

Adicción a las nuevas tecnologías y estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Addiction to new technologies and healthy lifestyle in students of public educational institutions of Juliaca 2017

Silvia Juana Pacheco Bedregal
silviapb@hotmail.com - Universidad Nacional de Juliaca

Resumen

El objetivo de la investigación fue establecer la relación que existe entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca de mayo a julio de 2017. El método utilizado fue el no experimental, el diseño descriptivo es correlacional y de tipo aplicativo, la muestra estuvo conformada por 336 estudiantes del 5to grado de secundaria de instituciones públicas de Juliaca, el tipo de muestreo corresponde al aleatorio simple. Los instrumentos utilizados son el Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Teléfono móvil y Videojuegos de Mariano Choliz; y el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Saludable de Nola, debidamente adaptados. Para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado de Pearson, Coeficiente de Correlación de Pearson y la Comparación de Medias. Los resultados permiten afirmar que existe relación inversa entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable que presentan los estudiantes, esto significa que el uso inadecuado de las nuevas tecnologías, internet, celular móvil y videos juegos, se relaciona con el inadecuado desarrollo de estilos de vida saludable en el manejo de estrés, nutrición, relaciones interpersonales, ejercicio y autoactualización.

Palabras claves: Adicción, Tecnologías, Estilo de vida, Saludable.

Abstract

The objective of this research was to establish relationship between Addiction to new Technologies and Healthy Lifestyle in students of public educational institutions of Juliaca, from May to July 2017. The method used was the Non-experimental, the descriptive design was the applicative- type Correlational. The sample was conformed by 336 fifth grade secondary public institution students in Juliaca, the type of sampling corresponds to the Simple Random one, the instruments used were: The Evaluation Inventory, Mariano Choliz' "Prevention of Addiction to Internet, Mobile phone and to Video games" and Nola's "Healthy Lifestyle Profile Questionnaire" duly adapted. To verify the hypothesis: Pearson's Chi Square statistical test, Pearson's Correlation Coefficient as well as The Media Comparison, have been used. The results allow to affirm that there is inverse relationship between addiction to new technologies and healthy lifestyles presented by the students; this means that the inappropriate use of new technologies: The internet, mobile phones and video games is related to inadequate development of healthy lifestyles in terms of managing stress, nutrition, interpersonal relationships, exercise and self-actualization.

Keywords: Addiction, Technologies, Lifestyle, Healthy.

Como citar: Pacheco-Bedregal, J.S. (2018). Adicción a las nuevas tecnologías y estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017. *ÑAWPARISUN - Revista de Investigación Científica*, 1(1), 43-50.

Introducción

Es evidente que las nuevas tecnologías favorecen el desarrollo y ampliación del conocimiento y a su vez las redes sociales juegan un papel fundamental en el proceso enseñanza-aprendizaje en los

adolescentes (Gomez, 2017) sin embargo, el uso de la tecnología se ha vuelto una adicción en algunas de las personas, por su obsesión en el uso del internet, teléfono móvil y videojuegos e incluso se ha de tomar en cuenta que la gran mayoría de adultos, jóvenes y en especial los adolescentes se pasan

más tiempo atendiendo el celular y leyendo publicaciones en las redes sociales, que prestando atención a las personas que los rodean en ese momento (Cuyún, 2013). Según (Herrera, 2012) se afirma que las redes sociales son un espacio en internet donde las personas publican y comparten información a nivel personal, social y profesional; Cornejo & Tapia, (2011) describe a las redes sociales como un nuevo fenómeno tecnológico y social denominado, "las redes sociales", las cuales, son definidas como formas de interacción social, como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en un contexto de complejidad. "Un sistema abierto y en desarrollo permanente que involucra a sujetos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas" (Gómez, 2017). En este marco encontramos a personas propensas a sufrir de adicciones (Gómez Ferreira & Marín Quintero, 2017), y según Durkheim (1971) se observa que el sentido de vida y la autorrealización en los adolescentes se ven influenciados por su entorno social y cultural, a través de la interacción de las redes sociales, que de otra forma ayudan a formar parte de su identidad psicológica, social y cultural, siendo esta etapa de la adolescencia la más asequible por el deseo del mismo adolescente de pertenecer a redes sociales y mantener una vida social plena (Gómez, 2017). Buckingham (2008) expresa que los jóvenes utilizan los medios digitales para el establecimiento de relaciones sociales y para ocupar su tiempo de ocio, destacando que sobre el acceso y uso de medios digitales por parte de los jóvenes, hay que subrayar la necesidad de profundizar sobre la relación con el contexto familiar y sociocultural. Los peligros más significativos del abuso de las TIC's son, además de la adicción, el acceso a contenidos inadecuados, el acoso o la menoscabo de intimidad. Así, en las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transferir mensajes segregacionistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos (Echeburúa Odriozola & Corral Gargallo, 2010). En un estudio publicado por el Diario El Comercio realizado por Ofcam, el regulador del mercado de las telecomunicaciones británico, indica que en el 2005 los adolescentes de entre 12 y 15 años de edad dedicaban hasta ocho horas a la semana en internet; en el 2015, se ha incrementado a 18,9 horas y el 13% navegan en la web desde sus cuartos a través de computadoras, laptops y otros dispositivos móviles. En cuanto a las redes sociales, un 74% cuentan con un perfil en esta red social, que al no ser bien utilizado pone en peligro sus actividades escolares así como sus relaciones interpersonales. El abuso de las nuevas tecnologías cuando crean dependencia puede ser considerada como una adicción, si el sujeto está conectado más de 31 horas por semana, implica que puede tener un problema de adicción y estar inmerso en el grupo de

las adicciones conocidas como sin droga o sin sustancia, al igual que la ludopatía, generando una comunicación defectuosa e incidiendo este problema en el estilo de vida saludable que vienen desarrollando. (Echeburúa & De Corral, 2010) mencionan que cuando se da el abuso de la tecnología, ésta provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta el autoestima y hace perder la capacidad de control del sujeto, por lo tanto, este uso excesivo de internet, lleva a los individuos afectos a la distorsión de sus objetivos personales, familiares y educativos (Luengo López, 2004). Cabe mencionar que en la presente investigación no se pretende criticar o poner en duda la importancia de las nuevas tecnologías, que tantos beneficios en muchos ámbitos está teniendo, sino analizar sus probables riesgos y consecuencias, con el objetivo de prevenirlas y tratarlas lo antes posible. El interés por estudiar la relación de la utilización de las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en estudiantes del nivel secundario lleva a realizar un análisis y proyectar de esta manera acciones de prevención principalmente en los más jóvenes quienes en el futuro si no asumen responsabilidad de esto tendrán consecuencias negativas.

La adicción al teléfono móvil, puede llegar a generar modificaciones del estado de ánimo, ansiedad, sentimiento de inseguridad invalidante, miedo a salir sin él, tener que volver por él si se olvida y/o no ser capaz de hacer nada sin el móvil (Sanchez-Carbonell, Xavier; Beranuy, Marta; Castellana, Montserrat; Chamarro, Ander; Oberst, 2008). Igualmente, podemos observar una cierta sumisión psicológica: la incapacidad para regular o interrumpir su uso es evidente cuando los consumidores intentan controlar el uso del móvil bloqueando las llamadas, desconectando el sonido o apagándolo inesperadamente (Gerada, 2009). El signo más evidente y que produce una alerta más crecida en los padres es que adolescentes y niños consiguen llegar a engañar, hurtar a los padres para recargar el saldo de su móvil (Sánchez Carbonell, Xavier; Beranuy, Marta; Castellana, Montserrat; Chamarro, Ander; Oberst, 2008); incidir en infracciones al emplear el móvil en situaciones inadecuadas o en los espacios donde está prohibido, creando principalmente, peligros en la conducción de vehículos (López, 2017). Existen consecuencias secundarias en la salud, en el sueño debidos a las redes nocturnas; y problemas en el entorno laboral, social, familiar y escolar como llegar tarde, dejar una reunión de trabajo por una llamada o responder un mensaje de texto (sms) en el desarrollo de una clase (Filología, 2015).

Acerca de la adicción a los videojuegos que también se convierte en un problema cuando supera los límites establecidos, Rollings & Adams, n.d. establecen que un videojuego es una serie de uno o

más desafíos conectados causalmente donde el jugador toma un papel activo dentro de un universo simulado, es precisamente esta conducta la que denota en los estudiantes mayor interés por estos retos, que si no son correctamente llevados muchas veces pueden generar problemas adictivos.

El estilo de vida saludable permite aproximarse a la manera de vivir de las personas, estableciendo pautas de conducta individual y colectiva que forman parte de la vida cotidiana, estableciendo las condiciones de calidad de vida y el estilo de vida, y por lo tanto constituyendo un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos. (Becoña, Fernando, Compostela, & Oblitas, 1999) señalan que los estilos de vida saludables son prácticas realizadas por las personas, que influyen en la posibilidad de obtener resultados físicos y fisiológicos adyacentes y a largo plazo, que implican en su bienestar físico y en su supervivencia.

Los estilos de vida como concepto han sido desarrollados desde hace décadas por la sociología y la psicología; sin embargo, en el contexto de la salud fue Rocabado, (2005) quien lo expone dentro de un modelo de salud, variado por cuatro elementos: la biología humana, ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud. Los estilos de vida residen en la gama de disposiciones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas disposiciones desde el punto de vista de salud, el individuo establecería un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte, mostrarse de acuerdo a la multivariabilidad en la toma de decisiones (Bastías & Stiepovich, 2014).

Los estilos de vida o la forma en que las personas viven, se corresponden con patrones de conducta apartados como alternativas utilizables que los individuos optan, de acuerdo con la propia condición para preferir, influenciada por factores socioeconómicos (OMS, 1986), sociales y culturales, entre otros. En la costumbre, los patrones de los comportamientos de riesgo, son responsables de la gran carga mundial de morbilidad de enfermedades crónica degenerativas o sus dificultades (Álvarez, Hernández, Jiménez, & Durán, 2014).

Esta forma de proceder, aunque bien limitada, no deja de exponer una realidad exorbitantemente diseccionada del comportamiento complicado de los adolescentes y, por tanto, resulta difícil extraer conclusiones acerca de cómo proceder para su modificación o reforzamiento. Dicho de otro modo, aquellos enfoques que se preocupan únicamente en analizar de forma independiente las variables que integran los estilos de vida saludables se discurren simplistas si no avanzan un segundo paso en el que se trate de conocer cómo se relacionan entre sí

dichas variables, siendo esto significativo para comprender mejor el comportamiento de los adolescentes. Solo así, cuando se aborde esa relación, se habrá logrado que el término estilo de vida no pierda su significado original (“Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico,” 1992).

Materiales y métodos

La investigación utilizó dos instrumentos siendo uno de ellos el Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos de (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016), el cual fue adaptado por los investigadores y fue administrado de manera colectiva, en los estudiantes evaluados, permitiéndonos detectar posibles problemas de adicción a las nuevas tecnologías (internet, teléfono móvil y videojuegos) en los mismos, y prevenir el desarrollo de la dependencia en aquellos que ya comienzan a manifestar problemas relacionados con el uso inadecuado de las nuevas tecnologías. Consta de tres pruebas que evalúan de un modo práctico y breve la adicción a internet, teléfono móvil y videojuegos respectivamente. Permiten evaluar variables notables como el grado de abuso, la presencia de dificultades para regular el impulso o la presencia de obsesión y perturbación. Para la evaluación del estilo de vida saludable se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Saludable de Nola Pender el que fue adaptado por el investigador y aplicado de forma colectiva. El cuestionario consta de 45 reactivos tipo Likert con un solo patrón de respuesta y cuatro criterios, el cual consiente establecer el nivel de desarrollo de estilo de vida de los estudiantes evaluados. Según Hernández R., Fernández C. y Baptista (2003), el enfoque de la investigación fue cuantitativo debido a que utiliza la recolección de datos para probar la hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico con el fin establecer pautas de comportamiento. El método fue el no experimental, este considera que la variación de las variables se logra no por manipulación directa, sino por medio de la selección de las unidades de análisis en las que la variable estudiada tiene presencia.

En la investigación se utilizó el diseño descriptivo correlacional. De acuerdo a Hernández et al. (2003) este tipo de diseño establece las relaciones estadísticas entre características o fenómenos y conduce directamente a establecer relaciones entre ellos.

La investigación es de tipo aplicativo, caracterizándose por ser reflexiva, sistemática y metódica, teniendo por finalidad obtener conocimientos y solucionar problemas científicos, filosóficos y desarrollándose mediante un proceso.

Resultados y discusión

Para la verificación de los resultados obtenidos en la investigación, en relación a las variables consideradas se aplicó la prueba estadística de Chi Cuadrado, Coeficiente de Correlación de Pearson y comparación de medias, para esto se determinó los grados de libertad y se estableció a priori el nivel de significatividad con un 95% de acierto y 5% de error.

Tabla 1.
Frecuencia de estudiantes según su nivel de vida saludable y el nivel de adicción a los videojuegos en las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.

		Nivel de Vida Saludable				Chi Cuadrado	Grados de libertad	Nivel de probabilidad
		Bajo	Medio	Alto	Total			
Nivel de adicción a Internet	Bajo	13	112	19	144	12.355	4	0.0149
	Medio	9	149	17	175			
	Alto	4	9	4	17			
Nivel de adicción al teléfono móvil (Celular)	Bajo	13	125	26	164	13.53	4	0.0090
	Medio	10	138	11	159			
	Alto	3	7	3	13			
Nivel de adicción a los videojuegos	Bajo	18	166	28	212	21.538	4	0.0002
	Medio	4	100	11	115			
	Alto	4	4	1	9			
Total		26	270	40	336			

Fuente: Elaborado por el ejecutor de acuerdo a los datos en las pruebas

Con respecto al nivel de adicción a internet tenemos un valor $p = 0.0149 < 0.05$ por lo tanto podemos decir que el nivel de adicción a internet se relaciona significativamente en el nivel de vida saludable de estudiantes de las instituciones públicas de la ciudad de Juliaca en el año 2017, con una probabilidad del 95%. En cuanto al nivel de adicción al teléfono móvil tenemos un valor $p = 0.009 < 0.01$, por lo tanto podemos decir que el nivel de adicción al teléfono móvil (celular) presenta una relación altamente significativa con el nivel de vida saludable de estudiantes de las instituciones públicas de la ciudad de Juliaca en el año 2017, con una probabilidad del 99%. Con respecto al nivel de adicción a los videojuegos tenemos un valor $p = 0.0002 < 0.01$ por lo tanto podemos decir que el nivel de adicción a los videojuegos se relaciona significativamente en el nivel de vida saludable de estudiantes de las instituciones públicas de la ciudad de Juliaca en el año 2017, con una probabilidad del 99%.

Tabla 2.

Matriz de correlación de la puntuación del estilo de vida saludable, adicción a internet, adicción a telefonía móvil y adicción a los videojuegos en las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.

		Estilo de Vida Saludable	Adicción a Internet	Adicción al Teléfono Móvil	Adicción a Videojuegos
Estilo de Vida Saludable	r	1.0000			
	p-Valor	-			
Adicción a Internet	r	-0.1022	1.0000		
	p-Valor	0.0612	-		
Adicción a Teléfono Móvil	r	-0.1566	0.7642	1.0000	
	p-Valor	0.0040	0.0000	-	
Adicción a Videojuegos	r	-0.1172	0.5294	0.5341	1.0000
	p-Valor	0.0317	0.0000	0.0000	-

Los resultados permiten afirmar que existe una correlación muy baja no significativa ($p=0.0612>0.05$) entre la adicción a internet y el estilo de vida saludable de los estudiantes.

Existe una correlación muy baja pero significativa ($p=0.004<0.05$) entre la adicción al teléfono móvil y

el estilo de vida saludable de los estudiantes. Por ultimo existe una correlación muy baja pero significativa ($p=0.0317<0.05$) entre la adicción a los videojuegos y el estilo de vida saludable de los estudiantes.

Tabla 3.

Resumen de pruebas de diferencia de medias entre estudiantes según el género en las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Descripción	Género	N	Media	D. E.	Diferencia de medias	t_c	p- Valor
Adicción a Internet	Masculino	167.00	59.97	16.06	6.28	3.39	0.0008
	Femenino	169.00	53.69	17.82			
Adicción al Teléfono Móvil (Celular)	Masculino	167.00	54.09	18.87	4.88	2.47	0.0139
	Femenino	169.00	49.21	17.27			
Adicción a los Videojuegos	Masculino	167.00	55.80	20.11	17.68	8.69	0.0000
	Femenino	169.00	38.11	17.09			
Estilo de Vida Saludable	Masculino	167.00	111.45	17.79	-2.69	-1.40	0.1615
	Femenino	169.00	114.14	17.39			

Fuente: Elaborado por el ejecutor de acuerdo a los datos de los instrumentos.

En la Tabla 3 se observa cada una de las variables de evaluación y la distribución según el género de la muestra para lo cual se estableció la media correspondiente, la desviación estándar y la diferencia de medias. En cuanto a la adicción a internet tenemos un valor $p = 0.0008 < 0.01$, por lo tanto podemos afirmar que existe diferencia altamente significativa entre la adicción al internet de los estudiantes de género masculino y la adicción al internet, con una probabilidad del 99%. Lo que indica que son los varones los más propensos a desarrollar conductas adictivas y tener poco control cuando se trata del uso del internet.

En relación a la adicción al teléfono móvil tenemos un valor $p = 0.0139 < 0.05$, según ello podemos decir que existe diferencia significativa entre la adicción al uso del teléfono móvil de estudiantes de género masculino y género femenino, con una probabilidad del 95% esto indica que son los varones los que más se interesan por el uso. En cuanto a la adicción a los videojuegos tenemos un valor $p = 0.000 < 0.01$ por lo tanto podemos decir que existe diferencia altamente significativa entre la adicción a los videojuegos de estudiantes de género masculino y género femenino de las instituciones educativas públicas del Juliaca 2017, con una probabilidad del 99%. Por último con respecto a los estilos de vida saludable tenemos un valor $p = 0.1615 > 0.05$, por

ello podemos decir que no existe diferencia significativa entre el estilo de vida saludable de estudiantes de género masculino y género femenino de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017, con una probabilidad del 99%.

En relación a las pruebas estadísticas utilizadas, la prueba Chi Cuadrada se usó por ser una prueba que evalúa de manera cualitativa las variables ya que los instrumentos aplicados se valoran en niveles y establecen un diagnóstico, esta prueba permitió comprobar la hipótesis planteada estableciéndose una relación significativa entre las variables de adicción y el estilo de vida saludable (Tabla 1); con respecto a la utilización del Coeficiente de Correlación de Pearson, al ser un prueba pensada para variables cuantitativas, permitió medir el grado de variación entre las variables relacionadas; en el caso de la investigación, la relación entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable. Los resultados nos permitieron verificar que existe una relación baja pero significativa entre adicción al teléfono móvil, videojuegos y estilo de vida saludable, además ambas correlaciones son inversamente proporcionales. (Tabla 2). En relación al género se observa que existen diferencias significativas en las variables de adicción y con respecto a los estilos de vida saludable no se encontró diferencias significativas entre ambos géneros (Tabla 3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que una de cada cuatro personas sufre trastornos de comportamiento relacionados con las nuevas tecnologías. Actualmente se considera que hay un millón 200 mil adolescentes en todo el Perú que están en peligro de mostrar una conducta adictiva a internet, lo que representa el 16.2% de la población total de adolescentes entre 13 y 17 años. Según la investigación de la fundación Mapfre, la empresa Prevensis y el Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica, ejecutada entre adolescentes de colegios privados y públicos de Lima y Arequipa, indica que la conducta adictiva es mayor en hombres (17.5%) que en mujeres (14.8%).

Los resultados de la investigación realizada nos exponen que en los estudiantes que fueron evaluados, el mayor porcentaje en cuanto al uso adictivo al internet se encuentran en un nivel medio y bajo, indicador de que existe una población en riesgo que pueda sufrir conductas adictivas en relación al uso del internet, ello puede suponer problemas en la toma de decisiones, el manejo y correcta utilización del internet y que en efecto pueda afectar la capacidad de controlar sus sentimientos o su comportamiento. En este escenario se tiene que tener en cuenta otras de las variables importantes de estudio en la investigación como es el estilo de vida saludable físico, psicológico

y social. Es evidente en la actualidad que en la etapa de la adolescencia los estudiantes están inmersos a diferentes cambios sociales, estrés, alcoholismo o alguna otra adicción, enfermedades no transmisibles y conductas alimentarias de riesgo que son producto de una conducta previa, lo que influye en su estilo de vida. De acuerdo a los resultados en cuanto a esta realidad los estudiantes evaluados en su mayoría presentan un nivel medio en el desarrollo en su estilo de vida saludable evidenciándose una tendencia al descuido en cuanto al cuidado responsable de su salud física y emocional.

En los resultados encontrados en cuanto a la adicción a los teléfonos móviles, celulares, según las dimensiones que evalúan la tolerancia, abstinencia, dificultad para controlar el impulso, problemas derivados de gasto económico y abuso excesivo en el uso de los celulares encontramos que los estudiantes presentan un nivel medio, si bien no se manifiesta abiertamente la conducta adictiva, estos están propensos a sufrir en un futuro conductas adictivas si es que no se logra establecer acciones preventivas, implicando un cuestionamiento a evaluar y verificar el cómo se vienen trabajando las políticas de salud pública dirigidas a la prevención de situaciones de riesgo con respecto a este problema.

En los últimos años, el número de trabajos sobre efectos de los videojuegos en niños y adolescentes se ha incrementado notablemente. En esa línea se encuentra el trabajo de (Muñoz, 2000) quien sugiere que el tiempo empleado por los adolescentes para jugar videojuegos reemplaza el tiempo libre que normalmente emplean otros adolescentes en actividades físicas; lo que incrementa en el usuario de videojuegos una vida sedentaria asociada, con un aumento en la ingesta de meriendas y tendencia a la obesidad y problemas de salud que afecten su vida. Es decir, entiende que la conducta implicada en los videojuegos, puede sucitarse en patológica en función de la fuerza o frecuencia invertida en ella y del grado de interferencia en las interacciones familiares, sociales y/o escolares de las personas inmersas (Medios, 1998). En la investigación con respecto a la adicción a los videojuegos se encontró que los estudiantes presentan un nivel medio y bajo indicándonos que existe mayor dominio y cuidado con respecto a la práctica frecuente con los videojuegos. La investigación realizada tomó como referencia el modelo de Nola J. Pender en cuanto al estilo de vida, el cual está influenciado por factores cognitivos, sociales y culturales. En los resultados encontrados, se evidencia claramente en los estudiantes poco interés en el cuidado de su salud. Según (Campos, 2009) señalan que el estilo de vida no puede formarse espontáneamente, sino como decisiones conscientes y producto de los factores personales, ambientales y sociales que

convergen no solo del presente, sino de la historia interpersonal, y que al mismo tiempo pueden ayudar la consolidación de algunos elevados valores, y aún más, su difusión social. El estilo de vida es un aspecto de la diligencia vital diaria de la persona que indica la línea y disposición de la conducta y el razonamiento de la personalidad; en él están reflejados los hábitos firmes, los hábitos, los conocimientos, así como los valores, aspiraciones y también los riesgos en sus conductas; que considerando su conocimiento logramos influir para optimar el desarrollo de los jóvenes.

que la variable adicción al internet muestra una diferencia altamente significativa, siendo los varones más propensos a desarrollar conductas adictivas y tener poco control cuando se trata del uso del internet. Con respecto a la adicción al teléfono móvil celular, existe una diferencia significativa siendo los varones los que más se interesan por su uso. En referencia a los videojuegos encontramos una diferencia altamente significativa, siendo los varones los más propensos a desarrollar conductas de mayor predisposición de adicción a los videojuegos, y en cuanto al estilo de vida saludable no presentan diferencias entre ambos géneros.

Conclusiones

Existe una relación significativa entre la adicción a las nuevas tecnologías: internet, videojuegos y estilos de vida saludable de los estudiantes. En referencia al móvil (celular) la relación es altamente significativa. De lo señalado podemos afirmar que en la medida en que los estudiantes muestran adicción a las nuevas tecnologías (internet, teléfono móvil, videojuegos) ello no favorece al desarrollo adecuado de estilos de vida saludable. Con respecto a la adicción al internet esta se encuentra entre los niveles medio y bajo, permitiéndonos afirmar que si bien no presentan adicción al internet, sin embargo, muestran una tendencia a desarrollar este problema en el futuro si es que no se considera preventivamente. En relación a la utilización del teléfono móvil (celular) podemos observar que los estudiantes presentan en su mayor porcentaje un nivel de adicción bajo y medio con respecto al abuso, abstinencia, perturbación e indicadores de un comportamiento adictivo. En referencia al nivel de adicción a los videojuegos los estudiantes evaluados en su mayoría presentan un nivel bajo, esto nos permite afirmar que no tienen problemas evidentes con respecto al juego compulsivo, abstinencia, interferencia con otras actividades y problemas asociados con el escape.

El estilo de vida saludable que presentan los estudiantes evaluados en cuanto a la percepción del cuidado nutricional, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, nivel de ejercicios físicos, manejo de estrés y actualización, en su mayoría se encuentran en un nivel bajo a medio lo que indica que existe poco interés en el cuidado y manejo de conductas apropiadas para una buena salud.

Finalmente, existe diferencia significativa en función al género en los estudiantes con respecto a la adicción a las nuevas tecnologías y podemos afirmar

Referencias bibliográficas

- Álvarez, M., Hernández, M., Jiménez, M., & Durán, Á. (2014). Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Diferencias por sexo. *Revista Psicológica*, 32(1), 121–138.
- Bastías, E., & Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Revista Ciencia y Enfermería*, 20 (2), 93–101. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Becoña, E., Fernando, L. V, Compostela, U. D. S. De, & Oblitas, L. (1999). Promoción de los estilos de vida saludables: ¿ realidad o utopía ?. *Revista de Psicología de la PUCP*, XVII (2), 169-228. 1999.
- Buckingham, D. (2008). ¿Infancias digitales? Nuevos medios y cultura infantil. *Más allá de la tecnología: Aprendizaje Infantil en la era de la cultura digital*, (pp. 105–131). Buenos Aires, Argentina: Editorial Manantial.
- Campos, L. (2009). Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco. *Revista de Investigación en Psicología*, 12 (2), 89 – 100.
- Chóliz, M., Marco, C., & Chóliz, C. (2016). ADITEC. Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos.
- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 2(24), 219–229. <http://www.javiercastellanos.org/index.php/aid-a-fuentes/11-irene-rodriguez/38-redes-sociales-y-relaciones-interpersonales-en-internet%5Cnhttp://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-24-219.pdf>
- Cuyún, M. I. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)* (Tesis de pregrado), Universidad Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Echeburúa-Odriozola, E., & De Corral-Gargallo, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones: Revista de Sociodrogalcohol*, 22(2), 91–96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. (1992), 1–30.
- Delgado, A. (2015). *La competencia comunicativa de los jóvenes en la sociedad líquida : evaluación de la competencia mediática en adolescentes* (Tesis de posgrado). Universidad de Huelva, Huelva, España.
- Gerada, R. P. (2009). *SMS : Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías*.
- Gómez-Ferreira, K. K., & Marín-Quintero, J. S. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. (Tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, Colombia.
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión social. *Revista Reflexiones*, 91, 121–128. [https://doi.org/Articulo pdf](https://doi.org/Articulo%20pdf)
- López, S. M. C. (2017). Nuevas tecnologías y trastornos del comportamiento. Financiado por : *Infonova*.
- Luengo-López, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22–52.
- Medios, L. N. (1998). Frecuencia en el uso de videojuegos y rendimiento académico.
- Muñoz, F. (2000). *Adolescencia y agresividad* (Tesis de posgrado). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Rocabado, F. (2005). *Determinantes sociales de la salud en Perú*. Lima: Ministerio de Salud, Universidad Norbert Wiener, Organización Panamericana de la Salud.
- Rollings, A., & Adams, E. (n.d.). Andrew Rollings and Ernest Adams on Game Design Chapter 7 : Gameplay Defining Gameplay. *Gameplay*, 23.
- Hernández, R., Fernández C. y Baptista P. (2003) *Metodología de la Investigación*. 3ra edición. Mexico: Editorial McGRAW-HILL.
- Sanchez-Carbonell, X., Beranuy, M.; Castellana, M; Chamarro, A; Oberst, U. (2008). La Adicción a Internet y al móvil. *Adicciones*, 20, n, 149–159. <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>