



XVII encuentro  
Participación de la  
Mujer  
en la Ciencia



## **CALIDAD DEL SUEÑO Y FUNCIONES EJECUTIVAS SUPERIORES EN VIDEOJUGADORES.**

Luis Fernando Rebolledo Meza<sup>1</sup>, Ricardo Ivan Campos Camacho<sup>1</sup>, Carolina Villada Rodríguez<sup>1</sup> y Herlinda Aguilar Zavala<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Guanajuato. lf.rebolledomeza@ugto.mx

### **CALIDAD DEL SUEÑO Y FUNCIONES EJECUTIVAS SUPERIORES EN VIDEOJUGADORES.**

En los últimos años, el uso problemático de los videojuegos ha sido mayormente estudiado debido a que en algunos casos ha pasado de ser una actividad recreativa, a una dependencia psicológica y una forma de evasión de consecuencias aversivas. Diversos estudios han reportado correlaciones entre el uso de videojuegos y un aumento de comportamientos impulsivos, síntomas depresivos, distorsión cognitiva, estado de ánimo bajo y problemas en el sueño. Sin embargo, la característica interactiva de los videojuegos también se ha asociado con beneficios a nivel cognitivo, donde el uso regular de videojuegos de acción requiere desarrollar planificación, resolución de problema, flexibilidad cognitiva, toma de decisiones, memoria de trabajo, razonamiento y ejecución de multitareas. Ante este panorama, el objetivo del presente estudio es comparar la calidad del sueño y la ejecución en funciones ejecutivas en jugadores adictos, problemáticos, comprometidos, normales y no jugadores.

Se invitó a participar en la presente investigación a adultos de entre 18 y 30 años de edad, de ambos sexos, que manifestaran jugar frecuentemente videojuegos comerciales, online u offline en los últimos 6 meses en diferentes dispositivos, además de haber concluido como mínimo el nivel medio-superior de educación. A todos los participantes se les solicitó que firmasen el consentimiento informado y se les citó en tres ocasiones, para la aplicación del cuestionario de datos generales, la escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA), el Índice de la calidad de sueño de Pittsburgh y Bateria Neuropsicológica de Funciones Ejecutivas y Lóbulos Frontales (BANFE-2). Los participantes se dividieron en cuatro grupos de jugadores (diferenciados en la exposición a los videojuegos y las consecuencias negativas de los mismos) y en un grupo donde dicha actividad es muy poco frecuente o nula.

La duración del sueño de los jugadores normales ( $1.07 \pm 0.94$ ,  $p \leq 0.001$ ) es mayor en comparación con los no jugadores ( $2.00 \pm 1.07$ ), los comprometidos ( $2.25 \pm 0.75$ ) y los jugadores problemáticos y adictos ( $1.75 \pm 1.16$ ). Además, estos últimos reportan una mayor disfunción diurna ( $1.70 \pm 0.66$ ,  $p = 0.05$ ) que los jugadores comprometidos ( $1.00 \pm 0.85$ ) y los normales ( $1.04 \pm 0.92$ ). De acuerdo con el puntaje total de la prueba, la calidad de sueño de los jugadores comprometidos y jugadores problemáticos y adictos es significativamente menor, en comparación con los jugadores normales ( $F = 5.17$ ,  $p < 0.001$ ). Por otro lado, en la evaluación neuropsicológica, los jugadores problemáticos y adictos mostraron una ejecución de la corteza orbitofrontal considerablemente afectada ( $F = 3.44$ ,  $p < 0.03$ ).

La calidad de sueño de los jugadores comprometidos y jugadores problemáticos y adictos es peor en comparación con los otros tipos de jugadores, de igual forma la ejecución de la corteza orbitofrontal se ve considerablemente afectada en jugadores problemáticos y adictos.