

Capítulo 7

Gaming Disorder y calidad de sueño en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Americano periodo académico 2025-2026

Ronald Javier Orrala Balón, Ericka Dennisse Santillán Figueroa, Karelis Edith Galarza Solórzano, Giuliana Nayheli Soria Calderón

Resumen

El presente estudio analiza la relación entre el Gaming Disorder y la calidad del sueño en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Americano durante el periodo 2025-2026. Se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y transversal, aplicando un cuestionario de 15 ítems basado en la escala IGDS9-SF y el índice PSQI. La muestra se obtuvo por conveniencia, considerando a los estudiantes de los paralelos B y C. Los resultados obtenidos evidencian que los adolescentes que se preocupan constantemente por los videojuegos presentan más dificultades para conciliar el sueño lo que conlleva a somnolencia diurna. Además, los adolescentes de sexo masculino tienden a usar los videojuegos como una herramienta de escape emocional, mientras que las del sexo femenino reportaron una mayor sensación de fatiga. Los participantes de 16 y 17 años muestran una frecuencia más alta de descanso insuficiente. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que vinculan el uso problemático de videojuegos con alteraciones en la calidad del sueño, niveles elevados de estrés, y malestar psicológico. En este contexto se destaca la necesidad de promover hábitos digitales saludables y proponer estrategias de autorregulación emocional y conductual dentro del entorno escolar.

Palabras clave:
Gaming Disorder;
calidad de sueño;
adolescentes;
videojuegos;
salud mental.

Orrala Balón, R. J., Santillán Figueroa, E. D., Galarza Solórzano, K. E., & Soria Calderón, G. N. (2025). Gaming Disorder y calidad de sueño en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Americano periodo académico 2025-2026. En H. M. Castillo Del Valle, J. L. Pozo Chele, & J. L. Alcivar Ponce, (Coords). *Psicología y Educación. Estrategias de aprendizaje y salud mental en contextos académicos*. (pp. 144-164). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.373.c777>



Introducción

Actualmente, el uso de videojuegos ha experimentado un crecimiento exponencial, convirtiéndose en una actividad principal en la vida cotidiana de millones de adolescentes alrededor del mundo. Se reconoce que los videojuegos se asocian con efectos positivos en el desarrollo cognitivo y social, pero su uso excesivo y desregulado conduce a efectos adversos en la salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2018, reconoció de manera oficial esta problemática como ‘Gaming Disorder’ e incorporó la condición en la Clasificación Internacional de Enfermedades (Espín, 2023). Según Notimex (2018), este trastorno se caracteriza por un patrón de conducta persistente y recurrente que ocasiona alteraciones en el sueño y un deterioro significativo en el funcionamiento personal, social, educativo y ocupacional.

Al mismo tiempo, la calidad de sueño se ha identificado como factor esencial para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los adolescentes. Diversos estudios han demostrado que el uso prolongado de pantallas, especialmente antes de dormir, se asocia con alteraciones significativas repercutiendo en la calidad y duración del descanso (G et al., 2024, p.4). En consecuencia, analizar la relación entre el ‘Gaming Disorder’ y la calidad del sueño resulta fundamental para comprender los riesgos vinculados al estilo de vida digital de los jóvenes en edad escolar.

La calidad del sueño constituye un componente esencial en el bienestar físico, emocional y cognitivo de los adolescentes, porque influye en los procesos cognitivos como la atención, la memoria y el control ejecutivo. Investigaciones recientes han evidenciado que los jóvenes con patrones de juego problemático presentan una elevada disrupción del sueño, caracterizada por una menor duración, una calidad deficiente y somnolencia excesiva durante el día (Moshel et al., 2025, p. 5).

Estos efectos se explican por factores conductuales y ambientales asociados al uso excesivo de videojuegos, como la exposición prolongada a la luz de las pantallas, la dificultad para desconectarse del juego y la preocupación constante por la actividad virtual. Estos elementos pueden alterar los ritmos circadianos y reducir la producción de melatonina. Además, se ha encontrado una correlación positiva alta entre el trastorno por uso de videojuegos y los factores mencionados (Bansal & Kranti, 2022, p. 4). En este contexto, la calidad de sueño no solo depende de la cantidad de horas dormidas, sino también en la eficiencia y continuidad del descanso, lo que permite comprender mejor las consecuencias cognitivas y emocionales del ‘Gaming Disorder’.

El deterioro en la calidad del sueño actúa como un posible mediador entre el Gaming Disorder y los problemas de conducta en adolescentes. La evidencia indica que el uso excesivo de videojuegos puede reducir tanto la duración como la calidad del sueño, lo cual incrementa la irritabilidad, dificulta la regulación emocional y favorece conductas agresivas o de incumplimiento de normas. Estudios longitudinales recientes sugieren que la relación entre el ‘Gaming Disorder’ y los problemas de conducta están mediados parcialmente por la mala calidad de sueño (Peng et al., 2025, p. 6). En la población joven, el ‘Gaming Disorder’ también está asociado con diversas consecuencias adversas como el fracaso académico, la pérdida de interés en actividades cotidianas y el deterioro de las relaciones sociales y familiares (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

La adicción a los videojuegos involucra seis dimensiones: prominencia, abstinencia, tolerancia, recaída, modificación de humor y conflicto (Pontes et al., 2014, p. 3). Aunque la práctica de los videojuegos puede comenzar en diferentes momentos del desarrollo, suele establecerse frecuentemente durante la infancia tardía, la adolescencia y la juventud, etapas en las que se observan tasas elevadas de Internet Gaming Disorder (Limelight Networks, 2018, p. 6).

Investigaciones a nivel internacional han demostrado que el uso problemático de videojuegos por parte de adolescentes puede generar efectos negativos significativos en la salud mental y en el descanso. En España, Machimbarrena et al. (2023), realizaron un estudio con 2024 adolescentes entre 11 y 18 años y hallaron que el 3.3% presentaba síntomas compatibles con el Trastorno de Juego por Internet (IGD), el cual se asoció significativamente con alteraciones del sueño, mayor estrés y una menor calidad de vida relacionada con la salud (p. 110). En Argentina, González-Caino & Ressel (2024), con una muestra de más de 600 jóvenes encontraron que la adicción a los videojuegos predice de forma significativa la mala calidad de sueño y el malestar psicológico, especialmente en quienes presentan alta exposición nocturna (p. 90). Por otro lado, en Brasil, las investigaciones revelan que el tiempo en pantalla afecta el sueño y el estado emocional de los adolescentes (Santiago et al., 2022, p. 130). Estos hallazgos sustentan la necesidad de indagar cómo la utilización problemática de videojuegos influye en funciones esenciales como el descanso, especialmente en contextos escolares.

En el Ecuador se han realizado estudios sobre la calidad de sueño en población universitaria; sin embargo, no se han registrado investigaciones específicas sobre el Gaming Disorder en adolescentes que cursan el bachillerato. A pesar de que el uso problemático de videojuegos y sus efectos sobre el sueño han sido descritos en diversos contextos internacionales, en la provincia de Santa Elena no se han reportado estudios que examinen directamente esta relación en población adolescente.

Dado que este fenómeno no ha sido investigado en la localidad, resulta necesario realizar estudios empíricos que aborden esta problemática. En respuesta a esta necesidad, el presente estudio se guía por la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el Gaming Disorder y la calidad de sueño en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Americano? El

objetivo de estudio es analizar la relación entre el Gaming Disorder y la calidad del sueño en el periodo académico 2025-2026.

Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, orientado a medir y analizar, de manera objetiva, la relación entre el Gaming Disorder y la calidad de sueño en adolescentes. Según Hernández Sampieri et al. (2014), “el enfoque cuantitativo utiliza la lógica o razonamiento deductivo” (p. 19), lo que posibilita establecer relaciones entre variables de forma sistemática. El enfoque requiere la obtención de medidas numéricas desde las etapas iniciales de la investigación, o bien la transformación de datos cualitativos en cuantitativos, con el fin de garantizar una adecuada interpretación de los resultados (Toro Jaramillo & Parra Ramírez, 2006, p. 19).

En el contexto específico de este estudio, se aplicó una encuesta de 15 ítems a la población adolescente de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Americano, diseñada para evaluar indicadores clave del Gaming Disorder y de la calidad del sueño. Este instrumento permitió obtener evidencia empírica sobre cómo el uso problemático de videojuegos afecta el descanso nocturno en adolescentes y, además, facilitó la interpretación de los hallazgos.

Este estudio se fundamentó en el paradigma positivista, el cual proporcionó las bases epistemológicas de la investigación al orientarse hacia la generación de conocimiento objetivo mediante la observación empírica, la medición rigurosa y el razonamiento lógico (Sucari et al., 2024, p. 24). Este paradigma fortaleció la validez y la objetividad de los resultados, dado que se centra en el análisis de hechos observables y cuantificables. En este sentido, el estudio sobre Gaming Disorder y calidad de sueño en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Americano, durante el periodo 2025-2026, se enmarcó en este enfoque, pues se orientó a identificar las relaciones

existentes entre estas variables mediante el uso de instrumentos validados y datos cuantitativos, con el fin de generar conclusiones sustentadas empíricamente.

El diseño de la investigación organiza las fases del estudio y define los procedimientos para la recolección de los datos, así como los mecanismos utilizados para la observación y el análisis de variables. En este caso, la indagación sobre el Gaming Disorder y la calidad del sueño en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Americano durante el periodo 2025-2026, se estructura en un enfoque no experimental, en el cual las variables no se manipulan intencionalmente, sino que se observan en su contexto natural para su posterior análisis (Hernández Sampieri et al., 2006, p. 205). Además, se incorpora un diseño transversal, que recolecta datos en un momento único con el propósito de describir las variables y examinar sus relaciones en ese punto específico (Agudelo Viana & Aignerren Aburto, 2008, p. 39).

El método deductivo orienta el desarrollo lógico y sistemático de la investigación. Se describe como un trayecto descendente, de lo general a lo particular, en el cual se parte de teorías o conjunto de hipótesis que, mediante el razonamiento lógico, se aplican a casos específicos (Sucari et al., 2024, p. 55). En el contexto de la presente investigación, este método permite partir de marcos teóricos que explican la repercusión de los trastornos relacionados con el juego en el descanso y avanzar hacia la obtención de evidencias empíricas en esta población concreta, lo que garantiza un análisis riguroso y sólido.

El tipo de investigación que se seleccionó precisa el alcance y la profundidad del análisis, adoptando un enfoque descriptivo orientado a identificar las propiedades y características relevantes del fenómeno bajo estudio, al tiempo que describe las tendencias presentes en un grupo o población. Este tipo de investigación facilita la comprensión de la relación entre variables en un contexto específico, como el

Gaming Disorder y la calidad del sueño (Hernández Sampieri et al., 2006, pp. 103-105).

La unidad de análisis de esta investigación está conformada por los estudiantes de la Unidad Educativa Americano de la Península de Santa Elena, entendidos como un conjunto total de individuos que comparten características específicas relevantes para la investigación. Por su parte, la muestra se define como una parte representativa de dicha población (Díaz, 2009, p. 386). Para el desarrollo de esta investigación se seleccionó la muestra mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, conformada específicamente por los estudiantes de los paralelos B y C de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Americano. En estudios de este tipo, la muestra corresponde al subconjunto de la población de la que se extrae la información necesaria para realizar las mediciones y observaciones pertinentes sobre las variables de interés (Bernal Torres, 2010, p. 161).

El muestreo no probabilístico se caracteriza por la ausencia de criterios de aleatoriedad, es decir que la elección de los participantes responde a características específicas que se ajustan a los objetivos del estudio. Dentro de este enfoque, el muestreo por conveniencia se basa en la elección de casos disponibles para el investigador, facilitando la recolección de los datos (Hernández Sampieri et al., 2006).

Se elaboró un cuestionario compuesto por 15 ítems tipo Likert, con el objetivo de evaluar la relación entre el trastorno por uso de videojuegos (Gaming Disorder) y la calidad del sueño. Para su construcción, se incorporaron los ítems del IGDS9-SF (Internet Gaming Disorder Scale – Short Form), desarrollada por Pontes & Griffiths (2015), reconocida como la primera herramienta psicométrica breve y estandarizada para evaluar el trastorno del juego en Internet conforme a los nueve criterios establecidos en el DSM-5.

Adicionalmente, se añadieron ítems complementarios orientados a medir la calidad del sueño, elaborados con base en los componentes del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) propuesto por Buysse et al. (1989).

Se sometió el instrumento completo a un proceso de validación de contenido y análisis de fiabilidad. En la aplicación preliminar, el cuestionario obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.843, lo que indica un nivel de fiabilidad medio.

Resultados

Tabla 1. Comparación de niveles de preocupación por videojuegos entre hombres y mujeres (Ítem 1)

¿Te sientes preocupado o piensas en los videojuegos constantemente, incluso cuando no estas jugando?							
		Nunca	Rara vez	A veces	Frecuente-mente	Muy frecuen-temente	Total
Sexo	Masculino	7	5	7	1	0	20
	Femenino	10	15	3	1	1	30
Total		17	20	10	2	1	50

Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada generada en SPSS sobre preocupación por videojuegos según sexo (2025).

Figura 1. Comparación de niveles de preocupación por videojuegos entre hombres y mujeres (Ítem 1)



Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada generada en SPSS sobre preocupación por videojuegos según sexo (2025).

Se realizó un cruce de variables entre el sexo y el Ítem 1: “¿Te sientes preocupado o piensas en los videojuegos constantemente, incluso cuando no estás jugando?”. Los resultados indican que, entre el género masculino la respuesta más frecuente fue “A veces” (35%), seguido de “Nunca” (30%) y “Rara vez” (25%). Por otro lado, el grupo femenino, la respuesta predominante fue “Rara vez”, seguida de “Nunca” (33%) y “A veces” (27%). Solo una pequeña proporción de ambos grupos reportó frecuente o muy frecuente preocupación (5% en hombres y 8% en mujeres).

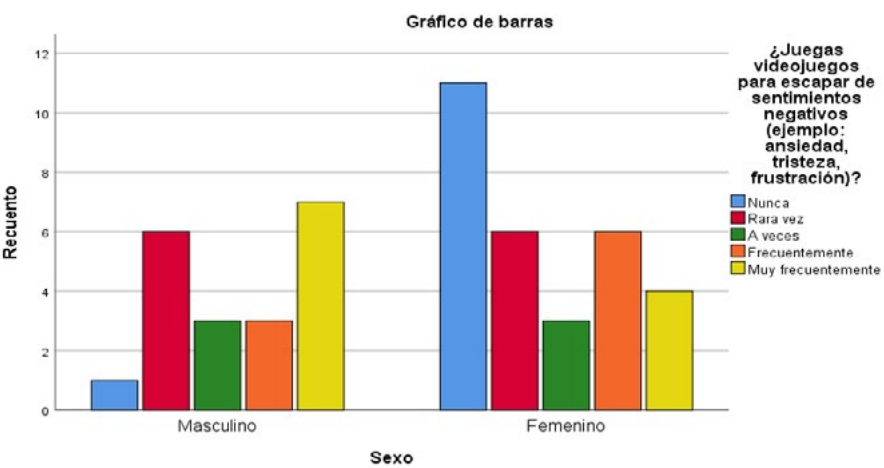
Tabla 2. Relación entre sexo y empleo de los videojuegos para evitar sentimientos negativos (Ítem 8)

¿Juegas videojuegos para escapar de sentimientos negativos (ejemplo: ansiedad, tristeza, frustración)?							
		Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente	Total
Sexo	Masculino	1	6	3	3	7	20
	Femenino	11	6	3	6	4	30
		12	12	6	9	11	50

Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre uso de videojuegos para evadir emociones negativas según sexo (2025).

Figura 2. Relación entre sexo y empleo de los videojuegos para evitar sentimientos negativos (Ítem 8)



Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre uso de videojuegos para evadir emociones negativas según sexo (2025).

Se llevó a cabo un cruce de variables entre el sexo y el ítem 8: “¿Juegas videojuegos para escapar de sentimientos negativos (ejemplo: ansiedad, tristeza, frustración)?”. Los resultados señalan que, dentro de la población masculina, la elección más recurrente fue “Muy frecuentemente” (35%), después “Rara vez” (30%), “A veces” y

“Frecuentemente” (15% cada categoría), y por último “Nunca” (5%). Mientras que, en el conjunto femenino, la opción que se presentó con mayor regularidad fue “Nunca” (36.7%), seguida de “Frecuentemente” (20%), “Rara vez” (20%), “A veces” (10%) y “Muy frecuentemente” (13.3%).

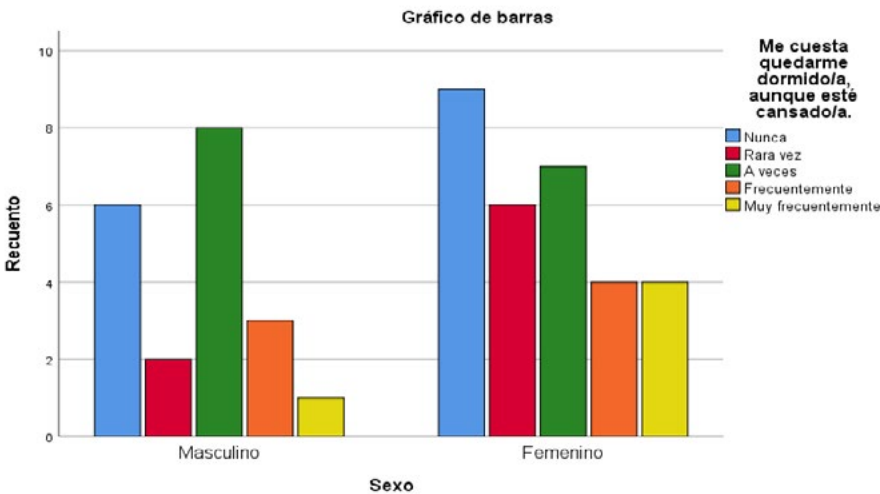
Tabla 3. Asociación entre sexo y dificultad para dormir (Ítem 10)

Me cuesta quedarme dormido/a, aunque esté cansado/a.							
		Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente	Total
Sexo	Masculino	6	2	8	3	1	20
	Femenino	9	6	7	4	4	30
		15	8	15	7	5	50

Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre dificultades para conciliar el sueño según sexo (2025).

Figura 3. Asociación entre sexo y dificultad para dormir (Ítem 10)



Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre dificultades para conciliar el sueño según sexo (2025).

Se llevó a cabo un cruce de variables entre el sexo y el ítem “Me cuesta quedarme dormido/a, aunque esté cansado/a”. Dentro de la población masculina, la opción más frecuente fue “A veces” (40%), seguida de “Nunca” (30%), “Frecuentemente” (15%), “Rara vez” (10%), y finalmente “Muy frecuentemente” (5%). En contraste, entre el grupo femenino, la respuesta más común fue “Nunca” (30%), seguida de “A veces” (23.3%), “Rara vez” (20%), “Frecuentemente” (13.3%), y “Muy frecuentemente” (13.3%).

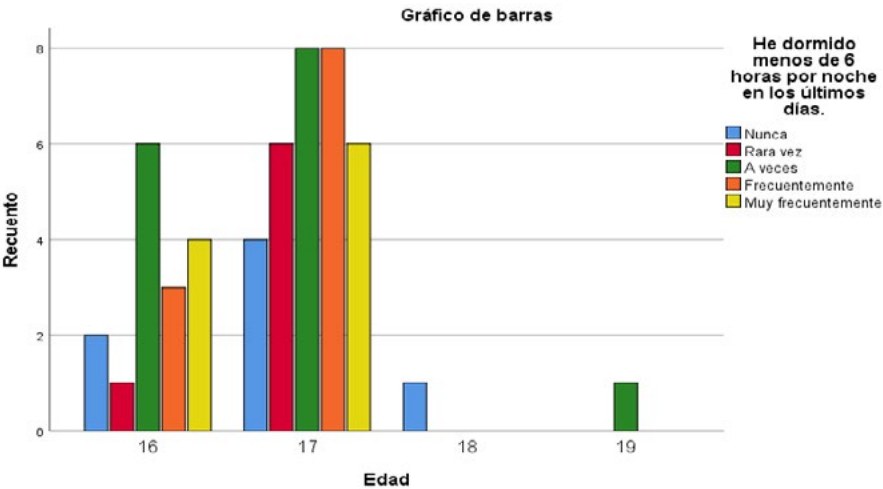
Tabla 4. Asociación entre edad y horas de descanso (Ítem 14)

He dormido menos de 6 horas por noche en los últimos días.							
Edad		Nun- ca	Rara vez	A ve- ces	Fre- cuen- temen- te	Muy frecuente- mente	Total
	16	2	1	6	3	4	16
	17	4	6	8	8	6	32
	18	1	0	0	0	0	1
	19	0	0	1	0	0	1
		7	7	15	11	10	50

Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre las horas de sueño según las edades (2025)

Figura 4. Asociación entre edad y horas de descanso (Ítem 14)



Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre las horas de sueño según las edades (2025)

Se realizó un cruce de variables entre la edad y el ítem “He dormido menos de 6 horas por noche en los últimos días”. Dando como resultado que, en el grupo de 16 años, la categoría más frecuente fue “A veces” (37.5%), seguida de “Muy frecuentemente” (25%), “Frecuentemente” (18.7%), “Nunca” (12.5%) y “Rara vez” (6.3%). En el grupo de 17 años, las respuestas se concentraron principalmente en “A veces” y “Frecuentemente” (25% cada una), seguidas de “Muy frecuentemente” (18.7%), “Rara vez” (18.7%) y “Nunca” (12.5%). Por su parte, los grupos de 18 y 19 años presentaron una participación mínima, con respuestas aisladas en las categorías “Nunca” y “A veces”, respectivamente.

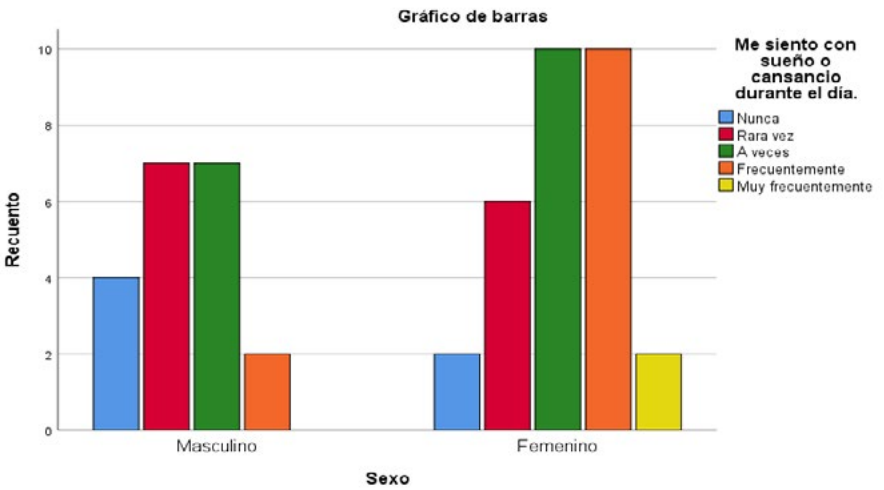
Tabla 5. Asociación entre sexo, el sueño y el cansancio diurno (Ítem 13)

Me siento con sueño o cansancio durante el día.							
Sexo		Nun- ca	Rara vez	A ve- ces	Fre- cuen- te- mente	Muy fre- cuen- te- mente	Total
	Mascu- lino	4	7	7	2	0	20
	Femeni- no	2	6	10	10	2	30
Total		6	13	17	12	2	50

Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre el sueño y cansancio según el sexo (2025)

Figura 5. Asociación entre sexo, el sueño y el cansancio diurno (Ítem 13)



Fuente: elaboración propia

Nota. Tabla cruzada obtenida en SPSS sobre el sueño y cansancio según el sexo (2025).

Se llevó a cabo un análisis de variables entre el género y el ítem “Siento somnolencia o fatiga durante el día”. Los hallazgos revelaron que, en el grupo masculino, la respuesta más común fue

“A veces” (35%), seguida de “Rara vez” (30%), “Nunca” (20%) y “Frecuentemente” (10%); no hubo participantes del grupo masculino que escogieran “Muy frecuentemente”. En contraste, en el grupo femenino, las respuestas se distribuyeron principalmente entre “A veces” y “Frecuentemente” (33. 3% cada una), seguidas de “Rara vez” (20%), “Muy frecuentemente” (6. 7%) y, por último, “Nunca” (6. 7%).

Discusión

Los resultados de este estudio evidencian una relación clara entre el uso problemático de videojuegos y diversas alteraciones en la calidad del sueño en adolescentes, coincidiendo con estudios recientes. Se identificó que aquellos que mantienen un pensamiento constante respecto a los videojuegos presentan más dificultad para conciliar el sueño y una marcada somnolencia diurna. Estos hallazgos se ajustan con lo mencionado por Moshel et al. (2025), quienes señalan que el Gaming Disorder afecta tanto la duración como la calidad del sueño, así como con G et al. (2024), quienes explican que la exposición a pantallas antes de dormir altera de manera significativa los ritmos circadianos.

En cuanto al género, se observó que los hombres tienden a utilizar los videojuegos como un recurso de escape emocional, mientras que las mujeres reportan mayores niveles de cansancio y sueño durante el día. Estos resultados coinciden con Santiago et al. (2022), quienes indican que el consumo digital varía según el género y afecta de forma distinta la ansiedad y la calidad del sueño. También, se identificó que los adolescentes que juegan para evitar emociones presentan más problemas para descansar, lo que respalda lo planteado por González-Caino & Ressel (2024), sobre los efectos del juego nocturno y la dependencia emocional.

Respecto a la edad, los participantes de 16 y 17 años fueron quienes con mayor frecuencia reportaron dormir menos de seis horas, mostrando una mayor vulnerabilidad en esta etapa del desarrollo.

Esto coincide con Machimbarrena et al. (2023), quienes identificaron que los adolescentes con síntomas de Gaming Disorder presentan niveles más altos estrés y una peor calidad del sueño, especialmente en estudiantes que cursan la secundaria. Los resultados de este estudio apoyan la idea de que, en estas edades, la carga académica, el uso intensivo de dispositivos digitales y la búsqueda de actividades de gratificación inmediata aumentan el riesgo de adoptar hábitos digitales que afectan negativamente el descanso.

Finalmente, estos hallazgos se alinean con estudios como el de Peng et al. (2025), que indican que la mala calidad del sueño muestra los efectos negativos del uso compulsivo de videojuegos. En esta investigación, los adolescentes que duermen menos o presentan somnolencia diurna muestran también mayores indicadores de uso problemático. En conjunto, los resultados resaltan la importancia de promover en las escuelas el uso responsable de videojuegos, hábitos saludables de sueño y estrategias de regulación emocional, especialmente en contextos poco investigados como la provincia de Santa Elena

Conclusión

El presente estudio permitió identificar una asociación relevante entre el Gaming Disorder y la calidad del sueño en los estudiantes adolescentes analizados. Los principales hallazgos evidencian que el uso de videojuegos se asocia con dificultades para conciliar el sueño, lo que conlleva una reducción significativa en las horas de descanso.

En consecuencia, los hallazgos permiten responder a la pregunta de investigación planteada, al demostrar estos resultados, los cuales varían según el género y la edad. Además, se confirma la idea de que este trastorno no solo afecta el funcionamiento personal, sino que también incide en el bienestar integral de los adolescentes.

La evidencia de la investigación contribuye a profundizar la comprensión sobre los posibles riesgos asociados a patrones de uso problemático de videojuegos en esta población, especialmente en contextos donde la investigación sobre esta temática es limitada. De esta manera, el estudio aporta datos relevantes para futuras investigaciones y para sensibilizar sobre la problemática en ámbitos educativos y de salud adolescente. Se sugiere implementar programas escolares que promuevan la higiene del sueño y el uso responsable de videojuegos.

Referencias

- Agudelo Viana, L., & Aignerren Aburto, J. (2008). *Diseños de investigación experimental y no-experimental*. Universidad de Antioquia.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5ª ed.). Asociación Americana de Psiquiatría.
- Bansal, H., & Kranti, S. K. (2022). Gaming disorder among college students and correlation of gaming with self-esteem, perceived stress, and sleep quality. *Annals of Indian Psychiatry*, 6(3), 244–248. https://doi.org/10.4103/aip.aip_155_21
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Díaz, V. (2009). *Metodología de la investigación científica y bioestadística: para médicos, odontólogos y estudiantes de ciencias de la salud*. Ril Editores.
- Espín, J. (2023). *Índices de calidad de sueño y su relación con el uso de videojuegos en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].
- G, C. S., V, H., Tumati, K. R., & Ramisetty, U. M. (2024). El impacto del tiempo de pantalla en los patrones de sueño en niños en edad escolar: un análisis transversal. *Cureus*, 16(2). <https://doi.org/10.7759/cureus.55229>
- González-Caino, P. C., & Resset, S. (2024). Adicción a los videojuegos, calidad de sueño y malestar psicológico en adolescentes y jóvenes adultos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 16(3), 86–95.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Limelight Networks. (2018). *The state of online gaming—2018*. <https://n9.cl/u5zmu3>

- Machimbarrena, J. M., Beranuy, M., Moragues-Vergara, E., Fernández-González, L., Calvete, E., & González-Cabrera, J. (2023). Uso problemático de Internet y trastorno de juego por Internet. *Adicciones*, 35(2), 107–118. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1750>
- Moshel, M. L., Warburton, W., Thomasius, R., & Paschke, K. (2025). Sleep quality as a mediator of internet gaming disorder and executive dysfunction in adolescents: Cross-sectional questionnaire study. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/68571>
- Notimex. (2018, 18 de junio). *Adicción a los videojuegos como trastorno de salud mental: OMS*. UNAM Global. <https://n9.cl/e37w2>
- Peng, P., Jin, J., Chen, Z., Ren, S., He, Y., Li, J., Shi, L., Zeng, J., Tang, M., Su, Q., Yan, Q., Ma, T., Wang, H., Xie, Y., & Liao, Y. (2025). Impaired sleep quality mediates the relationship between internet gaming disorder and behavioral problems among adolescents: A three-wave longitudinal study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00889-2>
- Pontes, H. M., Király, O., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2014). The conceptualisation and measurement of DSM-5 internet gaming disorder: The development of the IGD-20 test. *PLoS ONE*, 9(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137>
- Santiago, F. L., Oliveira da Silva, A., Silva, R. I., de Castro Melo, W. V., Rodrigues Filho, E. A., Torres Pirauá, A. L., & Machado-Oliveira, L. (2022). Association between screen time exposure, anxiety, and sleep quality in adolescents. *Salud Mental*, 14(3), 125–133. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.017>
- Sucari Turpo, W. G., Sucari Turpo, H., Calsin Apaza, M., Mamani Condori, J., Choque Copari, C., & Gil Quispe, I. (2024). *Paradigmas y métodos de la investigación científica*. Inudi Perú.
- Toro Jaramillo, I. D., & Parra Ramírez, R. D. (2006). *Método y conocimiento: metodología de la investigación: investigación cualitativa/investigación cuantitativa*. Fondo Editorial Universidad EAFIT.

Gaming Disorder and Sleep Quality in Third-Year Baccalaureate Students at the “Americano” Educational Unit, Academic Period 2025-2026

Transtorno por Jogos Eletrônicos (Gaming Disorder) e Qualidade do Sono em Estudantes do Terceiro Ano do Ensino Médio da Unidade Educacional Americano, Período Acadêmico 2025-2026

Ronald Javier Orrala Balón

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0009-3660-7633>

ronald.orrabalabalon7881@upse.edu.ec

Estudiante

Ericka Dennisse Santillán Figueroa

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0007-6542-345X>

ericka.santillanfigueroa4879@upse.edu.ec

Estudiante

Karelis Edith Galarza Solórzano

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0001-8036-2380>

karelis.galarzasolorzano2907@upse.edu.ec

Estudiante

Giuliana Nayheli Soria Calderón

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-2218-3424>

giuliana.soriacalderon9942@upse.edu.ec

Estudiante

Abstract

This study analyzes the relationship between Gaming Disorder and sleep quality in third-year baccalaureate students at the “Americano” Educational Unit during the 2025-2026 academic period. A quantitative approach was employed, with a non-experimental and cross-sectional design, applying a 15-item questionnaire based on the IGDS9-SF scale and the PSQI index. The sample was obtained by convenience, considering students from paralelos B and C. The results obtained show that adolescents who are constantly concerned about video games have more difficulty falling asleep, leading to daytime sleepiness. Furthermore, male adolescents tend to use video games as a tool for emotional escape, while females reported a greater sensation of fatigue. Participants aged 16 and 17 show a higher frequency of insufficient rest. These findings coincide with previous research linking problematic video game use with alterations in sleep quality, elevated stress levels, and psychological distress. In this context, the need to promote healthy digital habits and propose strategies for emotional and behavioral self-regulation within the school environment is highlighted.

Keywords: Gaming Disorder; sleep quality; adolescents; video games; mental health.

Resumo

O presente estudo analisa a relação entre o Transtorno por Jogos Eletrônicos (Gaming Disorder) e a qualidade do sono em estudantes do terceiro ano do ensino médio da Unidade Educacional Americano durante o período acadêmico 2025-2026. Empregou-se uma abordagem quantitativa, com delineamento não

experimental e transversal, aplicando um questionário de 15 itens baseado na escala IGDS9-SF e no índice PSQI. A amostra foi obtida por conveniência, considerando-se os estudantes das turmas B e C. Os resultados evidenciam que os adolescentes que se preocupam constantemente com jogos eletrônicos apresentam mais dificuldades para iniciar o sono, o que leva à sonolência diurna. Além disso, os adolescentes do sexo masculino tendem a usar os jogos eletrônicos como uma ferramenta de escape emocional, enquanto as do sexo feminino relataram uma maior sensação de fadiga. Os participantes de 16 e 17 anos apresentam uma frequência mais alta de descanso insuficiente. Esses achados coincidem com pesquisas prévias que vinculam o uso problemático de jogos eletrônicos a alterações na qualidade do sono, níveis elevados de estresse e desconforto psicológico. Nesse contexto, destaca-se a necessidade de promover hábitos digitais saudáveis e propor estratégias de autorregulação emocional e comportamental no ambiente escolar.

Palavras-chave: Transtorno por Jogos Eletrônicos (Gaming Disorder); qualidade do sono; adolescentes; jogos eletrônicos; saúde mental.