

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Dependencia a los videojuegos y ansiedad estado-
rasgo en adolescentes de secundaria de una
institución educativa particular de Ilo, 2024**

Diana Michelle del Rosario Ampuero Campos

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Arequipa, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Edwin Crisostomo Prado Arhuiri
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 30 de Abril del 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Dependencia a los videojuegos y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo, 2024

Autor:

Diana Michelle Del Rosario Ampuero Campos – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 17 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- | | | |
|--|--|-----------------------------|
| • Filtro de exclusión de bibliografía | SI ☒ | NO ☐ |
| • Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): 20 | SI ☒ | NO ☐ |
| • Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante | SI ☒ | NO ☐ |

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,



Asesor de trabajo de investigación
Mg. Edwin Crisostomo Prado Arhuiri

DEDICATORIA

Con todo mi amor y profunda gratitud, para mi madre, Diana.

AGRADECIMIENTOS

A mi madre, por su motivación constante y apoyo incondicional.

A mis asesores, por su compañía, exigencia y guía a lo largo de la elaboración de esta tesis.

A la directora de la institución educativa, por brindarme la oportunidad de trabajar con los estudiantes bajo su dirección.

Y, sobre todo, a mí misma, por todo lo aprendido y superado, por mantenerme firme y no rendirme.

ÍNDICE

RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	15
1.1 Problema de Investigación	17
1.2 Objetivos de la Investigación	17
1.3 Justificación e Importancia	18
1.4 Limitaciones	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes del Problema	22
2.2 Bases Teóricas de la Investigación	24
2.2.1 Adolescencia	24
2.2.2 Adicción a los Videojuegos	27
2.2.3 Ansiedad	31
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS	33
3.1 Hipótesis General	33
3.2 Hipótesis Específicas	33
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	34
4.1 Método y Alcance de la Investigación	34
4.2 Diseño de la Investigación	34
4.3 Población, Muestra y Muestreo	34
4.4 Criterios de Inclusión y Exclusión	35
4.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	35
4.5.1 Ficha Sociodemográfica	35

4.5.2 Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV)	36
4.5.3 Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)	37
4.6 Procedimientos de Recolección de Datos	37
4.7 Técnica de Análisis de Datos	40
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	41
CAPÍTULO V: RESULTADOS	42
DISCUSIÓN	46
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	59

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV)	36
Tabla 2. Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)	37
Tabla 3. Operacionalización de Variables	41
Tabla 4. Sexo	42
Tabla 5. Edad	42
Tabla 6. Relación entre Dependencia a los Videojuegos y Ansiedad	42
Tabla 7. Dependencia a los Videojuegos	43
Tabla 8. Ansiedad Estado	43
Tabla 9. Ansiedad Rasgo	43
Tabla 10. Relación entre las Dimensiones de Dependencia a Videojuegos y Ansiedad	44
Tabla 11. Pruebas de Normalidad	45

RESUMEN

Los videojuegos son una forma de entretenimiento muy popular entre los adolescentes; sin embargo, su uso excesivo puede derivar en una adicción. El abuso de la tecnología, en general, puede generar ansiedad y provocar incomodidad, fatiga e irritabilidad, afectando así el bienestar integral de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), más de 260 millones de personas —principalmente adolescentes— padecen trastornos de ansiedad, lo que la convierte en una de las principales causas de enfermedad y discapacidad en el mundo.

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad, tanto en su manifestación como estado como en su forma rasgo, en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular en Ilo. Se trata de un estudio cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 120 estudiantes, de los cuales 116 cumplieron con los criterios de inclusión y formaron parte de la muestra.

La técnica utilizada fue la encuesta, aplicada de manera colectiva mediante el Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los resultados revelaron una correlación baja entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado, mientras que no se encontró relación alguna con la ansiedad rasgo.

Palabras clave: *dependencia a los videojuegos, ansiedad estado, ansiedad rasgo, estudiantes, adolescentes, adicción*

ABSTRACT

Video games are a very popular form of entertainment among adolescents; however, excessive use can lead to addiction. In general, overuse of technology can cause anxiety and lead to discomfort, fatigue, and irritability, thereby affecting individuals' overall well-being. According to the World Health Organization (WHO, 2019), more than 260 million people—mainly adolescents—suffer from anxiety disorders, making it one of the leading causes of illness and disability worldwide.

The aim of this study was to analyze the relationship between video game dependence and anxiety, both as a state and as a trait, among high school students from a private educational institution in Ilo. This was a quantitative, correlational, and non-experimental study. The population consisted of 120 students, of whom 116 met the inclusion criteria and formed the sample.

The technique used was a survey, administered collectively through the Video Game Dependence Test (TDV) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The results revealed a low correlation between video game dependence and state anxiety, while no relationship was found with trait anxiety.

Keywords: *video game dependence, state anxiety, trait anxiety, students, adolescents, addiction*

INTRODUCCIÓN

Internet es una herramienta tecnológica que facilita numerosas actividades y cuyo uso ha crecido considerablemente entre jóvenes y adolescentes, especialmente en el ámbito de los videojuegos. Este incremento puede derivar en un uso excesivo, con riesgos como la adicción y la dependencia (Morales, 2020). Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019), la ansiedad es uno de los problemas de salud más comunes entre los adolescentes. A nivel mundial, afecta entre el 2.4% y el 3.1% de jóvenes de 10 a 19 años, constituyéndose como una de las principales causas de enfermedad y discapacidad en esta etapa del desarrollo (OMS, 2021). Además, su prevalencia ha aumentado en los últimos años hasta alcanzar el 20.5 %, lo que representa que aproximadamente uno de cada cuatro adolescentes ha presentado síntomas significativos de ansiedad (Racine et al., 2021).

La presente investigación se centra en analizar cómo la dependencia a los videojuegos y sus efectos negativos pueden estar significativamente relacionados con el desarrollo y la intensificación de la ansiedad, tanto en su manifestación como estado como en su forma rasgo. Esta situación resulta especialmente preocupante debido a la vulnerabilidad emocional propia de la adolescencia, una etapa clave para el desarrollo psicológico. Padres y docentes han expresado su preocupación, ya que esta dependencia no solo afecta la salud emocional de los adolescentes, sino también su rendimiento académico, sus relaciones sociales y su dinámica familiar.

El análisis de esta relación resulta relevante porque permite comprender cómo los videojuegos impactan en el bienestar psicológico de los adolescentes, además de identificar factores de riesgo y diseñar estrategias preventivas que promuevan un uso saludable de esta forma de entretenimiento. El creciente impacto de los videojuegos, junto al aumento de los casos de adicción, refuerza la necesidad de estudiar sus efectos en la salud mental, especialmente durante la adolescencia.

La adicción a los videojuegos puede tener múltiples consecuencias negativas en los adolescentes, entre ellas una disminución en la satisfacción vital, acompañada de sentimientos de soledad y aislamiento. Su uso excesivo también se asocia con niveles elevados de ansiedad y depresión, lo que sugiere que esta adicción no solo puede ser un síntoma, sino también un factor agravante de estos trastornos. Asimismo, puede interferir en el desarrollo de habilidades sociales, generando ansiedad en situaciones de interacción debido a la dificultad para establecer relaciones con los demás. Las relaciones familiares también pueden verse afectadas, dando lugar a conflictos que intensifican la ansiedad. Además, esta dependencia suele coexistir con otros trastornos psicológicos como el TDAH y la depresión, contribuyendo así a un mayor nivel de ansiedad (Valido, 2019).

Analizar la relación entre la adicción a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes es clave para el diseño de intervenciones preventivas eficaces. Comprender cómo el uso excesivo de videojuegos puede incrementar los niveles de ansiedad permitirá desarrollar programas que fomenten un uso equilibrado, integrando actividades diversas y saludables. Asimismo, identificar los factores que contribuyen a la ansiedad en este grupo etario facilitará la implementación de estrategias específicas por parte de los profesionales de la salud mental, orientadas al manejo del estrés y al fortalecimiento de habilidades sociales. En este sentido, enfoques como la psicoeducación, el entrenamiento en habilidades sociales y las terapias adaptadas pueden contribuir a mitigar los efectos negativos de la dependencia a los videojuegos en el bienestar emocional de los adolescentes.

En el contexto de Ilo, la dependencia a los videojuegos se ha convertido en un fenómeno de creciente relevancia. Su popularidad ha aumentado significativamente en los últimos años, favorecida por el fácil acceso a plataformas de juego y la falta de regulación en cuanto al tiempo de uso, factores que pueden derivar en un consumo excesivo y en problemas emocionales como la ansiedad.

Los adolescentes de Ilo, al igual que en otras zonas urbanas, están particularmente expuestos a estos riesgos debido a la presión académica, los desafíos sociales y un entorno digital altamente interactivo, que puede propiciar conductas adictivas. Este panorama subraya la importancia de investigar el impacto de la adicción a los videojuegos en su salud mental, con el objetivo de diseñar estrategias preventivas e intervenciones adaptadas a sus necesidades.

Durante los recesos escolares o ante la ausencia del docente, es común que los estudiantes recurran a dispositivos tecnológicos como celulares y tabletas, lo cual puede afectar su concentración en los estudios y otras actividades. Muchos buscan información para sus tareas de manera apresurada, sin analizar el contenido, y una vez finalizada la búsqueda, reemplazan el tiempo de estudio por sesiones de juego. También se ha observado que varios estudiantes se agrupan para jugar en plataformas en línea, formando comunidades virtuales. Este comportamiento tiende a replicarse entre sus pares, generando una dinámica que refuerza el uso excesivo de los videojuegos dentro del entorno escolar.

El objetivo principal de esta investigación fue evaluar la relación entre la adicción a los videojuegos y los niveles de ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa privada en la ciudad de Ilo. Asimismo, se presenta el marco teórico, que inicia con los antecedentes de la investigación y se desarrolla a través de las bases conceptuales. En esta sección se aborda la definición de adolescencia, sus etapas, características y factores de riesgo. También se definen las variables *adicción a los videojuegos* y *ansiedad*, junto con cada una de sus dimensiones.

La población del estudio estuvo conformada por 120 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada en Ilo. Tras la aprobación de la dirección del colegio, se procedió a la aplicación de los instrumentos. Finalmente, la muestra estuvo compuesta por 116 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos.

El enfoque metodológico adoptado fue cuantitativo, con el fin de analizar los datos de manera numérica. Además, se clasificó como un estudio correlacional, ya que se buscó identificar la relación entre las variables de estudio. El diseño fue no experimental, dado que la recolección de datos se realizó en un solo momento sin intervención directa en las variables.

Finalmente, se presentan los resultados obtenidos, seguidos de las conclusiones, recomendaciones y una discusión de los hallazgos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

Los videojuegos constituyen una parte fundamental del entretenimiento en la sociedad actual, siendo una de las actividades preferidas por los adolescentes. No obstante, su práctica va más allá de un simple pasatiempo y puede evolucionar hacia un comportamiento adictivo. Resulta crucial comprender el vínculo particular que se establece entre el jugador y el videojuego para identificar los signos de adicción, ya que los adolescentes con este tipo de dependencia tienden a percibirse como más competentes y adaptados dentro del entorno virtual, percepción que suele debilitarse en situaciones del mundo real (Peralta y Torres, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción a los videojuegos se define como una condición caracterizada por una necesidad compulsiva e incontrolable de jugar de manera persistente, afectando negativamente diversos ámbitos de la vida, como el personal, familiar, social y mental. Existen evidencias clínicas que respaldan la noción de que el uso excesivo de videojuegos puede desembocar en una adicción. Es fundamental reconocer que el problema no radica únicamente en el exceso de tiempo dedicado al juego, sino en la dependencia que se genera, la cual deteriora la calidad de las relaciones interpersonales — especialmente con los padres— y provoca una pérdida de control sobre las actividades cotidianas (OMS, 2021).

La ansiedad, por su parte, se manifiesta como una respuesta emocional ligada al uso de tecnologías, expresándose en forma de incomodidad, malestar, desagrado y un estado de alerta constante, generando angustia en quien la experimenta. Esta emoción surge ante la percepción de una amenaza, ya sea interna o externa. Sus manifestaciones físicas pueden incluir aumento de la tensión muscular, fatiga, irritabilidad, dificultades para concentrarse y trastornos del sueño (APA, 2014). De acuerdo con la OMS (2019), más de 260 millones de personas padecen trastornos de ansiedad, los cuales suelen comenzar a manifestarse a partir de los 14 años. Esta

condición ocupa el octavo lugar entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en la población adolescente.

La población adolescente de la ciudad de Ilo se caracteriza por vivir en un entorno con acceso a tecnologías y videojuegos, lo cual los posiciona como una alternativa frecuente de ocio. La limitada oferta de actividades recreativas y culturales en la ciudad, junto con la influencia del grupo de pares, ha consolidado a los videojuegos como una de las principales formas de entretenimiento y socialización. A ello se suma una supervisión parental inconsistente y la presión académica, factores que pueden influir en el tiempo y la forma en que los adolescentes utilizan los videojuegos, muchas veces como vía de escape o medio para relacionarse con su entorno. Estas dinámicas pueden representar tanto oportunidades como riesgos, según el grado de equilibrio con el que se empleen.

A diferencia de zonas urbanas con mayor diversidad de opciones recreativas, en Ilo la escasa oferta cultural ha convertido a los videojuegos en una actividad predominante entre los adolescentes. Esta realidad evidencia la necesidad de implementar estrategias educativas que promuevan el uso responsable de la tecnología, el aprovechamiento saludable del tiempo libre y el cuidado del bienestar emocional. Asimismo, resulta esencial desarrollar programas dirigidos a las familias, con el fin de fortalecer la supervisión adecuada y abordar los posibles efectos del uso excesivo de videojuegos en la ansiedad juvenil.

En este contexto, la presente investigación tiene como propósito generar estrategias preventivas y de intervención ajustadas a las necesidades de la institución educativa, abordando aspectos clave como la promoción del uso responsable de la tecnología, la gestión saludable del tiempo libre y la atención al bienestar emocional de los estudiantes, con el fin de fortalecer sus entornos familiar, escolar y social.

La coordinación del área de Tutoría de la institución educativa ha reportado casos recurrentes relacionados con el tiempo excesivo que los estudiantes dedican a los videojuegos

y la ansiedad derivada de ello. Como consecuencia, se han identificado alteraciones del sueño, problemas de conducta y dificultades en el rendimiento académico. Estos indicadores ponen en evidencia la urgencia de abordar tanto la dependencia a los videojuegos como las manifestaciones asociadas de ansiedad.

1.1 Problema de Investigación

Problema Principal

¿Existe una relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo?

Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de dependencia a los videojuegos en los adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo?
- ¿Cuál es el nivel de ansiedad estado-rasgo en los adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de la dependencia a los videojuegos y los niveles de ansiedad estado-rasgo en los adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo?

1.2 Objetivos de Investigación

Objetivo General

Identificar la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo.

Objetivos Específicos

- Analizar el nivel de dependencia a los videojuegos en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo.
- Evaluar el nivel de ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo.

- Establecer la relación entre las dimensiones de la dependencia a los videojuegos y los niveles de ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo.

1.3 Justificación e Importancia

El objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad, tanto en su manifestación como estado como en su forma rasgo, en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular. Frente al comportamiento observado en el uso de la tecnología, resulta crucial examinar cómo los videojuegos inciden en los niveles de ansiedad en esta población.

La importancia de abordar esta problemática desde una perspectiva preventiva y de intervención hace que este estudio sea fundamental para el diseño de estrategias de apoyo orientadas a los adolescentes durante esta etapa crítica de su desarrollo. El consumo de videojuegos en adolescentes tiene un impacto considerable, y en los últimos años ha aumentado el interés en estudios sobre la dependencia a los videojuegos, lo que ha evidenciado la magnitud del problema (Rodríguez y García Padilla, 2021). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el 3.6% de los jóvenes entre 10 y 24 años padecen trastornos de ansiedad. Además, el 4.6% de los adolescentes de entre 15 y 19 años considera que esta condición puede afectar su rendimiento académico e interferir en su vida social, generando sentimientos de aislamiento y soledad.

Esta investigación es relevante porque permitirá identificar la relación entre la adicción a los videojuegos y los niveles de ansiedad —estado y rasgo— en adolescentes, con el objetivo de mejorar su bienestar en el contexto escolar. Asimismo, contribuirá significativamente al campo de la psicología, al proporcionar una comprensión más profunda de la interacción entre estos dos fenómenos en el desarrollo juvenil.

Al estudiar cómo el uso excesivo de videojuegos puede aumentar o agravar la ansiedad, tanto de forma transitoria como prolongada, esta investigación permitirá identificar patrones de comportamiento y factores de riesgo específicos. Esto no solo aportará al entendimiento de las emociones y relaciones sociales de los adolescentes, sino que también ofrecerá insumos para desarrollar estrategias que promuevan un uso saludable de los videojuegos. Además, ampliará el conocimiento sobre el impacto de estos en el bienestar emocional de los jóvenes, contribuyendo a la formulación de políticas educativas, familiares y de salud pública que promuevan un equilibrio entre el uso de la tecnología y la salud mental.

Si bien existen investigaciones sobre la adicción a los videojuegos, los estudios que abordan la ansiedad en adolescentes —considerando sus manifestaciones como estado y rasgo— siguen siendo escasos, especialmente en la ciudad de Ilo. Por ello, este estudio representa una base sólida para futuras investigaciones sobre los efectos emocionales y académicos del uso de tecnologías en contextos locales, donde las dinámicas sociales y el acceso limitado a alternativas recreativas convierten el uso de videojuegos en una actividad central.

En el ámbito institucional, esta investigación ofrece un aporte concreto al proponer estrategias prácticas para abordar los efectos emocionales de la dependencia a los videojuegos en los adolescentes. A través de intervenciones basadas en evidencia, se busca ayudar a los jóvenes a gestionar de forma saludable su relación con los videojuegos, reduciendo la ansiedad y mejorando su bienestar general. Asimismo, contribuirá al desarrollo de programas preventivos, como talleres y campañas de sensibilización, que podrán implementarse en la institución educativa para informar sobre los riesgos del uso excesivo de la tecnología. Se proporcionarán también herramientas útiles para docentes y familias, que les permitan orientar eficazmente a los adolescentes en la gestión del tiempo frente a las pantallas, promoviendo un entorno de apoyo tanto en el hogar como en la escuela.

Desde una perspectiva social, la investigación contribuye a identificar factores de riesgo asociados a la dependencia a los videojuegos y la ansiedad en adolescentes, lo que permitirá diseñar programas de apoyo psicológico que beneficien directamente a esta población. Al abordar estos problemas en el contexto escolar, se contribuirá a generar un entorno educativo más saludable, donde los estudiantes puedan desarrollarse de forma integral, tanto en lo académico como en su bienestar emocional y en sus relaciones interpersonales. De este modo, se fomentará una cultura de prevención y cuidado de la salud mental dentro de la comunidad del puerto de Ilo.

La originalidad del estudio radica en su enfoque innovador al abordar la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad desde dos perspectivas complementarias: la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Esta combinación permite obtener una visión más completa de la interacción entre ambos fenómenos en un grupo específico de adolescentes, brindando resultados más detallados y pertinentes. Además, al centrarse en una institución educativa local, el estudio adquiere un carácter contextualizado, lo que incrementa la aplicabilidad y efectividad de las estrategias propuestas, ya que estas podrán adaptarse a las necesidades reales de los adolescentes de la zona.

1.4 Limitaciones

A diferencia de la directora y el área de Tutoría, no fue posible convocar a los padres de familia para presentarles formalmente el proyecto de investigación. No obstante, cada tutor asumió la responsabilidad de informarles acerca del estudio, las fechas de aplicación de los instrumentos y la confidencialidad con la que serían tratados los datos de sus hijos.

Durante la semana en que se aplicaron los instrumentos, el patio principal de la institución estuvo ocupado con diversas actividades, lo que generó ruidos externos que, en algunos momentos, interfirieron con la concentración de los estudiantes durante la aplicación de las encuestas. Asimismo, algunos estudiantes estuvieron ausentes durante esa semana, por

lo que no pudieron participar en la investigación. No fue posible reprogramar la aplicación de los instrumentos para estos casos, ya que en las semanas siguientes la institución tenía previstas otras actividades, como actuaciones escolares y la participación en los juegos florales, entre otras.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Problema

A Nivel Local

Godoy y Díaz (2021), en su investigación sobre el nivel de resiliencia y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad José Carlos Mariátegui, sede Ilo, tuvieron como objetivo principal identificar ambos niveles en dicha población estudiantil. Para ello, se emplearon la *Escala de Resiliencia* (ER) y el *State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*, instrumentos que fueron aplicados a 180 estudiantes de las carreras de Psicología y Enfermería. Los resultados indicaron que no se encontró una relación significativa entre la resiliencia y la ansiedad, tanto en su manifestación como estado como en su forma rasgo. Esta investigación resulta relevante porque analiza la ansiedad desde una doble perspectiva —transitoria y estable—, enfocándose específicamente en estudiantes universitarios.

Por otro lado, Chávez Ramos (2019) desarrolló un estudio cuyo propósito fue identificar los niveles de ansiedad en estudiantes de segundo grado de primaria, en una muestra conformada por 135 alumnos. Los resultados revelaron que 90 estudiantes presentaban un nivel moderado de ansiedad; 27 se ubicaban en el nivel alto; 17 en el nivel bajo; y solo 1 estudiante se encontraba en el nivel normal. Esta investigación resulta significativa porque aporta información valiosa sobre la variable ansiedad en una población infantil.

A Nivel Nacional

Reyes (2022) analizó la relación entre la ansiedad y la adicción a los videojuegos en estudiantes de secundaria de una institución educativa. El objetivo principal del estudio fue examinar la conexión entre ambas variables, utilizando el *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo* y el *Test de Dependencia a los Videojuegos*. La muestra estuvo conformada por 120

estudiantes de nivel secundario. Los resultados revelaron una correlación moderadamente positiva entre la ansiedad y la adicción a los videojuegos, lo que sugiere que, a mayor nivel de ansiedad, aumenta también la propensión a desarrollar adicción a los videojuegos. Este estudio es significativo, ya que aborda ambas variables en un contexto educativo específico y relevante.

Por su parte, Dueñas (2021) examinó la relación entre la dependencia del teléfono móvil y la ansiedad en adolescentes de una institución educativa. El objetivo principal fue determinar la relación entre ambos factores. Para ello, se aplicaron el *Test de Dependencia del Móvil* (TDM) y el *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo* (STAI) a una muestra de 66 estudiantes. Los resultados mostraron una asociación significativa entre la dependencia del móvil y la ansiedad, tanto en su forma estado como en su forma rasgo. Estos hallazgos subrayan la importancia de comprender la interacción entre el uso excesivo de tecnología y el bienestar emocional en adolescentes.

A Nivel Internacional

En el estudio realizado por Chiluisa Flores (2022) sobre la adicción a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes, se buscó determinar si existía una conexión entre la dependencia a los videojuegos y el nivel de estrés académico en esta población. Para ello, se utilizaron el *Test de Dependencia a los Videojuegos* (TDV) y el *Inventario Sistemático Cognoscitivista* (SISCO SV-21), con la participación de 104 adolescentes entre 12 y 18 años. Los resultados indicaron que el estrés académico fluctuaba entre niveles moderados y severos, sin diferencias significativas según el sexo. Aunque se encontró una baja dependencia a los videojuegos —siendo más frecuente en varones—, el análisis estadístico no evidenció una relación significativa entre la adicción a los videojuegos y el estrés académico.

Por su parte, Camargo et al. (2022) evaluaron los niveles de ansiedad en adolescentes de una institución educativa utilizando el *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo para Niños* (STAIC). Este instrumento fue aplicado a una muestra de 39 adolescentes de ambos sexos, con

edades entre 12 y 15 años. En relación con el objetivo general, se concluyó que los participantes presentaban un nivel medio de ansiedad estado, mientras que los puntajes correspondientes a ansiedad rasgo reflejaron un nivel elevado de ansiedad.

2.2 Bases Teóricas de la Investigación

2.2.1 Adolescencia

Según UNICEF (2020), la adolescencia constituye una fase fundamental en el proceso de maduración hacia la adultez. Sin embargo, posee un valor intrínseco y una riqueza propia, ya que ofrece innumerables oportunidades para el crecimiento y el desarrollo de habilidades. Este período se caracteriza por ser desafiante, marcado por cambios significativos y múltiples interrogantes, tanto para los propios adolescentes como para sus padres y adultos cercanos.

La adolescencia está determinada por los cambios físicos, emocionales y sociales que acompañan a la pubertad, y culmina con el desarrollo integral en los ámbitos físico, psicológico y social. Durante esta etapa, los adolescentes enfrentan diversos riesgos vinculados al proceso de crecimiento y desarrollo, los cuales pueden derivar en problemas de salud si no se abordan adecuadamente.

El objetivo principal de esta fase es promover un desarrollo personal y social que favorezca una integración positiva, fortaleciendo habilidades que faciliten la convivencia, al tiempo que se busca un equilibrio entre las necesidades individuales y el bienestar colectivo. Se trata de una etapa de intensa interacción entre las motivaciones personales, los aprendizajes psicosociales, las metas alcanzables dentro del entorno social y las fortalezas o limitaciones del contexto (Bustamante Espinoza et al., 2022).

Etapas de la Adolescencia. Según UNICEF (2020), y conforme a la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es la etapa del desarrollo humano que ocurre después de la infancia y antes de la adultez, comprendida aproximadamente entre los 10 y los 19 años. Si bien establecer un rango etario exacto puede ser complejo debido a las

variaciones individuales, esta fase es ampliamente reconocida por su importancia adaptativa, funcional y crítica como transición hacia etapas posteriores del desarrollo. Se divide generalmente en tres etapas:

Adolescencia Temprana (10 a 13 años). Durante esta etapa, los adolescentes experimentan cambios físicos asociados a la liberación de hormonas sexuales. Entre estos se encuentran el aumento de estatura, los cambios en la voz, el desarrollo de vello púbico y axilar, la aparición de olor corporal, una mayor sudoración y problemas comunes como el acné.

Adolescencia Media (14 a 16 años). En esta fase se intensifican los cambios psicológicos y comienza la consolidación de la identidad personal, influenciada por la autoimagen y el deseo de ser percibidos de determinada manera por los demás. El anhelo de independencia frente a las figuras parentales se vuelve más marcado, y los adolescentes suelen enfrentarse a un mayor número de situaciones de riesgo.

Adolescencia Tardía (17 a 21 años). En esta última etapa, los adolescentes comienzan a sentirse más cómodos con su cuerpo y buscan mayor aceptación social como parte del proceso de consolidación de su identidad. A medida que se acercan a la adultez, aumenta su preocupación por el futuro y sus decisiones tienden a alinearse con metas a largo plazo. La influencia del grupo de pares disminuye, y se privilegian relaciones más íntimas o con grupos reducidos.

Características. Milenkova y Nakova (2023) señalan que la adolescencia es un período crucial en el desarrollo de la personalidad, donde la familia desempeña un rol central al proporcionar un entorno afectivo y de apoyo. Su estudio sobre desarrollo personal y autoconcepto en esta etapa destaca cómo las relaciones familiares inciden en la autoimagen, el comportamiento, la construcción de valores y las habilidades sociales de los adolescentes.

Entre las principales características de la adolescencia identificadas en su investigación, se encuentran:

Desarrollo de la Autonomía e Independencia. Los adolescentes manifiestan un fuerte deseo de autoconfianza y autonomía, aspectos esenciales para su maduración. Esta búsqueda puede generar tensiones en la comunicación con los adultos.

Influencia Familiar. La familia cumple un papel fundamental en la formación del autoconcepto. La comunicación abierta y el apoyo emocional de los padres son claves para la autoafirmación y el bienestar emocional del adolescente.

Construcción del Autoconcepto. En esta etapa, los jóvenes comienzan a formar una imagen más definida de sí mismos, orientada a valores como la responsabilidad, la independencia y la autorregulación.

Relaciones Interpersonales. Las amistades y vínculos con los pares adquieren una relevancia significativa. Los adolescentes buscan aceptación y validación social, lo que impacta su comportamiento y percepción personal.

Intensidad Emocional. La adolescencia se caracteriza por fuertes fluctuaciones emocionales. Los jóvenes experimentan altibajos anímicos y una intensa necesidad de pertenencia.

Diversidad Étnica y Cultural. Existen diferencias en la percepción del autoconcepto y en la influencia parental según el origen étnico y cultural, lo cual incide en el desarrollo personal de los adolescentes.

Estas características reflejan la complejidad del desarrollo adolescente y la importancia del entorno familiar y social como factores claves en la formación de su identidad y bienestar.

Factores de Riesgo. La adolescencia es una etapa clave en la vida, en la que diversos factores inciden de manera significativa en el desarrollo de hábitos sociales y emocionales. Uno de los elementos más influyentes es el entorno familiar, social y comunitario en el que el adolescente se forma. En la actualidad, los riesgos a los que se enfrentan los jóvenes —como el ciberacoso, las adicciones o la violencia— son cada vez más frecuentes y cercanos, lo que

incrementa su vulnerabilidad. En este contexto, fomentar la resiliencia se convierte en una herramienta esencial para mitigar o contrarrestar dichos peligros.

Dificultades psicosociales como el abandono escolar, el consumo de drogas y alcohol, la pertenencia a pandillas o las experiencias de maltrato constituyen desafíos comunes que pueden afectar negativamente el desarrollo de los adolescentes. Estas situaciones, con frecuencia, distorsionan su percepción del futuro, los alejan de sus metas personales y dificultan su proceso de superación y bienestar (Pérez et al., 2022).

2.2.2 Adicción a los Videojuegos

Según el Instituto Europeo Alfi (2022), la adicción a los videojuegos se caracteriza por un patrón persistente de conducta y pensamiento que afecta negativamente la calidad de vida y la autonomía de la persona, debido a una necesidad constante e incontrolable de jugar. Esta dependencia no solo se manifiesta en un deseo intenso de continuar jugando, sino también en la dificultad para interrumpir una partida, incluso cuando existen consecuencias negativas.

Si bien la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido recientemente la adicción a los videojuegos como una enfermedad, la Asociación Americana de Psicología (APA) aún no la clasifica como un trastorno independiente. Esto se debe a que, en muchos casos, esta adicción se presenta en comorbilidad con otros trastornos mentales, como la ansiedad o la depresión.

El mismo informe señala que los videojuegos están diseñados deliberadamente para fomentar la dependencia. Los desarrolladores aplican estrategias que buscan mantener al jugador cautivado durante largos periodos de tiempo. En este sentido, los videojuegos se construyen con una estructura de complejidad progresiva que provoca en el jugador una constante búsqueda de estímulos y recompensas. No obstante, se evita que el nivel de dificultad sea tan elevado como para provocar frustración o abandono, logrando así mantener el interés de forma sostenida.

Tipos de Adicción a los Videojuegos. La adicción a los videojuegos puede clasificarse en dos tipos principales: adicción a videojuegos individuales y adicción a videojuegos multijugador. La adicción a los videojuegos individuales suele estar relacionada con la necesidad de alcanzar metas personales, superar desafíos y experimentar una sensación de logro. En este caso, el jugador puede desarrollar una fuerte dependencia como mecanismo para evitar la frustración o para sentirse competente en un entorno controlado.

Por otro lado, la adicción a los videojuegos multijugador se asocia con mayor frecuencia a la falta de protagonismo en la vida real y a dificultades en la comunicación interpersonal. Los jugadores que desarrollan este tipo de adicción tienden a involucrarse en juegos en línea como una forma de evasión, buscando en los entornos virtuales la interacción social y la validación que no encuentran fácilmente en su entorno cotidiano (Instituto Europeo Alfi, 2022).

Signos de Adicción a los Videojuegos. De acuerdo con el Instituto Europeo Alfi (2022), la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido una lista de síntomas principales que puede presentar una persona con adicción a los videojuegos. Sin embargo, no es necesario que se manifiesten todos estos signos para que se diagnostique esta condición, ni la aparición aislada de un solo síntoma implica necesariamente la existencia de una adicción.

En este sentido, el autor destaca los principales indicadores para identificar una posible adicción a los videojuegos:

- **Obsesión por el videojuego**, evidenciada por pensamientos constantes sobre partidas pasadas o por la anticipación de futuras sesiones de juego.
- **Aislamiento del entorno**, tanto físico como mental, que dificulta la interacción con otras personas o actividades.
- **Juego prolongado**, con sesiones que superan las cuatro horas diarias y que conllevan el descuido de responsabilidades académicas, familiares o personales.
- **Impaciencia por retomar el juego** tras una interrupción o pausa.

- **Estallidos de ira** o reacciones desproporcionadas si la partida es interrumpida sin previo aviso o consentimiento.
- **Deterioro de las relaciones personales**, familiares o sociales, debido al tiempo excesivo dedicado a los videojuegos.
- **Persistencia en el juego a pesar de consecuencias físicas negativas**, tales como fatiga ocular, dolores de cabeza, molestias en la espalda o síntomas relacionados con el síndrome del túnel carpiano, entre otros.

Estos signos permiten una aproximación diagnóstica y constituyen señales de alerta para la intervención temprana en casos de dependencia a los videojuegos.

Dimensiones.

Abstinencia. La abstinencia, en el contexto de la adicción a los videojuegos — reconocida como *Trastorno por Uso de Videojuegos (Internet Gaming Disorder, IGD)*—, hace referencia a los efectos emocionales y físicos que experimenta una persona al reducir significativamente o cesar por completo su actividad de juego. Entre los síntomas más comunes se encuentran la irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultades para concentrarse y un aumento de los conflictos interpersonales.

Esta dimensión constituye un componente clave del trastorno adictivo, junto con la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de tiempo de juego para alcanzar el mismo nivel de satisfacción) y la pérdida de control sobre el uso. El IGD fue incluido en 2019 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), lo que ha generado un mayor interés académico y clínico por sus implicancias y posibles estrategias de tratamiento (Gupta et al., 2021).

Abuso y Tolerancia. Según Malander (2019), el término *abuso* se refiere al uso excesivo o inapropiado de sustancias, conductas o actividades, caracterizado por una participación compulsiva a pesar de las consecuencias negativas que esta conlleva.

Por su parte, *tolerancia* alude a la reducción progresiva en la efectividad de una sustancia o actividad, lo cual lleva a la necesidad de incrementar la dosis o la intensidad para alcanzar el mismo efecto deseado. En el contexto de los videojuegos, esta dinámica se manifiesta en la necesidad de jugar durante períodos cada vez más prolongados o de participar en juegos más complejos e intensos para experimentar el mismo grado de satisfacción o emoción que se lograba en etapas anteriores.

Problemas Ocasionados. Según Malander (2019), la adicción a los videojuegos puede generar una amplia variedad de problemas relacionados con la salud y el bienestar general. Entre las consecuencias más frecuentes se encuentran un mayor riesgo de depresión, sentimientos de soledad, fobia social, irritabilidad y vergüenza asociada al tiempo excesivo dedicado al juego. Además, esta adicción puede intensificar el aislamiento social, lo que conlleva la pérdida de vínculos afectivos con amigos y familiares. Estas afectaciones inciden significativamente en la vida personal, social y emocional de la persona afectada.

El autor también señala que la Organización Mundial de la Salud ha reconocido oficialmente el *trastorno por uso de videojuegos* como una condición de salud mental. En países como Corea del Sur y China se han implementado programas especializados de tratamiento para atender a personas que presentan esta adicción. Identificar adecuadamente los síntomas y las consecuencias asociadas es fundamental para brindar un apoyo eficaz a quienes enfrentan esta problemática.

Dificultad en el Control. Una de las características más comunes de esta adicción es la dificultad para gestionar el tiempo dedicado al juego. Las personas afectadas suelen experimentar una pérdida de control sobre la duración de sus sesiones, comenzando con la intención de jugar por un corto periodo y terminando por extenderse durante horas, muchas veces sin darse cuenta. Esta pérdida de noción del tiempo impide que sean conscientes del impacto que dicha conducta tiene sobre otras áreas de su vida, como los estudios, el trabajo, el

descanso o las relaciones interpersonales. La incapacidad para controlar el tiempo de juego puede alterar la rutina diaria y afectar tanto la salud mental como física (Malandar, 2019).

2.2.3 Ansiedad

La ansiedad se define como una reacción emocional compleja y multifactorial que ha cobrado creciente relevancia en los últimos años. Puede manifestarse en una amplia variedad de situaciones y afectar de manera significativa los ámbitos escolar, familiar y social. Su impacto en la salud mental es especialmente relevante en niños y adolescentes.

Cuando no se detecta ni se trata a tiempo, la ansiedad puede derivar en trastornos mentales crónicos, lo que subraya la importancia de promover una comunicación abierta y efectiva sobre esta emoción, tanto en el entorno familiar como en el educativo. Una comprensión adecuada de la ansiedad facilita su identificación y manejo (Robles et al., 2023).

Síntomas de Ansiedad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), las personas con trastornos de ansiedad pueden experimentar miedos o preocupaciones excesivas ante situaciones específicas, como una crisis de angustia o eventos sociales. En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, este temor se extiende a una gama más amplia de circunstancias cotidianas, generando un estado persistente de preocupación.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran las dificultades para concentrarse o tomar decisiones, irritabilidad, tensión muscular y una sensación constante de nerviosismo. También pueden presentarse manifestaciones físicas como náuseas, dolor abdominal, palpitaciones, sudoración excesiva, escalofríos o temblores. Es común, además, que se experimenten trastornos del sueño, así como una sensación de peligro inminente, pánico o fatalidad, que intensifican el malestar emocional. Cabe señalar que estos síntomas pueden variar en intensidad y frecuencia, dependiendo de las características personales y del contexto.

Ansiedad Rasgo-Estado. La ansiedad puede clasificarse en dos tipos según su naturaleza y características: ansiedad estado y ansiedad rasgo.

La ansiedad estado se refiere a una reacción emocional transitoria, caracterizada por sentimientos de nerviosismo, preocupación e inseguridad frente a situaciones específicas. Su intensidad varía en función del contexto y de la percepción que tenga el individuo del evento, y tiende a disminuir una vez que la situación estresante ha pasado.

En contraste, la ansiedad rasgo representa una predisposición relativamente estable a experimentar ansiedad de forma recurrente. Esta forma de ansiedad está integrada en la personalidad del individuo y se manifiesta ante una amplia gama de situaciones, incluso en ausencia de amenazas reales, debido a una tendencia general a interpretar los estímulos como amenazantes.

Según Spielberger (1972), la ansiedad estado está limitada en el tiempo y condicionada por las circunstancias, mientras que la ansiedad rasgo implica una tendencia constante a interpretar los eventos como amenazantes (Trinidad y Varillas, 2021).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis General

Hi: Existe una relación directa entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo.

3.2 Hipótesis Específicas

H1: El nivel de dependencia a los videojuegos en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo es alto.

H2: El nivel de ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo es alto.

H3: Existe una relación entre las dimensiones de la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa particular de Ilo.

Las hipótesis anteriormente formuladas corresponden a hipótesis alternas. En caso de obtenerse resultados contrarios a los planteamientos, se considerarán como hipótesis nulas.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método y Alcance de la Investigación

La presente investigación adoptó un enfoque metodológico cuantitativo, con el propósito de analizar los datos de forma numérica. Asimismo, se clasificó como un estudio correlacional, ya que su objetivo fue identificar la relación entre las variables analizadas (Hernández et al., 2006).

4.2 Diseño de la Investigación

De acuerdo con el enfoque adoptado, el diseño de la investigación fue no experimental, de tipo transversal. Esto se debe a que los datos fueron recolectados en un único momento del tiempo, sin manipulación de las variables. Este diseño permitió observar y analizar las relaciones entre las variables en su contexto natural, tal como se manifestaron (Hernández et al., 2006).

4.3 Población, Muestra y Muestreo

Población

La población estuvo conformada por 120 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de la ciudad de Ilo.

Muestra

La muestra estuvo integrada por 116 estudiantes del mismo nivel y institución, quienes cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para el estudio.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

- N = Total de la población
- Z_{α} = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)
- p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)
- q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)
- d = precisión (en su investigación use un 5%).

Muestreo

El muestreo se realizó mediante un método no probabilístico por conveniencia.

4.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- Estudiantes del nivel secundario de la institución educativa.
- Estudiantes que asistan regularmente a clases.
- Estudiantes que cuenten con el consentimiento informado de sus padres para participar en las evaluaciones.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes con ausencias prolongadas durante el período de recolección de datos, que dificulten su participación.
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado de sus padres para participar.
- Estudiantes que manifiesten inconformidad o rechazo durante las evaluaciones, comprometiendo la calidad de los datos.
- Estudiantes con diagnóstico médico o psicológico preexistente.

4.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se empleó la técnica de la encuesta para la recopilación de datos, utilizando dos instrumentos: el *Test de Dependencia a los Videojuegos* (TDV) y el *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo* (IDARE). Ambos instrumentos fueron aplicados de manera colectiva, y cada uno tomó aproximadamente entre 30 y 45 minutos para su administración.

4.5.1 Ficha Sociodemográfica

Se utilizó una ficha sociodemográfica para recopilar información básica de los participantes, la cual incluyó datos como el sexo, la edad, el grado y la sección de cada estudiante.

4.5.2 Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV)

Tabla 1

Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV)

Ficha Técnica - Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV)	
Autor	Chóliz y Marco (2011)
Adaptación	Salas et al. (2017), Perú
Finalidad	Evaluar y diagnosticar la adicción a los videojuegos
Aplicación	Escolares de 11 a 18 años
Administración	Individual
Tiempo estimado	10 minutos
Categorías	Muy alto, alto, medio y bajo
Organización	Estructurado por 25 ítems, distribuido en cuatro dimensiones: Abstinencia; abuso y tolerancia; problemas ocasionados por los videojuegos; dificultad en el control

Validez. Para validar el Test de Dependencia a los Videojuegos en la población peruana, se utilizaron índices absolutos ($RMSEA < 0.05$; $SRMR < 0.08$) y relativos ($CFI \geq 0.95$), con el propósito de minimizar el sesgo que podría surgir al emplear un único índice de ajuste. Además, se evaluaron la consistencia interna y la varianza extraída de cada modelo, siguiendo el procedimiento propuesto por Fornell y Larcker (1981), el cual consiste en comparar la varianza común del factor con la varianza compartida entre las variables.

La correlación estimada entre los factores arrojó valores que oscilaron entre 0.80 y 0.97, cifras considerablemente elevadas en comparación con el umbral comúnmente recomendado para identificar correlaciones fuertes (Salas-Blas et al., 2017).

Confiabilidad. La confiabilidad estimada mediante el coeficiente omega (ω) en dos muestras fue de 0.96 y 0.94, lo que indica una alta consistencia en la varianza explicada, comparable con los resultados obtenidos a través del coeficiente alfa (α). La elección de este coeficiente se fundamentó en su facilidad de cálculo y su capacidad para ofrecer una estimación más precisa de la consistencia interna del instrumento (Salas-Blas et al., 2017).

4.5.3 Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)

Tabla 2

Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

Ficha Técnica - Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)	
Autor	Díaz Guerrero - Spielberger (1975)
Adaptación	Rojas (1997)
Finalidad	Evaluar la ansiedad como estado y rasgo
Aplicación	Adolescentes y adultos
Administración	Individual
Tiempo estimado	15 minutos
Categorías	Alto, medio, bajo
Organización	Estructurado por 40 ítems distribuidos en dos dimensiones: Ansiedad Estado; Ansiedad Rasgo

Validez. Bazán Izquierdo (2021) validó el IDARE, una adaptación latinoamericana del STAI, en una muestra de adultos en la ciudad de Trujillo, Perú. En los 20 ítems correspondientes a la escala de Ansiedad Estado, los coeficientes V de Aiken se situaron entre .81 y 1.00 en los criterios de claridad y coherencia, y entre .78 y .96 en relevancia. En cuanto a los ítems de la escala de Ansiedad Rasgo, los valores oscilaron entre .85 y 1.00 en claridad, .70 y 1.00 en coherencia, y .74 y 1.00 en relevancia.

Confiabilidad. La confiabilidad de la adaptación peruana del IDARE fue evaluada por Rojas (2010) y Espíritu (2018). Rojas reportó coeficientes de confiabilidad de 0.85 para la subescala de Ansiedad Estado (AE) y 0.89 para Ansiedad Rasgo (AR). Por su parte, Espíritu obtuvo valores de 0.90 para AE y 0.87 para AR. Ambos estudios utilizaron un total de 40 ítems distribuidos equitativamente en dos secciones (Bazán Izquierdo, 2021).

4.6 Procedimientos de Recolección de Datos

Se estableció comunicación con la directora de la institución educativa particular para presentarle el proyecto de investigación, explicando que el objetivo principal era identificar la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de

nivel secundario, resaltando la relevancia de este análisis para el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. Durante la presentación, se enfatizó que la aplicación de los instrumentos se realizaría de manera confidencial, garantizando la privacidad de los datos recolectados, y que se solicitaría la autorización previa de los padres de familia.

A finales del mes de junio, se formalizó la solicitud de permiso para proceder con la aplicación de los instrumentos de investigación dentro de la institución. Tras el proceso de revisión correspondiente, la solicitud fue aprobada oficialmente el día 2 de julio. Posteriormente, se programó una reunión con el área de Tutoría para presentar el proyecto a los docentes. En esta reunión, se detallaron los objetivos del estudio y se coordinó que la aplicación de los instrumentos se llevaría a cabo en cada aula durante las horas de tutoría, programadas para la segunda semana de julio. Asimismo, se realizó una charla informativa dirigida a los estudiantes de cada salón del nivel secundario, en la cual se les explicó el impacto que pueden tener los videojuegos en su desarrollo, así como la importancia de su participación en el estudio. También se les comunicaron los protocolos del proceso de investigación, haciendo énfasis en la confidencialidad y el respeto por sus respuestas.

A cada estudiante se le entregó un documento de consentimiento informado, que debía ser revisado y firmado por sus padres o tutores legales como requisito para participar en la investigación. Entre los días 3 y 5 de julio se recopilaron los consentimientos firmados, los cuales fueron almacenados cuidadosamente en sobres cerrados, asegurando el cumplimiento de los principios éticos y la protección de los derechos de los participantes.

La aplicación de las pruebas se realizó del 8 al 12 de julio, durante las horas de tutoría previamente acordadas. Se ingresó a cada aula del nivel secundario para aplicar el *Test de Dependencia a los Videojuegos* (TDV) y el *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo* (IDARE). Antes de iniciar, se presentó a los estudiantes cada instrumento con explicaciones detalladas para asegurar su comprensión. Se les recordó la importancia del estudio y cómo sus respuestas

contribuirían a entender los efectos del uso de videojuegos en su etapa de desarrollo. También se reiteró que todas las respuestas serían tratadas con estricta confidencialidad. Se les indicó que completaran los cuestionarios utilizando lápiz, procurando que sus respuestas fueran claras y legibles, evitando tachaduras o manchas que dificultaran el análisis posterior. Luego, los estudiantes llenaron una ficha sociodemográfica, en la que registraron información básica como edad, sexo y grado.

A continuación, se explicó detalladamente el procedimiento para responder el TDV, destacando la importancia de contestar con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas. Esta aclaración buscó generar un ambiente de confianza y fomentar la autenticidad en sus respuestas. La aplicación de este instrumento tomó aproximadamente 35 minutos. Seguidamente, se aplicó el IDARE. Antes de su inicio, se ofreció una explicación sobre la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, resaltando cómo cada dimensión refleja distintos aspectos de la experiencia emocional. Se proporcionaron instrucciones específicas para completar el inventario, subrayando la importancia de responder con honestidad, según su experiencia personal y percepción emocional en el momento o en situaciones cotidianas. Esta orientación tuvo como finalidad garantizar la validez de las respuestas. La aplicación del IDARE tomó aproximadamente 45 minutos. Durante este tiempo, se supervisó el proceso para resolver cualquier duda que pudiera surgir, asegurando así que cada estudiante comprendiera plenamente los ítems antes de responder.

Una vez concluida la recolección de datos, las pruebas fueron organizadas y almacenadas en sobres clasificados por grado. Cada sobre fue sellado, asegurando el cumplimiento de los principios éticos de la investigación, y preservando la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes.

Finalmente, se realizó el análisis estadístico mediante procedimientos técnicos adecuados y herramientas metodológicas confiables. Este proceso buscó garantizar que los

resultados obtenidos fueran precisos, consistentes y alineados con los objetivos del estudio, permitiendo una interpretación válida de la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en los adolescentes participantes.

4.7 Técnica de Análisis de Datos

Una vez recopilados los datos necesarios, se procedió a su análisis utilizando el programa estadístico SPSS, versión 26. En primer lugar, se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables con el propósito de obtener una visión general de sus principales características.

Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, con el fin de determinar si las distribuciones de las variables se ajustaban a una distribución normal. Los resultados de dicha prueba sirvieron como criterio para seleccionar el análisis estadístico más adecuado, decidiéndose entre la aplicación de pruebas paramétricas o no paramétricas, según correspondiera.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 3

Operacionalización de Variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Ansiedad	La ansiedad es una reacción emocional que puede variar dependiendo del momento, y se caracteriza por una mezcla de sensaciones de tensión, desconfianza, nerviosismo, pensamientos inquietantes y alteraciones fisiológicas. Como rasgo, representa una diferencia individual relativamente constante (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975).	Para evaluar la ansiedad, se utilizó el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE), un instrumento compuesto por 40 ítems. Este cuestionario mide la ansiedad en las dimensiones estado y rasgo, empleando una escala tipo Likert.	Ansiedad Estado	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	Ordinal: 1. No en lo absoluto 2. Un poco 3. Bastante 4. Mucho
			Ansiedad Rasgo		
Adicción a los videojuegos	La adicción a los videojuegos genera una necesidad incontrolable de jugar de manera excesiva, compulsiva y creciente, lo que provoca malestar emocional y afecta negativamente varios aspectos de la vida de la persona (Chóliz y Marco, 2011).	Para evaluar la adicción a los videojuegos, se empleó el Test de dependencia de videojuegos, un cuestionario de autorregistro de 25 ítems que diagnostica la tendencia adictiva considerando las dimensiones de abstinencia, abuso y tolerancia, problemas causados por los videojuegos y dificultad en el control, utilizando una escala Likert.	Abstinencia	3, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 21, 25	Ordinal: 0. Totalmente en desacuerdo 1. Un poco en desacuerdo 2. Neutral 3. Un poco de acuerdo 4. Totalmente de acuerdo
			Abuso y Tolerancia	1, 5, 8, 9, 12	
			Problemas ocasionados por los videojuegos	16, 17, 19, 23	
			Dificultad en el control	2, 15, 18, 20, 22, 24	

CAPÍTULO V

RESULTADOS

El presente estudio analizó la relación entre la dependencia a los videojuegos y los niveles de ansiedad en estudiantes de nivel secundario. A través de la aplicación de instrumentos estandarizados y el análisis estadístico de los datos recolectados, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 4

Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	57	49.1
Femenino	59	50.9
Total	116	100

La Tabla 4 presenta los resultados relacionados con el género de los participantes, evidenciando que el 50,9% son mujeres y el 49,1% son hombres.

Tabla 5

Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
12	19	16.4
13	41	35.3
14	43	37.1
15	13	11.2
Total	116	100

En cuanto a la edad, se observa en la Tabla 5, que el 37,1% de los participantes tiene 14 años, el 35,3 % tiene 13 años, el 16,4 % tiene 12 años y el 11,2% tiene 15 años.

Tabla 6

Relación entre Dependencia a los Videojuegos y Ansiedad

Dependencia a videojuegos		
Ansiedad estado	Rho de Spearman	0.265
	valor p	0.004
Ansiedad rasgo	Rho de Spearman	0.054
	valor p	0.565

Se observa, en la Tabla 6, una correlación significativa, positiva y baja entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado ($r = 0.265$, $p < 0.004$). En contraste, no se encontró una correlación significativa entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad rasgo, ya que los valores obtenidos no se sitúan dentro de los rangos esperados para establecer una relación ($r = 0.054$, $p = 0.565$).

Tabla 7

Dependencia a los Videojuegos

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	67	57.8
Medio	46	39.7
Alto	3	2.6
Total	116	100.0

Se observan los porcentajes correspondientes a los niveles de dependencia a los videojuegos: el 57,8% presenta un nivel bajo, el 39,7% un nivel medio y el 2,6% un nivel alto.

Tabla 8

Ansiedad Estado

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	25	21.6
Promedio bajo	46	39.7
Promedio	31	26.7
Promedio alto	11	9.5
Muy alto	3	2.6
Total	116	100.0

Los resultados relacionados con la ansiedad estado en los participantes revelan que el 39,7% presenta un nivel bajo, el 26,7% un nivel medio, el 21,6% un nivel muy bajo, el 9,5% un nivel medio-alto y el 2,6% un nivel muy alto, como se muestra en la Tabla 8.

Tabla 9

Ansiedad Rasgo

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	8	6.9
Promedio bajo	44	37.9
Promedio	38	32.8
Promedio alto	22	19.0
Muy alto	4	3.4
Total	116	100.0

En la Tabla 9, se analizan los porcentajes correspondientes a los niveles de ansiedad rasgo entre los participantes, observándose que el 37,9 % presenta un nivel promedio bajo, el 32,8 % un nivel promedio, el 19,0 % un nivel promedio alto, el 6,9 % un nivel muy bajo y el 3,4 % un nivel muy alto.

Tabla 10

Relación entre las Dimensiones de Dependencia a Videojuegos y Ansiedad

		Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Abstinencia	Rho de Spearman	0.261	0.109
	valor p	0.005	0.245
Abuso y tolerancia	Rho de Spearman	0.179	0.045
	valor p	0.054	0.63
Problemas ocasionados	Rho de Spearman	0.136	-0.03
	valor p	0.145	0.749
Dificultad en el control	Rho de Spearman	0.307	0.047
	valor p	< .001	0.618

El análisis reveló una correlación significativa, positiva y baja entre la dimensión de Abstinencia en la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado ($r = 0.261$, $p < 0.005$). Asimismo, se identificó una correlación positiva y baja, aunque no significativa, entre la dimensión de Abuso y tolerancia ($r = 0.179$, $p < 0.054$) y la dimensión de Problemas ocasionados ($r = 0.136$, $p < 0.145$) con la ansiedad estado. Además, se encontró una correlación altamente significativa, positiva y baja, con una tendencia moderada, entre la dimensión de Dificultad en el control y la ansiedad estado ($r = 0.307$, $p < 0.001$).

En relación con la variable ansiedad rasgo, se evidenció una correlación positiva y baja, aunque no significativa, con la dimensión de Abstinencia ($r = 0.109$, $p < 0.245$). Por otro lado, no se encontró correlación entre la ansiedad rasgo y las dimensiones de *Abuso y tolerancia*, *Problemas ocasionados* y *Dificultad en el control*, ya que los valores obtenidos no alcanzaron los rangos requeridos para establecer una correlación significativa.

Tabla 11*Pruebas de normalidad*

Kolmogorov-Smirnov^a	Estadístico	gl	Sig.
Dependencia a videojuegos	0.077	116	0.092
Ansiedad estado	0.082	116	0.055
Ansiedad rasgo	0.102	116	0.005

Se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad, dado que la muestra incluyó más de 35 datos. Los niveles de significancia analizados en ambas variables no superaron el umbral de 0.05, lo que indica que la muestra no sigue una distribución normal. En consecuencia, se optó por realizar un análisis inferencial mediante estadísticos no paramétricos, aplicando la correlación de Spearman.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo. Se encontró una correlación positiva y baja con la ansiedad estado ($r = 0.265$, $p < 0.004$), lo que indica una relación débil. Por otro lado, no se observó correlación significativa con la ansiedad rasgo, ya que los valores obtenidos ($r = 0.054$, $p < 0.565$) no se sitúan dentro de los rangos esperados para establecer una asociación. Estos hallazgos sugieren que, si bien existe cierta relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado, su magnitud es limitada, y no se evidencia relación con la ansiedad rasgo. Por tanto, se rechaza la hipótesis que planteaba una relación entre la dependencia a los videojuegos y ambos tipos de ansiedad.

Este resultado es particularmente relevante, ya que sugiere que el impacto de los videojuegos en la ansiedad no está vinculado a una predisposición estable a experimentar este estado emocional de forma crónica, sino que se manifiesta de manera inmediata y situacional. En otras palabras, los videojuegos pueden generar respuestas emocionales transitorias, como nerviosismo, tensión o excitación, que dependen del contexto específico en el que se desarrolla la actividad de juego. Sin embargo, estos efectos no parecen influir en la tendencia general del individuo a experimentar ansiedad de manera persistente.

Este hallazgo es clave para comprender el papel de los videojuegos en la regulación emocional, ya que indica que su influencia sobre la ansiedad es momentánea y no representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo de una predisposición ansiosa a largo plazo. En este sentido, los videojuegos podrían generar activación emocional o estrés durante su uso, pero no parecen contribuir al mantenimiento de niveles elevados de ansiedad en la vida cotidiana de los jugadores.

Esto coincide con los resultados de Haro y Agama (2022), quienes analizaron la relación entre el uso de videojuegos y la ansiedad en jóvenes de 18 a 29 años, concluyendo que

dicha relación es débil y que el impacto de los videojuegos sobre los niveles de ansiedad es limitado. Aunque observaron una relación moderada entre ambos factores, esta no fue lo suficientemente fuerte como para considerar que una variable influye significativamente sobre la otra.

No obstante, otros estudios han reportado resultados distintos. Por ejemplo, Reyes (2022) halló una relación significativa entre ansiedad y adicción a los videojuegos en estudiantes de secundaria, sugiriendo que los procesos cognitivos, afectivos y conductuales de los adolescentes pueden estar vinculados con un posible trastorno de ansiedad derivado del uso excesivo de videojuegos. De manera similar, Dueñas (2021) encontró una asociación significativa entre la dependencia al teléfono móvil y la ansiedad estado y rasgo en adolescentes de 14 a 17 años, siendo la ansiedad rasgo la que mostró una relación más fuerte. Esto sugiere que los adolescentes con una predisposición ansiosa más elevada podrían ser más propensos a desarrollar dependencia tecnológica.

Trinidad y Varillas (2021) también hallaron relaciones significativas entre la adicción a redes sociales y los niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de secundaria, concluyendo que estos tienden a percibir diversas situaciones como amenazantes debido al uso excesivo de dichas plataformas. Del mismo modo, Mamani (2021) encontró una relación significativa entre ciberadicción y ansiedad en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

En cuanto a los niveles de dependencia a los videojuegos, los resultados de esta investigación revelan que la mayoría de los adolescentes evaluados presenta niveles bajos o moderados: el 57.8 % mostró un nivel bajo de dependencia, el 39.7 % un nivel medio y solo el 2.6 % un nivel alto. Estos hallazgos indican que, en general, la dependencia a los videojuegos en esta muestra no representa un problema severo.

Estos resultados coinciden con los hallazgos de Chiluisa Flores (2022), quienes reportaron que el 75% de los adolescentes presentaban baja dependencia, el 21.2% dependencia moderada y solo el 3.8% dependencia alta. Aunque las proporciones varían, se mantiene la tendencia general: la mayoría no presenta niveles problemáticos de uso, mientras que una minoría podría estar en riesgo.

En contraste, Reyes (2022) halló que el 40.8% de los estudiantes presentaba un nivel medio de adicción, el 40% un nivel alto y el 13.3% un nivel muy alto, lo que refleja una mayor prevalencia en comparación con los resultados anteriores. Estas diferencias podrían atribuirse a las características de la muestra, los criterios utilizados o el contexto sociocultural.

Respecto a los niveles de ansiedad, los resultados muestran que la mayoría de los participantes experimenta niveles bajos o moderados, tanto en ansiedad estado como rasgo. En ansiedad estado, predominan los niveles bajo (39.7%) y medio (26.7%). En ansiedad rasgo, los niveles promedio bajo (37.9%) y promedio (32.8%) fueron los más comunes. Esto sugiere un estado emocional general estable en la muestra analizada.

Godoy y Díaz (2021) también encontraron que la mayoría de su muestra (84.2%) se ubicaba en un nivel bajo de ansiedad, reforzando la idea de que, en adolescentes, la ansiedad tiende a presentarse en niveles bajos o moderados. Sin embargo, los hallazgos de Camargo et al. (2022) contrastan con esto, ya que reportaron niveles medios y altos de ansiedad estado y predominantemente altos en ansiedad rasgo, lo cual podría reflejar diferencias contextuales o metodológicas.

En el análisis de correlaciones específicas, se identificó una relación positiva y baja entre la dimensión *Abstinencia* y la ansiedad estado ($r = 0.261$, $p < 0.005$), lo que sugiere que adolescentes que experimentan malestar al reducir el tiempo de juego podrían presentar mayores niveles de ansiedad situacional. Este resultado es consistente con Reyes (2022), quien

observó que la abstinencia frente a los videojuegos se asocia con malestar emocional y dificultades para la regulación emocional.

Rentería Palacios (2021), por su parte, evidenció diferencias en los niveles de ansiedad según el tipo de videojuego preferido por los adolescentes, hallando una correlación baja pero significativa entre abstinencia y ansiedad estado, pero no con ansiedad rasgo ($r = 0.109$, $p < 0.245$), tal como se constató en este estudio.

También se identificaron correlaciones positivas y bajas, aunque no significativas, entre ansiedad estado y las dimensiones de *Abuso y tolerancia* ($r = 0.179$, $p < 0.054$) y *Problemas ocasionados* ($r = 0.136$, $p < 0.145$). Estos resultados sugieren un posible vínculo entre el uso problemático de videojuegos y la ansiedad estado, aunque no con la fuerza suficiente para establecer conclusiones definitivas. En contraste, Reyes (2022) encontró correlaciones moderadas y significativas entre ansiedad y estas dos dimensiones, lo que podría explicarse por factores como la frecuencia de uso o el entorno familiar y social.

Una de las correlaciones más destacadas fue la existente entre *Dificultad en el control* y la ansiedad estado ($r = 0.307$, $p < 0.001$), indicando que los adolescentes con menor capacidad para regular el tiempo de juego tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad situacional. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Reyes (2022), quien encontró una correlación moderada en la misma dimensión. La evidencia sugiere que los videojuegos podrían ser utilizados como mecanismo de afrontamiento emocional, generando un ciclo disfuncional donde la ansiedad alimenta la pérdida de control y viceversa.

En cuanto a la ansiedad rasgo, se halló únicamente una correlación positiva y baja, no significativa, con la dimensión de abstinencia ($r = 0.109$, $p < 0.245$). No se encontraron relaciones significativas con las demás dimensiones, lo cual refuerza la idea de que la ansiedad como rasgo estable no guarda una relación directa con la dependencia a los videojuegos.

Finalmente, el estudio de Zabala (2021), enfocado en adicción a redes sociales, encontró una correlación positiva y significativa entre ansiedad y uso excesivo de estas plataformas, especialmente como estrategia de escape ante factores estresantes. Esta investigación abordó aspectos como la obsesión, la falta de control personal y el uso excesivo de estas plataformas, concluyendo que, a medida que aumenta la ansiedad de los estudiantes —ya sea por factores académicos, personales, familiares o sociales— también se incrementa su nivel de adicción a las redes sociales, las cuales operan como una estrategia de escape.

Asimismo, el estudio determinó que la ansiedad, la adicción a las redes sociales y la procrastinación pueden tener un impacto negativo en el rendimiento académico. Esto resalta la importancia de comprender cómo las distintas formas de dependencia digital, ya sea a los videojuegos o a las redes sociales, pueden estar relacionadas con la ansiedad y afectar el bienestar de los adolescentes. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de continuar investigando el papel de la ansiedad en el uso problemático de la tecnología y sus posibles repercusiones en distintas áreas de la vida de los jóvenes.

CONCLUSIONES

Primera. Se encontró una correlación baja pero significativa entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado ($r = 0.265$, $p < 0.004$). Sin embargo, no se detectó correlación alguna con la ansiedad rasgo ($r = 0.054$, $p < 0.565$). Estos resultados sugieren que la dependencia a los videojuegos podría incidir en niveles de ansiedad situacional, pero no está relacionada con una predisposición general y estable a experimentar ansiedad.

Segunda. El 57.8% de los participantes presentó un nivel bajo de dependencia a los videojuegos, el 39.7% mostró un nivel medio y solo el 2.6% se ubicó en un nivel alto. Estos resultados indican que, en general, la dependencia a los videojuegos es baja entre los adolescentes encuestados.

Tercera. En cuanto a los niveles de ansiedad estado, el 39.7% de los participantes presentó un nivel bajo, el 26.7% un nivel promedio, el 21.6% un nivel muy bajo, el 9.5% un nivel promedio alto y el 2.6% un nivel muy alto. Estos resultados sugieren que la mayoría de los adolescentes evaluados experimenta niveles de ansiedad estado entre bajos y promedio. Respecto a la ansiedad rasgo, el 37.9% de los participantes mostró un nivel promedio bajo, el 32.8% un nivel promedio, el 19.0% un nivel promedio alto, el 6.9% un nivel muy bajo y el 3.4% un nivel muy alto, lo que indica que también en esta dimensión los niveles predominantes se sitúan entre bajo y promedio.

Cuarta. Los resultados generales señalan que la relación entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo es, en su mayoría, débil o no significativa. Si bien se encontró una correlación baja pero significativa entre la dimensión de abstinencia y la ansiedad estado ($r = 0.261$, $p < 0.005$), así como una correlación moderada entre la dimensión de dificultad en el control y la ansiedad estado ($r = 0.307$, $p < 0.001$), dichas relaciones son limitadas. Por el contrario, no se observaron correlaciones significativas entre las demás

dimensiones de la dependencia y la ansiedad estado o rasgo, lo que indica que estas variables no se encuentran estrechamente vinculadas en la muestra analizada.

RECOMENDACIONES

Primera. Realizar un estudio longitudinal sobre el uso de la tecnología en adolescentes y su impacto en el desarrollo emocional y académico. Este estudio debería incluir encuestas periódicas dirigidas a docentes y padres de familia de la Institución Educativa Particular de Ilo, con el objetivo de evaluar cómo las intervenciones tecnológicas influyen en los estudiantes. Asimismo, se propone implementar sesiones informativas durante un período de tres a cuatro semanas, con una frecuencia de una sesión por semana.

Segunda. Llevar a cabo una investigación sobre la prevalencia de la ansiedad en adolescentes y los factores que contribuyen a su aparición, así como su impacto en el desarrollo personal, familiar y académico. Esta investigación debe ir acompañada de talleres informativos y preventivos dirigidos a docentes y padres de familia, con el propósito de evaluar su efecto sobre el conocimiento y las actitudes frente a la ansiedad adolescente. Se sugiere realizar estas actividades de forma regular, una o dos veces por bimestre.

Tercera. Investigar el impacto de la adicción a los videojuegos en adolescentes y su relación con los niveles de ansiedad. Se propone una investigación participativa que permita recopilar datos tanto cualitativos como cuantitativos sobre la percepción de docentes, padres y estudiantes frente a esta problemática, con el fin de diseñar intervenciones más eficaces y basadas en evidencia.

Cuarta. Desarrollar un estudio continuo sobre la relación entre la autoestima de los estudiantes, su entorno familiar y social, y la aparición de síntomas de ansiedad. Este estudio debe incluir evaluaciones periódicas para identificar factores de riesgo desde etapas tempranas y permitir el diseño de intervenciones oportunas que contribuyan a prevenir el desarrollo de problemas emocionales en los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. American Psychiatric Publishing.
- Bazán Izquierdo, L. (2021). Adaptación, validez y fiabilidad del inventario ansiedad rasgo-estado para adultos de la ciudad de Trujillo. *Revista de investigación en psicología*, 24(1), 101-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=8162659>
- Bustamante Espinoza, L., Luzuriaga Calle, M., Rodríguez Rodríguez, P. y Espadero Faican, R. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias e Investigación*, 6(42), 389–398. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>
- Camargo Sandoval, L., Garcia Domínguez, C. y Ferrer Rodríguez, J. (2022). *Ansiedad en adolescentes del Colegio los Centauros de la Ciudad de Villavicencio* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/47106>
- Chávez Ramos, G. (2019). *Niveles de ansiedad en estudiantes de segundo grado de primaria de las instituciones educativas, Santa Fortunata y Vitaliano Becerra Herrera del distrito de Samegua, Moquegua 2019* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad José Carlos Mariátegui. <https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/883>
- Chiluisa Flores, E. (2022). *Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d1492424-1ab6-42dd-a48e-a926b6acad33/content>

- Chóliz, M. y Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología*, 27(2), 418-426.
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16720051019.pdf>
- Dueñas, L. (2021). *Dependencia al móvil y ansiedad en adolescentes de 14 a 17 años de la I.E. Alfred Werner – Arequipa, 2021* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/90861>
- Godoy, E. y Diaz, M. (2021). *Nivel de resiliencia y ansiedad en los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad José Carlos Mariátegui sede Ilo durante la pandemia del covid-19 en el año 2021* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad José Carlos Mariátegui.
<https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1921>
- Gupta, D., Bennett-Li, L., Velleman, R., George, S. y Nadkarni, A. (2021). Understanding internet gaming addiction in clinical practice. *BJPsych Advances*, 27(6), 383–393.
doi:10.1192/bja.2020.81
- Haro, M., y Agama, S. (2022). *Los videojuegos en tiempos de Covid 19 y su incidencia en la ansiedad en los estudiantes de 18 a 29 años de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Estatal de Milagro.
<http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/6508>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto Europeo Alfí. (2022). Adicción a los videojuegos: síntomas y salidas. *Adicciones*.
<https://www.institutoeuropeoalfi.es/blog/adiccion-videojuegos/>

- Malandar, N. (2019). Adicciones tecnológicas en adolescentes: Relación con la percepción de las prácticas parentales. *Drugs and Addictive Behavior*, 4(1), 25–45.
<https://doi.org/10.21501/24631779.2761>
- Mamani, R. (2021). *Asociación entre ciberadicción y trastorno de ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann 40038, Arequipa 2021* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad San Agustín de Arequipa.
<http://hdl.handle.net/20.500.12773/12392>
- Milenkova, V., y Nakova, A. (2023). Personality Development and Behavior in Adolescence: Characteristics and Dimensions. *Societies*, 13(6), 148.
<https://doi.org/10.3390/soc13060148>
- Morales, F. (2020). La salud mental, dependencia y adicción en jóvenes con videojuegos en América. *Revista Confluencia*, 2(1), 131–132.
<https://doi.org/10.52611/confluencia.num1.2020.521>
- Organización Mundial de Salud. (2019). *Salud mental del adolescente*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *La adicción a los videojuegos el rango oficial de enfermedad*. <https://rpp.pe/mundo/actualidad/la-adiccion-a-losvideojuegos-alcanza-el-rango-oficial-de-enfermedad-noticia-1203159>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Trastorno de ansiedad*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Peralta, L. y Torres, M. (2020). Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 5(3), 118-130.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7770608>

- Pérez, P., Pérez, H., y Guevara, G. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 23–38. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>
- Racine, N., McArthur, B., Cooke, J., Eirich, R., Zhu, J., y Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142-1150. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2782796/>
- Rentería Palacios, R. (2021). *Niveles de ansiedad y preferencia por el tipo de videojuego en niños y adolescentes jugadores de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Ricardo Palma. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4352>
- Reyes, Y. (2022). *Ansiedad y adicción a los videojuegos en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Chancay, 2022* [Tesis de posgrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/97353>
- Robles, C., Carrión, E. y Terán, M. (2023). Una mirada crítica de la ansiedad como respuesta emocional en niños y adultos: ¿Sabemos comunicarla? *Polo del Conocimiento*, 8(6), 116-133. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5669>
- Rodríguez, M. y García Padilla, F. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(2), 557-591. <https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>
- Salas-Blas, E., Merino-Soto, C., Chóliz, M., y Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 290-302. <https://www.redalyc.org/journal/647/64753569026/html/>
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety as an Emotional State*. Academic Press.

- Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R. (1975). Inventario de ansiedad: rasgo-estado. *El manual moderno*, 28(2). <https://www.libreriaolejnik.com/fichas/25810.pdf>
- Trinidad, L., y Varillas, G. (2021). *Adicción a redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho 2021* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/65398>
- UNICEF. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* UNICEF Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Valido, A. (2019). *Factores asociados a la adicción a los videojuegos en adolescentes* [Tesis de posgrado]. Repositorio Institucional Universidad de La Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14804>
- Zabala, S. (2021). *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Santo Tomás de Colombia. <http://hdl.handle.net/11634/33756>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Título: Dependencia a los videojuegos y Ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo, Ilo 2024				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
Problema General ¿Cómo será la relación entre dependencia a los videojuegos y ansiedad estado - rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo?	Objetivo General Determinar la relación entre dependencia a los videojuegos y ansiedad estado - rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo.	Hipótesis General Hi: Existe una relación directa entre dependencia a los videojuegos y ansiedad estado - rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Particular de Ilo.	Variable Independiente Dependencia a los videojuegos	Población La población compuesta en el nivel secundario es de 256 estudiantes en la Institución Particular de Ilo. $n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$ Donde: • N = Total de la población • Z α = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%) • p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05) • q = 1 - p (en este caso 1-0.05 = 0.95) • d = precisión (en su investigación use un 5%).
Problemas Específicos - ¿Cuáles es el nivel de dependencia a los videojuegos en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo? - ¿Cuáles es el nivel de ansiedad estado en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo? - ¿Cuáles es el nivel de ansiedad rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo? - ¿Cuál es la relación entre	Objetivos Específicos - Identificar el nivel de dependencia a los videojuegos en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. - Identificar el nivel de ansiedad estado en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. - Identificar el nivel de ansiedad rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. - Analizar la relación entre	Hipótesis Específicas H1: El nivel de dependencia a los videojuegos en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Particular de Ilo, es alto. H2: El nivel de ansiedad rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Particular de Ilo, es alto. H3: El nivel de ansiedad estado en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo, es alto. H4: Existe relación entre	Variable Dependiente Ansiedad Estado-Rasgo	Técnica y tipo de muestreo De tipo no probabilístico. Técnica y recolección de datos Autoadministrado Instrumento de recolección de datos Test de dependencia a los videojuegos (TDV) Inventario de ansiedad: rasgo – estado (IDARE)

adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo? - ¿Cuál es la relación entre la dimensión abuso y tolerancia y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo? - ¿Cuál es la relación entre la dimensión problemas ocasionados y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo? - ¿Cuál es la relación entre la dimensión dificultad en el control y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo?	adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. - Analizar la relación entre la dimensión abuso y tolerancia y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. - Analizar la relación entre la dimensión problemas ocasionados por los videojuegos y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. - Analizar la relación entre la dimensión dificultad en el control y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo.	adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. H5: Existe relación entre la dimensión abuso y tolerancia y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. H6: Existe relación entre la dimensión problemas ocasionados por los videojuegos y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo. H7: Existe relación entre la dimensión dificultad en el control y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una Institución Educativa Particular de Ilo.	
Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema (en formato APA)		Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico (en formato APA)	
Bolívar, A. (1998). Educación en Valores una Educación de la Ciudadanía. Junta de Andalucía.		Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.	

Anexo 2. Solicitud a la Institución Educativa Particular

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la
conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

SEÑORA:

Nilly Samalvides
Directora de la I.E.P

ASUNTO: Solicitud para realizar proyecto de investigación.

De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted con el fin de solicitarle su colaboración para realizar mi proyecto de investigación titulado "Dependencia a los videojuegos y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de primero a tercero de secundaria de una institución educativa particular, Ilo 2024", para obtener el título profesional de Psicología.

Con su autorización, la colaboración de tutores y el departamento de Psicología de su institución, se llevará a cabo la aplicación de dos cuestionarios diseñados para medir la dependencia a los videojuegos y la ansiedad estado-rasgo en los estudiantes. La aplicación de estos cuestionarios tendrá una duración aproximada de 40 minutos por cada uno.

Es importante destacar que este proyecto se desarrollará con total confidencialidad y respeto por la privacidad de los participantes. Además, se enviará a los padres de familia un consentimiento informado para la participación de sus menores hijos.

Quedo a su disposición para ampliar cualquier información adicional que pueda necesitar y agradezco de antemano su atención y colaboración en este proyecto.

Ilo, 28 de junio de 2024



Diana Michelle del Rosario Ampuero Campos
Bachiller de Psicología
70270592



7/2024/FO/20

Anexo 3. Consentimiento Informado

Consentimiento informado para participantes de Investigación

El presente estudio es conducido por **Ampuero Campos, Diana Michelle del Rosario**, Bachiller de la carrera de **Psicología** de la Universidad **Continental**. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre dependencia a los videojuegos y ansiedad estado - rasgo en adolescentes de secundaria de una Institución Particular de Ilo.

En función de ello, lo invitamos a participar de este estudio a través del Test de Dependencia a Videojuegos, que se estima tendrá una duración de 30 minutos. Y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, que se estima tendrá la misma duración.

Su participación es absolutamente voluntaria. Todos los datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificarán con un número para identificarlos de modo que se mantenga el anonimato. Además, no serán usados para ningún otro propósito que la investigación. Su participación será sin costo alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante su participación. Así mismo, puede retirar su participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio.

Yo, _____, acepto que mi menor hijo (a) participe voluntariamente en esta investigación. He sido informado(a) del objetivo de este estudio, se me ha informado que mi menor hijo (a) tendrá que responder preguntas en 2 cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos por cada uno.

Entiendo que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Iniciales del participante

Firma del apoderado (a)

Fecha

Declaración de Asentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que 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.

Anexo 4. Ficha Sociodemográfica

Ficha Sociodemográfica			
Sexo		Edad	Grado
M ()	F ()		Sección

Anexo 5. Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV)

TEST DE DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS (TDV)

Chóliz Mariano y Marco Clara (2011)

I. Presentación: el presente instrumento busca diagnosticar el grado de dependencia a los videojuegos que usted presenta, no existen respuestas buenas ni malas, responder los enunciados según sea su caso.

II. Datos específicos del instrumento:

- a) Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces de los videojuegos, tomando como referencia la siguiente escala:

Nro.	Ítems	Totalmente en 0	Un poco en desacuerdo -1	Neutral -2	Un poco de acuerdo -3	Totalmente de acuerdo -4
1	Juego mucho más tiempo con los videojuegos ahora que cuando comencé.	0	1	2	3	4
2	Si no me funciona la videoconsola o el PC le pido prestada una a familiares o amigos.	0	1	2	3	4
3	Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el videojuego.	0	1	2	3	4
4	Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos.	0	1	2	3	4
5	Dedico mucho tiempo extra con los temas de mis videojuegos incluso cuando estoy haciendo otras cosas (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar los personajes, etc.).	0	1	2	3	4
6	Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer.	0	1	2	3	4
7	Me irrita cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o la computadora.	0	1	2	3	4
8	Ya no es suficiente para mí jugar la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé.	0	1	2	3	4
9	Dedico menos tiempo a hacer otras actividades, porque los videojuegos me ocupan bastante rato.	0	1	2	3	4
10	Estoy obsesionado por subir de nivel, avanzar, ganar prestigio, etc. en los videojuegos.	0	1	2	3	4
11	Si no me funciona un videojuego, busco otro rápidamente para poder jugar.	0	1	2	3	4
12	Creo que juego demasiado a los videojuegos.	0	1	2	3	4

13	Me resulta muy difícil parar cuando comienzo a jugar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio.	0	1	2	3	4
14	Cuando me encuentro mal me refugio en mis videojuegos.	0	1	2	3	4
15	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es ponerme a jugar con algún videojuego.	0	1	2	3	4
16	He llegado a estar jugando más de tres horas seguidas.	0	1	2	3	4
17	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola, PC o celulares	0	1	2	3	4
18	Cuando estoy aburrido me pongo a jugar con un videojuego.	0	1	2	3	4
19	Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme jugando con videojuegos.	0	1	2	3	4
20	En cuanto tengo un poco de tiempo me pongo a jugar a los videojuegos, aunque sólo sea un momento.	0	1	2	3	4
21	Cuando estoy jugando pierdo la noción del tiempo.	0	1	2	3	4
22	Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio es ponerme con mis videojuegos.	0	1	2	3	4
23	He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he dedicado a jugar	0	1	2	3	4
24	Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.) pienso en mis videojuegos (cómo avanzar, superar algunas fases o alguna prueba, etc.).	0	1	2	3	4
25	Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme.	0	1	2	3	4

Anexo 6. Inventario de la Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

INVENTARIO DE LA ANSIEDAD RASGO – ESTADO (IDARE)

Charles D. Spielberger / Rogelio Díaz-Guerrero

Ansiedad Estado

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente ahora mismo**, o sea, en estos momentos. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Nro.	En este momento	No en lo absoluto 1	Un poco 2	Bastante 3	Mucho 4
1	Me siento calmado (a)	1	2	3	4
2	Me siento seguro (a)	1	2	3	4
3	Estoy tenso (a)	1	2	3	4
4	Estoy contrariado (a)	1	2	3	4
5	Me siento a gusto	1	2	3	4
6	Me siento alterado (a)	1	2	3	4
7	Estoy preocupado (a) actualmente por algún posible contratiempo.	1	2	3	4
8	Me siento cansado (a)	1	2	3	4
9	Me siento angustiado (a)	1	2	3	4
10	Me siento cómodo (a)	1	2	3	4
11	Me siento con confianza en mí mismo (a).	1	2	3	4
12	Me siento nervioso (a)	1	2	3	4
13	Estoy agitado (a)	1	2	3	4
14	Me siento a punto de explotar.	1	2	3	4
15	Me siento relajado (a)	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho (a)	1	2	3	4
17	Estoy preocupado (a)	1	2	3	4
18	Me siento muy preocupado (a) y aturdido (a)	1	2	3	4
19	Me siento alegre.	1	2	3	4
20	Me siento bien.	1	2	3	4

Ansiedad Rasgo

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente

Nro.	Vivencias	Casi Nunca 1	Algunas Veces 2	Frecuentemente 3	Casi Siempre 4
21	Me siento mal.	1	2	3	4
22	Me canso rápidamente.	1	2	3	4
23	Siento ganas de llorar.	1	2	3	4
24	Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen ser.	1	2	3	4
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme.	1	2	3	4
26	Me siento descansado (a)	1	2	3	4
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	1	2	3	4
28	Siento que las dificultades se me acumulan al punto de no poder superarlas.	1	2	3	4
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4
30	Soy feliz	1	2	3	4
31	Tomo las cosas muy seriamente.	1	2	3	4
32	Me falta confianza en mí mismo.	1	2	3	4
33	Me siento seguro.	1	2	3	4
34	Trato de evadir las crisis o dificultades	1	2	3	4
35	Me siento melancólico.	1	2	3	4
36	Me siento satisfecho.	1	2	3	4
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente.	1	2	3	4
38	Me afectan demasiado los desengaños que no puedo dejar de pensar en ellos.	1	2	3	4
39	Soy una persona estable.	1	2	3	4
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo que resolver me tenso y altero.	1	2	3	4

Anexo 7. Evidencia de consentimiento informado y aplicación de instrumentos

https://drive.google.com/drive/folders/1I76lWN2rw9zJHKpzYHkcBPAqHCh0i9jX?usp=drive_link