta conductas compatibles con la adicción a los videojuegos, lo que evidencia la necesidad de analizar su impacto en la población adolescente (5,6).

Además, el acceso creciente a internet y a las Tecnologías de la Información y Comunicaciones (TIC) ha incrementado la exposición de los adolescentes a plataformas digitales de entretenimiento. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (7), durante la pandemia por COVID-19, el uso recreativo de internet aumentó considerablemente, el 67 % de la población infantil, adolescente y juvenil utilizó internet principalmente para comunicación y entretenimiento. En Perú según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (8), el 89,3 % de los menores de 18 años utilizó internet con fines de entretenimiento según lo reportado hasta el 2023, por lo que los juegos online se han consolidado como una de las actividades digitales más frecuentes entre los adolescentes.

En este contexto, el Ministerio de Salud de Perú (MINSA) (9) reportó en el año 2024 un total de 290 612 atenciones en salud mental en menores de edad, siendo los trastornos emocionales y del comportamiento el grupo diagnóstico más frecuente, con 99 305 casos, seguido de los trastornos del desarrollo psicológico con 91 258 casos. Si bien estas estadísticas no consignan diagnósticos específicos como el trastorno del juego o la adicción a videojuegos, ponen de manifiesto una elevada carga de problemáticas emocionales y conductuales en la población infantil y juvenil, dentro de las cuales pueden insertarse conductas de uso excesivo y problemático de pantallas, particularmente en un contexto de creciente exposición a entornos digitales.

Ante el aumento de casos a nivel mundial, la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), en su undécima edición publicada por la OMS en 2022 (10), incorporó el trastorno del juego (6C51) dentro de los trastornos mentales y de conductas adictivas (11). Entre sus modalidades se reconoce el trastorno del juego predominantemente en línea, caracterizado por un patrón persistente de uso de videojuegos en internet, pérdida de control sobre el tiempo de juego y priorización de esta actividad frente a otras actividades cotidianas (12). Estas conductas pueden generar repercusiones negativas en la salud física, psicológica y social de los adolescentes, afectando su bienestar y desempeño (6).

Con respecto al contexto peruano, el incremento del acceso a internet ha ampliado la exposición de la población adolescente a diversas plataformas digitales. En el año 2024, el INEI reportó que el 58,9 % de los hogares contaba con acceso a internet y que el 92,9 % de la población mayor de seis años utilizó este servicio de manera regular (13,14). Asimismo, el teléfono celular constituyó el principal medio de

conexión utilizado por la población. No obstante, el acceso a las TIC presentó diferencias según las características de los hogares, evidenciándose variaciones asociadas al nivel educativo del jefe del hogar, lo que reflejó la existencia de brechas en la disponibilidad de estos recursos (13).

En Lima Metropolitana, distritos como Comas presentaron elevados niveles de conectividad digital según lo reportado por el Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (OSIPTEL) (15), lo que facilitaba el acceso de los adolescentes a juegos online y otras formas de entretenimiento digital.

Por ello, los adolescentes constituyen una población vulnerable frente al uso excesivo de plataformas digitales, dado que desde el enfoque psicobiológico, la evidencia reciente señala que el sexo masculino constituye un factor de riesgo, debido a que aproximadamente el 10 % de varones adolescentes cumple criterios de trastorno por juego en internet (16). En el ámbito psicosocial, el bullying y los conflictos familiares actúan como factores desencadenantes, siendo que el INEI reportó que el 78 % de los adolescentes ha sufrido violencia física o psicológica en el hogar (17). En cuanto a la salud mental, la OMS (18) estima que uno de cada siete adolescentes entre 10 y 19 años, presenta algún trastorno mental, situación que incrementa la vulnerabilidad frente a esta problemática.

Considerando la continuidad de la unidad operativa utilizada en un antecedente exitoso y que esta problemática afecta significativamente a los adolescentes, se decidió implementar un programa educativo orientado a fortalecer el conocimiento de los adolescentes escolares sobre los efectos de los juegos online, así como sobre

las medidas preventivas para su uso responsable, en una institución educativa privada del distrito de Comas, en Lima Metropolitana.

La selección de esta institución educativa se sustentó en la pertinencia del contexto para el desarrollo del estudio. Durante la coordinación con la institución, se identificó que un número importante de estudiantes disponía de más de dos dispositivos tecnológicos, lo que evidenciaba un entorno con alta disponibilidad de acceso digital. Esta condición resultó relevante, dado que favorece una mayor interacción de los adolescentes con plataformas virtuales, incluidos los juegos online.

Asimismo, al tratarse de una institución ubicada en un distrito con elevados niveles de conectividad digital, se consideró que reunía características apropiadas para abordar esta problemática desde el ámbito escolar. En ese sentido, el colegio constituyó un escenario idóneo, no solo por la accesibilidad a la población objetivo, sino también porque permitía desarrollar una intervención educativa de manera organizada, directa y continua, fortaleciendo el conocimiento desde un enfoque de promoción de la salud.

A continuación, se presentan investigaciones que respaldan el presente estudio. A nivel internacional, un estudio realizado en Cuba desarrolló una intervención educativa dirigida a adolescentes de secundaria básica, observándose un incremento del conocimiento general del 61,9 % en el pretest al 90,48 % en el postest, especialmente en aspectos relacionados con el uso responsable de videojuegos e identificación de conductas de riesgo (19). Del mismo modo, en España, un estudio que evaluó la efectividad del programa educativo “Cubilete”, orientado a la

prevención de adicciones relacionadas con internet, teléfonos móviles y juegos online, presentó resultados que evidenciaron un incremento significativo del conocimiento, pasando del 20,7 % en el pretest al 89,5 % en el postest (20).

Asimismo, en India se evaluó un programa de concientización sobre el trastorno del juego en 50 adolescentes. En el pretest, el 16 % presentó conocimiento pobre, el 52 % conocimiento promedio y el 32 % conocimiento bueno; posteriormente, el 46 % alcanzó conocimiento bueno y el 54 % conocimiento promedio, evidenciándose una mejora significativa (21). De igual manera, un estudio realizado en Irán evaluó una intervención educativa para reducir la dependencia a los videojuegos en estudiantes varones de secundaria, el puntaje promedio de conocimiento aumentó de $5,4 \pm 2,8$ antes de la intervención a $7,7 \pm 1,8$ después de esta. Estos resultados evidencian que una intervención educativa estructurada puede fortalecer significativamente el conocimiento y prevenir efectos asociados al uso excesivo de juegos online en los adolescentes escolares (22).

Finalmente, un estudio en Alemania evaluó el programa preventivo PROTECT en adolescentes escolares de 12 a 18 años con uso problemático de videojuegos e internet, los resultados evidenciaron una reducción del 39,8 % en los efectos adversos en el grupo intervención, frente al 27,7 % en el grupo control. Aunque no midió nivel de conocimiento, este estudio respalda la utilidad de intervenciones educativas estructuradas que pueden adaptarse para fortalecer el conocimiento sobre el uso responsable de juegos online en adolescentes (23).

En el Perú, Quispe y Sedano evaluaron una intervención educativa en estudiantes de secundaria, reportando que en el pretest sólo el 11,4 % presentó nivel de

conocimiento alto sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online y después de la intervención educativa, el nivel alto alcanzó el 100 % en efectos físicos y psicológicos, y el 88,6 % en efectos sociales (24).

Asimismo, un estudio realizado en Piura, evaluó el consumo de juegos online y su impacto en el rendimiento escolar e interacción social en escolares del nivel primario, evidenciándose una asociación significativa entre el uso de videojuegos y el desempeño académico, así como una relación negativa con la interacción social, lo que evidencia posibles efectos en el ámbito académico y social vinculados a su uso (25).

De igual manera, en el Callao, un estudio desarrollado en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada evidenció una relación significativa entre la dependencia a los videojuegos y la agresividad, lo que permite reconocer la presencia de efectos psicológicos asociados a su uso en adolescentes (26).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (27), la adolescencia comprende el periodo entre los 10 y 19 años y se caracteriza por cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que influyen en el desarrollo de la identidad. Erikson (28) señala que durante esta etapa se desarrolla el conflicto y confusión de identidad, proceso que impulsa la exploración de roles y la búsqueda de aceptación social. Asimismo, desde la perspectiva neurocognitiva, el cerebro adolescente aún se encuentra en desarrollo, especialmente en áreas relacionadas con el autocontrol y la toma de decisiones, lo que puede favorecer conductas impulsivas y la búsqueda de recompensas inmediatas (29).

El uso excesivo de videojuegos y juegos online puede generar repercusiones en la salud física, psicológica y social, en el ámbito físico se han descrito manifestaciones como síndrome del túnel carpiano, tendinitis, fatiga visual, problemas posturales y alteraciones del sueño (30). En el plano psicológico se ha relacionado con ansiedad, irritabilidad, dificultades de atención y baja autoestima, pudiendo aparecer síntomas de abstinencia cuando se restringe el acceso al juego (31). Asimismo, el uso problemático puede afectar el rendimiento académico y favorecer el aislamiento social, deteriorando las relaciones familiares y sociales (32).

Es por ello que resulta fundamental el rol de enfermería en la promoción del autocuidado durante la adolescencia. Desde la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem, el adolescente puede desarrollar capacidades para cuidar su salud, aunque en algunas situaciones requiere orientación profesional para reconocer riesgos y tomar decisiones informadas. Por ello, el sistema de apoyo-educación sustenta este estudio, al considerar a la persona en interacción con su entorno familiar, escolar y digital (33). De manera complementaria, la Teoría de Promoción de la Salud de Nola J. Pender señala que el conocimiento constituye un componente central para la adopción de conductas saludables (34). En este sentido, el incremento del conocimiento sobre los efectos del uso de juegos online se reconoce como un elemento clave dentro de las intervenciones educativas dirigidas a adolescentes.

Por este motivo, en el ámbito escolar, la enfermería comunitaria y/o escolar permite abordar factores sociales, emocionales y conductuales asociados al uso problemático de videojuegos mediante actividades de educación para la salud (35). La evidencia científica señala que las intervenciones educativas se desarrollan en

etapas sistemáticas como diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación, que permiten valorar su impacto (36).

En base a lo expuesto anteriormente se formuló la siguiente interrogante:

¿Cuál fue la efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares en una institución educativa privada del nivel secundario en Lima, 2025?

El presente estudio brindó un aporte teórico al generar evidencia preliminar sobre la aplicación del programa educativo “Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable”, fortaleció el conocimiento sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares. Asimismo, tuvo relevancia social al contribuir a la comprensión de los efectos físicos, psicológicos y sociales asociados al uso de estas plataformas digitales.

Desde la perspectiva práctica, el programa educativo contribuyó al fortalecimiento del nivel de conocimiento de los adolescentes sobre los efectos de los juegos online, evidenciando el rol del profesional de enfermería escolar en el desarrollo de intervenciones educativas orientadas a la promoción de la salud. Finalmente, el estudio presentó utilidad metodológica al emplear un diseño pre experimental validado mediante juicio de expertos y aplicado a través de un programa educativo estructurado.

Se consideraron las siguientes hipótesis:

H₀: El programa educativo no produjo cambios significativos en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima.

H₁: El programa educativo produjo cambios significativos en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima.

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares de una institución educativa privada del nivel secundario en Lima, 2025.

Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online en adolescentes escolares, antes del programa educativo mediante un pretest.
2. Identificar el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online en adolescentes escolares, después del programa educativo mediante un postest.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Diseño de estudio

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, debido a que se recolectaron y analizaron datos relacionados con el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online en adolescentes escolares. Se empleó un diseño pre-experimental con un solo grupo, con aplicación de un pretest y posttest. Asimismo, fue de corte longitudinal, puesto que la información se recolectó en dos momentos específicos durante el proceso de intervención.

3.2. Población

La población de estudio estuvo conformada por 55 adolescentes escolares que cursaban el tercer, cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Genes II (37) ubicada en la Av. Universitaria 8257, en el distrito de Comas. Se trató de una población finita, accesible e identificable, debido a que se contó con acceso institucional y con el registro de estudiantes matriculados durante el año 2025.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes cuyo padre, madre o tutor responsable firmó el consentimiento informado, autorizando su participación voluntaria en la investigación.

- Adolescentes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio y entregaron el asentimiento informado.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes matriculados en el tercer, cuarto y quinto año de secundaria en la institución educativa privada durante el año 2025.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes matriculados, con edad igual o mayor de 18 años.

3.3. Muestra

La investigación se desarrolló con la totalidad de la población accesible, conformada por 55 adolescentes escolares que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos, por lo tanto, no fue necesario aplicar un procedimiento de muestreo.

3.4. Definición operacional de variables

Nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online:

Variable dependiente referida al grado de información de los estudiantes sobre los efectos de los juegos online. Se midió mediante un cuestionario estructurado y se clasificó en nivel bajo, medio y alto (Anexo 01).

Programa educativo “Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable”:

Variable independiente referida al conjunto de sesiones educativas dirigidas a fortalecer el conocimiento de los estudiantes sobre los efectos de los juegos online. Estuvo conformado por tres sesiones educativas de 45 minutos desarrolladas durante tres semanas consecutivas (Anexo 01).

3.5. Procedimiento y Técnica

Procedimiento de recolección de datos

El proyecto se presentó a la Unidad de Investigación, Ciencia y Tecnología de la Facultad de Enfermería y posteriormente al Comité Institucional de Ética en Investigación (CIE) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia con el objetivo de obtener la aprobación pertinente (Anexo 07). Luego, se solicitó la autorización al director de la Institución Educativa Privada Genes II para la ejecución del estudio (Anexo 08).

Previo a la ejecución de la investigación, se gestionó la aprobación de una primera carta de enmienda, con la finalidad de actualizar el año del proyecto, modificando el periodo de 2024 a 2025 (Anexo 09). Asimismo, se presentó una segunda carta de enmienda para ampliar la población de estudio, inicialmente conformada por estudiantes de cuarto año de secundaria, incorporando además a estudiantes de tercero y quinto año. Esta modificación permitió ampliar la población de estudio (Anexo 10). De este modo, la población quedó conformada por 55 estudiantes de secundaria, distribuidos en 22 estudiantes de tercer año, 13 estudiantes de cuarto año y 20 estudiantes de quinto año.

El programa educativo fue evaluado mediante juicio de expertos. Posteriormente, se aplicó la prueba estadística V de Aiken (38) para determinar la validez del contenido, tanto visual como escrita. En esta investigación, se adoptaron criterios de interpretación basados en puntos de corte sugeridos por autores posteriores (39), considerando valores superiores a 0.80 como indicativos de alta validez. La evaluación determinó un valor de $V = 0.88$ (Anexo 11), lo que evidenció un alto nivel de validez del contenido del programa educativo.

Posteriormente, se coordinó con el director de la institución educativa privada y tutoras correspondientes del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de manera presencial el 22 de abril, para convocar a reuniones informativas con los padres, las madres y/o tutores responsables. Estas reuniones se realizaron el 24 de abril para los estudiantes de tercero y cuarto año de secundaria, en dos horarios diferentes, y el 25 de abril para los de quinto año. Durante dichas reuniones, llevadas a cabo en el aula de clases, se brindó información clara y concreta sobre el estudio, con una duración de 20 minutos. Además, se entregó un afiche en formato físico (Anexo 12) y se procedió a la lectura del consentimiento informado (Anexo 02), destinándose posteriormente 10 minutos adicionales para resolver dudas y permitir una decisión libre e informada respecto a la participación de los estudiantes.

Asimismo, se solicitó un número de teléfono móvil a los padres, las madres y/o tutores responsables que autorizaron voluntariamente la participación de los adolescentes, con la finalidad de conformar un grupo de WhatsApp para

el envío de material educativo y recordatorios vinculados al estudio, en concordancia con la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales. Para resguardar la confiabilidad, el grupo fue utilizado únicamente con fines informativos; se evitó compartir datos sensibles, resultados individuales o información distinta a la necesaria para la coordinación, y la administración del grupo estuvo restringida a las investigadoras. Asimismo, los números telefónicos fueron empleados solo durante el periodo de ejecución del estudio y para la finalidad autorizada.

Posteriormente, se realizó una segunda reunión presencial el 28 de abril, en el salón de clases durante el horario de tutoría, con los estudiantes cuyos padres, madres y/o tutores habían firmado el consentimiento informado. La reunión se desarrolló con los alumnos de tercero a las 11:00 a. m, con los alumnos de cuarto a las 12:00 p. m y con alumnos de quinto a la 1:00 p. m; con una duración de 30 minutos. Durante esta reunión, se brindó información clara y concreta sobre el estudio, además se entregó el formato de asentimiento informado (Anexo 03), se dio lectura al documento y, posteriormente, se destinaron 10 minutos adicionales para absolver preguntas y aclarar dudas.

Asimismo, se programó una tercera reunión presencial el 30 de abril con los alumnos de tercero y cuarto año de secundaria, y el 02 de mayo con los alumnos de quinto año, en el salón de clases, en donde se aplicó el pretest de forma anónima, con una duración de 20 minutos, manteniéndose codificados los datos de los participantes. Posteriormente, ambas investigadoras informaron a la población de estudio sobre el desarrollo de

tres intervenciones educativas virtuales, programadas para los días 3, 10 y 17 de mayo, mediante la plataforma Zoom, con una duración de 45 minutos en cada una. Se indicó que se llevaría a cabo una intervención educativa por semana, los días sábados a las 3:00 p. m.

Durante estas intervenciones, se implementó una estrategia orientada a fomentar la adherencia al estudio, basada en la participación activa de los estudiantes en las dinámicas educativas, el respeto de las normas del aula virtual y el acompañamiento permanente durante el desarrollo de las intervenciones. Los participantes debían ingresar puntualmente, mantener la cámara encendida, conservar el micrófono en silencio, levantar la mano para participar y mantener un ambiente de respeto y atención. Además, el registro de asistencia fue supervisado por las investigadoras, en coordinación previa con la institución educativa. Asimismo, se verificó el cumplimiento de las normas establecidas, lo que favoreció el desarrollo ordenado de las intervenciones y fortaleció el vínculo con los estudiantes.

El programa educativo (Anexo 06) se estructuró en tres intervenciones educativas: Primera intervención educativa: Se realizó de forma virtual por la plataforma Zoom, con una duración de 45 minutos. Se desarrolló la intervención titulada: “Cuando el juego se convierte en adicción: identificando al trastorno del juego, predominantemente online”, utilizando una presentación elaborada en Canva. Al finalizar, se resolvieron las dudas de los estudiantes y se compartió una infografía en formato PDF, con información resumida sobre los temas abordados. Posteriormente, el lunes siguiente a la sesión, se efectuó la entrega presencial del material en formato

físico, en las instalaciones de la institución educativa, durante el horario de salida a todos los participantes.

Segunda intervención educativa: Se llevó a cabo la semana siguiente, con la misma modalidad, horario y duración. La intervención titulada: “Reconociendo los efectos del juego predominantemente online”, también se desarrolló mediante una presentación en Canva e inició con una retroalimentación de la primera intervención, utilizando como apoyo la infografía entregada previamente. Al finalizar, se absolvieron las preguntas de los estudiantes.

Tercera intervención educativa: Se realizó una semana después de la segunda intervención, con la misma modalidad, horario y duración. La intervención titulada: “Jugando saludable y responsablemente: rumbo a mi autocuidado”, se desarrolló mediante una presentación en Canva. Inició con la exposición de medidas preventivas frente al trastorno del juego predominantemente online, orientadas a promover el autocuidado en la población de estudio, y concluyó con el reforzamiento de los temas abordados en las tres intervenciones educativas. Al término de la sesión, se aclararon las dudas de los estudiantes y se compartió un díptico en formato PDF con un resumen de los contenidos desarrollados. El lunes posterior, se realizó la entrega presencial del material en formato físico a los participantes, en las instalaciones de la institución educativa, durante el horario de salida.

Finalmente, dos semanas después de la tercera intervención educativa, el 2 de junio, se aplicó el postest de manera presencial en el salón de clases, durante el horario de tutoría: a las 11:00 a. m. para los estudiantes de tercero, a las 12:00 p. m. para los de cuarto y a la 1:00 p. m. para los de quinto. La aplicación replicó la misma dinámica del pretest y tuvo una duración aproximada de 20 minutos, del mismo modo, fue dirigida a toda la población de estudio. Para garantizar el orden y el adecuado desarrollo de la actividad, las tutoras apoyaron permaneciendo fuera del aula junto a los estudiantes que no formaban parte de la evaluación final, mientras que las investigadoras aplicaron el instrumento dentro del aula. Esta organización permitió asegurar un ambiente controlado y respetuoso para los participantes.

Los datos fueron recolectados en una base de Microsoft Excel para su posterior análisis.

Técnica de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta.

El instrumento fue un cuestionario (Anexo 04) elaborado y validado por las investigadoras Calle R., et al. (40), realizado en el estudio *“Nivel de conocimientos sobre los efectos de los juegos online en los estudiantes del primer año de educación secundaria”*. Su validez se realizó mediante juicio de expertos y prueba binomial, en la que se obtuvo un valor de 0,009769, dado que $p < 0.05$, se consideró válido. Además, mediante la prueba de alfa de Cronbach obtuvieron el valor de 0.649, considerado aceptable.

El cuestionario estuvo compuesto por 16 preguntas y se organizó en tres dimensiones: la primera dimensión abordó conocimiento sobre los efectos físicos de los juegos online, que constó de siete preguntas; la segunda dimensión abordó conocimiento sobre los efectos psicológicos de los juegos online, que constó de seis preguntas y la tercera dimensión abordó conocimiento sobre los efectos sociales de los juegos online, que constó de tres preguntas.

Para evaluar los niveles de conocimiento, las preguntas fueron de tipo cerrado, con cuatro alternativas de respuesta y una de ellas designada como la correcta, asignándose un punto por cada respuesta acertada, con un puntaje máximo de 16 puntos. De acuerdo con la escala de estaninos, los niveles de conocimiento se clasificaron de la siguiente manera:

- Nivel de conocimiento bajo de 0 a 8 puntos
- Nivel de conocimiento medio de 9 a 13 puntos
- Nivel de conocimiento alto de 14 a 16 puntos

Para la clasificación del instrumento, se utilizaron las respuestas correctas consignadas en una tabla guía (Anexo 05).

3.6. Aspectos éticos del estudio

La presente investigación fue aprobada por la Unidad de Investigación, Ciencia y Tecnología de la Facultad de Enfermería, así como por el Comité Institucional de Ética (CIE) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y la Institución Educativa Privada Genes II, antes de su ejecución. Asimismo,

se contó con los respectivos consentimientos informados y asentimientos por parte de los participantes.

Se respetó el principio de autonomía, dado que los participantes del estudio fueron previamente informados sobre el propósito y el alcance del estudio, lo que les permitió decidir voluntariamente su participación. Para ello, se empleó el asentimiento informado en modalidad presencial, como herramienta para garantizar la toma de su decisión libre e informada.

Asimismo, se preservó el principio de justicia, puesto que cada participante del estudio tuvo la misma oportunidad de beneficiarse del programa educativo, el cual fue accesible para todos, dado que no hubo distinción por razón de raza, sexo o género. Se garantizó la equidad en la distribución de la información, conservando el mismo número de intervenciones educativas y recursos empleados.

De igual forma, en concordancia con el principio de beneficencia, la población de estudio recibió información precisa y clara sobre los efectos de los juegos online mediante el programa educativo, con la finalidad de fortalecer sus conocimientos y contribuir al autocuidado y al uso responsable de los juegos online.

Finalmente, en relación con el principio de no maleficencia, se garantizó que el programa educativo no implicó ningún riesgo a la salud o la vida de los participantes. Se implementaron estrategias pedagógicas y los contenidos informativos fueron desarrollados de manera cuidadosa, procurando el bienestar de los estudiantes y evitando efectos adversos.

3.7. Análisis de datos

Los datos recolectados se tabularon en Microsoft Excel, versión 2019, y posteriormente se analizaron mediante el software SPSS. Para comparar los puntajes del pretest y posttest del mismo grupo de adolescentes, se empleó la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon, por tratarse de mediciones relacionadas y ser una prueba adecuada para contrastar cambios en puntajes sin asumir distribución normal de las diferencias. Se trabajó con un nivel de significancia estadística de 0,05. El análisis mostró un valor de $p < 0,01$, lo que evidenció una diferencia estadísticamente significativa entre ambas mediciones.

IV. RESULTADOS

La intervención y el seguimiento se completaron con la totalidad de los 55 adolescentes incluidos en el estudio, sin registrarse pérdidas entre la aplicación del pretest, el desarrollo de las sesiones educativas y la aplicación del postest. Según los resultados del pretest obtenidos en el estudio, respecto al conocimiento de los efectos físicos, se evidenció que el 52,73 % de los adolescentes presentó un nivel medio, mientras que un 29,09 % mostró un nivel alto y el 18,18 % un nivel bajo. En cuanto a los efectos psicológicos, un 38,18 % alcanzó un nivel medio, seguido de un 34,55 % con nivel bajo y un 27,27 % con nivel alto. En el conocimiento de los efectos sociales, se identificó un predominio del nivel bajo con un 40 %, seguido del nivel medio con un 36,36 % y el nivel alto con un 23,64 %. Finalmente, al considerar el conocimiento general sobre los efectos de los juegos online, el 54,55 % se ubicó en un nivel medio, el 38,18 % en bajo y apenas el 7,27 % en alto (Tabla 2).

Posterior a la aplicación del programa educativo, los datos del postest evidenciaron una mejora significativa en el nivel de conocimiento en todos los componentes evaluados. En el conocimiento de los efectos físicos, el 87,27 % de los adolescentes alcanzó un nivel alto y el 12,73 % un nivel medio, sin registros en nivel bajo. Con relación a los efectos psicológicos, un 90,91 % logró un nivel alto y un 9,09 % nivel medio. En cuanto a los efectos sociales, el 76,36 % obtuvo un nivel alto, el 23,64 % nivel medio, sin ningún participante en nivel bajo. Finalmente, en el conocimiento general, se registró que el 65,45 % alcanzó un nivel alto de conocimiento general, mientras que el 34,55 % permaneció en nivel medio y ningún participante en nivel bajo (Tabla 2).

La prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon para rangos con signo (Tabla 3) permitió comparar los puntajes de conocimiento obtenidos antes y después del programa educativo. Se observó un incremento significativo en la mediana del conocimiento general, pasando de 9,0 (RIQ: 6,0 – 12,0) en el pretest a 14,0 (RIQ: 13,0 – 15,0) en el postest. El resultado obtenido fue estadísticamente significativo ($p < 0,01$), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y mostró un cambio significativo en el conocimiento de los adolescentes participantes después del programa educativo.

V. DISCUSIÓN

En este estudio predominó el sexo masculino, con 61,8 %; asimismo, el 49,1 % de los adolescentes refirió jugar entre 1 y 5 horas semanales y el 52,7 % señaló que jugaba principalmente con amigos y amigas. Estos hallazgos guardaron relación con reportes recientes sobre videojuegos en adolescentes. Pew Research Center informó que el 97 % de los varones adolescentes juega videojuegos, frente a aproximadamente tres cuartas partes de las mujeres; además, el 61 % de los varones refirió jugar diariamente, en comparación con el 22 % de las mujeres (41). De manera similar, Fad Juventud reportó que el 77 % de los jóvenes juega videojuegos, con mayor frecuencia en varones, donde la proporción alcanzó 84,5 %, frente a 69,7 % en mujeres (42).

Asimismo, el Digital Wellness Lab encontró que el juego entre adolescentes mantiene un importante componente social, pues el 76 % participa en juegos de dos jugadores con amigos o familiares y el 72 % en juegos multijugador con este mismo grupo (43). En conjunto, estos resultados permitieron interpretar que el estudio se desarrolló en una población que mantiene contacto habitual con los juegos online, predominantemente masculina y socializada entre pares, lo cual resulta relevante para comprender la necesidad de un programa educativo orientado al reconocimiento de sus posibles efectos.

Respecto al hallazgo global del estudio, en la presente investigación la mediana del conocimiento general aumentó de 9,0 en el pretest a 14,0 en el posttest, con diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,01$), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación. Este resultado mostró un

cambio significativo en el conocimiento de los adolescentes participantes tras el programa educativo. Un antecedente estrechamente relacionado es el de Quispe y Sedano, quienes desarrollaron una intervención educativa sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares y concluyeron que, antes de la intervención, predominaban los niveles bajo y medio de conocimiento, mientras que después del programa el 95,7 % alcanzó un nivel alto de conocimiento total, con significancia estadística según la prueba de Wilcoxon (19). De forma similar, Rodríguez Prieto reportó que, tras una intervención educativa sobre el uso de videojuegos y sus efectos adversos a la salud, la proporción de adolescentes aprobados se incrementó de 61,90 % a 90,48 % (22).

En la misma línea, Navalagund et al. hallaron que un programa de concientización mejoró significativamente el conocimiento sobre gaming disorder en adolescentes, observándose que en el pretest el 52 % presentó conocimiento promedio, el 32 % bueno y el 16 % pobre, mientras que en el posttest el 54 % alcanzó conocimiento promedio y el 46 % bueno, con una t pareada de 20,91, superior al valor tabulado de 2,0096 (24). Aunque estos estudios difirieron en contenidos, instrumentos y contextos de aplicación, en conjunto respaldaron que las intervenciones educativas estructuradas pudieron generar mejoras significativas en el conocimiento adolescente sobre riesgos vinculados al uso digital.

En relación a la Teoría del Déficit de Autocuidado de Orem, el cambio significativo en el conocimiento puede interpretarse como resultado de un sistema de apoyo-educación, en el que la enfermería orienta al adolescente para reconocer riesgos y tomar decisiones más informadas frente al uso de juegos online (44). A su vez, desde el Modelo de Promoción de la Salud de Pender, este hallazgo representa un

avance en los componentes cognitivo-perceptivos que anteceden a la conducta promotora de salud. Aunque el estudio no evaluó cambios conductuales, sí mostró una mejora en un componente previo y necesario para el autocuidado y la promoción de la salud en adolescentes (45).

Antes de la intervención educativa, en el presente estudio predominó el nivel medio de conocimiento general con 54,55 %, seguido del nivel bajo con 38,18 %, mientras que solo el 7,27 % alcanzó un nivel alto. Estos resultados evidenciaron que los adolescentes partían de un conocimiento insuficiente o fragmentado sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online. Este hallazgo se aproxima a lo reportado por Cuba Quispe, quien encontró que el 71 % de los adolescentes presentaba un nivel de conocimiento medio sobre los juegos online, así como una alta frecuencia de práctica de estos juegos (46).

Asimismo, Jeon et al. observaron limitaciones en la alfabetización sobre Internet Gaming Disorder y uso problemático de smartphone en adolescentes coreanos, evidenciando dificultades para reconocer adecuadamente problemas y consecuencias vinculadas al uso digital (47). En el ámbito nacional, la revisión sistemática de Tacanga Polo y Ulloa Vargas describió repercusiones físicas, psicológicas y sociales asociadas al uso de videojuegos en adolescentes, lo que refuerza la idea de que la exposición frecuente a esta práctica no garantiza, por sí sola, una comprensión clara de sus consecuencias (48). En conjunto, estos antecedentes permitieron sostener la pertinencia de desarrollar intervenciones educativas orientadas a fortalecer el conocimiento adolescente en este campo.

Posterior a la intervención educativa, el 65,45 % de los adolescentes alcanzó un nivel alto de conocimiento general y el 34,55 % se ubicó en nivel medio, sin registros de nivel bajo. Este desplazamiento hacia categorías más favorables mostró que el programa educativo no sólo incrementó los puntajes sino que además logró que la totalidad de los participantes dejaran de ubicarse en el nivel más bajo de conocimiento. Un hallazgo semejante fue reportado por Quispe y Sedano, quienes encontraron que, después de la intervención educativa, el 95,7 % de los adolescentes alcanzó un nivel alto de conocimiento total, con diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,01$) (19).

De manera complementaria, Zamanian et al. evidenciaron que, tras ocho sesiones educativas, aumentaron significativamente los puntajes de conocimiento (25). Asimismo, Gholamian et al. demostraron que, en el postest, el grupo intervención presentó puntajes de conocimiento significativamente mayores que el grupo control, además de una reducción significativa del tiempo de uso de internet (49). Si bien algunos de estos antecedentes abordaron variables no idénticas a las del presente estudio, todos coincidieron en señalar que las estrategias educativas pueden producir mejoras posteriores en el conocimiento y en la comprensión de riesgos relacionados con el uso digital.

A nivel de ítems específicos, el dolor de cabeza, la disminución del rendimiento escolar y el deterioro de las relaciones familiares fueron reconocidos correctamente por el 98,2 % de los participantes en el postest, lo que evidenció un mayor conocimiento sobre estos efectos de los juegos online tras el programa educativo. Este hallazgo sugiere que el programa permitió fortalecer el reconocimiento de consecuencias concretas de los juegos online y cercanas a la vida cotidiana del

adolescente. En el contexto nacional, reportaron que el uso de videojuegos en adolescentes puede asociarse con alteraciones del sueño, irritabilidad, aislamiento social y menor actividad física (48). Asimismo, Gutiérrez Rodríguez encontró una relación significativa entre el consumo de juegos online y un menor nivel de interacción social, mientras que Campos Soto et al. reportaron asociación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria (20,50). En conjunto, estos antecedentes respaldan que los efectos relacionados con el bienestar físico, las relaciones interpersonales y el desempeño escolar resultan más reconocibles para los adolescentes luego de una intervención educativa.

En síntesis, los hallazgos del presente estudio, en concordancia con investigaciones previas, mostraron un cambio significativo en el conocimiento sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares, reafirmando al entorno escolar como un espacio estratégico para desarrollar programas educativos desde enfermería al fortalecimiento del conocimiento en adolescentes y a la promoción de decisiones más informadas en salud.

VI. LIMITACIONES

- En primer lugar, se identificó una limitada disponibilidad de antecedentes nacionales recientes sobre programas educativos orientados al conocimiento de los efectos de los juegos online en adolescentes escolares, lo que restringió la comparación de los hallazgos dentro del contexto peruano. Esta limitación redujo la posibilidad de contrastar los resultados con investigaciones desarrolladas en poblaciones similares del ámbito nacional, sin embargo, se incluyeron algunos antecedentes nacionales que, si bien no coincidían plenamente con el diseño del estudio, fueron considerados porque abordaban el comportamiento de las variables de interés, lo que permitió reforzar el sustento teórico de la investigación.
- En segundo lugar, se empleó un diseño preexperimental de un solo grupo con medición antes y después de la intervención, sin grupo control, lo que limitó la atribución causal de los cambios observados. Asimismo, el estudio se realizó en una sola institución educativa privada, lo que reduce la representatividad de la población de estudio y limita la generalización de los resultados a otros contextos.
- Asimismo, el instrumento presentó un nivel de confiabilidad aceptable y contó con validez de contenido mediante juicio de expertos; sin embargo, no se evaluó la validez de constructo, lo que pudo influir en la precisión de la medición del nivel de conocimiento. Además, el posttest se aplicó en un periodo cercano a la intervención, lo que no permitió evaluar la permanencia del conocimiento a mediano o largo plazo.

- Del mismo modo, la ejecución del programa educativo se realizó fuera del horario escolar regular y en modalidad virtual, lo que generó limitaciones logísticas relacionadas con la disponibilidad de los estudiantes y dificultades de conectividad.
- Finalmente, se presentó un retraso en la ejecución debido a los trámites administrativos necesarios para acceder al presupuesto asignado por el fondo de investigación.

VII. CONCLUSIONES

- La aplicación del programa educativo “Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable” evidenció una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de conocimiento pre y post intervención sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares, según la prueba de Wilcoxon. Asimismo, se observó un incremento en el nivel de conocimiento de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada Genes II.
- Antes del desarrollo del programa educativo, los adolescentes escolares presentaban predominantemente niveles de conocimiento bajo y medio, especialmente en el dominio relacionado con los efectos sociales de los juegos online.
- Después del desarrollo del programa educativo, se identificó un incremento en los niveles de conocimiento, alcanzando mayor proporción de nivel alto en los tres dominios evaluados: efectos físicos, psicológicos y sociales.

VIII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda replicar este estudio en instituciones educativas públicas y privadas de diferentes distritos y regiones del país, con una población más amplia, con la finalidad de obtener resultados más representativos sobre el nivel de conocimiento de los adolescentes escolares respecto a los efectos de los juegos online.
- Además, se recomienda promover la incorporación de enfermería escolar en las instituciones educativas, debido a su papel en la educación para la salud y el desarrollo de intervenciones preventivas dirigidas a los adolescentes.
- De igual forma, se propone la integración de contenidos relacionados con el uso responsable de las tecnologías digitales y los videojuegos desde el nivel educativo primario, como parte de programas de formación en ciudadanía digital y salud mental escolar.
- Asimismo, se recomienda diseñar investigaciones con seguimiento a mediano y largo plazo para evaluar la retención del conocimiento adquirido sobre los efectos de los juegos online.
- Finalmente, se sugiere incluir a padres, madres y/o tutores responsables en futuras intervenciones educativas, dado que su participación podría fortalecer la regulación del tiempo de juego, así como el acompañamiento emocional frente a los riesgos derivados del uso excesivo de los videojuegos online.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Global Games Market. Global Games Market Report and Forecasts 2024 (Free version) [Internet]. Amsterdam: Newzoo; 2024 [citado 16 de abril de 2026]. Disponible en: https://resources.newzoo.com/hubfs/Free%20Reports/Games%20Market%20Report%20and%20Forecasts/2024_Newzoo_Free_Global_Games_Market_Report.pdf
2. Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W, et al. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024 [citado 20 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/378982>
3. Sauce B, Liebherr M, Judd N, Klingberg T. The impact of digital media on children's intelligence while controlling for genetic differences in cognition and socioeconomic background. Sci Rep [Internet]. 2022 [citado 15 de octubre de 2023]; 12:7720. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41598-022-11341-2>
[doi: 10.1038/s41598-022-11341-2](https://doi.org/10.1038/s41598-022-11341-2)
4. Baldinelli F. Efectos negativos de los videojuegos en línea en la mente humana. Lect Educ Fís Dep [Internet]. 2022 [citado 15 de octubre de 2023];26(286):243-248. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3433>
5. Statista. Industria mundial del videojuego – Datos estadísticos [Internet]. [citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://es.statista.com/temas/9150/industria-mundial-del-videojuego>
6. World Health Organization. Frequently asked questions: gaming disorder [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [citado 20 de febrero de 2026]. Disponible en:

<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>

7. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Datos y hechos sobre la transformación digital [Internet]. Santiago: Naciones Unidas; 2021 [citado 15 de octubre de 2023]. 47 p. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/18590f39-d1e7-4370-b9d2-5769b1561422>
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 91,3% de la población de 6 y más años de edad que usa internet accedió a través de un teléfono celular [Internet]. Lima: INEI; 2023 [citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-913-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-que-usa-internet-accedio-a-traves-de-un-telefono-celular-14458/>
9. Perú21. Más de 290 mil niños y adolescentes presentaron trastornos de salud mental [Internet]. Lima: Perú21; 2024 [citado 15 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/mas-de-290-mil-ninos-y-adolescentes-presentaron-trastornos-de-salud-mental-salud-mental-adolescentes-ansiedad-depresion-colegios-ministerio-de-salud-ministerio-de-educacion-noticia/>
10. Deutsche Welle. La adicción a los videojuegos es ahora una enfermedad mental [Internet]. Bonn: Deutsche Welle; 2022 [citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.dw.com/es/la-oms-clasifica-la-adicci%C3%B3n-a-los-videojuegos-como-una-enfermedad-mental/a-60787737>
11. World Health Organization. ICD-11 for mortality and morbidity statistics. 6C51 Gaming disorder [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#1448597234>

12. World Health Organization. ICD-11 for mortality and morbidity statistics. 6C51.0 Gaming disorder, predominantly online [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#338347362>
13. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares: Trimestres Enero-Febrero-Marzo 2024 [Internet]. Lima: INEI; 2024 [citado 16 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6543264/5702640-las-tecnologias-de-informacion-y-comunicacion-en-los-hogares-ene-feb-mar-2024.pdf>
14. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 79,2% de los hogares de Lima Metropolitana tienen conexión a internet [Internet]. Lima: INEI; 2023 [citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-792-de-los-hogares-de-lima-metropolitana-tienen-conexion-a-internet-14322/>
15. Organismo Supervisor de Inversiones Privadas en Telecomunicaciones. ¿Qué empresa lidera el mercado de internet fijo de fibra óptica en Lima y Callao? [Internet]. Lima: OSIPTEL; 2024 [citado 15 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.osiptel.gob.pe/portal-del-usuario/noticias/qu%C3%A9-empresa-lidera-el-mercado-de-internet-fijo-de-fibra-%C3%B3ptica-en-lima-y-callao/>
16. News-Medical. Internet gaming disorder affects one in ten boys [Internet]. Brighton: News-Medical; 2025 [citado 13 de enero de 2026]. Disponible en: <https://www.news-medical.net/news/20251211/Internet-gaming-disorder-affects-one-in-ten-boys.aspx>
17. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Nacional Sobre Relaciones Sociales ENARES 2019 [Internet]. Lima: INEI; 2022 [citado 16 de octubre de 2023]. Disponible en:

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/presentacion_enares_2019.pdf

18. Organización Mundial de la Salud. La salud mental de los adolescentes [Internet]. Ginebra: OMS; 2025 [citado 13 de enero de 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
19. Rodríguez L, Rodríguez A. Intervención educativa sobre el uso de videojuegos en adolescentes de secundaria básica en Playa Baracoa. En: V Simposio Académico sobre Adicciones [Internet]. Cuba: CEDRO; 2022 [citado 17 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://cedro2022.sld.cu/index.php/cedro2022/2022/paper/view/13/0>
20. Berrios B, Pérez B, Pantoja A. Análisis del programa educativo “Cubilete” para la prevención de adicciones a TIC en adolescentes: caso específico de juegos de azar y apuestas online. Rev Esp Orient Psicopedag [Internet]. 2020 [citado 17 de octubre de 2023]; 31(1):1-18. Disponible en: <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/27289/21300>
21. Navalagund R, Peerapur S, Sunil M. Effectiveness of an awareness programme to assess the knowledge regarding gaming disorder among adolescents in selected school of Hubballi. Int J Nurs Educ Res [Internet]. 2023 [citado 14 de diciembre de 2025]; 11(4):299–302. Disponible en: <https://indianjournals.com/article/ijner-11-4-006>
[doi: 10.52711/2454-2660.2023.00067](https://doi.org/10.52711/2454-2660.2023.00067)
22. Zamanian H, Sharifzadeh G, Moodi M. The effect of planned behavior theory-based education on computer game dependence in high school male students. J Educ Health Promot [Internet]. 2020 [citado 03 de marzo de 2026]; 9:231. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35634248/> doi: 10.4103/jehp.jehp_18_20

23. Lindenberg K, Kindt S, Szász-Janocha C. Effectiveness of cognitive behavioral therapy–based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: a cluster randomized clinical trial. JAMA Netw Open [Internet]. 2022 [citado 12 de enero de 2026]; 5(2):e2148995. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2789173>
[doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.48995](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995)
24. Quispe Y, Sedano B. Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares del nivel secundario en una institución educativa [tesis de pregrado en Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2019. 57 p. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/8588>
25. Gutierrez D. Consumo de juegos online y su impacto en el rendimiento escolar e interacción social en estudiantes del sexto grado de primaria de la IE Salesiano Don Bosco de Castilla, 2021 [tesis de maestría en Internet]. Piura: Universidad Nacional de Piura; 2023. 41 p. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/4347>
26. Ramirez Agurto BL. Dependencia a los videojuegos y agresividad en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada, Callao [tesis de pregrado en Internet]. Lima: Universidad César Vallejo; 2025. 58 p. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/175381>
27. UNICEF Uruguay. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. Montevideo: UNICEF Uruguay; 2020 [citado 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

28. Orenstein G, Kaur J. Erikson's stages of psychosocial development. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 [citado 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>
29. Cerniglia L, Di Pomponio I. Decoding adolescent decision making: neurocognitive processes, risk perception, and the influence of peers. *Adolescents* [Internet]. 2024 [citado 18 de octubre de 2024]; 4(2):222–225. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2673-7051/4/2/15> doi:10.3390/adolescents4020015
30. Alanko D. The health effects of video games in children and adolescents. *Pediatr Rev* [Internet]. 2023 [citado 19 de octubre de 2023]; 44(1):23-32. Disponible en: <https://doi.org/10.1542/pir.2022-005666> doi:10.1542/pir.2022-005666
31. Capafons I. Adicción a los videojuegos en población adolescente canaria: variables psicológicas y psicosociales implicadas. [tesis de maestría en Internet]. San Cristóbal de La Laguna: Universidad de La Laguna; 2023. 29 p. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/32410>
32. Lopez O, Pinargote C, Cedeño E, Zambrano W, Mendoza M. El uso de videojuegos en el confinamiento y su incidencia psicológica y social en las personas. *RISTI* [Internet]. 2021 [citado 19 de octubre de 2023]; (E43):633–646. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8649756>
33. Cabrera A, Iossi M, Dos Santos M, Neves L, Monique D, Abadio W. Concepciones y prácticas de autocuidado de adolescentes: registros cualitativos en diarios personales. *Enferm Glob*. [Internet]. 2023 [citado 19 de octubre de 2023]; 22(72):104-146. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412023000400004&lng=es doi:10.6018/eglobal.551381

34. Murdaugh C, Parsons M, Pender N. Health promotion in nursing practice. 8th ed. Boston: Pearson; 2019. 359 p.
35. Guerrero G, Rondón M, Cortina C, Oviedo H. Rol de las enfermeras en las escuelas saludables: revisión bibliográfica. Duazary [Internet]. 2021 [citado 20 de octubre de 2023]; 18(3):121-134. Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4288/3199>
36. Bartholomew Eldredge LK, Markham CM, Ruitter RAC, Fernández ME, Kok G, Parcel GS. Planning health promotion programs: an intervention mapping approach [Internet]. 4th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2016 [citado 13 de enero de 2026]. 704 p. Disponible en: <https://cris.maastrichtuniversity.nl/en/publications/planning-health-promotion-programs-an-intervention-mapping-approa/>
37. Ministerio de Educación del Perú. Estadística de la Calidad Educativa [Internet]. Lima: MINEDU; 2023 [citado 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://escale.minedu.gob.pe>
38. Aiken L. Content validity and reliability of single items or questionnaires. Educ Psychol Meas [Internet]. 1980 [citado 24 de octubre de 2023]; 40(4):955–9. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/001316448004000419>
39. Ecurra L. Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. Revista De Psicología [Internet]. 1988 [citado 18 de mayo de 2025]; 6(1-2):103-11. Disponible en: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555>
40. Calle R, Tafur T, Ruiz K, Villar S. Nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en los estudiantes del primer año de educación secundaria. Rev Enferm

- Herediana [Internet]. 2014 [citado 25 de octubre de 2023]; 6(2):59-65. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/179>
41. Pew Research Center. Teens and video games today [Internet]. Washington (DC): Pew Research Center; 2024 [citado 18 de diciembre de 2025]. Disponible en: <https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/09/teens-and-video-games-today/>
42. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Videojuegos y jóvenes: lugares, experiencias y tensiones [Internet]. Madrid: FAD; 2023 [citado 18 de diciembre de 2025]. 39 p. Disponible en: https://fad.es/wp-content/uploads/2023/06/Dossier-de-prensa_2023-Videojuegos-y-jovenes.pdf
43. Yue Z, Bickham D, Schwamm S, Powell N, Rich M. Adolescent media use: digital gaming and social interaction [Internet]. Boston (MA): Boston Children's Hospital Digital Wellness Lab; 2024 [citado 18 de diciembre de 2025]. 47 p. Disponible en: <https://digitalwellnesslab.org/pulsesurveys/digital-gaming-and-social-interaction/>
44. Isik E, Fredland NM. Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory to Improve Children's Self-Care: An Integrative Review. J Sch Nurs [Internet]. 2023 [citado 18 de abril de 2026]; 39(1):6-17. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34636684/>
[doi: 10.1177/10598405211050062](https://doi.org/10.1177/10598405211050062)
45. Navarro-Rodríguez DC, Guevara-Valtier MC, Paz-Morales MA. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Temperamentvm [Internet]. 2023 [citado 18 de abril de 2026]; 19:e14224. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699-60112023000100013&script=sci_arttext doi:10.58807/tmptvm20235777
46. Cuba Quispe JE. Nivel de conocimiento y práctica sobre los juegos online de los adolescentes del 1er año de educación secundaria de la institución educativa Fe y

- Alegría N.º 3, S.J.M. [tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2015. 64 p. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/375>
47. Jeon M, Lee MS, Yoon JY, Bhang SY. Mental health literacy of Internet gaming disorder and problematic smartphone use among Korean teenagers. PLoS One [Internet]. 2022 [citado 03 de marzo de 2026]; 17(7):e0270988. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35862446/> doi:10.1371/journal.pone.0270988
48. Tacanga Polo EA, Ulloa Vargas MA. Efectos del uso de videojuegos en adolescentes: una revisión sistemática. Yachaq [Internet]. 2024 [citado 18 de abril de 2026]; 7(2):36-49. Disponible en: <https://revista.uct.edu.pe/index.php/YACHAQ/article/view/732> doi:10.46363/yachaq.v7i2_3
49. Gholamian B, Shahnazi H, Hassanzadeh A. The effect of educational intervention based on BASNEF model for reducing internet addiction among female students: a quasi-experimental study. Ital J Pediatr [Internet]. 2019 [citado 03 de marzo de 2026]; 45(1):164. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31856869/> doi: 10.1186/s13052-019-0761-4
50. Campos Soto CA, Celis Rosales JL, Vara Gómez LF. Los videojuegos y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto año de secundaria de una institución educativa pública de Huánuco, 2023 [tesis de pregrado en Internet]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2025. 78 p. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/11499>

X. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS

Tabla 1. Características generales de adolescentes escolares del nivel secundario de la institución educativa Genes II - Comas

CARACTERÍSTICAS	CATEGORÍA	N	%
GENERALES			
Sexo	Femenino	21	38.2
	Masculino	34	61.8
Edad	14 años	21	38.2
	15 años	14	25.5
	16 años	18	32.7
	17 años	2	3.6
Horas de juego online por semana	De 1-5 hrs	27	49.1
	Entre 6-10 hrs	14	25.5
	Entre 11-20 hrs	5	9.1
	Entre 21-30 hrs	5	9.1
	Mayor o igual a 31 hrs	4	7.3
Preferencia al jugar online	Con amigos de otros países	4	7.3
	Con amigos y amigas	29	52.7
	Solo	5	9.1
	Con amigas	4	7.3
	Con amigos	13	23.6

Tabla 2. Nivel de conocimiento de los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online en adolescentes escolares, antes y después del programa educativo.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	PRETEST N	PRETEST %	POSTEST N	POSTEST %
Conocimiento de efectos físicos				
Nivel bajo	10	18,18	0	0,00
Nivel medio	29	52,73	7	12,73
Nivel alto	16	29,09	48	87,27
Conocimiento de efectos psicológicos				
Nivel bajo	19	34,55	0	0,00
Nivel medio	21	38,18	5	9,09
Nivel alto	15	27,27	50	90,91
Conocimiento de efectos sociales				
Nivel bajo	22	40,00	0	0,00
Nivel medio	20	36,36	13	23,64
Nivel alto	13	23,64	42	76,36
Conocimiento general				
Nivel bajo	21	38,18	0	0,00
Nivel medio	30	54,55	19	34,55
Nivel alto	4	7,27	36	65,45

Figura 1. Nivel de conocimiento bajo, medio y alto de los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online en adolescentes escolares, antes y después del programa educativo mediante un cuestionario

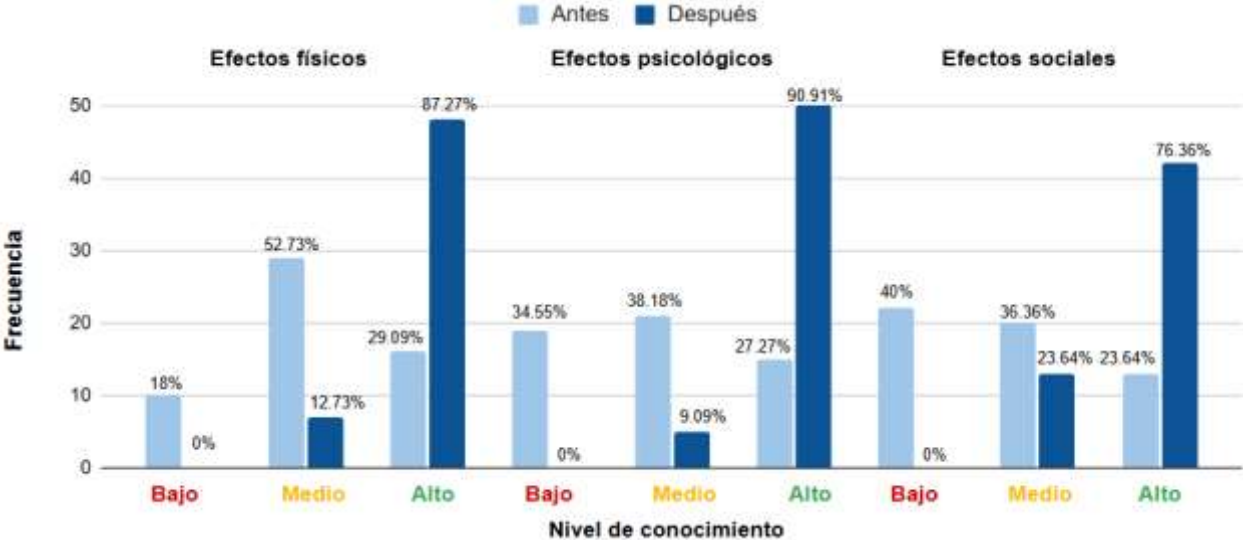


Tabla 3. Efectividad del programa educativo "Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable" en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares en una institución educativa privada del nivel secundario en Lima, 2025

Pretest		Posttest		Wilcoxon	p valor
Mediana	RIQ	Mediana	RIQ		
9.0	6.0 – 12.0	14.0	13.0 – 15.0	5.98	0.01

ANEXOS

Anexo 01: Tabla de operacionalización de variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA
Nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online.	Se refiere al grado de información de los adolescentes escolares sobre los efectos de los juegos online que se obtiene mediante las vivencias y los medios de información que abordan el tema del	Efectos físicos de los juegos online	Conocimiento sobre los efectos físicos observables en los jugadores de los juegos online.	<ul style="list-style-type: none"> ● Sedentarismo ● Aumento del peso ● Aplazamiento del sueño ● Cansancio visual ● Cefalea ● Aumento del ritmo cardiaco ● Inflamación de los tendones de las manos ● Ansiedad ● Adicción 	Ordinal Conocimiento Alto = 14 a 16 Medio = 9 a 13 Bajo = 0 a 8
		Efectos psicológicos de los	Conocimiento sobre los efectos		

trastorno del juego, predominantemente online.

los juegos online psicológicos en el cambio del estado mental y carencia de personalidad en los jugadores de los juegos online.

- Confusión y sustitución de la realidad por la ficción
- Agresividad
- Violencia
- Deterioro del rendimiento académico

Efectos sociales de los juegos online
Conocimiento sobre efectos sociales en las interacciones y relaciones sociales en los jugadores de los juegos online.

- Aislamiento social
- Sustitución de relaciones familiares
- Marginación

Programa educativo

Conjunto de sesiones educativas

de Intervención N° 1: Tres sesiones virtuales de 45 minutos cada Identificación del

- Número de sesiones (3)
- Duración (45 minutos)

● Participación en el programa

<p>"Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable" online en adolescentes escolares.</p>	<p>dirigidas a trastorno del juego durante tres semanas consecutivas y dirigidas a adolescentes escolares de secundaria. Se utilizaron presentaciones digitales, material audiovisual y dinámicas participativas como estrategias didácticas.</p>	<p>una, desarrolladas por sesión)</p>	<p>educativo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Contenido temático desarrollado ● Estrategias didácticas empleadas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Número de sesiones desarrolladas (3) ● Duración de las sesiones (45 minutos) ● Contenido temático desarrollado ● Estrategias didácticas empleadas
---	---	---------------------------------------	--	--

Anexo 02: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(Padres)	
Título del estudio:	Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Lima, 2025
Investigadoras:	Diana Rosario Huamani Perez y Diana Noemi Lazaro Diego
Institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar voluntariamente en un estudio para determinar la efectividad del programa educativo “Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable” en una institución educativa del nivel secundario en Lima, 2025. Este es un estudio desarrollado por investigadoras de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El trastorno del juego, más conocido como adicción a los videojuegos, impacta tanto a nivel mundial como nacional, afectando principalmente a adolescentes. A nivel global, la Organización Mundial de la Salud lo reconoce como un problema creciente, y en Perú, los casos están en aumento. Este trastorno, predominantemente online, se manifiesta mediante efectos físicos como el sedentarismo y problemas de salud, efectos psicológicos, como ansiedad y descenso del rendimiento académico, y efectos sociales, como el aislamiento y afecta las relaciones familiares y amistades. La prevención implica un equilibrio entre el tiempo dedicado a los juegos online y las responsabilidades diarias, promoviendo una educación sobre el uso responsable de la tecnología y brindando apoyo psicológico cuando sea necesario.

Procedimientos:

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se le solicitará su número de teléfono móvil, con el propósito de crear un grupo en WhatsApp, respetando la Ley N° 29733 Ley de protección de datos personales, que incluirá a todos los padres de los participantes del estudio y a las investigadoras. El grupo de WhatsApp será creado con la finalidad de proporcionarles los materiales educativos en formato digital, que se emplearán en las tres intervenciones educativas.
- Se aplicará un pretest en el salón de clases en el horario de tutoría con una duración de 20 minutos, para identificar el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online, antes del programa educativo.
- Se realizarán tres intervenciones educativas, una intervención por semana los días sábados que contará con una duración de 45 minutos mediante la plataforma Zoom.
- Se aplicará un posttest, en el salón de clases en el horario de tutoría con una duración de

20 minutos, para identificar el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online, después de la intervención educativa.

Riesgos:

La ejecución del estudio no implica riesgos a la salud o a la vida de los adolescentes. De presentarse alguna inquietud durante la realización del estudio, usted es libre de expresarlo a las investigadoras, para su abordaje respectivo.

Beneficios:

Su hijo (a) como participante del estudio no recibirá ningún beneficio directo. Sin embargo, el programa educativo sobre el uso responsable y saludable de juegos online contribuirán en su nivel de conocimiento para que puedan tomar decisiones adecuadas sobre su autocuidado para así prevenir el trastorno del juego, predominantemente online.

Costos y compensación

Los costos de todas las intervenciones educativas serán cubiertos por el estudio y no les ocasionarán gasto alguno. No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, solo un documento en donde se agradece su participación y el tiempo brindado para el estudio.

Confidencialidad:

Se le garantiza que la información de su hijo(a) se guardará con códigos y no con nombres. Solo las investigadoras tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a).

Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe voluntariamente en el estudio, él o ella podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio: Diana Rosario Huamani Perez, número de celular: [REDACTED] y Diana Noemi Lazaro Diego, número de celular [REDACTED].

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe.

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al estudio, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

**Nombres y
Apellidos
Padre/madre/tutor**

Firma

Fecha y Hora

**Nombres y
Apellidos
Testigo (si el
participante es
analfabeto)**

Firma

Fecha y Hora

**Diana Rosario
Huamani Perez
Investigadora**

Firma

Fecha y Hora

**Diana Noemi
Lazaro Diego
Investigadora**

Firma

Fecha y Hora

Anexo 03: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(12 a 17 años)	
Título del estudio:	Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Lima, 2025
Investigador (a):	Diana Rosario Huamani Perez y Diana Noemi Lazaro Diego
Institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Te invitamos a participar voluntariamente en un estudio para determinar la efectividad del programa educativo “Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable” en una institución educativa del nivel secundario en Lima, 2025. Este es un estudio desarrollado por investigadoras de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El trastorno del juego, más conocido como adicción a los videojuegos, impacta tanto a nivel mundial como nacional, afectando principalmente a adolescentes. A nivel global, la Organización Mundial de la Salud lo reconoce como un problema creciente, y en Perú, los casos están en aumento. Este trastorno, predominantemente online, se manifiesta mediante efectos físicos como el sedentarismo y problemas de salud, efectos psicológicos, como ansiedad y descenso del rendimiento académico, y efectos sociales, como el aislamiento y afecta las relaciones familiares y amistades. La prevención implica un equilibrio entre el tiempo dedicado a los juegos online y las responsabilidades diarias, promoviendo una educación sobre el uso responsable de la tecnología y brindando apoyo psicológico cuando sea necesario.

Procedimientos:

Si decides participar en este estudio se te realizará lo siguiente:

- Se aplicará un pretest en el salón de clases en el horario de tutoría con una duración de 20 minutos, para identificar el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online, antes del programa educativo.
- Se realizarán tres intervenciones educativas, una intervención por semana los días sábados que contará con una duración de 45 minutos mediante la plataforma Zoom.
- Se aplicará un posttest, en el salón de clases en el horario de tutoría con una duración de 20 minutos, para identificar el nivel de conocimiento sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online, después del programa educativo.

Riesgos:

La ejecución del estudio no implica riesgos a tu salud o a tu vida. De presentarse alguna inquietud durante la realización del estudio, eres libre de expresarlo a las investigadoras, para

el abordaje respectivo.

Beneficios:

Como participante del estudio no recibirás ningún beneficio directo. Sin embargo, el programa educativo sobre el uso responsable y saludable de juegos online contribuirán en tu nivel de conocimiento para que puedas tomar decisiones adecuadas sobre tu autocuidado para así prevenir el trastorno del juego, predominantemente online.

Costos y compensación

No deberás pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirás ningún incentivo económico ni de otra índole, sólo un documento en donde se agradece tu participación y el tiempo brindado para el estudio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos tu información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decides participar voluntariamente en el estudio, puedes retirarte de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno.

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe.

Asimismo, puedes ingresar a este enlace para comunicarte con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

_____ Nombres y Apellidos Participante	_____ Firma	_____ Fecha y Hora
_____ Nombres y Apellidos Testigo (si el participante es analfabeto)	_____ Firma	_____ Fecha y Hora
_____ Diana Rosario Huamani Perez Investigadora	_____ Firma	_____ Fecha y Hora
_____ Diana Noemi Lazaro Diego Investigadora	_____ Firma	_____ Fecha y Hora

Anexo 04: Instrumento sobre nivel de conocimiento sobre efectos de los juegos online

CUESTIONARIO

Estimado estudiante, somos bachilleres de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que estamos realizando un estudio de investigación titulado: *Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Lima, 2025*; con el propósito de obtener información auténtica solicitamos a Ud. se sirva responder en forma sincera a las preguntas que se han formulado, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial. Agradecemos anticipadamente su participación.

I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

DATOS DEL ESTUDIANTE

Edad: _____

Sexo: (M) (F)

1. ¿Cuántas horas utilizas la computadora o laptop a la semana?

- a) De 1-5 hrs b) Entre 6-10 hr c) Entre 11-20 hrs
d) Entre 21-30 e) Mayor o igual a 31 hrs

2. ¿Cuántas horas utilizas en los juegos on-line a la semana?

- a) De 1-5 hrs b) Entre 6-10 hr c) Entre 11-20 hrs
d) Entre 21-30 e) Mayor o igual a 31 hrs

3. Cuando utilizas juegos online ¿te gusta hacerlo solo o compartirlo con...?

- a) Tus amigos b) Tus amigas c) Con ambos

- d) Amigos de otros países
- e) Solo

II. CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS FÍSICOS

1. Los juegos online en la relación a la actividad física provocan lo siguiente:
 - a) Ganas de realizar ejercicios
 - b) Falta de actividad física
 - c) Hacer deportes con amigos
 - d) Correr con amigos
2. Los juegos online influyen en el estado físico de la persona:
 - a) Mantiene un peso adecuado
 - b) Aumento de musculatura corporal
 - c) Aumento de peso
 - d) Baja estatura
3. Los juegos online afectan el sueño de la siguiente manera:
 - a) Dormir más horas
 - b) Levantarse más temprano
 - c) Dormir en el día
 - d) No poder dormir
4. Los juegos online provocan la siguiente molestia en los ojos:
 - a) Hinchazón en los ojos
 - b) Picazón en los ojos
 - c) Ceguera
 - d) Cansancio visual
5. Los juegos online generalmente ocasionan molestias físicas como:
 - a) Dolor de estómago

- b) Escalofríos
 - c) Fiebre
 - d) Dolor de cabeza
6. Los juegos online afectan al corazón de la siguiente manera:
- a) Aumento de los latidos del corazón
 - b) Disminución de los latidos del corazón
 - c) No hay cambios en los latidos del corazón
 - d) No sabe
7. El uso de juegos online genera molestias en las manos como:
- a) Mayor fuerza muscular en las manos
 - b) Menor fuerza muscular en las manos
 - c) Inflamación de tendones en las manos
 - d) Ruptura de los tendones en las manos

III. CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS

8. Los juegos online originan en el estado emocional de los usuarios:
- a) Preocupación y angustia por seguir jugando
 - b) Tranquilidad al dejar de jugar
 - c) Alegría al abandonar juego
 - d) Tristeza al jugar
9. Los juegos online producen en el comportamiento de la persona
- a) Control de uno mismo
 - b) Dependencia excesiva de los juegos online
 - c) Reconocimiento propio
 - d) Seguridad personal
10. El uso de los juegos online ocasiona en la conducta diaria:

- a) Diferenciar la realidad de la ficción
- b) Conectarse con la realidad
- c) Sustituir la realidad por la ficción
- d) No sabe

11. Los juegos online, en relación a la conducta de los usuarios, producen:

- a) Agresividad
- b) Tranquilidad
- c) Relajación
- d) Paz

12. Los juegos online pueden incrementar la siguiente conducta:

- a) La violencia
- b) La serenidad
- c) La tranquilidad
- d) La calma

13. Los juegos online, en relación al rendimiento escolar de los usuarios, pueden provocar:

- a) Mejorar las notas en el colegio
- b) Disminuir las notas del colegio o repetir el curso
- c) Ser el mejor alumno
- d) Facilitar las tareas del colegio

IV. CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS SOCIALES

14. Los juegos online provocan lo siguiente en las relaciones sociales de los usuarios:

- a) Encontrar amigos para toda la vida
- b) Ser el mejor amigo
- c) Alejarse de las personas
- d) Ser un buen compañero

15. Los juegos online afectan las relaciones familiares de la siguiente forma:

- a) Unen a la familia
- b) Mejoran la relación con los primos
- c) Resuelven los problemas con la familia
- d) Cambiar las relaciones familiares por el uso de los juegos online

16. El uso de los juegos online produce las siguientes consecuencias sociales:

- a) Acercamiento a los amigos
- b) Aumento de relaciones sociales
- c) Rechazo a los amigos y la familia
- d) Buscar nuevas amistades

**Anexo 05: Respuestas del cuestionario sobre nivel de conocimiento sobre efectos de los
juegos online**

1.	B
2.	C
3.	D
4.	D
5.	D
6.	A
7.	C
8.	A
9.	B
10.	C
11.	A
12.	A
13.	B
14.	C
15.	D
16.	C

Anexo 06: Programa Educativo

"Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable"

INTRODUCCIÓN

El presente programa educativo será de carácter virtual y estará direccionado a los adolescentes escolares de una Institución Educativa Privada del distrito de Comas para fortalecer e incrementar sus conocimientos sobre la prevención del trastorno del juego, predominantemente online, mediante tres intervenciones educativas, tituladas: “Cuando el juego se convierte en adicción: identificando al trastorno del juego, predominantemente online”, “Reconociendo los efectos del juego, predominantemente online” y “Jugando saludable y responsablemente: rumbo a mi autocuidado” en las cuales se desarrollarán contenidos sobre trastorno del juego predominantemente online, datos estadísticos, tipos de juego online según su género, los efectos: físicos; psicológicos y sociales de los juegos online y estrategias de prevención para promover el autocuidado en los adolescentes escolares sobre los efectos de los juegos online.

JUSTIFICACIÓN

La realización de este programa educativo será de carácter virtual, tiene como propósito fortalecer el conocimiento que tienen los adolescentes escolares sobre la prevención del trastorno del juego, predominantemente online, para que, de esta manera puedan ser capaces de generar conciencia sobre la identificación de los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online y así les permita tomar decisiones informadas y fomentar un equilibrio saludable en el uso de los juegos online. De esta manera, el programa educativo será una herramienta de prevención de enfermedades.

DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

En el Perú se requiere aplicar más estudios de carácter preventivo sobre adicciones relacionadas con la tecnología (1), puesto que, actualmente la gran mayoría de adolescentes escolares de las instituciones educativas privadas no reciben intervenciones educativas sobre la prevención del trastorno del juego, predominantemente online (2), por tal motivo, ellos carecen de información para tomar decisiones que influyan de manera saludable y así fortalecer su autocuidado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (3) reconoció que existe “un uso peligroso de los videojuegos”, que se manifiesta afectando el estado de salud de sus usuarios. Esto se evidencia en el reporte del Ministerio de Salud de Perú (MINSA) (4), en el que señala un incremento de los casos en tratamiento por adicción a los videojuegos online, llegando a ser 3000 los pacientes atendidos. Ante tal situación, la Defensoría del Pueblo (5) manifiesta su preocupación al exhortar al MINSA a priorizar políticas de salud mental en la agenda nacional, dado que, desde el 2020 se encuentra pendiente su aprobación.

OBJETIVO GENERAL

Brindar información para la prevención del trastorno del juego, predominantemente online en adolescentes del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de la Institución educativa privada Genes II en Comas - Lima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los conocimientos previos de los adolescentes sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online.
2. Brindar información sobre la definición del trastorno del juego, predominantemente online, datos estadísticos y tipos de juegos online según su género.

3. Brindar información sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online.
4. Brindar información oportuna sobre estrategias de prevención para promover el autocuidado en los adolescentes escolares sobre los efectos de los juegos online.

POBLACIÓN

El programa educativo se brindará a los adolescentes escolares del tercer, cuarto y quinto año de educación secundaria del Institución Educativa Privada Genes II en el distrito de Comas.

METODOLOGÍA

Las investigadoras del programa educativo "Aprendiendo a jugar en línea de manera saludable y responsable", aplican la siguiente metodología:

- Coordinación directa con el director de la Institución Educativa Privada.
- Compromiso institucional.
- Exposición del contenido educativo.
- Participación activa con los adolescentes escolares y enseñanza transversal.

RECURSOS

- **HUMANOS**

Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia

- **MATERIALES**

Materiales de escritorio

Formularios de la encuesta

Laptop

Proyector

Conexión a internet

Presentación en Canva ®

Infografía impresa

Crucigrama impreso

Díptico impreso

ÁMBITO DE INTERVENCIÓN

Adolescentes escolares del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de una Institución Educativa Privada Genes II del distrito de Comas.

CRONOGRAMA

DURACIÓN	INTERVENCIÓN	CONTENIDO	RECURSOS
45 minutos	Intervención educativa N° 1	Cuando el juego se convierte en adicción: identificando al trastorno del juego predominantemente online	<ul style="list-style-type: none">● Presentación interactiva● Uso de presentaciones en Canva ®● Discusión en grupo● Dinámica participativa: ejercicio de clasificación● Infografía impresa
45 minutos	Intervención	Reconociendo los	<ul style="list-style-type: none">● Presentación

	educativa N° 2	efectos del juego predominantemente online	interactiva <ul style="list-style-type: none"> ● Uso de presentación en Canva ® ● Lluvia de ideas ● Participación activa: debate en grupo sobre casos ficticios de los efectos de los juegos online
45 minutos	Intervención educativa N° 3	Jugando saludable y responsablemente: rumbo a mi autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación interactiva ● Uso de presentación en Canva ® ● Dinámica participativa ● Díptico impreso

RESPONSABLES DEL PROGRAMA EDUCATIVO:

Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 1

TÍTULO: “Cuando el juego se convierte en adicción: identificando al trastorno del juego predominantemente online”

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los adolescentes escolares comprendan la influencia de los juegos online en la sociedad actual.

OBJETIVO ESPECÍFICOS:

Expositoras:

- Brindar información a los adolescentes escolares sobre la definición del trastorno del juego, predominantemente online.
- Brindar información a los adolescentes escolares sobre datos estadísticos sobre el índice de trastorno del juego, predominantemente online.
- Brindar información a los adolescentes escolares sobre los diferentes tipos de juegos online según su género.

Oyente:

- Comprender la definición del trastorno del juego, predominantemente online.
- Conocer las estadísticas sobre el índice del trastorno del juego, predominantemente online.
- Identificar los diferentes tipos de juegos online según su género

GRUPO BENEFICIARIO:

Adolescentes escolares del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada Genes II del distrito de Comas.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

- Intervención educativa virtual

- Presentación interactiva: Utilizar presentaciones visuales, un vídeo corto para introducir el concepto del trastorno del juego, predominantemente online.
- Discusión en grupo: Fomentar la participación activa mediante preguntas abiertas para que los estudiantes compartan sus experiencias y conocimientos previos.
- Dinámica participativa: Realizar un ejercicio de clasificación de videojuegos según su género.

RECURSOS HUMANOS

Estudiante de la Facultad de enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia

RECURSOS MATERIALES

- Laptop
- Plataforma Zoom
- Presentación de Canva ®
- Conexión a internet
- Infografía en formato PDF e impresa
- Materiales de escritorio

EJECUCIÓN:

- Se llevará a cabo considerando los contenidos elaborados y estrategias metodológicas en la intervención educativa, enfatizando en la participación activa y dinámica de los adolescentes escolares.

EVALUACIÓN:

- Se realizará mediante: la discusión grupal al inicio de la intervención educativa para identificar conocimientos previos; la dinámica participativa: ejercicio de clasificación de juegos online según su género y al finalizar la intervención educativa con la formulación de dos preguntas dirigidas a dos participantes del estudio.

LUGAR:

Salón de clases

DURACIÓN:

45 minutos

DURACIÓN	CONTENIDO
2 minutos	<p>Buenos días, somos alumnas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Enfermería.</p> <p>Vamos a dar inicio a la primera intervención educativa “Cuando el juego se convierte en adicción: identificando al trastorno del juego predominantemente online”, el contenido de esta intervención es sobre el trastorno del juego predominantemente online, datos estadísticos y tipos de juego online según su género.</p>
5 minutos	<p>Invitaremos a los estudiantes a mencionar su nombre uno a uno y las investigadoras les proporcionarán solapines con sus nombres respectivamente a cada uno.</p>
3 minutos	<p>Las investigadoras desarrollarán una presentación interactiva con la visualización de un video de YouTube del canal Psicología Animada (6), titulado “Adicción a los videojuegos Resumen Animado Causas, Síntomas y Tratamiento” que presenta el tema sobre la definición del trastorno del juego, predominantemente online:</p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="515 1765 1388 1868">● Empezaremos con la visualización de un vídeo titulado “Adicción a los videojuegos Resumen Animado Causas,

Síntomas y Tratamiento” (se proyectará del minuto 0:00 hasta el 1:51), requerimos de su atención por favor.

3 minutos Se iniciará una discusión en grupo para conocer la información que presentan los adolescentes escolares sobre el tema, además de compartir sus experiencias, mediante las siguientes preguntas:

- ¿Conocían la nueva definición de la adicción a los juegos online?
- ¿Conocen a alguien que podría tener este trastorno?

15 minutos Se compartirá el material educativo (presentación Canva ®) a los adolescentes escolares mediante la pantalla de manera virtual, sobre:

- La definición del trastorno de juego, predominantemente online:

En la actualidad se observa el incremento del número del trastorno del juego, predominantemente online, el cual se define por la conducta recurrente de hacer uso de juegos (juegos digitales o videojuegos) que se realizan de manera online, es decir que requieren de una conexión a la red de internet (7).

Se manifiesta en primer lugar: por ser una actividad descontrolada, es decir, quien efectúa esta acción, no considera un inicio, frecuencia, intensidad, duración y terminación saludable sobre el uso del juego

En segundo lugar, se le atribuye como una prioridad al acto de entretenimiento, postergando las actividades diarias como responsabilidades escolares, familiares y laborales, en tercer lugar, la continuar con el uso de juegos online a pesar de la

aparición de las consecuencias negativas en el aspecto personal, familiar, social, educativa, ocupacional u otros (8).

- Datos estadísticos sobre el índice de trastorno del juego, predominante online:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (9) ha declarado que existe un “uso peligroso de los videojuegos” cuya repercusión influye directamente en el estado de la salud de los jugadores frecuentes. Hasta marzo del 2023, la adicción a los videojuegos representa una creciente problemática que involucra y afecta el estilo de vida de un aproximado de 60 millones de personas, es decir, entre el 3 % y 4 % de los 3.240 millones de jugadores alrededor del mundo (10).

Durante el confinamiento debido a la pandemia de COVID-19, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (11) el 92,7 % de peruanos menores a 18 años, hizo uso del internet con fines de entretenimiento, como videojuegos, ver películas o escuchar música, como medio de distracción. Al mismo tiempo, el Ministerio de Salud de Perú (MINSA) (12) informaba que estaban brindando tratamiento a más de 3000 personas, por presentar casos de adicción a los videojuegos.

- Los diferentes tipos de juegos online según su género:

Entre los videojuegos más populares entre los jóvenes, se encuentran estos 8 tipos de juegos online (13):

- Acción: se emplea las habilidades del jugador y de las características predeterminadas de los personajes del juego. Emplean destreza, fuerza, resistencia, velocidad.

Algunos ejemplos: Space Invaders y Kung Fu Master.

- Disparos: está relacionado con el género de acción, tiene como propósito el disparar a enemigos, algunos son solo de un jugador o multijugador.

Algunos ejemplos: Gears y Firewall.

- Estrategia: se emplean habilidades de análisis, razonamiento para alcanzar objetivos como realizar ataques militares, construcción de imperios o ciudades

Algunos ejemplos: Total war y plantas versus zombies.

- Simulación: intentan recrear situaciones como si estuvieran ocurriendo en la vida real, busca transmitir esa sensación mediante los sonidos, movimientos y la representación visual.

Algunos ejemplos: Juegos de carreras de autos y Just Dance

- Rol: consiste en que el jugador interpreta y controla al personaje como si se tratara de uno mismo. Existe un escenario, trama y narración específica al cual el jugador se adapta:

Algunos ejemplos: South Park y Star Wars

- Deportes: consiste en jugar en una simulación de un campo deportivo de fútbol, beisbol, golf, entre otros.

Algunos ejemplos: EA Sports UFC y Fórmula 1

- Carreras: consiste en una simulación de carrera de competencia, en el que se emplea un determinado vehículo como un auto, motocicleta, bicicleta, etc., para recorrer una pista en el menor tiempo posible.

Algunos ejemplos: Rebel racing y Need for Speed

- Aventuras: se requiere del ingenio del jugador para resolver obstáculos, frente a los retos de rompecabezas adivinanzas, acertijos, etc.

Algunos ejemplos: Tomb Raider y Lost Horizon

10 minutos En seguida, se realizará la dinámica participativa: ejercicio de clasificación.

En la que los participantes clasifican dieciséis juegos online (Resident Evil, Call of Duty, Fornite, Garena Free Fire, World of Warcraft, League of Legends, Ace Combat, los Sims, Football Manager, Genshin Impact, FIFA, NBA 2k, Mario Kart, Real Racing, God of War y Among Us) seleccionados por las expositoras, según su tipo de género (Acción, disparos, estrategia, simulación, rol, deportes, carreras y aventuras) ®

Se solicitará la participación de todos los estudiantes para la resolución de la actividad, las expositoras proyectaran las respuestas de cada juego online:

- Acción: Resident Evil y Call of Duty

- Disparos: Fornite y Garena Free Fire
- Estrategia: World of Warcraft y League of Legends
- Simulación: Ace Combat y Los Sims
- Rol: Football Manager y Genshin Impact
- Deportes: FIFA y NBA 2k
- Carreras: Mario Kart y Real Racing
- Aventuras: God of War y Among Us

7 minutos (EVALUACIÓN) Al finalizar la primera intervención educativa, se brindará un espacio para la formulación de preguntas por parte de adolescentes escolares, las cuáles serán respondidas por las responsables de la intervención educativa.

Acto seguido, se realizará la formulación de dos preguntas, por parte de las investigadoras hacia los participantes:

- ¿Cómo definirían ustedes el trastorno del juego?
- ¿Cuáles son los tipos de juegos online según su género?

Para que dos adolescentes escolares participen con un comentario a manera de respuesta en cada pregunta respectivamente.

Finalmente, se realizará la entrega de una infografía impresa con el resumen de la intervención educativa, de esta manera finaliza la primera intervención agradeciendo a los participantes.

Contenido del recurso audiovisual empleado:

Vídeo: Adicción a los videojuegos Resumen Animado Causas, Síntomas y Tratamiento

Canal de YouTube: Psicología Animada

Enlace URL: https://www.youtube.com/watch?v=bj7PAvkgXnE&ab_channel=FUXERT

Contenido del minuto 0:00 hasta el 1:51:

La adicción a los videojuegos, también conocida como trastorno del juego digital o trastorno del uso de videojuegos, es una condición en la que una persona desarrolla un patrón de juego compulsivo y problemático que afecta negativamente su vida diaria, relaciones interpersonales y responsabilidades. Si bien la mayoría de las personas disfrutan de los videojuegos de manera saludable y moderada, algunas pueden perder el control y caer en un comportamiento adictivo.

Características de la adicción a los videojuegos:

1. Obsesión por los videojuegos: Las personas adictas a los videojuegos suelen pensar constantemente en jugar y pueden tener dificultades para concentrarse en otras actividades.
2. Pérdida de control: Los adictos a los videojuegos luchan por limitar la cantidad de tiempo que dedican a jugar. Pueden sentirse incapaces de detenerse, incluso cuando reconocen que deberían hacerlo.
3. Priorización del juego sobre otras responsabilidades: Las personas con adicción a los videojuegos pueden descuidar sus tareas escolares, laborales o domésticas debido a su compromiso con los juegos.
4. Aislamiento social: Los adictos a los videojuegos pueden retirarse de amigos y familiares, y prefieren pasar la mayor parte de su tiempo jugando en solitario o con otros jugadores en línea.

5. Síntomas de abstinencia: Al igual que con otras adicciones, las personas que intentan dejar de jugar pueden experimentar síntomas de abstinencia como ansiedad, irritabilidad y agitación.

Uso de los videojuegos como escape: Algunas personas utilizan los videojuegos como una forma de escapar de problemas emocionales o situaciones difíciles en sus vidas.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 2

TÍTULO: “Reconociendo los efectos del juego, predominantemente online”

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los adolescentes escolares conozcan los efectos de los juegos online.

OBJETIVO ESPECÍFICOS:

Expositoras:

- Brindar información a los adolescentes escolares sobre los efectos físicos de los juegos online.
- Brindar información a los adolescentes escolares sobre los efectos psicológicos de los juegos online.
- Brindar información a los adolescentes escolares sobre los efectos sociales de los juegos online.

Oyente:

- Conocer los efectos físicos de los juegos online.
- Conocer los efectos psicológicos de los juegos online.
- Conocer los efectos sociales de los juegos online.

GRUPO BENEFICIARIO:

Adolescentes escolares del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada Genes II del distrito de Comas.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

- Intervención educativa virtual
- Lluvia de ideas: Opinar sobre conocimientos previos acerca de los efectos de los juegos online.

- Participación activa: Debate en grupo sobre resolución de casos ficticios, fomentar la discusión abierta sobre el análisis de casos y cómo ciertos comportamientos pueden afectar la salud y el bienestar.

RECURSOS HUMANOS

Estudiante de la Facultad de enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia

RECURSOS MATERIALES

- Laptop
- Plataforma Zoom
- Presentación de Canva ®
- Conexión a internet
- Materiales de escritorio

EJECUCIÓN:

- Se llevará a cabo considerando los contenidos elaborados y estrategias metodológicas en la intervención educativa, enfatizando en la participación activa y dinámica de los adolescentes escolares.

EVALUACIÓN:

- Se realizará mediante: la lluvia de ideas al inicio de la intervención educativa para identificar conocimientos previos; el debate en grupo para fomentar la discusión abierta sobre el análisis de casos ficticios de los efectos de los juegos online, y al finalizar la intervención educativa con la formulación de tres preguntas dirigidas a los participantes del estudio.

LUGAR:

Salón de clases

DURACIÓN:

45 minutos

DURACIÓN	CONTENIDO
2 minutos	<p>Buenos días, somos alumnas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Enfermería.</p> <p>Vamos a dar inicio a la segunda intervención educativa “Reconociendo los efectos del juego, predominantemente online”, el contenido de esta intervención es sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online.</p>
2 minutos	<p>Invitaremos a los estudiantes a colocarse los solapines proporcionados en la primera intervención educativa.</p>
5 minutos	<p>Se empezará con la retroalimentación sobre los temas abordados en la primera intervención empleando como material de exposición la infografía impresa, entregada en la intervención educativa N° 1.</p> <p>Las expositoras proyectaremos la infografía en formato digital desde la pantalla durante la reunión por plataforma Zoom.</p>
3 minutos	<p>Se fomentará a la lluvia de ideas para identificar conocimientos previos de los adolescentes escolares con respecto a los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online, con la siguiente pregunta dirigida de manera general hacia todos los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cuáles creen que son los posibles efectos de los juegos online?
15 minutos	<p>Se compartirá el material educativo (presentación en Canva ®) a los adolescentes escolares mediante la pantalla de manera virtual, sobre:</p>

- Los efectos físicos de los juegos online (14):

Se refieren a las consecuencias observables en el cuerpo de un individuo como resultado de participar en la actividad de jugar videojuegos. Estos efectos pueden manifestarse de diversas maneras y estar vinculados a la interacción física del jugador con el juego, así como al tiempo dedicado a esta actividad.

Dentro de los efectos físicos podemos encontrar:

Sedentarismo: El acto de jugar juegos online a menudo implica pasar muchas horas sentado frente a una pantalla, como el de la computadora, televisión, laptop, nintendo switch, celular o los diversos dispositivos electrónicos. Este estilo de vida sedentario que se refiere a una falta o poca actividad física, puede contribuir al aumento de peso, problemas de salud cardiovascular.

Problemas oculares: La exposición prolongada a las pantallas por los juegos online, puede causar fatiga visual, sequedad ocular, irritación.

Problemas Posturales: Mantener una postura estática durante mucho tiempo puede provocar problemas en la espalda. Los jugadores a veces adoptan posturas incómodas durante las sesiones de juego, lo que puede contribuir a molestias físicas.

Dolor en las articulaciones: Algunos jugadores pueden experimentar dolor en las articulaciones, especialmente en las manos y muñecas, debido a la repetitividad de ciertos

movimientos durante el juego, causando inflamación de los tendones de la mano, provocando tendinitis.

El insomnio: Por aplazar el sueño puesto que no pueden dormir por seguir jugando o pensando en el juego.

Además, se pueden presentar dolores de cabeza y aumento del ritmo cardíaco por la adrenalina del juego.

- Los efectos psicológicos de los juegos online, se refieren a las influencias y cambios en el estado mental, emocional y cognitivo.

Dentro de los efectos psicológicos (15) encontramos:

Preocupación, angustia y ansiedad: Por seguir jugando, puesto que esto conlleva a una dependencia por querer jugar todo el tiempo, en donde van a experimentar una pérdida de control sobre su juego (16,17).

Sustituir la realidad por la ficción: Puede haber confusión porque se puede llegar a sustituir la realidad por la ficción (virtual).

Aumento de la violencia o agresividad: Por la frustración de haber perdido el juego.

Deterioro en el rendimiento escolar: Puesto que le dará prioridad al acto de jugar, dejando de lado sus responsabilidades escolares (18).

- Los efectos sociales de los juegos online, se refiere a cómo los juegos en línea afectan las interacciones sociales y las relaciones de los jugadores con otras personas.

Dentro de los efectos sociales (19) podemos encontrar:

El aislamiento social: El querer alejarse de las personas puede llegar a rechazar a los amigos y a su familia, por dar prioridad a pasar tiempo jugando videojuegos en lugar de participar en actividades sociales presencialmente.

Cambian las relaciones familiares: Por el uso de los juegos online, ya que su comportamiento va a cambiar y se mostrará distante (20).

15 minutos En seguida, se realizará la estrategia de participación activa, mediante el debate de grupo. Las expositoras organizarán la división de los participantes en tres grupos con la misma cantidad de estudiantes en cada uno para la clasificación de efectos físicos, psicológicos y sociales, según los casos asignados.

- CASO DE LOS EFECTOS FÍSICOS:

Pepito, un adolescente que juega juegos online sentado durante largas horas, empezó a sufrir consecuencias físicas preocupantes. La falta de actividad física resultó en aumento de peso. Además las largas sesiones frente a la pantalla de su computadora le causaron fatiga visual, dolores de cabeza, aumento de los latidos del corazón y la inflamación de los tendones de las manos por el movimiento repetitivo con el mouse. Pepito preocupado por su salud, le contó a sus padres porque no sabía

porque tenía muchas molestias físicas, sus padres le explicaron que eso era por las largas horas que jugaba juegos online. La intervención de los padres fue estableciendo límites y fomentando hábitos más saludables, y así permitió a Pepito revertir muchos de estos problemas y recuperar su bienestar físico.

- CASO DE LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS

Jacinta, es una adolescente que solía disfrutar de jugar videojuegos de vez en cuando. Sin embargo, en los últimos meses, su comportamiento ha cambiado notoriamente. Sus padres notaron que Jacinta ha estado mostrando varios efectos psicológicos relacionados con su interacción en el juego. Jacinta ahora se preocupa constantemente por su rendimiento en los videojuegos. Se siente ansiosa por mejorar y alcanzar nuevos niveles en los juegos en los que participa. No puede dejar de jugar, dice que el juego la llama a ella, siente una dependencia al juego y durante las sesiones de juego, muestra signos de agresividad, grita o tira las cosas cuando no logra superar ciertos niveles o cuando sus amigos del juego están perdiendo. Este comportamiento agresivo también se ha trasladado a su interacción con familiares y amigos. Además, la mamá de Jacinta ha notado que a veces su hija tiene dificultades para distinguir entre la realidad y la ficción, y a menudo hace referencia a situaciones del juego como si realmente hubieran sucedido. El papá de Jacinta constantemente recibe quejas del colegio por la disminución de su desempeño académico por las bajas notas que está teniendo, se siente preocupado porque antes Juanita era una buena

estudiante, ahora se muestra desinteresada en sus estudios. Dedicaba la mayor parte de su tiempo libre a los videojuegos, descuidando las tareas escolares y evitando responsabilidades académicas.

- CASO DE LOS EFECTOS SOCIALES

Pancracio, un adolescente que solía ser extrovertido y disfrutaba de pasar tiempo con amigos y familiares. Sin embargo, en los últimos meses, su comportamiento social ha experimentado cambios significativos debido a su dedicación a los videojuegos, especialmente a los juegos en línea. Pancracio ha comenzado a alejarse de las personas, prefiere pasar la mayoría de su tiempo en su habitación jugando videojuegos en línea. Incluso en eventos familiares o reuniones con amigos, se muestra distante y poco comunicativa. La actitud que está teniendo pancracio ha traído consecuencias en su relación con la familia ha cambiado drásticamente. Antes solía compartir momentos bonitos con sus padres y hermanos, pero ahora pasa la mayor parte del tiempo jugando con sus amigos en línea que la gran mayoría son de otros países. Además ha comenzado a rechazar a los amigos y a sus familiares con las invitaciones que le hacen salir al cine, fiesta o planes familiares, para poder dedicar más tiempo a sus juegos. Sus amigos han expresado preocupación por su ausencia en las actividades sociales y notan que ha perdido interés en las amistades que solía valorar.

Todos los participantes deberán identificar y clasificar en un esquema proporcionado por las expositoras, sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales de los juegos online.

Posteriormente las expositoras solicitarán a un representante de cada grupo para la lectura de los efectos clasificados:

- Grupo 1: Leerá los efectos físicos que hayan logrado identificar y se solicitará la participación de los grupos 2 y 3 para empezar con el debate, confirmando los datos proporcionados por el grupo 1 o refutando su clasificación. Posteriormente, las expositoras proporcionarán las respuestas correctas de la clasificación de los efectos físicos del caso 1.
- Grupo 2: Leerá los efectos psicológicos que hayan logrado identificar y se solicitará la participación de los grupos 1 y 3 para empezar con el debate, confirmando los datos proporcionados por el grupo 2 o refutando su clasificación. Posteriormente, las expositoras proporcionarán las respuestas correctas de la clasificación de los efectos psicológicos del caso 2.
- Grupo 3: Leerá los efectos sociales que hayan logrado identificar y se solicitará la participación de los grupos 1 y 2 para empezar con el debate, confirmando los datos proporcionados por el grupo 3 o refutando su clasificación. Posteriormente, las expositoras proporcionarán las respuestas correctas de la clasificación de los efectos sociales del caso 3.

3 minutos Al finalizar la segunda intervención educativa, se brindará un espacio
(EVALUACIÓN) para la formulación de preguntas por parte de adolescentes escolares,

las cuáles serán respondidas por las responsables de la intervención educativa.

Acto seguido, se realizará la formulación de tres preguntas, por parte de las investigadoras hacía un representante de cada grupo formado:

- ¿Qué efectos físicos de los juegos online has conocido en la intervención de hoy?
- ¿Qué efectos psicológicos de los juegos online has conocido en la intervención de hoy?
- ¿Qué efectos sociales de los juegos online has conocido en la intervención de hoy?

Finalmente, se agradecerá a los adolescentes escolares por su participación en la segunda intervención.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA N° 3

TÍTULO: “Jugando saludable y responsablemente: rumbo a mi autocuidado”

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar medidas de prevención sobre los efectos de los juegos online para fomentar el autocuidado en los adolescentes escolares.

OBJETIVO ESPECÍFICOS:

Expositoras:

- Brindar información a los adolescentes escolares sobre las medidas de prevención del trastorno del juego predominantemente online.

Oyente:

- Conocer las medidas de prevención del trastorno del juego predominantemente online.

GRUPO BENEFICIARIO:

Adolescentes escolares del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada Genes II del distrito de Comas.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

- Intervención educativa virtual
- Presentación interactiva: Utilizar presentaciones visuales, video corto.
- Dinámica participativa: Fomentar la participación activa mediante la visualización del video.

RECURSOS HUMANOS

Estudiante de la Facultad de enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia

RECURSOS MATERIALES

- Laptop
- Plataforma Zoom
- Presentación de Canva®

- Conexión a internet
- Materiales de escritorio
- Díptico en formato PDF e impreso

EJECUCIÓN:

- Se llevará a cabo considerando los contenidos elaborados y estrategias metodológicas en la intervención educativa, enfatizando en la participación activa y dinámica de los adolescentes escolares.

EVALUACIÓN:

- Se realizará mediante: la discusión grupal al inicio de la intervención educativa para identificar conocimientos previos; la dinámica participativa: Comentarios sobre la visualización del testimonio y al finalizar la intervención educativa con la formulación de una pregunta dirigidas a tres participantes del estudio.

LUGAR:

Salón de clases

DURACIÓN:

45 minutos

DURACIÓN	CONTENIDO
2 minutos	<p>Buenos días, somos alumnas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Enfermería.</p> <p>Vamos a dar inicio a la tercera intervención educativa “Jugando saludable y responsablemente: rumbo a mi autocuidado”, el contenido de esta intervención es sobre las estrategias de prevención de los efectos</p>

físicos, psicológicos y sociales de los juegos online.

2 minutos	Invitaremos a los estudiantes a colocarse los solapines proporcionados en la primera intervención educativa.
7 minutos	<p>Se empezará con la retroalimentación sobre los temas abordados en la segunda intervención empleando como material de exposición el crucigrama.</p> <p>Las expositoras proyectaremos el crucigrama en formato digital con su respectiva resolución la pantalla durante la reunión por plataforma Zoom.</p>
5 minutos	<p>Las investigadoras proyectaremos un video de YouTube del canal deivchoi (21) titulado “Cómo Superé la Adicción a los Videojuegos...” sobre el caso de una persona que ha implementado con éxito estrategias de prevención del trastorno del juego, predominantemente online, en su vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none">● Empezaremos con la visualización de un vídeo titulado “Cómo Superé la Adicción a los Videojuegos...” (se proyectará del minuto 1:17 hasta el 6:02), él es David un youtuber, quién cuenta su experiencia sobre estrategias de prevención del trastorno del juego, requerimos de su atención por favor.
3 minutos	<p>Se fomentará la dinámica participativa de los adolescentes escolares comentando sobre el video proyectado.</p> <ul style="list-style-type: none">● En base al video observado ¿Qué opinan sobre las estrategias de prevención del video presentado?

15 minutos Se compartirá mediante la pantalla el material educativo (presentación en Canva ®) a los adolescentes escolares de manera virtual, sobre:

- Medidas de prevención del trastorno del juego predominantemente online:

Las expositoras empiezan mencionando que la Fundación MAPFRE en conjunto con la Liga de Videojuegos Profesional (LVP) (22) lanzaron la campaña “Feel good - Play better” el cual tiene como finalidad el autocuidado de los gamers.

En el que mediante la experiencia de jugadores, ex jugadores, expertos en videojuegos y profesionales de salud, elaboraron una lista de consejos para preservar el cuidado de la salud a largo plazo, es decir, consejos para que todos aquellos jugadores profesionales y aficionados puedan seguir disfrutando de entretenimiento pero no descuiden su salud en los aspectos físicos, psicológicos y sociales, algunas de las recomendaciones brindadas son:

1. Dormir lo necesario:

- Asegúrate de descansar bien, durmiendo al menos 7-8 horas cada noche.

2. Organizar tu día:

- Planifica tus horarios, dejando tiempo para comer, hacer ejercicio (al menos 30 minutos al día) y socializar.

3. Buena iluminación:

- Juega en un lugar bien iluminado para cuidar tus ojos.
4. Cuida tus oídos:
 - Ajusta el volumen del videojuego para no dañar tus oídos.
 5. Comer saludablemente:
 - Planea tus comidas diarias para evitar recurrir a comida rápida poco saludable.
 6. Cuida tu postura:
 - Mantén una buena postura mientras juegas para prevenir lesiones.

Las expositoras mencionan la idea fuerza: “Los límites saludables serán el mejor aliado para prevenir problemas de salud con respecto al uso de los juegos online”.

9 minutos (EVALUACIÓN) Al finalizar la tercera intervención educativa, se entregará un díptico impreso con el resumen de todos los temas abordados en las intervenciones educativas, con la finalidad de realizar una retroalimentación de las tres intervenciones educativas.

Además, se brindará un espacio para la formulación de preguntas por parte de adolescentes escolares, las cuáles serán respondidas por las responsables de la intervención educativa.

Acto seguido, se realizará la formulación de una pregunta, por parte de las investigadoras hacia los participantes:

- ¿Cuál de las medidas de prevención consideras que es importante poner en práctica para prevenir el trastorno del juego predominantemente online y jugar responsable y saludablemente?

Para que tres adolescentes escolares participen con un comentario a manera de respuesta en cada pregunta respectivamente.

De esta manera finaliza la tercera intervención educativa, agradeciendo a los participantes.

Contenido del recurso audiovisual empleado:

Vídeo de YouTube: Cómo Superé la Adicción a los Videojuegos...

Canal de YouTube: deivchoi

Enlace URL: https://www.youtube.com/watch?v=LhaNzudXSci&ab_channel=deivchoi

Contenido del minuto 1:17 hasta el 6:02:

Mi lucha contra la adicción a los videojuegos empezó conmigo buscando en YouTube activamente cómo luchar contra la adicción a los videojuegos. Primero vi una charla de TED y algunos otros vídeos. Algunas cosas que me quedaron son, por ejemplo, que estas personas que también estuvieron adictas a los videojuegos los usaban como un escape de la vida real. Yo siento que ese no era mi caso. Si bien yo jugaba videojuegos para escapar del estudio, no era porque mi vida social real fuera mala. Yo siento que mi vida social real era buena, aunque antes no tanto, pero últimamente sí, en secundaria no tanto. Entonces, no me sentí muy identificado con el punto de que los usaban para escapar de su vida social.

Otro punto que tocan en estos vídeos es que los juegos te aportan algo que la vida real no te está aportando, por ejemplo, poder mejorar tu personaje con muy poco esfuerzo. En la vida real, si quieres mejorar tu personaje, tienes que esforzarte mucho y los resultados los ves después. Eso puede llegar a ser adictivo. El tiempo de nuestra vida es algo que no recuperamos. Yo ahora tengo 22 años y cuando pienso en todo el tiempo que perdí jugando videojuegos, que pude haber estado haciendo algo más productivo, me doy cuenta de que estaría en otro lugar ahora mismo; sería una persona muy distinta. Así que ver estos vídeos me hizo darme cuenta de que tengo que empezar a valorar mi tiempo y usarlo de manera correcta.

Otra forma de verlo es que, si inviertes muchas horas en juegos, estás perdiendo dinero. Aunque no gastes ni un centavo, estás perdiendo plata, porque muchos dicen que "el tiempo es oro". En realidad, lo que se refieren es que el tiempo es muy valioso y, con el tiempo que tienes, si en vez de jugar videojuegos y perderlo ahí, lo inviertes en mejorar a ti mismo, en aprender cosas

nuevas, eso literalmente te sube el valor. Si en vez de jugar tipo LOL (League Of Legends) aprendes a programar o a dibujar cuadros, hoy en día la gente paga por cualquier cosa. Esas horas que pudiste haber invertido en aprender una habilidad las perdiste jugando videojuegos. Eso también es otra de las cosas que aprendí en estos vídeos que vi.

Entonces, lo que hice con estos puntos fue decir: "Bueno, no voy a perder más mi tiempo, voy a tratar de ser más productivo. El tiempo es dinero, el tiempo es oro, es valioso y se puede traducir en dinero". Lo primero que hice fue tratar de buscar en el estudio, que es lo más importante en mi vida ahora mismo como estudiante, lo que tanto me atraía de los videojuegos, que es mejorar el personaje. Entonces traté de transformar la actividad de estudiar en un juego. No funcionó mucho para mí, no me sirvió mucho como motivación, pero es un pensamiento que sí me ayudó mucho. En vez de jugar a Monster Hunter y mejorar mi personaje de Monster Hunter, traté de mejorar mi personaje real y tratar de mejorar en la vida real en vez de dentro de un juego que no me sirve para nada. Es un pensamiento que me ayudó mucho para motivarme.

Cuando miro mucho YouTube, lo primero que hago es entrar al inicio y mirar cualquier cosa que me recomienden. Pero me di cuenta de que, aparte de jugar muchos juegos, cuando no estaba jugando, miraba muchos vídeos de YouTube. Las recomendaciones estaban llenas de vídeos de juegos y, obviamente, ver estos vídeos hace que te den ganas de jugar. Entonces, lo que hice fue empezar a borrar todas las recomendaciones que me salían en el inicio de YouTube, porque si me tiento con alguno de esos vídeos, después termino jugando. Si nosotros en nuestro entorno tenemos muchas cosas que tienen que ver con videojuegos, vamos a terminar jugando videojuegos. Si tengo un montón de pósters de LOL, probablemente me den ganas de jugarlo todos los días. Es así, tenemos que cambiar nuestro entorno para que podamos cambiar nuestras acciones. Por eso, lo que hice fue borrar todas las recomendaciones de juegos en YouTube para tentarme menos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Capa W. Efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitiva-afectivas en universitarios. Propósitos y Representaciones [Internet] SciELO Analytics. 2022 [citado el 10 de noviembre del 2023]; 10(2):1-18 Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1517>
2. Jinhai C, Changho L, Trent B. A comparison of ‘psychosocially problematic gaming’ among middle and high school students in China and South Korea [Internet] ScienceDirect. 2018 [citado el 10 de noviembre del 2023]; 85: 86-94. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563218301456>
3. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 10 de noviembre del 2023]. Trastorno mental: trastorno del juego. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorder>
4. Acuña S. Más de 3 mil casos por adicción a videojuegos [Internet]. Lima: Peru21; 2020 [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/policiales/mas-de-3-mil-casos-por-adiccion-a-videojuegos-noticia/>
5. Defensoría del Pueblo Perú. Defensoría del Pueblo: Salud mental no se prioriza en la agenda nacional [Internet]. Defensoria.gob.pe 2023 [citado el 10 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-salud-mental-no-se-prioriza-en-la-agenda-nacional/>
6. Psicología Animada. Youtube [Internet]. [Video], Adicción a los videojuegos (Resumen Animado): Causas, Síntomas y Tratamiento; 01 de agosto del 2023 [consultado el 10 de noviembre de 2023]; [4 min, 43s]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=c4hwf_5oHow&ab_channel=Psicolog%C3%ADaAnimada

7. ICD: International Classification of Diseases ICD -11 for mortality and morbidity statistics. 6C51.0 Gaming disorder, predominantly online [Internet]. Who.int.2022 [acceso 10 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#338347362>
8. El Fondo de las Naciones Unidas. La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la Covid-19 [Internet]. 2020 Unicef.org. [acceso 10 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
9. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [acceso 10 de noviembre del 2023]. Trastorno mental: trastorno del juego. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorder>
10. Statista [Internet]. Industria mundial del videojuego – Datos estadísticos. Statista; 2023 [acceso 10 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://es.statista.com/temas/9150/industria-mundial-del-videojuego>
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 75,1% de la población de 6 a 17 años accedió a internet a través de un teléfono celular [Internet]. Perú: INEI; 2020 [citado 10 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-751-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-de-edad-accedio-a-internet-a-traves-de-un-telefono-celular-en-el-primer-trimestre-del-2020-12240/>
12. Acuña S. Más de 3 mil casos por adicción a videojuegos [Internet]. Lima: Peru21; 2020 [acceso 10 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/policiales/mas-de-3-mil-casos-por-adiccion-a-videojuegos-noticia/>

13. Rodríguez D. ¿Qué es Videojuego? - Su Definición y Significado 2021 [Internet]. Concepto de - Definición de. 2016 [acceso 10 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/videojuegos/>
14. Moraga S. Lesiones de Gamers [Internet]. UrbanFisio | Fisioterapia a domicilio y masajes terapéuticos. UrbanFisio; 2017 [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.urbanfisio.com/lesiones-de-gamers/>
15. Alanko D. The Health Effects of Video Games in Children and Adolescents. Pediatrics in Review [Internet]. 2023 [citado el 10 de noviembre de 2023]; 44(1):23–32. Disponible en: <https://publications.aap.org/pediatricsinreview/article-abstract/44/1/23/190316/The-Health-Effects-of-Video-Games-in-Children-and?redirectedFrom=fulltext>
16. Echeburúa E. Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales. Comunicaciones Breves [Internet]. 2012 [citado el 10 de noviembre de 2023], 37(4): 435-447. Disponible en: https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
17. González A. La convergencia de los videojuegos online y los mundos virtuales: situación actual y efectos sobre los usuarios. Universidad Rey Juan Carlos de Madrid e IBM España [Internet]. 2010. [citado el 10 de noviembre de 2023]; 15: 117-132. Disponible en: <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1RQ38V644-1XVK7JJ-33H9/juegos%20online.pdf>
18. Coyne S. Pathological video game symptoms from adolescence to emerging adulthood: A 6-year longitudinal study of trajectories, predictors, and outcomes. Dev Psychol [Internet]. 2020; 56(7):1385–96. [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000939>
19. Moncada Jiménez J, , Chacón Araya Y. El efecto de los videojuegos en variables

sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación [Internet]. 2012; (21):43-49. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732287009>

20. Quispe Y, Sedano B. Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares del nivel secundario en una institución educativa [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2019. 57 p. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8588/Efectividad_QuispePalacios_Yesenia.pdf
21. Deivchoi. Youtube [Internet]. [Video], Cómo Superé la Adicción a los Videojuegos...; 31 de octubre del 2020 [consultado el 10 de noviembre de 2023]; [12min, 20s]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=LhaNzudXScI&t=31s&ab_channel=deivchoi
22. Mutualidad de Seguros de la Agrupación de Fincas Rústicas de España. Feel good, play better [Internet]. MAPFRE. 2020 [citado el 10 de noviembre de 2023]. [aprox. 4 pantallas] Disponible en: <https://www.mapfre.com/actualidad/salud/feel-goog-play-better/>

Anexo 07: Aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CONSTANCIA-CIEI-R-333-46-25

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el Comité Institucional de Ética en Investigación aprobó la **RENOVACIÓN** del proyecto de investigación señalado a continuación.

Título del proyecto : "Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Lima, 2025"

Código de inscripción : 213210

Investigador(a) principal(es) : HUAMANI PEREZ DIANA ROSARIO, LAZARO DIEGO
DIANA NOEMI

Cualquier enmienda, desviaciones y/u otras eventualidades deberá ser reportada a este Comité de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada 6 meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste.

La presente **RENOVACIÓN** tiene vigencia desde el **02 de diciembre del 2025** hasta el **02 de diciembre del 2026**.

Así mismo el Comité toma conocimiento del Informe Periódico de Avances del estudio de referencia. Documento recibido en fecha 24 de noviembre del 2025.

Los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

La renovación de la aprobación del estudio de investigación incluye los siguientes documentos:

1. Protocolo de investigación, versión 4.0 de fecha 15 de abril del 2025.
2. Consentimiento Informado (padres), versión 3.0 de fecha 13 de marzo del 2025.
3. Asentimiento Informado (12 a 17 años), versión 3.0 de fecha 13 de marzo del 2025.

Lima, 02 de diciembre del 2025.



Manuel Raul Perez Martinot
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

Av. Honorio Delgado 430
San Martín de Porres
Apartado postal 4314
319 0000 Anexo 201355
orvei.ciei@oficinas-upch.pe
www.cayetano.edu.pe

Comité Institucional de
Ética en Investigación

Anexo 08: Declaración del jefe de la unidad operativa

Código SIDISI: 213210

Título Completo del Proyecto:

Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Lima, 2024

Nombre del Investigador Principal:

Lazaro Diego Diana Noemi
Huamani Perez Diana Rosario

Declaración del Jefe de la Unidad Operativa¹ en la que se llevará a cabo el estudio

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

(Podrá incluirse tantas áreas operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)

Nombre del Jefe del Área Operativa:	CARLOS ESPINOZA EUTIERREZ
Área Operativa:	I. E. P. GENES II
Firma y sello:	Fecha: 25 / 06 / 2024

¹ Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad de Investigación de la unidad de gestión para proyectos en UPCH. Para unidades operativas externas a UPCH, debe ser la persona con la responsabilidad de dar autorizaciones.

Anexo 09: Primera carta de enmienda



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CONSTANCIA-CIEI-E-092-12-25

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el comité institucional de ética en investigación aprobó de manera expedita la **ENMIENDA/MODIFICACIÓN** del proyecto de investigación señalado a continuación.

Título del Protocolo : "Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Lima, 2025"

SIDISI : 213210

Investigador(a) principal(es) : Huamani Perez, Diana Rosario
Lazaro Diego, Diana Noemi

La enmienda/modificación corresponde al siguiente documento:

1. Protocolo de investigación, versión 3.0 con fecha 13 de marzo del 2025.
2. Consentimiento informado, versión 3.0 con fecha 13 de marzo del 2025.
3. Asentimiento informado, versión 3.0 con fecha 13 de marzo del 2025.

Lima, 17 de marzo del 2025.



Dr. Mannel Raúl Pérez Carrión
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

/s/

Av. Honorio Delgado 430
San Martín de Porres
Apartado Postal 4314
319 0000 Anexo 201366
orvel.ciel@oficinas-upch.pe
cayetano.edu.pe

Comité Institucional de
Ética en Investigación

Anexo 10: Segunda carta de enmienda



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CONSTANCIA-CIEI-E-139-17-25

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el comité institucional de ética en investigación aprobó la **ENMIENDA/MODIFICACIÓN** del proyecto de investigación señalado a continuación.

Título del Protocolo : "Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre los efectos de los juegos online en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Lima, 2025"

SIDISI : 213210

Investigador(a) principal(es) : Huamani Perez, Diana Rosario
Lazaro Diego, Diana Noemi

La **enmienda/modificación** corresponde al siguiente documento:

1. **Protocolo de investigación**, versión 4.0 con fecha 15 de abril del 2025.

Lima, 21 de abril del 2025.



Dr. Mammel Raúl Pérez CIEI
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

/s/

Anexo 11: Evaluación del Programa Educativo

Evaluación del programa educativo mediante juicio de expertos - coeficiente V de Aiken

Datos de los expertos:

N°	Nombre del experto	Cargo
1	Lic. Marilú Betzabé Frías Maraví	Enfermera asistencial en Hospital Alberto Sabogal Sologuren
2	Lic. Yasmin Yeraldine Camones Baldeon	Responsable de gestión de la información PP 0024 en Hospital Santa Rosa – Pueblo Libre
3	Mg. Eloisa Ore Canchis	Docente universitaria Universidad Peruana Cayetano Heredia

Evaluación del material visual

ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	TOTAL	V AIKEN
P1	5	5	5	12	1
P2	4	5	5	11	0,9166666667
P3	4	5	5	11	0,9166666667
P4	4	5	5	11	0,9166666667
P5	3	5	5	10	0,8333333333
P6	4	5	5	11	0,9166666667
P7	4	4	5	10	0,8333333333
P8	3	5	5	10	0,8333333333
P9	3	5	5	10	0,8333333333
					0,8888888889

Evaluación del material escrito

ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	TOTAL	V AIKEN
P1	5	5	5	12	1
P2	4	5	5	11	0,9166666667
P3	4	5	4	10	0,8333333333
P4	4	3	5	9	0,75
P5	4	5	5	11	0,9166666667
P6	4	4	4	9	0,75
P7	4	5	5	11	0,9166666667
P8	4	5	5	11	0,9166666667
P9	5	5	5	12	1
					0,8888888889

$$V = \frac{S}{n(C - I)}$$

S: Total

n: número de jueces (n=3)

C: Alternativas de respuestas (c=4)

- Conclusión: El coeficiente de V de Aiken obtenido fue 0.88, evidenciando alta validez de contenido, siendo >0.80

Anexo 12: Material de difusión para reclutamiento de participantes

ESTAMOS INVITANDO A SU HIJO(A) A PARTICIPAR COMO VOLUNTARIO(A) DEL...

PROGRAMA EDUCATIVO



APRENDIENDO A JUGAR EN LÍNEA DE MANERA SALUDABLE Y RESPONSABLE

DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES ESCOLARES

El programa educativo fue elaborada por las investigadoras Diana Huamani y Diana Lazaro, estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH)

Tiene como objetivo:

- BRINDAR INFORMACIÓN PARA PREVENIR EL TRASTORNO DEL JUEGO, PREDOMINANTEMENTE ONLINE EN LOS ADOLESCENTES DEL CUARTO AÑO DE SECUNDARIA



Se realizarán 3 intervenciones educativas de 45 minutos cada una



Se emplearán exposiciones, dinámicas participativas, lluvia de ideas, dinámicas interactivas



Sesiones de 45 minutos por Zoom



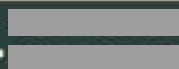
¡TE ESPERAMOS!



PODRÁN PARTICIPAR

1. Adolescentes cuyos padres firmen el consentimiento informado otorgándoles el permiso para participar de forma voluntaria
2. Adolescentes que decidan participar de forma voluntaria en la investigación y hayan entregado el asentimiento informado.
3. Adolescentes de ambos sexos.
4. Adolescentes que se encuentren matriculados en el tercer, cuarto y quinto año de secundaria en la institución educativa privada durante el 2025.

PARA MÁS INFORMACIÓN, PUEDE CONTACTARSE CON LOS SIGUIENTES NÚMEROS



Anexo 13: Presupuesto

RECURSOS	CANTIDAD	COSTO / UNIDAD	COSTO TOTAL
Recursos Materiales			
Laptop	2 unidad	S/.1060.00	S/. 2120
Licencia Zoom	1 unidad	S/. 56.20	S/. 56.20
Celular Smartphone	1 unidad	S/.389.00	S/. 389.00
Lapicero	03 cajas de 50 unidades	S/. 29.66	S/. 88.98
Engrapador	1 unidad	S/. 11.44	S/. 11.44
Grapas	1 caja	S/. 2.54	S/. 2.54
Recursos Humanos			
Estadístico	1 honorario	S/. 250.00	S/. 250.00
Publicación de artículo en revista indexada	1 cuartil	S/. 900.00	S/. 900.00
Servicios			
Internet	Entel / Plan postpago	S/. 29.90	S/. 59.80
Fotocopia	790 unidades a blanco y negro	S/. 0.10	S/79.00
	316 unidades a a color	S/. 0.40	S/ 126.40

Impresión	10 unidades a blanco y negro	S/. 0.20	S/. 2.00
	4 unidades a color	S/. 0.40	S/. 1.60
		TOTAL	S/. 4086.96
Recursos financieros	Financiado por la Unidad Integrada de Gestión de Investigación, Ciencia y Tecnología de las Facultades de Medicina, de Estomatología y de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia mediante el Fondo de Apoyo a la Investigación - 2024 en la categoría de Educación en salud de la Facultad de Enfermería.		

