

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
VICEPRESIDENCIA DE INVESTIGACIÓN



ESCUELA PROFESIONAL DE GESTION PÚBLICA Y
DESARROLLO SOCIAL

Proyecto de Investigación Formativa

**ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y ESTILO DE
VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LAS
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE JULIACA –
2017**

Investigación Aplicada

Línea de investigación: Género e igualdad de oportunidades para las
mujeres de la región y uso del tiempo libre

VI Semestre, Comportamiento Organizacional

Juliaca, 2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA

COMISION ORGANIZADORA

Dr. Edwin Catacora Vidangos
Presidente de Comisión Organizadora

Dra. Roxana del Carmen Medina Rojas
Vicepresidenta Académica

Dr. Jorge Marcelino Aranibar Aranibar
Vicepresidente de Investigación

DIRECCIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN

M.Sc. Gustavo Luis Vilca Colquehuanca
Director General de Investigación

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigadora principal

Dra. Silvia Juana Pacheco Bedregal

Estudiantes

Atayupanqui Atayupanqui Erika

Ayamamani Mamani Luz Delia

Carlosviza Amanqui Claudia Leonor

Chambi Ticona Luz Amanda

Cornejo Huanca Yefersson Dino

Diaz Muña Ever

Flores Rojas Erick Joel

Humpiri Condori Richard

Mamani Condori Nohemi

Mamani Flores Karina

Molleapaza Quispe Yeny

Pequeña Quispe Vladimir Jherson

Valero Quispe John Ronald

Coanqui Huayta Veronica

Paricahua Coaquira, Sara

Puma Puma Jhon, Franz

Iquise Garcia Maria Magdalena

Machaca Apaza Yesenia

*A mí esposo
por su apoyo, compañía y
comprensión.*

Un agradecimiento especial a la Universidad Nacional de Juliaca por el financiamiento para la ejecución de la investigación.

A la Vicepresidencia de Investigación de la UNAJ, por el apoyo y acompañamiento en el desarrollo del trabajo.

De igual manera el reconocimiento a los estudiantes del VI semestre de la Escuela Profesional de Gestión Pública y Desarrollo Social de la UNAJ, por su apoyo y dedicación en la ejecución de presente trabajo.

A las Instituciones Educativas Públicas de Juliaca por su apoyo desinteresado durante el proceso de aplicación de los instrumentos.

Y a quienes a través de su experiencia y conocimiento entregaron sus orientaciones de manera generosa, paciente y comprensiva para realizar este trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I	13
MARCO TEÓRICO	13
1.1. Adicción a las nuevas tecnologías	13
1.1.1. Las nuevas tecnologías	13
1.1.2. ¿Qué son las redes sociales?	13
1.1.3. Definición de adicción a las nuevas tecnologías	15
1.1.3.1. Adicción al internet	16
1.1.3.2. Adicción al teléfono móvil (celular)	18
1.1.3.3. Adicción a los videojuegos	19
1.2. Estilo de vida saludable	22
1.2.1. Definición de estilo de vida saludable	23
1.2.2. Para tener una vida saludable se sugiere	23
1.2.3. Estilos de vida saludables en la etapa adolescente	24
1.3. Enfoque de la investigación	25
1.3.1. Adicción a las nuevas tecnologías	26
1.3.2. Estilo de vida saludable	27
1.4. Revisión de la literatura científica	28
CAPÍTULO II	29
METODOLOGÍA	29
2.1. Enfoque	29
2.2. Contexto de la investigación	29
2.3. Método utilizado	29
2.4. Diseño	29
2.5. Tipo de investigación	29
2.6. Nivel de investigación	29
2.7. Participantes, universo y muestra	30
2.7.1. Población	30
2.7.2. Muestra	30

2.8. Técnicas e instrumentos	32
2.8.1. Técnicas	32
2.8.2. Instrumentos	32
2.9. Diseño de contrastación de hipótesis	32
2.9.1. Prueba de hipótesis para la relación de dos variables (Chi-Cuadrado)	33
2.9.2. Coeficiente de Correlación de Pearson	34
2.9.3. Prueba de Hipótesis para Diferencia de Medias	36
CAPÍTULO III	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
3.1. Presentación general de los datos	38
3.2. Comprobación de la hipótesis	53
3.3. Análisis y discusión	55
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra según instituciones educativas	31
Tabla 2. Nivel de abuso del uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	38
Tabla 3. Nivel de abstinencia al uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	39
Tabla 4. Nivel de perturbación por el uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	40
Tabla 5. Nivel de uso del internet como de vía de escape en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	40
Tabla 6. Nivel de tolerancia y abstinencia al uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	41
Tabla 7. Nivel de dificultad para controlar el impulso al uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	42
Tabla 8. Nivel de problemas derivado del gasto económico por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	43
Tabla 9. Nivel de abuso por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	43
Tabla 10. Juego compulsivo en el uso de videojuegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	44
Tabla 11. Nivel de abstinencia por el uso de los videojuegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	45
Tabla 12. Nivel de tolerancia con otras actividades diferentes a los videos juegos por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	45
Tabla 13. Problemas asociados y escape mediante el uso de los videos juegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	46
Tabla 14. Percepción de cuidado nutricional en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	47
Tabla 15. Nivel de ejercicios físicos en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	47
Tabla 16. Nivel de responsabilidad en salud en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	48
Tabla 17. Manejo de estrés en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	49
Tabla 18. Soporte interpersonal en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	50
Tabla 19. Nivel de actualización en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	51

Tabla 20. Frecuencia de estudiantes según su nivel de vida saludable y el nivel de adicción a los video-juegos en las Instituciones educativas públicas de Juliaca – 2017.	52
Tabla 21. Matriz de correlación de la puntuación del estilo de vida saludable, adicción a internet, adicción a telefonía móvil y adicción a los video-juegos en las Instituciones educativas públicas de Juliaca – 2017.	53
Tabla 22. Resumen de pruebas de Diferencia de medias entre estudiantes según el genero en las Instituciones educativas públicas de Juliaca 2017	53

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar 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, orientada a establecer si existe relación significativa entre ambas variables. El método utilizado fue el no experimental, el diseño descriptivo 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. Las técnicas de investigación que se utilizaron son la observación y evaluación del comportamiento, para esto se utilizó dos instrumentos, el Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Teléfono móvil y Videojuegos; y el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Saludable, debidamente adaptados. Para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado de Pearson, Coeficiente de Correlacion 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 clave: Adicción, tecnologías, estilo de vida, saludable.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estudio y análisis de las nuevas tecnologías se ha convertido en un método de estudio de las ciencias, la utilización de herramientas, técnicas y sistemas tiene un propósito como la resolución de problemas o hacer los trabajos más fácil y mejor. Su importancia para los seres humanos es enorme porque les ha ayudado a adaptarse al entorno. El internet y las nuevas tecnologías favorecen el desarrollo y ampliación del conocimiento, sin embargo, el uso de la tecnología moderna se ha vuelto una adicción en algunas de las personas, por su obsesión por el uso del internet, teléfono móvil y videojuegos e incluso se debe 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. 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 si no es bien utilizado puede poner en peligro sus actividades escolares como sus relaciones interpersonales. El abuso de las nuevas tecnologías (internet, videojuegos, teléfonos móviles) cuando crean dependencia pueden ser consideradas 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. No obstante, 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 posibles 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, por tal motivo se plantean las siguientes preguntas: ¿Qué relación existe entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca?, ¿Qué nivel de adicción a las nuevas tecnologías (internet, celular, videojuegos) presentan los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca?, ¿Cuáles son los niveles del estilo de vida saludable que presentan los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca? y ¿Qué diferencia existe entre los niveles de estilo de vida saludable y la adicción a las nuevas tecnologías en función al género de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca?

Considerando la impicancia del problema, se plantearon los siguientes objetivos en la investigación tales como : Identificar la relación que existe entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca, identificar el nivel de adicción a las nuevas tecnologías en relación al uso del internet, celulares y videojuegos, establecer los niveles del estilo de vida saludable que presentan estos estudiantes y determinar la diferencia entre la adicción a las nuevas tecnologías y niveles de estilo de vida saludable en función al género de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca.

En este sentido, la hipótesis establecida como supuesto a partir del cual nos preguntamos y planteamos una respuesta que permitió dar inicio al proceso de la investigación, se estableció a partir del siguiente enunciado: Existe una relación significativa entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca; los niveles de la adicción a las nuevas tecnologías que presentan los adolescentes de las instituciones, se encuentran en un nivel de desarrollo inadecuado. El nivel de estilo de vida saludable que presentan los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca, se encuentra en un nivel medio y existen diferencias significativas entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en relación al genero en los estudiantes.

La investigación se realizó en las instituciones públicas de Juliaca, específicamente con estudiantes del 5to de secundaria. La población estuvo conformada por 2688 estudiantes que corresponden a todas las instituciones de educación secundaria del distrito de Juliaca que cursan el quinto año. El tamaño

de la muestra se obtuvo aplicando el muestreo aleatorio simple conformada por 336 estudiantes distribuidos por estratos.

En la investigación planteada se analizó la problemática que actualmente viven los estudiantes con respecto a la utilización de las nuevas tecnologías y la forma como manejan el estilo de vida saludable y a través de esta se pretende dar respuesta y alternativas para un mejor desarrollo y adaptación de estos a la vida social y al enfrentamiento de los diversos problemas que se presentan principalmente en situaciones de riesgo con respecto a la utilización de las tecnologías. Para un mejor análisis se ha dividido el presente informe en tres capítulos que a continuación describimos.

El primer capítulo abarca el marco teórico referencial, que contiene las bases teóricas, en el que encontramos la adicción a las nuevas tecnologías y estilos de vida saludable en los adolescentes.

El segundo capítulo describe cómo se llevó a cabo la investigación e incluye el enfoque, contexto de la investigación, el diseño utilizado, participantes, población y muestra, instrumentos de medición y procedimiento.

Por último, el tercer capítulo presenta los resultados y discusión que describe y analiza críticamente los resultados que están representados por tablas de distribución de frecuencias y porcentajes, para cada una de las dimensiones obtenidas por los estudiantes. Asimismo, se muestra como se relacionaron las variables mediante cuadros de doble entrada, a fin de poder aplicar la prueba estadística Chi cuadrada, Coeficiente Correlacional de Pearson y la comparación de medias para la comprobación de la hipótesis planteada y finalmente llegar al análisis y discusión de los resultados para establecer las conclusiones y sugerencias.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Adicción a las nuevas tecnologías

1.1.1. Las nuevas tecnologías

Las nuevas tecnologías se refieren a los últimos desarrollos tecnológicos y sus aplicaciones, centrado en el proceso de comunicación agrupados en tres áreas: la informática, el video y las telecomunicaciones. son los contenidos y servicios, entre los que figuran el internet, celulares y videojuegos, y la profunda transformación que la comunicación está sufriendo gracias a la interactividad de algunos soportes como los chats, los foros o el e-mail, anuncian cambios, posibilidades inmensas en el campo educativo y algunas amenazas como el incremento del tiempo de exposición a estas pantallas y la utilización compulsiva de esta tecnología.

1.1.2. ¿Qué son las redes sociales?

Como se sabe las relaciones interpersonales son parte de la esencia natural de los seres humanos, esta dinámica es trasladada a las organizaciones, las cuales como entes vivos requieren y dependen de una interacción permanente entre sus integrantes y el entorno. La forma en que estas interactúan, al igual que en el caso de los seres humanos, puede darse en una dinámica natural y espontánea, o bien dentro de un esquema direccionado, estratégico con exigencias de acuerdo a sus necesidades (Herrera, 2012) afirma que las redes sociales son espacio en Internet donde las personas publican y comparten información a nivel personal, social y profesional, con terceras personas las cuales pueden ser conocidos y entran circunstancias desconocidos con los cuales no se establecieron vínculos sociales Por su parte, Wikipedia la define como: “una estructura social que se puede representar en forma de uno o varios grafos donde nodos representan individuos y las aristas las relaciones entre ellos”.

Por otro lado Cornejo & Tapia, (2011) describe a las redes sociales como un nuevo fenómeno tecnológico y social denominado, “las redes sociales”, las cuales según el autor, son definidas como formas de interacción social, como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en co

ntexto de complejidad. “Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas”(Gómez, 2017)

La influencia de las redes sociales en los jóvenes, se concibe cuando el adolescente tiende a tener una personalidad vulnerable, relaciones familiares disfuncionales y con una interacción social pobre. Son propensos en desarrollar cierta adicción, si promueven hábitos de recompensas inmediatas, ya sea por la presión del grupo, el estar sometido al estrés, vinculados al fracaso escolar, frustraciones afectivas, competitividad o vacío existencial. En este marco encontramos a personas propensas a sufrir de adicciones,(Gómez Ferreira & Marín Quintero, 2017) Dicho de otra manera Durkheim (1971) afirma que el sentido de vida y la autorrealización en los adolescentes son influenciados por su entorno social y cultural, a través de la interacción dada entre el joven y 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 por pertenecer a redes sociales y mantener una vida social plena (Gómez, 2017).

Por otro lado 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.

Las redes sociales también pueden favorecer comportamientos disociales: aislamiento social entendido como que el excesivo uso de los medios provoca una reducción de las interacciones familiares y sociales; fracaso escolar, existiendo una menor dedicación a las tareas académicas. En años recientes los trastornos de la conducta alimentaria han incrementado su prevalencia y se ha sugerido la influencia del internet y las redes sociales que promueven conductas restrictivas; como uno de los responsables de este incremento. En la actualidad, el internet y las redes sociales juegan un papel fundamental en el proceso enseñanza-aprendizaje en los adolescentes(Gomez, 2017).

Los riesgos más importantes del abuso de las TIC´s son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad. Así, en las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transmitir mensajes racistas, proclives a la

anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos (Echeburúa Odriozola & Corral Gargallo, 2010).

1.1.3. Definición de adicción a las nuevas tecnologías

Se define adicción a las nuevas tecnologías como el conjunto de conductas repetitivas, que resultan placenteras en la primera fase, pero después no pueden ser controladas por el sujeto. Al igual que ocurre con otras adicciones, el sujeto acabará efectuando dicha conducta ya no tanto por la búsqueda de gratificación, sino por reducir el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no realizarla. Estaríamos, pues, hablando de una adicción en toda regla, la diferencia es que no estaríamos delante una adicción química (opiáceos, nicotina, alcohol, etc.) sino ante una adicción de carácter psicológico. Ambas, desgraciadamente, suelen manifestarse conjuntamente en muchos de los afectados.

Se considera también como una adicción sin droga, es también toda aquella conducta repetitiva que produce placer y alivio tensional, sobre todo en sus primeras etapas, y que lleva a una pérdida del control de esta, perturbando severamente la vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social, a medida que transcurre el tiempo.

Para Griffiths (2005) cualquier comportamiento que cumpla los siguientes seis criterios, será definido operacionalmente como adicción (Aceituno & Cabrera, 2014):

- **Saliencia:** La conducta adictiva se convierte en la más importante en la vida de la persona y domina sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- **Cambios de humor:** Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.
- **Tolerancia:** Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos positivos que se tenían antes.
- **Síndrome de abstinencia:** Efectos desagradables que ocurren cuando la conducta adictiva es interrumpida o repentinamente reducida.
- **Conflicto:** Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o

dentro de los propios individuos (conflicto personal) que están involucrados con la conducta adictiva.

- **Recaída:** Es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.(Caro, 2003).

Adicción al internet

En el continuo desarrollo de la sociedad, en que naturalmente la tecnología juega un papel importante como protagonista de la comunicación de la nueva era, ha llevado a cabo diversas transformaciones culturales en todos los ámbitos de la sociedad y, por tanto, es una nueva forma de percibir el lenguaje y el conocimiento. Esta realidad ha generado nuevos tipos de subjetividades y organismos influenciados por las tecnologías de la información, ya que éstas se encuentran relacionadas con todos los ámbitos de la naturaleza humana.

La adicción a internet en la actualidad, no tiene consideración de patología o disfunción psicológica por parte de organismos de referencia, como la Asociación Americana de Psiquiatría o la Organización Mundial de la Salud; por la creciente aparición de casos y sus consecuencias ha sido objeto de estudio de varios autores, quienes han permitido un acercamiento a la comprensión de esta nueva dependencia. La Doctora Kimberly Young de la Universidad de Pittsburg y creadora del Center for On-Line la define como: “Un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. 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)

Según (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016), estos autores establecen algunas ventajas en el uso del internet:

Es la principal fuente de información. Como ya se indicó lo que caracteriza a internet es la accesibilidad a la información, la cual está disponible en redes que se pueden encontrar muy alejadas entre sí. Internet ha supuesto el mayor avance de toda la historia en la universalización de la cultura.

El almacenamiento es ilimitado. La información no se guarda en un solo ordenador, sino en numerables redes interconectadas. Eso hace que la capacidad sea virtualmente ilimitada. La digitalización por su parte, permite que material tan diverso como libros, sonidos, imágenes, videos, software, etc. se almacenen en ficheros informáticos (intangibles y ligeros).

El acceso a la información es instantáneo. La organización de las propias y la creación de protocolos de comunicación estandarizados permiten exceder de forma casi inmediata a la información.

Permite el contacto en tiempo real con personas en cualquier parte del mundo. Las herramientas de internet más utilizadas por los adolescentes, pero que también son responsables del uso excesivo y de la adicción, son las que sirven a la comunicación: chats, mensajería instantánea, redes sociales, etc. Al igual que ocurre con el móvil, internet ha diluido las barreras físicas y temporales del proceso de comunicación. Internet permite comunicarse con cualquier persona que esté conectada, con independencia del lugar en que se encuentre.

Por último, se ha convertido en indispensable en nuestra sociedad. Actualmente es difícil pensar en una sociedad sin internet. No solo como una herramienta de comunicación y de transmisión de información sino de control social. La mayoría de actividades cotidianas o profesionales pueden hacerse ya por internet.

Las redes sociales bien utilizadas son una forma buena de relacionarse. Pero cuando se hace mal uso de ellas puede convertirse en el mayor peligro. Dentro de los inconvenientes en relación al uso del internet podemos encontrar la adicción que engancha y provoca dependencia, el componente adictivo más característico estaría relacionado con las redes sociales y no tanto con la navegación por la red de manera general, cabe destacar además que internet potencia otras adicciones, como las relacionadas con otras tecnologías (Chóliz et al., 2016) otro inconveniente está con el uso de contenidos no fiables lo que induce a los menores a conductas no deseadas como la utilización de contenidos

inmorales, aunque la proliferación de contenidos reprobables éticamente no es un problema exclusivo de internet, sí que es cierto que facilita que sean más frecuentes. A esto se une el que la información puede publicarse de forma fácil rápida y supuestamente anónima y que los menos tienen fácil acceso a la misma, lo que dificulta su control.

Adicción al teléfono móvil (celular)

Esta adicción 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). Asimismo, podemos observar una cierta dependencia psicológica: la incapacidad para controlar o interrumpir su uso es evidente cuando los usuarios intentan controlar el uso del móvil bloqueando las llamadas, desconectando el sonido o apagándolo (Gerada, 2009). Estas restricciones no suelen funcionar porque son mecanismos que están bajo el control del mismo usuario y que éste puede dejar de usar en cualquier momento. Esto provoca, además, un uso mayor del que se pretendía inicialmente. Se mantiene la conducta aun a sabiendas de los efectos negativos que conlleva. Los más comunes son: a) Gastar más de lo que se pretendía ocasionando, muchas veces, deudas con las empresas operadoras. El signo más evidente y que produce una alerta más intensa en los padres es que adolescentes y niños pueden llegar a engañar, mentir o robar a los padres para recargar el saldo (Sánchez Carbonell, Xavier; Beranuy, Marta; Castellana, Montserrat; Chamarro, Ander; Oberst, 2008); b) Incurrir en infracciones al emplear el móvil en circunstancias indebidas o en los lugares donde está prohibido creando, principalmente, riesgos en la conducción (López, 2017) c) Efectos secundarios en la salud, sobretodo efectos en el sueño debidos a las redes nocturnas; y d) Problemas en el ámbito laboral, social, familiar y escolar como llegar tarde, abandonar una reunión de trabajo por una llamada o contestar un mensaje de texto (sms) en medio de una clase (Filología, 2015).

Según (Chóliz et al., 2016) las ventajas del uso de teléfono móvil son:

Autonomía. El móvil es un instrumento que permite definir el propio espacio personal y que les provee de autonomía respecto a los familiares. No obstante, al mismo tiempo que persevera la intimidad y favorece una esfera de autonomía, crea otra dimensión de control parental, ya que para algunos padres y madres el móvil pretende ser una forma de control de los hijos, una auténtica “correa digital” (Lorente, 2002) que les permite conectar con ello en cualquier momento y lugar.

Identidad y prestigio. Más que la propia posesión del móvil, la marca o el tipo de dispositivo significa un estatus, estilos de conducta o actitudes; en definitiva moda. Para muchos adolescentes el móvil se convierte en un objeto personalizable y personalidad que refleja actitudes y valores, un auténtico símbolo de identidad y prestigio.

Aplicaciones tecnológicas. Las innovaciones tecnológicas ejercen una fascinación especial en los adolescentes, están más dispuestos a dedicar tiempo y esfuerzo en aprender a utilizar las numerosas funcionalidades y suelen adquirir las destrezas necesarias con mayor rapidez que los adultos.

Actividad de ocio. Las innovaciones tecnológicas también son una fuente de ocio especialmente atractiva para los adolescentes, por ejemplo cuando permite jugar a videojuegos.

Fomento y establecimiento de relaciones interpersonales. Permite que la comunicación se realice de forma inmediata, concisa, eficaz, discreta y además permite que aparezcan nuevos patrones de comunicación.

Adicción a los videojuegos

Un ejemplo discutido de las “adicciones sin droga” es el uso y abuso de los videojuegos. Su potencial adictivo ha sido en muchos casos señalado, dado el gran atractivo que presenta para niños y jóvenes y las ingentes cifras publicitarias que mueve este mercado. Según el psicólogo Ricardo Tejeiro: “la relación entre videojuegos y problemas (como el “abuso”, pero también la agresividad y otros) no debe explicarse en el sentido de que los juegos producen estas

consecuencias, sino justamente al revés: que las personas con determinados problemas previos son las que más tienden a recurrir a los videojuegos. (“Jóvenes: ídolos mediáticos y nuevos valores,” 2012) indica que los videojuegos poseen muchas características que los hacen atractivos, y cuando a un joven se le deja practicar a su antojo cualquier actividad de ocio, es posible que acabe abusando de ella. Además algunas características de los juegos los hacen especialmente atractivos para aquellos chicos y chicas que son denominados “jóvenes en situación de riesgo”.

Según (Rollings & Adams, n.d.) un videojuego es una serie de uno o más desafíos conectados causalmente donde el jugador toma un papel activo dentro de un universo simulado, para Koster los videojuegos son puzzles a resolver que representan patrones abstractos del mundo (reales o no) y se basan principalmente en el conocimiento, el aprendizaje y el análisis de estos patrones por parte del jugador. En consecuencia estos representan herramientas de aprendizaje.

Según Chóliz et al., 2016 establecen las principales funciones que tiene el juego:

Facilita la integración de las experiencias: Con frecuencia el juego representa una simulación de la realidad y permite ejecutar acciones que fuera de la propia actividad del juego podrían ser incluso peligrosas, además, durante la infancia el juego permite acercarse a la realidad y descubrir las leyes físicas de la naturaleza, desarrollar hábitos conductuales y habilidades cognitivas y asimilar las normas sociales o las actitudes o valores que la rigen.

Desarrollo de habilidades sociales: A veces el juego es una actividad social, una representación de la interacción con otras personas, como cualquier otra habilidad las relaciones sociales requieren de entrenamiento y el juego suele ser una forma extraordinaria de entender formulas sociales como la jerarquía, las relaciones igualitarias, el cumplimiento de normas, etc.

Entrenamiento en la resistencia a la frustración: Una de las características más significativas del juego, que a su vez tendrá una importancia habitual en relación a las adicciones tecnológicas, es la consecución de objetivos (vencer a un contrario, adquirir cierta habilidad, logra un elevado rendimiento en diferentes tareas, etc. No obstante no siempre se pueden alcanzar fácilmente dichos niveles de ejecución y en caso concreto de los juegos de competición, puede que solo haya un ganador. Siempre que no se magnifique la importancia de la victoria o de la derrota, el juego facilita un entrenamiento para la superación de la frustración, sin que se menoscabe la autoestima.

Incremento de la motivación intrínseca: Otras veces el juego no tiene finalidad ganar o perder sino simplemente divertirse, las actividades que favorecen el reto personal, que suministran feedback de la actuación y cuya acción es absorbente pueden llegar a provocar lo que se denomina flujo (Gutiérrez, 2010). El flujo sería una experiencia con un componente motivacional muy poderoso que mantiene e incita a la acción pero también con un componente placentero que genera sensaciones agradables.

Tipos de videojuegos: a lo largo de los últimos años, se han realizado diferentes experiencias para usar videojuegos a continuación se describen las formas más comunes dentro de su uso:

Educativos: son juegos con los que se pretende el desarrollo de procesos cognitivo, el aprendizaje de destrezas o la adquisición de conocimientos. Están destinados al reforzamiento de las tareas académicas o la estimulación de las tareas cognitivas.

De habilidades psicomotrices y perceptivo-atencionales: es una categoría más amplia de juegos, en este tipo de juego se requiere rapidez en la respuesta, anticipación, precisión, etc., es decir destrezas psicomotrices que también se basan en proceso perceptivos, de atención o de memoria. El objetivo principal es el entrenamiento mediante la consecución de objetivos cuantificables.

De estrategia: en este tipo de juegos los procesos cognitivos implicados son de nivel superior, en concreto, planificación, resolución de problemas y toma de decisiones principalmente, a diferencia de los anteriores no importa tanto la atención, la rapidez o la precisión de respuesta, como tener en cuenta diferentes variables, desarrollar estrategias y llevar a cabo un plan.

De simulación: Se hace referencia a los videojuegos que recrean un entorno físico prácticamente real o muy similar al real. Las estrategias y acciones que es preciso llevar a cabo son virtualmente idénticas a las que se deberían ejecutar en un entorno verdadero, hasta el punto de que en ocasiones sirven de entrenamiento de habilidades, como es el caso de los simuladores de vuelo o de conducción.

De rol: en los juegos de rol el jugador debe asumir la personalidad o las características psicológicas que definen al personaje del juego.

De relaciones sociales: al igual que los juegos de rol, los factores afectivos, sociales y de personalidad tienen una enorme relevancia. Estos videojuegos se realizan por medio de internet con independencia de soporte que se empleen para ello.

1.2. Estilo de vida saludable

Vladimír Vondráček fue autor de uno de los primeros libros y artículos desde 1923 que cubren una amplia gama de temas, incluyendo temas psiquiátricos, psicológicos, sexológicos, farmacológicos y medicina interna, incorporando los resultados y las observaciones de su tiempo. Sus programas de radio fueron bien recibidos. Se popularizó un estilo de vida saludable por discutir no sólo en las aulas universitarias, sino también por escribir libros y hablar de ello en la radio.

El estilo de vida saludable permite aproximarse a la manera de vivir de las personas, estableciendo pautas de conductas individual y colectiva que forman parte de la vida cotidiana, establecen las condiciones de calidad de vida y el estilo de vida, por lo tanto constituyen 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

acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, repercuten en su bienestar físico y en su longevidad.

1.2.1. Definición de estilo de vida saludable

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

Los estilos de vida o la forma en que las personas viven, se relacionan con patrones de conducta seleccionados como alternativas disponibles que los individuos prefieren, de acuerdo con la propia capacidad para elegir, influenciada por factores socioeconómicos (OMS, 1986), sociales y culturales, entre otros. En la actualidad, los patrones de comportamiento se han modificado repercutiendo en un estilo de vida no saludable donde las conductas de riesgo como tabaquismo, consumo de alcohol, exceso de peso, sedentarismo, dieta pobre en granos, frutas y verduras, etc., son responsables de la gran carga mundial de morbilidad de enfermedades crónica degenerativas o sus complicaciones (Álvarez, Hernández, Jiménez, & Durán, 2014).

1.2.2. Para tener una vida saludable se sugiere:

Responsabilidad en salud: Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional (Laguado & Gomez, 2014).

Actividad física: Implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto puede ocurrir dentro de un programa

planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio (Laguado & Gomez, 2014)

Nutrición: Esta dimensión implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable consistente con directrices de la Guía Pirámide de Alimentos (Laguado & Gomez, 2014).

Crecimiento espiritual: Centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. Trascender nos pone en contacto como seres equilibrados, nos da la paz interior y nos abre a la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué somos. Conexión es la sensación de armonía, plenitud, y la conexión con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de sentido, la búsqueda de un sentido de propósito, y trabajar hacia las metas de la vida (Laguado & Gomez, 2014).

Relaciones interpersonales: De acuerdo al concepto propuesto para el proceso de validez del instrumento, implica la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, en lugar de más casuales con los demás. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales. Cada vez hay un mayor número de áreas, programas de especialización y proyectos de investigación asociados a comunicación y salud en las instituciones educativas y existen diversas publicaciones científicas específicas sobre el tema (Rojas & Jarillo, 2013).

Manejo del estrés: Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión (Laguado & Gomez, 2014).

1.2.3. Estilos de vida saludables en la etapa adolescente

Las investigaciones en adolescentes concluyen en diversos estudios con un análisis simplista de los estilos de vida, estudiando de

manera aislada e independiente las variables que conforman los estilos de vida saludables (hábitos de alimentación, higiene dental, actividad física, consumo de sustancias, sexualidad, comportamiento, etc.). Esta forma de proceder, aunque bien delimitada, no deja de mostrar una realidad excesivamente diseccionada del comportamiento complejo de los adolescentes y, por tanto, resulta difícil extraer conclusiones acerca de cómo proceder para su modificación o reforzamiento. Dicho de otra manera, aquellos enfoques que se centran únicamente en analizar de forma independiente las variables que conforman los estilos de vida saludables se consideran simplistas si no avanzan un segundo paso en el que se trate de conocer cómo se relacionan entre sí dichas variables, siendo esto importante para comprender aún más la conducta de los adolescentes. Solo así, cuando se aborde esa relación, se habrá conseguido que el término estilo de vida no pierda su significado original (“Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico,” 1992).

1.3. Enfoque de la investigación

El enfoque que se toma como referencia es el conductual, su esencia se basa en la prevención que se exponen en sus estilos de vida y hábitos. Varios autores coinciden en que este paradigma para lograr su objetivo, las estrategias principales que se incluyan en los programas, deben enfatizar en la educación y esta a su vez influir en la modificación del estilo de vida; el hilo común de cada una de las estrategias que se asuma debe estar subordinada a la creencia de que la principal determinante de salud es el estilo de vida de cada individuo, por lo que, la información, la persuasión, así como el uso de otros métodos; van a fomentar la clave de la promoción de salud para la adopción de conductas y estilos de vida saludables en las personas con respecto a la prevención principalmente cuando se trata de las nuevas tecnologías. En las últimas décadas el enfoque del estilo de vida ha tomado muchísimo auge y popularidad en la comunidad internacional, las campañas de comunicación de salud han hecho posible transmitir mensajes que promuevan conductas y estilos de vida saludables, así como, el desarrollo de programas basados en teorías que favorezcan cambios en el estilo de vida.

La promoción de salud utiliza como herramienta la educación para la salud, conocida como el proceso dirigido a informar, motivar y ayudar a la población a adoptar y mantener hábitos y estilos de vida saludables, promover cambios ambientales necesarios para mejorar las condiciones de vida y capacitar a los individuos para que puedan participar en la toma de decisiones sobre la

comunidad. Educar implica transformar la personalidad del otro; es un proceso cíclico, dinámico que tiene que estimular el desarrollo pleno de la persona de manera auténtica, propia, para construir sus propios conocimientos y desarrollarse en diferentes planos como persona. Por todo ello la educación para la salud no es una tarea fácil (Wanda, & Zalatorre, 2011)

El estudio de las conductas de salud desde un punto de vista multidimensional tiene importantes implicaciones para la conceptualización, medida y modificación de las conductas. Conceptualmente, la multidimensionalidad significa que las conductas de salud no son ni monolíticas ni independientes. En lugar de eso, los modelos teóricos deben incorporar conceptos que abarquen múltiples conductas y no tratar los comportamientos de salud como una entidad singular. Desde la perspectiva de la medición, la implicación de la multidimensionalidad se centra en la viabilidad de las medidas para evaluar una determinada conducta, sin tener que dar más peso a unas conductas frente a otras en función del número de variables utilizadas en su medida. Sin embargo, es necesario aún definir los dominios de cada concepto o conducta de salud, identificando claramente los ítems o conductas de referencia como base de las observaciones que pueden ser utilizadas para la medición. Las implicaciones de la multidimensionalidad para la modificación de conducta asumen el hecho por el que los comportamientos que coocurren regularmente deben compartir algunas causas comunes. La diferenciación de las conductas en múltiples categorías, sobre la base de la existencia de más de una dimensión de la salud, implica diferencias en las causas de las conductas a través de las dimensiones. De ser así, definir bien las dimensiones servirá de base para aumentar la eficacia de los intentos de identificar antecedentes de conductas de salud modificables, proporcionando así una mejor base para la elección de los objetivos de las intervenciones (Secades, Ramón, & García, 2011)

1.3.1. Adicción a las nuevas tecnologías

Conducta que implica a pasar largo tiempo en actividades no convencionales sino por el contrario permanecía en internet, videojuegos y móviles prolongadamente, descuidando responsabilidades.

Internet

- Abuso: Necesidades que induce a algunos individuos por pasar un mayor tiempo en la web.

- **Abstinencia:** Consiste en el impacto de la exposición a internet en los estados de ánimo y psicológicos de los adictos a internet y de los usuarios no adictos.
- **Perturbación:** Alteración de la conducta por el excesivo uso del internet.
- **Ausencia de control:** El adolescente no presenta capacidad para auto controlarse y medir el uso del internet.
- **Escape:** Usar el internet como un recurso para huir de los problemas familiares que pueda tener el adolescente.

Teléfono móvil

- **Tolerancia:** Reducida capacidad para abandonar el gusto por uso del celular.
- **Abstinencia:** Periodo de calma aparente en relación al uso del celular.
- **Dificultad para controlar el impulso:** Problemas para autocontrolarse al momento de utilizar el celular.
- **Problemas económicos:** Utilización y desgaste de los recursos económicos de manera desmesurada en el teléfono móvil.

Videojuegos

- **Juego compulsivo:** Adicción que provoca graves problemas, familiares, sociales y laborales.
- **Abstinencia:** Periodo de calma aparente en relación al uso de los videojuegos.
- **Tolerancia:** Reducida capacidad para abandonar el gusto por los videojuegos.
- **Interferencia con las actividades:** Descuido de responsabilidades rutinarias.
- **Escape:** Utilización de los videojuegos como un recurso para evitar situaciones y problemas en su entorno.

1.3.2. Estilo de vida saludable

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

- **Nutrición:** Cuidado y responsabilidad con los alimentos que se consumen.

- Ejercicio: Consiste en realizar actividades físicas para mantener la salud.
- Responsabilidad en salud: Consiste en el cuidado que se tiene con respecto al mantenimiento de la salud.
- Manejo de estrés: Implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos.
- Soporte interpersonal: Consiste en establecer relaciones interpersonales con el entorno de manera positiva y directa.
- Auto actualización: Deseos de superación y desarrollo personal.

1.4. Revisión de la literatura científica

Según (Xalapa, 2012) en su investigación las nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos, cuyo objetivo fue establecer la relación entre las enfermedades derivadas del uso inapropiado de las tecnologías, el aprendizaje y las estrategias pedagógicas para prevenir riesgos en la salud de los estudiantes; estableció como conclusión que en relación a la coherencia con las políticas educativas, la escuela es un escenario propicio para comprender la relación entre el entorno, la educación integral y la salud del estudiante. Aunque las tecnologías virtuales han generado impactos positivos, el riesgo de adquirir nuevas enfermedades es creciente y preocupante.

En otra investigación, en el estudio factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes, confirma que los síntomas del abuso de Internet son comparables a los criterios utilizados para diagnosticar otras adicciones químicas y no químicas. Hay algunas señales de alarma que se encienden antes de que una afición se convierta en una adicción. Los principales factores de riesgo de esta adicción para los jóvenes son la vulnerabilidad psicológica, el estrés, las familias disfuncionales y la presión social. A su vez, los factores de protección están estrechamente relacionados con las habilidades de afrontamiento, el entorno social sano y el apoyo familiar. Se comentan las implicaciones de esta revisión para la investigación futura en este campo. (Villa, 2012)

Otro antecedente encontrado por (Lam et al., 2011) en la investigación realizada sobre adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú, tuvo como objetivo desarrollar y validar un instrumento que permita evaluar el fenómeno de la adicción a Internet en adolescentes de Lima Metropolitana. Los hallazgos evidencian que la adicción cumple un papel dinámico que pone en manifiesto una alteración que involucra en su génesis patrones de familia y entornos sociales inadecuados.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Enfoque

Según (Sampieri, Collado, & 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.

2.2. Contexto de la investigación

La investigación se realizó en el distrito de Juliaca en todos los colegios públicos específicamente en el quinto grado de secundaria. El tiempo establecido fue de abril a julio del 2017.

2.3. Método utilizado

El método utilizado en la investigación 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.

2.4. Diseño

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

2.5. Tipo de investigación

La investigación es de tipo aplicativo, se caracteriza por ser reflexiva, sistemática y metódica, tiene por finalidad obtener conocimientos y solucionar problemas científicos, filosóficos y se desarrolla mediante un proceso.

2.6. Nivel de investigación

Por el criterio investigativo se trata de un nivel relacional porque está dirigida a involucrar dos variables de interés, demuestra dependencia entre eventos.

Participantes, universo y muestra

2.7.1. Población

La población está conformada por 2688 estudiantes que corresponden a todas las instituciones de educación secundaria del departamento de Puno que cursan el quinto año.

2.7.2. Muestra

El tamaño de muestra se obtuvo aplicando o utilizando Muestreo Aleatorio Simple, aplicando la siguiente formula:

$$n_o = \frac{Z^2 PQ}{d^2}$$

Luego

$$n = \begin{cases} n_o & , si \frac{n_o}{N} < 0.05 \\ \frac{n_o}{1 + \frac{(n_o - 1)}{N}} & , si \frac{n_o}{N} > 0.05 \end{cases}$$

Donde:

Z : Es el nivel de confianza

P : Es la variabilidad positiva

Q : Es la variabilidad negativa

d : Es la precisión del error de la muestra

N : Es el tamaño de la población

Datos a Usar

Z : 1.96 (con un nivel de confianza del 95% valor de Tabla Z)

P : 0.5 (50% de los estudiantes que tienen adicción a las nuevas tecnologías)

Q : 0.5 (50% de los estudiantes que no tienen adicción a las nuevas tecnologías)

d : 0.05 (5% de error para la muestra)

N : 2688 estudiantes del quinto grado de secundaria de los colegios de Juliaca.

Remplazando:

$$n_o = \frac{Z^2 PQ}{d^2} = \frac{1.96^2 (0.5)(0.5)}{0.05^2} = 384.16$$

Como $\frac{n_o}{N} = \frac{384.16}{2688} = 0.14 > 0.05$. Entonces

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{(n_o - 1)}{N}} = \frac{384.16}{1 + \frac{(384.16 - 1)}{2688}} = 336.23 \approx 336$$

Siendo la población de estudiantes 2688 la muestra es de 336, y la distribución por estratos se muestra en la siguiente tabla, los colegios que no aparecen no tienen estudiantes en el quinto grado.

Tabla 1. Distribución de la muestra según instituciones educativas

Colegio	Población			Muestra		
	Varones			Varones	Mujeres	Total
	s	Mujeres	Total			
Colibrí	13	5	18	2	0	2
Las Mercedes	159	270	429	20	34	54
San Francisco de Borja	65	85	150	8	11	19
Mariano H. Cornejo	174	194	368	22	24	46
Inca Garcilazo de La Vega	20	11	31	3	1	4
Mariano Melgar	12	8	20	2	1	3
San Martín	96	109	205	12	14	26
91 José Ignacio Miranda	40	48	88	5	6	11
José Antonio Encinas	291	306	597	36	37	73
Martín Lutero	14	25	39	2	3	5
Cesar Vallejo	81	89	170	10	11	21
José Carlos Mariátegui	15	5	20	2	1	3
Politécnico Regional						
Los Andes	261	138	399	33	17	50
Santa Rosa de Lima	7	24	31	1	3	4
José María Arguedas	48	60	108	6	8	14
Thomas Alva Edison	11	3	14	1	0	1
TOTAL	1308	1380	2688	164	172	336

Fuente: Ministerio de Educación y autor

Técnicas e instrumentos

2.8.1. Técnicas

Las técnicas utilizadas en la presente investigación son la evaluación y observación del comportamiento.

2.8.2. Instrumentos

La investigación utilizó dos instrumentos que a continuación se describen:

El inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos de (Chóliz et al., 2016), el cual fue adaptado por los investigadores, y fue administrado de manera colectiva, en los estudiantes evaluados, lo que nos permitió detectar posibles problemas de adicción a las nuevas tecnologías (internet, teléfono móvil y videojuegos) en los adolescentes evaluados, así como el de 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 cuestionarios que evalúan de una manera sencilla y breve la adicción a internet, teléfono móvil y videojuegos respectivamente. Permiten medir variables relevantes como el grado de abuso, la existencia de dificultades para controlar 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 administrado de manera colectiva, el cuestionario consta de 45 reactivos tipo Likert con un solo patrón de respuesta y cuatro criterios. El cual permite determinar el nivel de desarrollo de etilo de vida de los sujetos evaluados.

Diseño de contrastación de hipótesis

Para el planteamiento del problema, los objetivos, la formulación de las hipótesis y la determinación de las variables, se realizaron una revisión bibliográfica de las investigaciones previas relacionadas con el tema, determinándose la población y la muestra de estudio.

Realizadas las evaluaciones se procedió a la organización de los datos que se representan en tablas estadísticas de doble entrada y figuras.

Para la contrastación de la hipótesis el parámetro estadístico que se utilizó fue la chi cuadrada y el coeficiente de correlación de Pearson y para las diferencias en relación al género se utilizó diferencias de medias. Para esto se trabajó con el programa implementado de análisis estadístico SPSS Statistics y Excel, para efectuar el análisis cuantitativo se realizó un análisis de estadística descriptiva, a continuación se describe las fórmulas utilizadas.

2.9.1. Prueba de hipótesis para la relación de dos variables (Chi-Cuadrado)

Hipótesis

H_0 : No existe relación estadísticamente significativa entre las variable.

H_a : Existe relación estadísticamente significativa entre las variable.

a. Nivel de Significación

$$\alpha = 0.05 \text{ ó } 0.01$$

b. Estadígrafo de contraste

b_j	a_i				Total
	a_1	a_2	...	a_p	
b_1	O_{11}	O_{21}	...	O_{p1}	$O_{.1}$
b_2	O_{12}	O_{22}	...	O_{p2}	$O_{.2}$
\mathbb{N}	\mathbb{N}	\mathbb{N}	\mathbb{O}	\mathbb{N}	\mathbb{N}
b_q	O_{1q}	O_{2q}	...	O_{pq}	$O_{.q}$
Total	$O_{.1}$	$O_{.2}$...	$O_{p.}$	$O_{..}$

b_j	a_i			
	a_1	a_2	...	a_p
b_1	e_{11}	e_{21}	...	e_{p1}
b_2	e_{12}	e_{22}	...	e_{p2}
\mathbb{N}	\mathbb{N}	\mathbb{N}	\mathbb{O}	\mathbb{N}
b_q	e_{1q}	e_{2q}	...	e_{pq}

$$e_{ij} = \frac{O_{i.} \times O_{.j}}{O_{..}}$$

$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^p \sum_{j=1}^q \frac{(O_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

Donde:

- a : La primera variable que interviene en la relación
- b : La segunda variable que interviene en la relación
- a_i : La i -ésima categoría de la variable a , ($i=1,2,\dots,p$)
- b_j : La j -ésima categoría de la variable b , ($b=1,2,\dots,q$)
- O_{ij} : El frecuencia observada en la i -ésima categoría de la variable a y la j -ésima categoría de la variable b
- $n_{i.}$: El i -ésima total de la categoría a_i
- $n_{.j}$: El j -ésima total de la categoría b_j
- e_{ij} : El frecuencia esperada en la i -ésima categoría de la variable a y la j -ésima categoría de la variable b .
- χ_c^2 : La Chi cuadrada calculada.

c. Decisión

Si la probabilidad es menor que el nivel de significancia entonces se rechaza la hipótesis nula y en caso contrario se acepta la hipótesis nula.

2.9.2. Coeficiente de Correlación de Pearson

El coeficiente de correlación de Pearson es un índice de fácil ejecución e interpretación. Sus valores absolutos oscilan entre 0 y 1. Esto es, si tenemos dos variables x e y , y definimos el coeficiente de correlación de Pearson entre estas dos variables como r_{xy} entonces:

$$0 \leq |r_{xy}| \leq 1$$

De acuerdo al valor absoluto de r_{xy} se puede establecer el grado de correlación, de acuerdo a los siguientes rangos:

$$|r_{xy}| = 1.00 : \text{Correlación Perfecta}$$

$$0.90 \leq |r_{xy}| \leq 0.99 : \text{Correlación Muy alta o fuerte}$$

$0.70 \leq |r_{xy}| \leq 0.89$:Correlación Alta

$0.40 \leq |r_{xy}| \leq 0.69$:Correlación Moderada

$0.20 \leq |r_{xy}| \leq 0.39$:Correlación Baja o débil

$0.00 < |r_{xy}| \leq 0.19$:Correlación Muy baja o insignificante

$|r_{xy}| = 0.00$:Correlación Nula

Para obtener el valor de la correlación de dos variables se utilizó la siguiente formula de correlación de Pearson:

$$r_{xy} = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i y_i - \sum_{i=1}^n x_i \sum_{i=1}^n y_i}{\sqrt{\left[n \sum_{i=1}^n x_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n x_i \right)^2 \right] \left[n \sum_{i=1}^n y_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n y_i \right)^2 \right]}}$$

Donde:

r_{xy} : Es el Coeficiente de Correlación de Pearson

x_i : Es la i-ésima observación de la Variable Independiente

y_i : Es la i-ésima observación de la Variable Dependiente

n : Es el Número de observaciones en la Muestra

Prueba de hipótesis para la Correlación de Pearson

a. *Hipótesis*

$H_0 : \rho = 0$, No existe Correlación estadísticamente significativa

$H_a : \rho \neq 0$, Existe Correlación estadísticamente significativa

b. *Nivel de Significación*

$\alpha = 0.05$ ó 0.01

c. *Estadígrafo de contraste*

$$t_c = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \sim t_{\alpha/2, (n-2)}$$

Donde:

t_c : Estadígrafo de Contraste.

r : Coeficiente de Correlación de Pearson.

n : Número de datos.

$t_{\alpha/2,(n-2)}$: Distribución t – Student (Tabla T) con dos colas

Donde: $\alpha/2$: Nivel de significación para dos colas.

$n-2$: Grados de libertad.

d. Decisión

Si t_c pertenece a la región de aceptación, aceptamos la Hipótesis nula de lo contrario se acepta la hipótesis Alterna.

2.9.3. Prueba de Hipótesis para Diferencia de Medias

a. Hipótesis

$H_0: \mu_x = \mu_y$, No existe Diferencia estadísticamente significativa entre las dos muestras relacionadas.

$H_a: \mu_x < \mu_y$, El promedio de la muestra y es significativamente mayor al promedio de la muestra x.

$H_a: \mu_x \neq \mu_y$, Existe diferencia significativa entre la muestra x y la muestra y.

$H_a: \mu_x > \mu_y$, El promedio de la muestra x es significativamente mayor al promedio de la muestra y.

b. Nivel de Significación

$\alpha = 0.05$ ó 0.01

c. Estadígrafo de contraste

<i>Muestra</i>	
<i>x</i>	<i>y</i>
x_1	y_1
x_2	y_2
\vdots	\vdots
x_i	y_j
\vdots	\vdots
x_n	y_m

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad \bar{y} = \frac{\sum_{j=1}^m y_j}{m}, \quad S_x^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n},$$

$$S_y^2 = \frac{\sum_{j=1}^m (y_j - \bar{y})^2}{m}$$

$$t_c = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{(n-1)s_x^2 + (m-1)s_y^2}} \sqrt{\frac{nm(n+m-2)}{n+m}}$$

Donde:

x_i : es el i-ésimo valor en la muestra x

y_j : es el j-ésimo valor en la muestra y

n : es el numero de datos en la muestra x

m : es el numero de datos en la muestra y

\bar{x} : es el promedio de la muestra x

\bar{y} : es el promedio de la muestra y

S_x^2 : es la varianza de la muestra x

S_y^2 : es la varianza de la muestra y

t_c : estadígrafo de contraste que tiene distribución t-Student

d. Decisión

Si t_c pertenece a la región de Aceptación, aceptamos la Hipótesis nula

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Presentación general de los datos

Para la verificación de los resultados obtenidos en la investigación, se presenta tablas de distribución de frecuencias y porcentajes para cada uno de los niveles obtenidos por los estudiantes del quinto año de secundaria de las instituciones públicas de Juliaca, con sus respectivos gráficos. En relación a las variables consideradas como son adicción a las nuevas tecnologías y estilos de vida saludable a fin de poder aplicar la prueba estadística de Chi Cuadrado, Coeficiente de Correlación de Pearson y comparación de medias y comprobar la hipótesis planteada, 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 2. Nivel de abuso del uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Abuso	<i>Frecuencia</i>	%
Bajo	165	49.11
Medio	162	48.21
Alto	9	2.68
Total	336	100.00

Fuente: Test de Evaluación y Prevención de la Adicción al Internet

De acuerdo a estos resultados los estudiantes del quinto de secundaria si bien es cierto aun no tienen una incidencia alta con respecto al abuso del internet, podemos afirmar que existe una cierta tendencia a direccionar el uso de este, lo que implica más interés en utilizar mayor tiempo el internet, las redes sociales, trayendo como consecuencia el abandono de otras actividades saludables o necesarias y el aumento de la probabilidad de desarrollar sintomatología específica de dependencia, debido a que se sienten especialmente atraídos por internet por sus características de desarrollo, necesidad de tener conocimientos, vivencias y curiosidad del adolescente ha hecho de que internet sea tan fascinante para los jóvenes que, resulta de una

combinación que dispone frecuentemente a un periodo de intensa actividad online demostrado mayor interés en estar conectado y comprobar frecuentemente su actividad.

Tabla 3. Nivel de abstinencia al uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Abstinencia	Frecuencia	%
Bajo	141	41.96
Medio	173	51.49
Alto	22	6.55
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción al Internet

Estos resultados confirman que los estudiantes muestran en sus relaciones interpersonales con los demás y con las personas que los rodean como son los padres y familiares cercanos un malestar emocional o irritabilidad, que provoca la privación del uso de internet cuando no puede conectarse o debe dejar de hacerlo por diversas circunstancias, impedimento de sus padres o actividades pendientes, esto puede afectar en gran medida la estabilidad de los adolescente.

La revista de divulgación científica PLOS-One ha publicado recientemente el estudio “Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts” en el que se explora el impacto de la exposición a internet en los estados de ánimo y psicológicos de los adictos a internet y de los usuarios no adictos. Los autores, hallaron que el grupo de adictos a internet mostraba mayor depresión a largo plazo, personalidad inconformista e impulsiva y rasgos de autismo, en comparación al grupo de usuarios moderados. Además mostró un descenso pronunciado en el estado de ánimo tras el uso de internet, en comparación con el grupo de usuarios moderados de internet, un síntoma asociado al síndrome de abstinencia. (Romano, Osborne, Truzoli, & Reed, 2013). Este puede ser un indicador que permita darnos cuenta de lo que están viviendo actualmente los adolescentes evaluados que sin bien es cierto aún no se tiene un alto porcentaje de jóvenes que tengan ese problema pero el hecho de encontrar un nivel medio nos debe preocupar en el sentido de que se debe buscar medidas de prevención a fin de que este problema no se acreciente más y genere aun dificultades en su desarrollo intrapersonal como interpersonal.

Tabla 4. Nivel de perturbación por el uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de perturbación	<i>Frecuencia</i>	%
Bajo	210	62.50
Medio	111	33.04
Alto	15	4.46
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción al Internet

De estos resultados podemos concluir que los estudiantes evaluados en la mayoría de ellos no presentan una adicción manifiesta al internet que interfiera en sus actividades académicas, sociales, en los problemas derivados de la esfera familiar y en la capacidad de controlarse frente a su utilización cuando se deba hacerlo. Sin embargo, se debe de considerar que los estudiantes que tienen un nivel medio, que es un porcentaje representativo de la muestra de estudio presentan tendencia a que el internet en un momento determinado pueda interferir en sus actividades cotidianas generando dificultad para tener un dominio sobre el uso correcto del internet y pueda presentarse un mayor problema en el futuro que afecte su desarrollo emocional, afectivo y problemas con los demás. Según Nazareth, Gonz, Por, Jos, & Alonso, (2016) la población más vulnerable hacia los posibles efectos del uso excesivo del internet y el efecto perturbador en sus actividades cotidianas son los adolescentes y los jóvenes. Mientras los estudiosos del tema concilian la terminología del fenómeno, será prudente que los especialistas en el tema provean a los padres de familia algunas estrategias preventivas, como se ha hecho para otro tipo de conductas que distorsionan la realidad de los individuos, cuando esto no es producto de un trastorno grave. Queda abierto el tema para contar con elementos que permitan la prevención en el caso de la presentación de estos problemas por lo tanto es importante manejar esta problemática a fin de atenderla primariamente.

Tabla 5. Nivel de uso del internet como de vía de escape en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Escape	<i>Frecuencia</i>	%
Bajo	166	49.40

Medio	156	46.43
Alto	14	4.17
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción al Internet

Esto nos indica la forma como utilizan los estudiantes las redes sociales como una herramienta de superación de estados emocionalmente negativos relacionados a problemas personales y con el entorno, lo que hace que se conviertan en un poderoso reforzador negativo que favorece al desarrollo de la conducta de utilización del internet como recurso para evitar problemas a nivel personal y social.

En cuanto a los resultados encontrados aún no existe una alta incidencia en esta conducta, sin embargo se aprecia que existen adolescentes que tienen una tendencia a presentar este problema, lo que puede afectar las diversas áreas de su desarrollo personal. Por todo lo anterior, el objetivo debe estar dirigido a sensibilizar a la población, y particularmente a los padres, acerca de esta problemática y orientar sobre los pasos a seguir cuando este problema se detecta en casa y en la escuela.

Tabla 6. Nivel de tolerancia y abstinencia al uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Tolerancia y Abstinencia	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	144	42.86
Medio	175	52.08
Alto	17	5.06
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción al Internet

Como se aprecia esta dimensión evalúa la existencia de una enorme necesidad creciente de utilizar el celular, así como un malestar severo cuando no se tiene esa posibilidad. En relación a los resultados alcanzados, los estudiantes muestran una baja necesidad de utilizar el celular de manera compulsiva, sin embargo la diferencia con respecto al nivel medio no es elevada ya que está representada por un buen porcentaje de estudiantes con tendencia a presentar necesidad, así como malestar cuando se le prohíbe la utilización del celular, esto implica que es probable que si no se logra tomar acciones de

prevención en relación a este problema esto afecte a estos estudiantes generando problemas que pueden afectar su vida futura. En un estudio, publicado en la revista *Journal of Behavioral Addictions*, han encontrado que el materialismo y la impulsividad influyen en el comportamiento compulsivo del uso del teléfono móvil y de los mensajes.(Roberts & Pirog, 2013)

Aunque la adicción al teléfono móvil puede ser difícil de definir, los expertos dicen que a menudo se caracteriza por un sentimiento de vacío si no se tiene la comprobación compulsiva de la presencia del teléfono y la necesidad de usarlo para sentirse bien.

Tabla 7. Nivel de dificultad para controlar el impulso al uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de dificultad para controlar el impulso	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	185	55.06
Medio	139	41.37
Alto	12	3.57
Total	336	100.00

Fuente: Test de Evaluación y Prevención de la Adicción al Celular

En un buen porcentaje de estudiantes aún no existe dificultad para dejar de consumir en este caso el teléfono móvil, siendo este un indicador importante que nos permite comprender que estos estudiantes aun logran mantener un dominio sobre el uso correcto del celular, sin embargo de igual manera se aprecia que existe un buen porcentaje de estudiantes que se encuentran en un nivel medio, esto quiere decir que existe tendencia a mostrar dificultad en relación a dejar de consumir el celular, lo que podría ocasionar si no se corrige, problemas a nivel personal y social, como incapacidad de centrarse en la conversación porque solo se centra en el aparato. El adolescente no se separa del teléfono móvil para comer, ir a clase o ir al baño. Se trata de una obsesión que altera su vida. Entonces el celular se convertiría en un entretenimiento constante más que en un objeto de uso práctico para llamar por un motivo concreto.

Tabla 8. Nivel de problemas derivado del gasto económico por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de problemas derivado del gasto económico	<i>frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	160	47.62
Medio	158	47.02
Alto	18	5.36
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción al Internet

Esta dimensión evalúa las consecuencias negativas que tienen la utilización excesiva del móvil o su uso inapropiado en la esfera económica de los estudiantes. Dado que el ámbito económico está claramente dentro de la esfera del dominio paterno, la limitación del gasto va a ser la única forma efectiva de control que pueden aplicar de hecho los padres. Los resultados nos muestran que existe el 47.02 % de los estudiantes evaluados que presentan un nivel medio con respecto a problemas en cuanto la utilización dinero para lograr tener acceso al servicio del celular, sin bien es cierto todavía no es un problema, puede convertirse en tal, si no se logra asumir responsabilidad con respecto a la acción preventiva, ya que el deseo por seguir jugando puede llevarlos inclusive a cometer conductas desadaptativas y transgredan las normas. De este modo, el control del gasto se constituye en el medio más generalizado de limitar el uso del móvil, que puede resultar una estrategia que puede generar problemas si no se trabaja adecuadamente, una especie de variable de ajuste ante la propensión al uso abusivo del dispositivo por parte de los hijos, una forma bastante directa, en definitiva, de situar el uso de móvil en unos límites considerados aceptables.

Tabla 9. Nivel de abuso por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Abuso	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	204	60.71
Medio	120	35.71
Alto	12	3.57

Total	336	100.00
-------	-----	--------

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción al Celular

Esta dimensión evaluada en los estudiantes con respecto al uso excesivo del teléfono móvil el cual es empleado por los jóvenes más de lo que sería necesario y con más frecuencia de lo que sería conveniente. Los resultados nos indican que el mayor porcentaje se encuentra en un nivel bajo, esto implica que los estudiantes evaluados en su gran mayoría no presentan problemas con respecto al uso excesivo del celular, sin embargo existe otro grupo de estudiantes muestran una tendencia a desarrollar condiciones que los lleven al uso excesivo del teléfono móvil, lo que puede convertirse en uno de los mayores problemas del abuso del móvil que hacen algunos jóvenes hecho que puede originar una adicción. Las investigaciones realizadas al respecto indican que en su mayoría quienes tienen este problema está representado por adolescentes con baja autoestima y problemas para relacionarse, que sienten una necesidad continua de estar conectados y en contacto con alguien y si no se logra controlar el uso excesivo pueden llegar a deprimirse o influir negativamente en el desarrollo de su personalidad cuando no disponen de él por avería, pérdida, falta de saldo, etc.

Tabla 10. Juego compulsivo en el uso de videojuegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de juego compulsivo	Frecuencia	%
Bajo	180	53.57
Medio	143	42.56
Alto	13	3.87
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a los Videojuegos

Existe en la muestra de estudio un buen porcentaje de estudiantes que presentan poco interés en cuanto a la práctica de un juego compulsivo o demasiado tiempo de dedicación a los videojuegos lo que resulta positivo, pero por otra parte encontramos estudiantes que muestran cierta tendencia a verse en la dificultad de poder interrumpir actividades relacionadas con los videojuegos una vez comenzada dicha actividad, tendencia que se debe de considerar como indicador importante para evitar que se presente un juego compulsivo al momento de trabajar con los estudiantes y que termine generando problemas en la salud

mental de los jóvenes y el impulso incontrolable a jugar, es decir, cualquier tipo de actividad en que la persona pone algo de valor en riesgo sobre las bases de un resultado desconocido como es el juego. El juego se vuelve una adicción en estos jóvenes cuando provoca conflictos familiares y emocionales.

Tabla 11. Nivel de abstinencia por el uso de los videojuegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Abstinencia	<i>frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	164	48.81
Medio	159	47.32
Alto	13	3.87
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a los videojuegos

Los resultados en cuanto al nivel de abstinencia en relación a los videojuegos que presentan los estudiantes evaluados nos permiten observar que el 48.81% presentan un nivel medio, el 47.32% un nivel bajo y el 3,87% un nivel alto en relación a la necesidad que implica el malestar psicológico cuando se sienten limitados por no realizar el juego.

Los resultados encontrados confirman que los estudiantes evaluados en su mayoría no muestran malestar psicológico derivado de no utilizar la tecnología por cualquier motivo, En cuanto al otro grupo que se encuentra en un nivel medio, estos estudiantes muestran una tendencia a desarrollar incomodidad cuando no realizan los videojuegos y podrían estar propensos a mostrar mayor susceptibilidad de convertirse en dependiente emocional y psicológico en relación a los videojuegos.

Tabla 12. Nivel de tolerancia con otras actividades diferentes a los videos juegos por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de tolerancia con otras actividades	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	219	65.18
Medio	106	31.55
Alto	11	3.27

Total	336	100.00
-------	-----	--------

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a los videojuegos

La persona evaluada cada vez necesita jugar durante más tiempo y en diferentes circunstancias hasta el punto de que ello interfiere en otras actividades personales, los resultados nos muestran que los estudiantes evaluados aun no presentan problemas con respecto al nivel de tolerancia con otras actividades, el 31% de la muestra presenta un nivel medio, situación que nos indica que estos estudiantes tienen tendencia a presentar este problema, lo que indica que en determinadas circunstancias ya han tenido inconvenientes con respecto al descuido de sus actividades y en la utilización de los videojuegos, situación que resulta un problema para ellos. Es importante resaltar que existen casos de estudiantes aunque no muy significativos que sí presentan una dependencia de los videojuegos y que actualmente sí les genera problemas y dificultades con su entorno.

Tabla 13. Problemas asociados y escape mediante el uso de los videos juegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de problemas asociados y escape	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	218	64.88
Medio	110	32.74
Alto	8	2.38
Total	336	100.00

Fuente: Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a los videojuegos

Los resultados nos indican que los estudiantes en un buen porcentaje no presentan problemas en cuanto a que sean los videojuegos la causa de los problemas familiares, y que afecte además las conductas sociables, pero sí se debe enfatizar que existe otro grupo de estudiantes que presentan un nivel medio, esto indica que estos estudiantes muestran tendencia a mostrar conductas en el que el juego se utiliza para superar los estados de ánimo disfóricos en diversas situaciones.

Molina (2015) existen dos tipos de personalidades: las susceptibles y las que tienen una menor capacidad para anticipar consecuencias futuras. Sin embargo, también considera candidatos a esta adicción a los ciudadanos con

déficit en habilidades sociales, ya que "les cuesta más comunicarse y se aíslan en los videojuegos como refugio". Estas conductas deben de tenerse en cuenta al momento de trabajar con estos estudiantes ya que uno de los principales objetivos debe de estar dirigido a reducir el índice de incidencia en cuanto a esta dificultad.

Tabla 14. Percepción de cuidado nutricional en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Nutrición	<i>Frecuencia</i>	%
Bajo	242	72.02
Medio	86	25.60
Alto	8	2.38
Total	336	100.00

Fuente: Cuestionario del Perfil de Estilo de Vida Saludable

Como se sabe desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud. De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede ver que el mayor porcentaje de la muestra estudiada presenta bajo interés sobre aspectos relacionados a su estado nutricional. Los estudiantes aún no muestran conciencia sobre los alimentos saludables, de una dieta moderada o de elegir un grupo de alimentos y equilibrados, la cantidad de nutrientes que necesita el cuerpo que no solamente deben proporcionar la energía y los nutrientes que necesita el cuerpo sino que además deben tener poder preventivo y curativo. Además aún no han logrado asumir responsabilidad con respecto a este cuidado, situación que si no se trabaja con ellos, estableciendo condiciones preventivas puede ser un problema significativo en la salud pública futura de la población.

Tabla 15. Nivel de ejercicios físicos en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Ejercicios	<i>frecuencia</i>	%
Bajo	216	64.29

Medio	114	33.93
Alto	6	1.79
Total	336	100.00

Fuente: Cuestionario del Perfil de Estilo de Vida Saludable

De lo investigado se puede afirmar que la mayoría de estudiantes no muestran interés por actividades relacionadas al ejercicio físico, sin embargo, se espera llevar a cabo una vida saludable y actualmente es recomendable tener una actividad física moderada, lo que hoy en día es bastante difícil de llevar a cabo, ya que muy por el contrario, esto es suplantado por una vida sedentaria causada por actividades relacionadas al estudio y también porque gran parte de los estudiantes pasan una buena cantidad de horas frente a un ordenador.

En el estudio realizado por Arenas Ortiz & Jaramillo,(2013) el ejercicio es bueno para todas las partes del cuerpo, incluyendo la mente. El ejercicio hace que el cuerpo fabrique endorfinas, unas sustancias químicas que nos hacen sentir más felices y en paz. El ejercicio puede ayudar a algunas personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja la autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas, como batir un récord personal, condición importante y que se debe de promover en los estudiantes como una acción preventiva para lograr una mayor calidad de vida.

Tabla 16. Nivel de responsabilidad en salud en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de Responsabilidad en salud	<i>frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	212	63.10
Medio	115	34.23
Alto	9	2.68
Total	336	100.00

Fuente: Cuestionario del Perfil de Estilo de Vida Saludable

El camino más rápido para alcanzar o ganar en responsabilidad es apreciar claramente que del comportamiento dependen varios aspectos que están inmersos en la propia personalidad de los individuos, implicando que en los

resultados encontrados el mayor porcentaje de estudiantes aún no logran asumir y ganar esa responsabilidad principalmente ante el cuidado de su salud por lo que no logran escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, por lo que si no son manejadas adecuadamente se vuelven un riesgo para la salud. Esto significa esto que aún no se interesan por desarrollar la habilidad para modificar los riesgos inherentes en un cuidado adecuado de la salud, por lo que existe poca motivación para modificar los riesgos de distintas condiciones y los cambios en su comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos o dependencias de riesgo, se requiere que estos adolescentes puedan realizar un esfuerzo reflexivo para examinar sus vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar o modificar hábitos negativos arraigados.

Tabla 17. Manejo de estrés en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de manejo de Estrés	<i>Frecuencia</i>	%
Bajo	80	23.81
Medio	216	64.29
Alto	40	11.90
Total	336	100.00

Fuente: Cuestionario del Perfil de Estilo de Vida Saludable

Los resultados encontrados nos permiten afirmar que el mayor porcentaje de estudiantes presentan un nivel medio en cuanto a la incidencia del estrés en su personalidad, como se sabe el estudio del estrés es muy amplio y a veces difícil de reconocer principalmente en las primeras etapas de la vida, ya que este se presenta en gran cantidad de manifestaciones poco perceptibles, pero que cuyos efectos son devastadores para la salud de los adolescentes. Tal y como lo demuestran los estudios de estrés en los adolescentes, las investigaciones realizadas acerca de este padecimiento, han encontrado evidencias contundentes de su relación directa con muchas de las principales causas de muerte, alterando el funcionamiento general del organismo favoreciendo la aparición de otras enfermedades tales como cáncer, enfermedades cardíacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio. La poca práctica del manejo adecuado de los comportamientos de los adolescentes poco saludables, como el

fumar, el consumo excesivo de alcohol, drogas, bulimia, etc. conductas que inciden en el estrés se convierten en el problema de salud no solo en nuestra región sino en el más común en muchos países del mundo.

Tabla 18. Soporte interpersonal en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de soporte interpersonal	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	111	33.04
Medio	187	55.65
Alto	38	11.31
Total	336	100.00

Fuente: Cuestionario del Perfil de Estilo de Vida Saludable

Como se observa en la tabla 18 el soporte interpersonal en relación al estilo de vida saludable que presentan los estudiantes evaluados, el 33.04% presentan un nivel bajo, el 55.65% un nivel medio y el 11.31% un nivel alto en relación a la seguridad y autoconfianza.

En la etapa de la adolescencia se va estableciendo notablemente la seguridad y confianza personal y las relaciones sociales del individuo, en cuanto a los resultados encontrados la muestra evaluada en un buen porcentaje presentan condiciones en la consolidación de su personalidad, sin embargo, en diferentes ocasiones se ha afirmado (Campos, 2009) que los progresos en el desarrollo cognoscitivo y afectivo de los jóvenes le conducen a exigir que sea reconocida su creciente necesidad de autonomía. La capacidad de participación y toma de decisiones en los ámbitos familiar, educativo y social, en la que los adultos perciben numerosos peligros y riesgos, es una etapa de la vida en que la indefinición del estatus del sujeto le coloca en un estadio decisivo para su futuro como adulto en relación a estas características existe otro porcentaje de la muestra estudiada que se encuentra en esta situación el cual se evidencia porque solo alcanzaron un nivel de soporte bajo, pero, a la vez, las características de personalidad los adolescentes de estudio no pueden considerarse universales dado que no derivan exclusivamente de lo biológico, sino además del propio individuo en desarrollo, dentro del contexto social en el que dicha personalidad se desarrolla, porque en esta etapa se va dilucidar el resto de su vida.

Tabla 19. Nivel de actualización en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017

Nivel de actualización	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Bajo	124	36.90
Medio	197	58.63
Alto	15	4.46
Total	336	100.00

Fuente: Cuestionario del Perfil de Estilo de Vida Saludable

Como se observa en la tabla el nivel de actualización en relación al estilo de vida saludable que presentan los estudiantes evaluados, el 36.90% presentan un nivel bajo, el 58.63% un nivel medio y el 4.46% un nivel alto en relación a su desarrollo personal.

Las necesidades de autorrealización son conocidas también como necesidades de auto superación o autoactualización, los resultados encontrados nos confirman que los estudiantes se encuentran en proceso de realización personal, características que aún se hace difícil de describir porque son distintas y únicas, y varían además de un individuo a otro y en relación las condiciones del grupo en caso se trata de adolescente que están en proceso de consolidación de su personalidad. Si para Maslow la autorrealización es un ideal al que todo ser humano debería llegar a tener pues implica aprovechar las oportunidades para desarrollar el talento y potencial al máximo estos resultados son un indicador importante que nos indica que los estudiantes tienen interés por lograr la superación y crecimiento personal y se interesan para lograr en el futuro un estado de actualización en el que se pueden expresar genuinamente ideas y conocimientos, mientras se crece y se desarrolla la personalidad y estar en condiciones de obtener logros personales, y diferenciarnos de manera positiva del resto.

3.2. Comprobación de la hipótesis

A continuación se presenta los resultados establecidos a través de la prueba estadística aplicada.

Tabla 20. Frecuencia de estudiantes según su nivel de vida saludable y el nivel de adicción a los video-juegos 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 video-juegos	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 video-

juegos 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 21. 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.

		<i>Estilo de Vida Saludable</i>	<i>Adicción a Internet</i>	<i>Adicción al Teléfono Móvil</i>	<i>Adicción a Video Juegos</i>
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 Video Juegos	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 22. 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
	Masculino	167.00	59.97	16.06	6.28	3.39	0.0008

Adicción a Internet	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 Video Juegos	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 a los instrumentos

En la tabla 22 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 de los estudiantes de género femenino de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017, con una probabilidad del 99%. Lo que indica que son los varones 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 $p = 0.0139 < 0.05$, por lo tanto podemos decir que existe diferencia significativa entre la adicción al uso del teléfono móvil de estudiantes de género masculino y género femenino de las instituciones educativas públicas del Juliaca 2017, 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 video-juegos de estudiantes de género masculino y género femenino de las instituciones educativas públicas del Juliaca 2017, con una probabilidad del 99%.

Con respecto a los estilos de vida saludable tenemos un valor $p = 0.1615 > 0.05$, por lo tanto 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 del Juliaca 2017, con una probabilidad del 99%.

3.3. Análisis y discusión

Para la comprobación de la hipótesis en la investigación se utilizó la Prueba estadística Chi Cuadrada, el Coeficiente de Correlación de Pearson y la Diferencia de Medias. 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 20); 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 21). 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 generos (tabla 22).

Las nuevas tecnologías tienen una gran importancia porque mejoran la vida de las personas en relación a la comodidad que pueden brindar, sin embargo, el problema surge a partir del uso nocivo que puede hacerse de internet, celular y videojuegos, siendo los jóvenes los que son más vulnerables a ello, ya que se encuentran en pleno proceso de formación de su personalidad adulta y porque para los adolescentes de hoy en día, el terreno virtual tiene incidencia de realidad como las relaciones presenciales. La investigación propuesta y desarrollada estuvo dirigida a verificar como incide esta problemática en la dinámica personal y la relación que se establece con el estilo de vida saludable en estudiantes del quinto de secundaria de instituciones educativas públicas de Juliaca, población que fue elegida porque es la etapa del desarrollo en la que se manifiesta mayormente problemas de estas características y porque existe la necesidad de poder ayudar a estos estudiantes a mejorar su calidad de vida, debido que se observa entre ellos desinterés y poca preocupación por el cuidado de su salud y falta de conciencia en la utilización de las nuevas tecnologías, encontrando de esta forma una evidencia científica que permita atender a este problema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que una de cada cuatro personas sufre trastornos de conducta vinculados con las nuevas tecnologías. Actualmente se estima que hay un millón 200 mil adolescentes en todo el Perú que están en riesgo de presentar una conducta adictiva a internet, lo que representa el 16,2% de la población total de jóvenes entre 13 y 17 años. Según el estudio de la fundación Mapfre, la empresa Prevensis y el Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica, realizada entre adolescentes de colegios privados y públicos de Lima y Arequipa, advierte que la conducta adictiva es mayor en hombres (17,5%) que en mujeres (14,8%).

Para efectos de la investigación y realizar un aporte significativo, se trabajó con una muestra representativa de estudiantes del quinto año de secundaria quienes fueron evaluados para verificar su nivel de adicción en cuanto a la utilización del internet, uso del celular y los videojuegos.

Los resultados encontrados en la investigación realizada nos muestran que los estudiantes que fueron evaluados, el mayor porcentaje en cuanto al uso adictivo al internet se encuentran en un nivel bajo con el 33.33% y medio con el 44.35%, este último porcentaje es un evidente 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 el 41.07% de 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. Tomando el ejemplo de Singapur, con una población de sólo 6 millones de pobladores, este tiene una de las tasas más altas de penetración de telefonía celular lo cual es un problema, pero también tiene especialistas en adicción digital, una clínica de bienestar cibernético y campañas para poder reconocer formalmente la adicción digital, mecanismos interesantes que promueven un control u apoyo a este problema. Otro aspecto que se debe considerar es la familia quien juega un rol importante en esta problemática, como se sabe, si esta protege y cuida (a los menores) hará que el niño o niña tenga un apego seguro y tendrá capacidad de enfrentar algún tipo de problemática en sus etapas posteriores. En cambio, si esta es inestable, sin reglas claras, muy sobreprotectoras o muy autoritarias, los menores pueden ser muy ansiosos o ambivalentes y allí el riesgo de tener alguna adicción futura es mayor.

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, parece que la conducta implicada en los videojuegos, puede convertirse en patológica en función de la intensidad o frecuencia invertida en ella y del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y/o escolares de las personas implicadas (Medios, 1998). En la investigación realizada con respecto a la adicción a los videojuegos se encontró que el 29.76% presentan un nivel medio y el mayor porcentaje con el 49.40% se presenta en un nivel bajo indicándonos que existe mayor dominio y cuidado con respecto a la práctica frecuente con los videojuegos.

La investigación realizada tomo 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, siendo el 80.36% de estudiantes que presentan un nivel medio en cuanto al cuidado de su salud.

Según (Campos, 2009) señalan que el estilo de vida no puede formarse espontáneamente, sino como decisiones conscientes de los hombres 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 favorecer la consolidación de algunos altos valores, y aún más, su difusión social. El estilo de vida es un aspecto de la actividad vital diaria de la persona que indica la línea y orientación de la conducta y el razonamiento de la personalidad; en él están reflejados los hábitos estables, las costumbres, los conocimientos, así como los valores, aspiraciones y también los riesgos en sus conductas; que conociendo podemos influir para optimizar el desarrollo de los jóvenes. El estilo de vida puede ayudar a consolidar los valores en relación con sus hábitos de ejercicio, alimentos que ingiere, las prácticas nutricionales adecuadas, los comportamientos de seguridad, la reducción del consumo de sustancias, desarrollo de competencias para establecer relaciones sociales, minimizar el estrés, accidentes, medio ambiente y sexualidad.

Para concluir, con respecto a la relación entre la adicción a las nuevas tecnologías y los estilos de vida saludable de los estudiantes, afirmamos que existe una relación significativa entre la adicción al internet, a los videojuegos y los estilos de vida saludable. En referencia al teléfono móvil (celular) la relación es altamente significativa, implicando que si los estudiantes tienen problemas en el uso de las nuevas tecnologías esto no favorece al desarrollo adecuado de estilos de vida saludable.

CONCLUSIONES

Existe una relación significativa entre la adicción a las nuevas tecnologías: internet, los videojuegos y los 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.

Los estudiantes de las instituciones públicas de Juliaca presentan un nivel de adicción al internet cuyo porcentaje se encuentra entre los niveles medio y bajo, esto nos permite afirmar que si bien es cierto 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 y escape los cuales son considerados indicadores de un comportamiento adictivo.

Con respecto 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 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 cuidar y manejo de conductas apropiadas para una buena salud.

Existe diferencia significativa en función al género en los estudiantes con respecto a la adicción a las nuevas tecnología y podemos afirmar 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 lo referente 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, en cuanto al estilo de vida saludable no presentan diferencias entre ambos géneros.

RECOMENDACIONES

Se debe considerar la realización de investigaciones sobre las políticas que se trabajan a nivel de salud pública en la región para su aplicación y efectividad en la prevención y atención sobre problemas relacionados a la utilización de nuevas tecnologías y los estilos de vida saludable.

Se propone efectuar investigaciones relacionadas al estudio, calidad de información y atención que promueven las instituciones del nivel público y privado con respecto a los problemas en relación el uso del internet y la salud mental de los estudiantes.

Promover en los estudios sobre la utilización del teléfono móvil (celular) y sus efectos en la salud física y mental de los estudiantes universitarios.

Con respecto al nivel de adicción a los videojuegos, se debe promover investigaciones relacionadas a la utilización del internet en estudiantes cuyo grupo etario se encuentran en la niñez y pubertad.

Evaluar la influencia que tiene la familia a través del análisis del clima social familiar y su incidencia en el estilo de vida saludable en los estudiantes del nivel secundario de la región.

Se sugiere realizar una investigación que complemente el trabajo el cual debe de ampliarse a nivel de instituciones educativas privadas para esto se debe de considerar aspectos relacionados a factores asociados; económicos sociales y culturales.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aceituno, R., & Cabrera, P. (2014). Universidad de Chile Facultad de Ciencias Sociales Escuela de Ciencias Sociales Carrera de Psicología.
- Álvarez, M., Hernández, M., Jiménez, M., & Durán, Á. (2014). Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios . Diferencias por sexo. *Rev Psicol*, 32(1), 121–138.
- Arenas Ortiz, F., & Jaramillo, V. A. (2013). Factores de riesgo psicosocial. *Pensamiento Psicológico*, 11(1), 99–113.
- Bastías, E., & Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *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). PROMOCION DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES : ¿ REALIDAD O UTOPIA ?, XVII.
- Buckingham, D. (2008). ¿Infancias digitales? Nuevos medios y cultura infantil. *Más Allá de La Tecnología: Aprendizaje Infantil En La Era de La Cultura Digital*, 105–131.
- Campos, L. (2009). Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de huánuco, 12, 89–100.
- Caro, M. (2003). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, 15(2), 251–260.
- 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. *Fundamentos En Humanidades*, 2(24), 219–229. Retrieved from <http://www.javiercastellanos.org/index.php/aida-fuentes/11-irene-rodriguez/38-redes-sociales-y-relaciones-interpersonales-en-internet%5Cnhttp://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-24-219.pdf>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–95.
- Echeburúa Odriozola, E., & Corral Gargallo, P. de. (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.
- Filología, D. De. (2015). Universidad de Huelva e a c o m p e t e n c i a c o m u n i c a t i v a d e l o s j ó v e n e s e n l a s o c i e d a d l í q u i d a i n d o e i t.
- Gerada, R. P. (2009). *SMS : Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías*.
- Gomez, K. (2017). Impacto que generan las redes sociales en la conducta del

- adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años, 94.
- 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. *Universidad Cooperativa de Colombia*, 94. Retrieved from [http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/747/1/Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años.pdf](http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/747/1/Impacto%20que%20generan%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20conducta%20del%20adolescente%20y%20en%20sus%20relaciones%20interpersonales%20en%20Iberoamerica%20los%20ultimos%2010%20años.pdf)
- Gutiérrez, S. R. (2010). Práctica educativa y creatividad en educación infantil.
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión social. *Reflexiones*, 91, 121–128. [https://doi.org/Articulo pdf](https://doi.org/Articulo%20pdf)
- Jóvenes: ídolos mediáticos y nuevos valores. (2012). *Revista de Estudios de Juventud*, 234.
- Laguado, E., & Gomez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 68–83.
- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Hinostroza, W., Hinostroza, R., Coaquirai, E., & Hinostroza, W. (2011). ADICCIÓN A INTERNET : DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LIMA , PERÚ, 28(3), 462–469.
- López, S. M. C. (2017). Nuevas tecnologías y trastornos del comportamiento Financiado por : *Infonova*.
- Lorente, S. (2002). Juventud Y Teléfonos Móviles: Algo Más Que Una Moda. *Junio*, 191. Retrieved from <https://repository.cardiffmet.ac.uk/dspace/bitstream/10369/262/1/rCSADGL3.pdf.pdf#page=6>
- 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.
- Molina, J. A. (2015). Adicciones. *Ludopatía Y Salud Mental*, 27(Vi), 4,5,6. Retrieved from http://www.onlinezurekin.net/archivos/revista/revista27_cas.pdf
- Muñoz, F. (2000). Adolescencia y agresividad.
- Nazareth, J., Gonz, A., Por, T., Jos, J., & Alonso, S. (2016). PROBLEMAS DE CONVIVENCIA Y TRASTORNOS DE CONDUCTAS EN LOS ADOLESCENTES. Modalidad : Revisión teórica, 2015–2016.
- Pedagógica, E., Wanda, E., & Zalatovarte, G. (2011). Voz de maestro.

- Roberts, J. A., & Pirog, S. F. (2013). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56–62. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.011>
- Rocabado, F. (2005). *Determinantes sociales de la salud en Perú*.
- Rojas, S., & Jarillo, E. (2013). Comunicación para la salud y estilos de vida saludables: Aportes para la reflexión desde la salud colectiva. *Interface: Communication, Health, Education*, 17(46), 587–599. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832013000300008>
- Rollings, A., & Adams, E. (n.d.). Andrew Rollings and Ernest Adams on Game Design Chapter 7 : Gameplay Defining Gameplay. *Gameplay*, 23.
- Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R., & Reed, P. (2013). Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. *PLoS ONE*, 8(2), 8–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055162>
- Sampieri, R., Collado, C., & Baptista, L. (2003). Metodología de la investigación.
- Sanchez-Carbonell, Xavier; Beranuy, Marta; Castellana, Montserrat; Chamarro, Ander; Oberst, U. (2008). La Adicción a Internet y al móvil. *Adicciones*, 20, n, 149–159. <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>
- Sánchez Carbonell, Xavier; Beranuy, Marta; Castellana, Montserrat; Chamarro, Ander; Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149–159.
- Secades, R., Ramón, J., & García, G. (2011). Estrategias de intervención en el ámbito familiar Guía para promover la implicación y la participación de la familia en los programas preventivos.
- Villa, R. S. (2012). *Psicología de las Adicciones*, 1.
- Xalapa, V. (2012). *Innovación Educativa, experiencias desde el ámbito del proyecto aula*.

ANEXO 01

Relación de instituciones publicas de Juliaca

INSTITUCIONES PÚBLICAS DE JULIACA

N°	Ugel	Director		IEE		
		Apellidos Y Nombres	Nombre	Nivel	Direccion	Centro Poblado
1	210011	Vilca Mamani, Fidel	20 De Enero	Secundario	Avenida Los Angeles 873	20 De Enero
2	210011	Carcasi Paricasa, Jose Rene	Mariano H Cornejo	Secundario	Jiron Independencia 242	Cerro Colorado
3	210011	Zea Mamani, Jesus Walter	91 Jose Ignacio	Secundario	Avenida Manuel Nuñez	Taparachi
4	210011	Huancco Laquita, Jose Gabriel	Miranda	Secundario	Butron S,N	Campo De Aterrizaje Juliaca
5	210011	Mamani Machaca, Juan	Cesar Vallejo	Secundario	Jiron Cancollani 643	Juliaca
6	210011	Bautista	Chimpajaran	Secundario	Carretera Chipajaran	Chimpajaran
6	210011	Mamani Chuquija, Eugenio	Colibri	Secundario	Jiron Pumacahua 324	Zarumilla
7	210011	Quispe Arela, Adodon	Horacio Zevallos	Secundario	Jiron Marinero S, N	Horacio Zeballos
8	210011	Bautista Gutierrez, Fernando	Gamez	Secundario	Jiron Jose Olaya S,N	Taparachi
9	210011	Arias Quispe, Jaime	Inca Garcilazo De La Vega	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
10	210011	Huanca Mamani, Bernabe	Jose Antonio	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
11	210011	Lopez Calloapaza, Willy	Encinas	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
12	210011	Cardenas Quispe Antonio	Jose Carlos	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
13	210011	Ramos Torres, Inda Fernada	Mariategui	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
14	210011	Apaza Supo Beatriz	Jose Maria	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
15	210011	Mamani Llano, Ilis	Arguedas	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
16	210011	Chipana Callata, Nestor	Las Mercedes	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
17	210011	Pacocutipa Cosme, Diones	Mariano Melgar	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
18	210011	Quispe Acero, Jorge Vidal	Martin Lutero	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
19	210011	Condori Condori Efrain	Pedro Vilcapaza	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
20	210011	Socrates	Peru Birt	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
21	210011	Portillo Vargas, Roger	Politecnico	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
22	210011	Vargas Vargas, Edwinlusco	Regional Los Andes	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
23	210011	Chata Quispe, Julio Cesar	Rodolfo Diesel	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
24	210011	Chavez Onores, Juan Martin	San Francisco De	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
25	210011	Fuentes Garcia, Olger	Borja	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
26	210011	Martin	San Isidro De	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
27	210011	Miiaca Condori, Delia	Ccaccachi	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
28	210011		San Martin	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
29	210011		Santa Monica	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
30	210011		Santa Rosa De	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
31	210011		Lima	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
32	210011		Simon Bolivar	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
33	210011		Thomas Alva	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru
34	210011		Edison	Secundario	Jiron Lambayeque 180	Tupac Amaru

ANEXO 02

Intrumentos utilizados: ADITEC

ADITEC V

Apellidos y
 nombres.....
 Sexo.....edad..... Fecha de
 hoy.....

Instrucciones:

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el uso que haces de internet, teniendo en cuenta la siguiente escala de respuesta. Es importante que respondas con sinceridad eligiendo la opción que más se ajuste a ti, no hay respuestas buenas o malas ya que el objetivo es poder conocerte mejor. Responde todas las frases aunque utilices poco el internet porque todas tus respuestas son importantes. Marca una sola respuesta en cada frase, si te equivocas tacha completamente la respuesta que quieres eliminar y rodea con un círculo la nueva opción que deseas elegir.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Si no tengo Internet en casa intento conectarme en otro lugar.	1	2	3	4	5
2	Me afecta mucho cuando quiero conectarme a Internet y no funciona la red.	1	2	3	4	5
3	Cada vez que me acuerdo de Internet tengo la necesidad de conectarme.	1	2	3	4	5
4	Si estoy un tiempo sin Internet me encuentro vacío y no sé qué hacer	1	2	3	4	5
5	Me irrita cuando no funciona bien Internet por culpa del ordenador o de la red.	1	2	3	4	5
6	Ya no es suficiente para mí conectarme la misma cantidad de tiempo que antes.	1	2	3	4	5
7	Dedico menos tiempo a hacer otras actividades porque Internet me ocupa bastante tiempo.	1	2	3	4	5
8	Estoy obsesionado por descargar ficheros, buscar enlaces, participar en chats o subir fotos o vídeos.	1	2	3	4	5
9	Creo que utilizo Internet demasiado.	1	2	3	4	5
10	Me resulta muy difícil dejar de navegar por Internet cuando tengo que hacerlo porque me llaman mis padres o mis amigos o tengo que ir a algún sitio.	1	2	3	4	5
11	Cuando me encuentro mal me refugio en Internet.	1	2	3	4	5

Ahora indica con qué frecuencia le ocurren las siguientes situaciones, teniendo en cuenta las siguientes opciones de respuesta.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Muchas veces

12	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme a Internet.	1	2	3	4	5
13	He llegado a estar conectado o conectada a Internet más de tres horas seguidas.	1	2	3	4	5
14	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a Internet.	1	2	3	4	5
15	Cuando me aburro, me conecto a Internet	1	2	3	4	5
16	Me he ido a dormir más tarde o he dormido menos horas por conectarme a Internet	1	2	3	4	5
17	Accedo varias veces al día a Internet para ver si tengo mensajes o algún correo de mis amigos.	1	2	3	4	5
18	He llegado tarde (a clase, salir con mis amigos, etc.) por estar conectado o conectada a Internet.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy conectado o conectada a Internet pierdo la noción del tiempo.	1	2	3	4	5
20	Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio o del trabajo es conectarme a Internet.	1	2	3	4	5
21	He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he estado conectado o conectada.	1	2	3	4	5
22	Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.), pienso en Internet (descargarme ficheros, visitar páginas, subir fotos o vídeos, etc.).	1	2	3	4	5
23	Cuando tengo algún problema me conecto a Internet para distraerme.	1	2	3	4	5

Instrucciones:

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el uso que haces del teléfono móvil o celular, teniendo en cuenta la siguiente de respuesta.

Es importante que respondas con sinceridad eligiendo la opción que más se ajuste a ti, no hay respuestas buenas o malas ya que el objetivo es poder conocerte mejor. Responde todas las frases aunque utilices poco el internet porque todas tus respuestas son importantes. Marca una sola respuesta en cada frase, si te equivocas tacha completamente la respuesta que quieres eliminar y rodea con un círculo la nueva opción que deseas elegir.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un mensaje instantáneo, etc.).	1	2	3	4	5
2	Últimamente utilizo mucho más el celular.	1	2	3	4	5
3	Si se me estropeará el celular durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	1	2	3	4	5
4	Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.	1	2	3	4	5
5	Si no tengo el celular me encuentro mal.	1	2	3	4	5
6	Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo.	1	2	3	4	5
7	No es suficiente para mí usar el celular como antes, necesito usarlo cada vez más.	1	2	3	4	5
8	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han andado un mensaje, etc.	1	2	3	4	5
9	Ahora gasto más dinero en celular que al principio.	1	2	3	4	5
10	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil.	1	2	3	4	5
11	Cuando me siento solo o sola le hago una llamada a alguien o le envío un mensaje.	1	2	3	4	5
12	Ahora mismo tomaría el celular, enviaría un mensaje o haría una llamada.	1	2	3	4	5

Ahora indica con qué frecuencia ocurren las siguientes situaciones, teniendo en cuenta las siguientes opciones respuesta.

1	2	3	4	5
Nunca	rara vez	A veces	Frecuentemente	Muchas veces

13	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el teléfono celular.	1	2	3	4	5
14	Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir.	1	2	3	4	5
15	He discutido con algún familiar por el gasto económico del teléfono.	1	2	3	4	5
16	Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular.	1	2	3	4	5
17	Me he pasado con el uso del celular.	1	2	3	4	5
18	Me he acostado más tarde o he dormido menos horas por estar utilizando el celular.	1	2	3	4	5
19	Gasto más dinero con el celular del que había previsto.	1	2	3	4	5
20	Cuando me aburro, utilizo el celular.	1	2	3	4	5
21	Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).	1	2	3	4	5
22	Me han reñido por el gasto económico del teléfono.	1	2	3	4	5

Instrucciones:

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre que haces a los videojuegos (tato de video consola como de ordenador), tenie cuenta la siguiente escala de respuesta.

Es importante que respondas con sinceridad eligiendo la opción que más se ajuste a ti no hay respuestas buena o mala ya que el objetivo es poder conocerte mejor. Responde todas las frases aunque utilices poco los videojuegos porque todas tus respuestas son importantes. Marca una sola respuesta en cada frase, si te equivocas tacha completamente la respuesta que quieres eliminar y rodea con un circulo la nueva opción que deseas elegir.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Ahora juego mucho más tiempo con los videojuegos que cuando comencé.	1	2	3	4	5
2	Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el videojuego.	1	2	3	4	5
3	Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos.	1	2	3	4	5
4	Dedico mucho tiempo extra a los temas relacionados con mis videojuegos incluso cuando no estoy jugando con ellos (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar a los personajes, etc.).	1	2	3	4	5
5	Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer.	1	2	3	4	5
6	Me irrita cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o del ordenador.	1	2	3	4	5
7	Ya no es suficiente para mí jugar la misma cantidad de tiempo que antes.	1	2	3	4	5
8	Dedico menos tiempo a hacer otras actividades porque los videojuegos me ocupan bastante tiempo.	1	2	3	4	5
9	Me obsesiona subir de nivel, ganar prestigio, etc. en los videojuegos.	1	2	3	4	5
10	Si no me funciona un videojuego, busco rápidamente otro para poder jugar.	1	2	3	4	5
11	Creo que juego demasiado a los videojuegos.	1	2	3	4	5
12	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	1	2	3	4	5
13	Cuando me encuentro mal de refugio en mis videojuegos	1	2	3	4	5

Ahora indica con qué frecuencia ocurren las siguientes situaciones, teniendo en cuenta las siguientes opciones de respuesta.

1	2	3	4	5
Nunca	rara vez	A veces	Frecuentemente	Muchas veces

14	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es ponerme a jugar algún videojuego.	1	2	3	4	5
15	He llegado a estar jugando más de 3 horas seguidas.	1	2	3	4	5
16	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola o la computadora.	1	2	3	4	5
17	Cuando me aburro, comienzo a jugar con un videojuego.	1	2	3	4	5
18	Me ido a dormir más tarde o he dormido menos horas por quedarme jugando con videojuegos.	1	2	3	4	5
19	En cuanto tengo un poco de tiempo juego con algún videojuego aunque solo sea un momento.	1	2	3	4	5
20	Cuando estoy jugando pierdo la noción del tiempo.	1	2	3	4	5
21	Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio o del trabajo es ponerme a jugar con mis videojuegos	1	2	3	4	5
22	He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he dedicado a jugar.	1	2	3	4	5
23	Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.), pienso en mis videojuegos (como avanzar, superar alguna fase o alguna prueba, etc.).	1	2	3	4	5
24	Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme.	1	2	3	4	5

ANEXO 03

Instrumento utilizado: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Saludable

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Saludable

Apellidos y nombres.....

Sexo.....edad.....

.

Fecha actual..... Colegio

Instrucciones:

En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir. Por favor no dejar preguntas sin responder.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

AFIRMACIONES		1	2	3	4
1.	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
2.	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.				
3.	Relatas a tus padres cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
4.	Te quieres a ti misma (o).				
5.	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.				
6.	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos.				
7.	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.				
8.	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
9.	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
10.	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.				
11.	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
12.	Te sientes feliz y contento(a)				
13.	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
14.	Comes tres comidas al día.				
15.	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.				
16.	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				

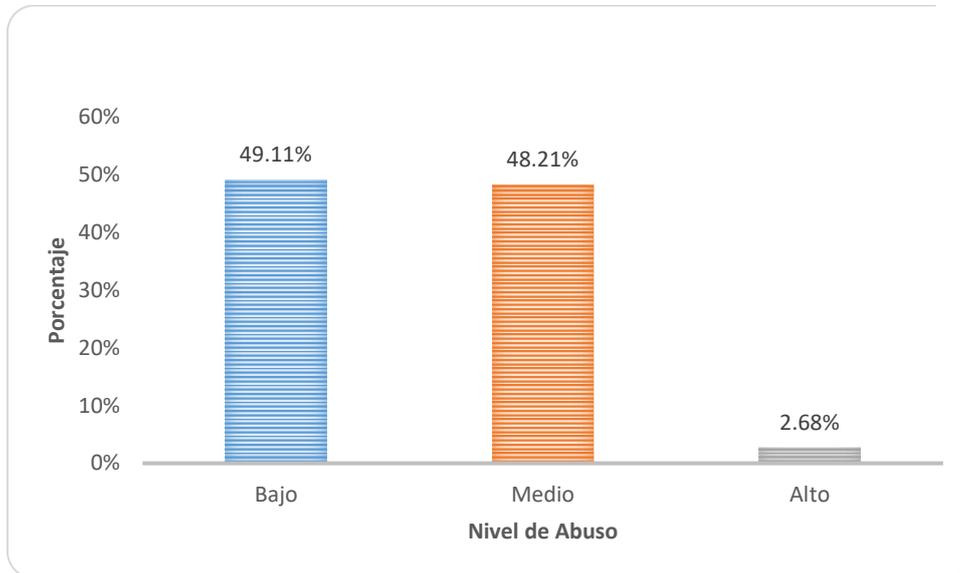
17.	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
18.	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
19.	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales)				
20.	Preguntas o buscas información a través de internet para cuidar tu salud.				
21.	Miras hacia el futuro.				
22.	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
23.	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
24.	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
25.	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos, frutas crudas, verduras crudas)				
26.	Pasas de 25 a 20 minutos en relajación o meditación.				
27.	Te interesa conversar con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de la salud.				
28.	Respetas tus propios éxitos.				
29.	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
30.	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en el lugar en que vives.				
31.	Veza cada día interesante y desafiante.				
32.	Eliges comidas que tenga todos los nutrientes (proteínas, carbohidratos grasas, vitaminas.)				
33.	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
34.	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
35.	Realizas actividades físicas de recreo como: caminar nadar, jugar futbol, ciclismo, etc.				
36.	Expresas fácilmente interés amor y calor humano hacia otros.				
37.	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
38.	Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.				
39.	Encuentras maneras positivas de expresar tus sentimientos.				
40.	Observas al menos cada vez tu cuerpo para ver se hay algunos cambios.				
41.	Eres realista con las metas que te propones.				
42.	Usas métodos específicos para controlar la tensión.				
43.	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.				
44.	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmabrasos y caricias por personas que te importan (padres, hermanos, profesores, amigos).				
45.	Crees que tu vida tiene un propósito.				

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

ANEXO 04

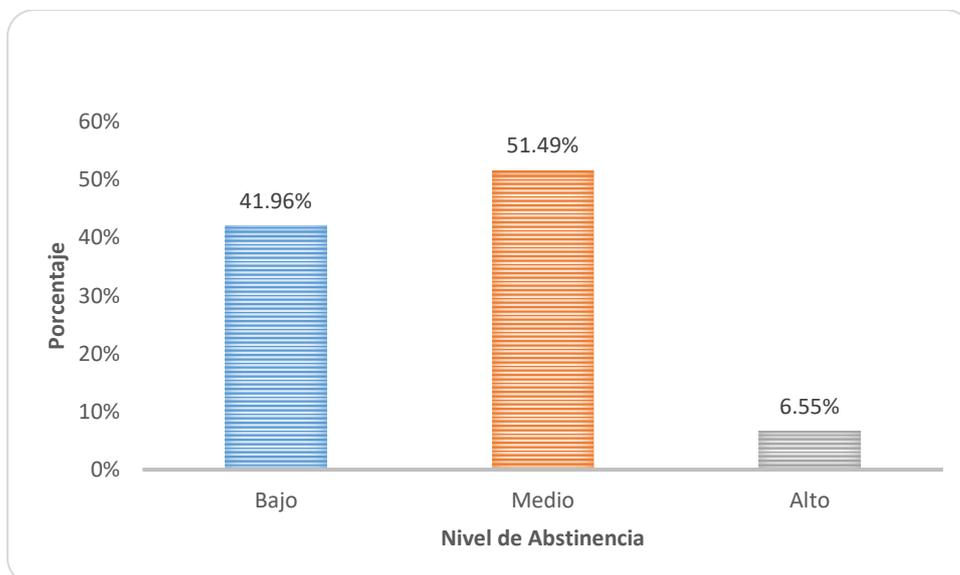
FIGURAS

Figura 2. Nivel de abuso del uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



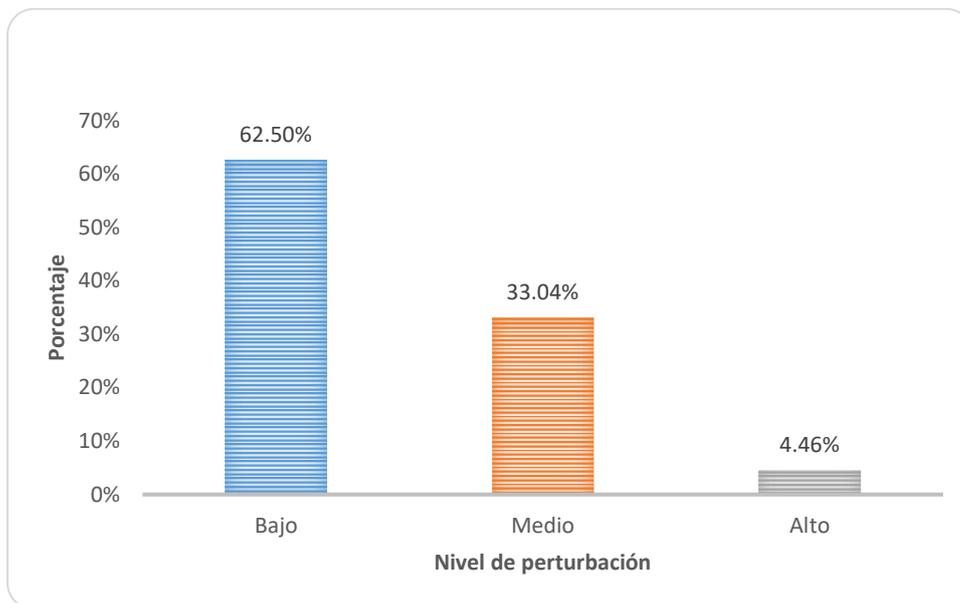
Fuente: Tabla N° 02

Figura N. 3. Nivel de abstinencia al uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



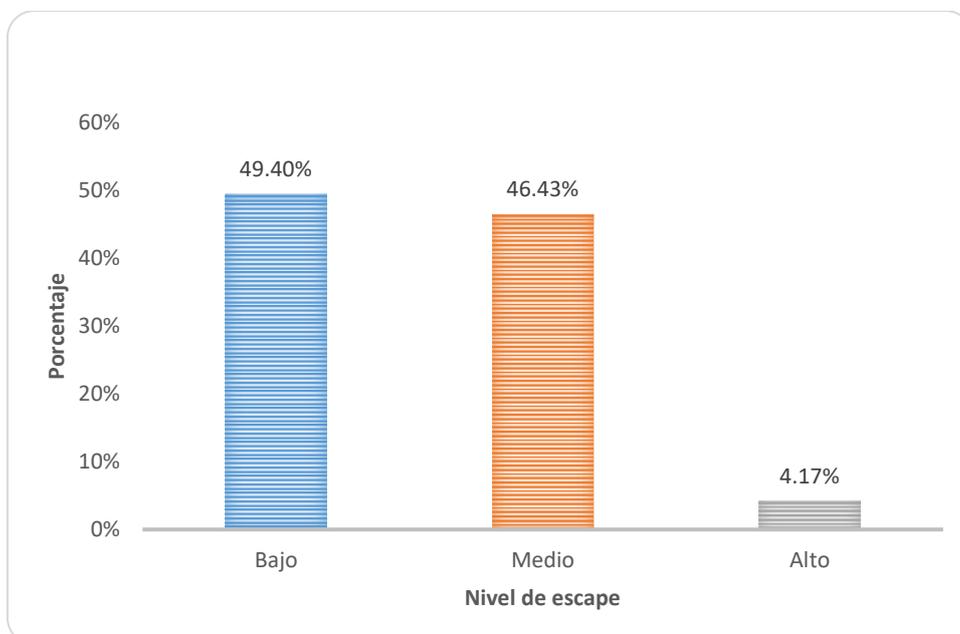
Fuente: Tabla N° 03

Figura 4. Nivel de perturbación por el uso de internet de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



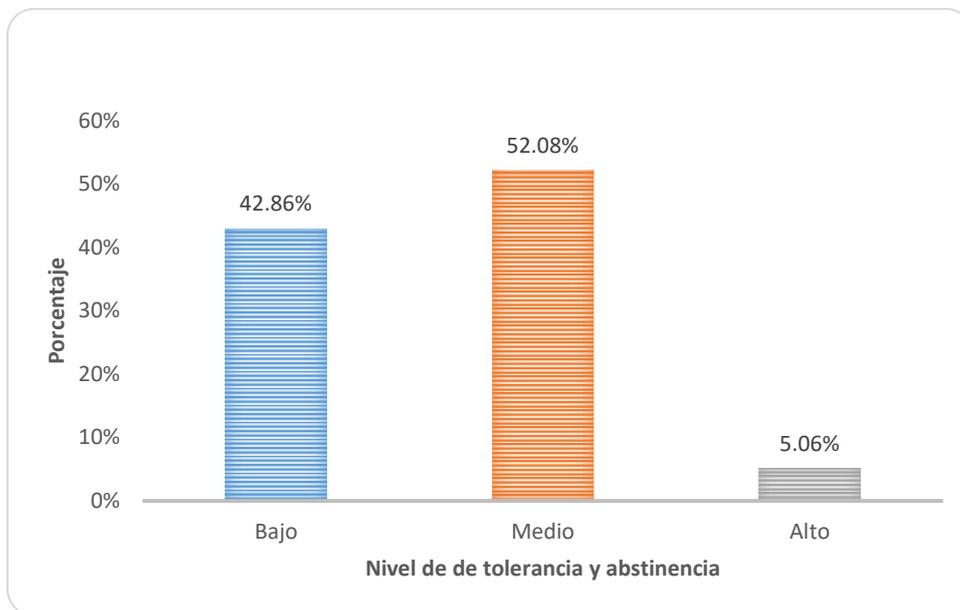
Fuente: Tabla N° 04

Figura 5. Nivel de uso del internet como de vía de escape en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



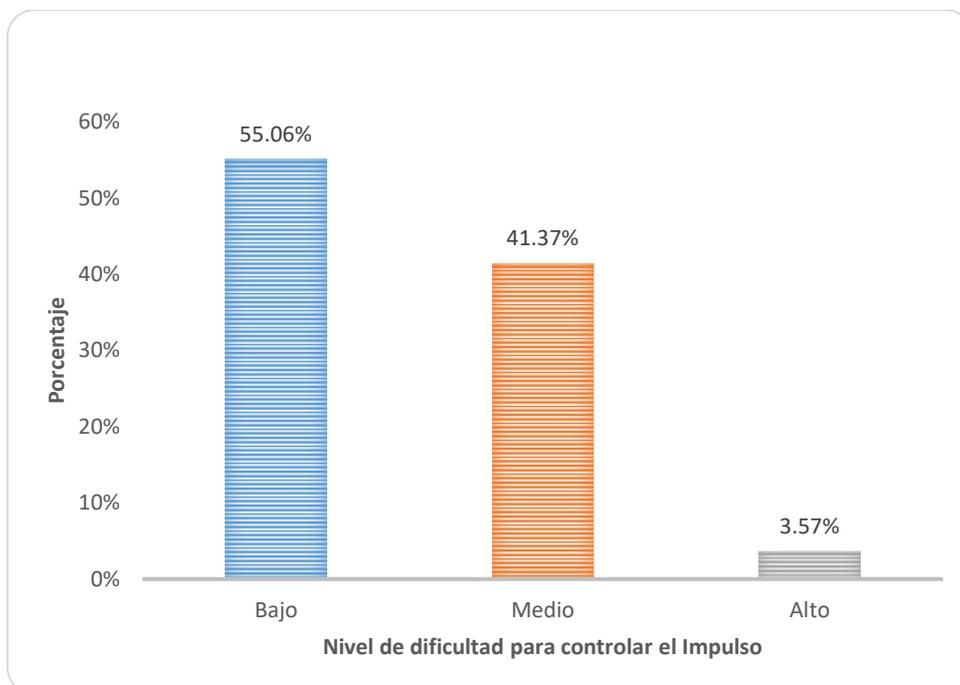
Fuente: Tabla N° 05

Figura 6. Nivel de tolerancia y abstinencia al uso del celular a los estudiantes en las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



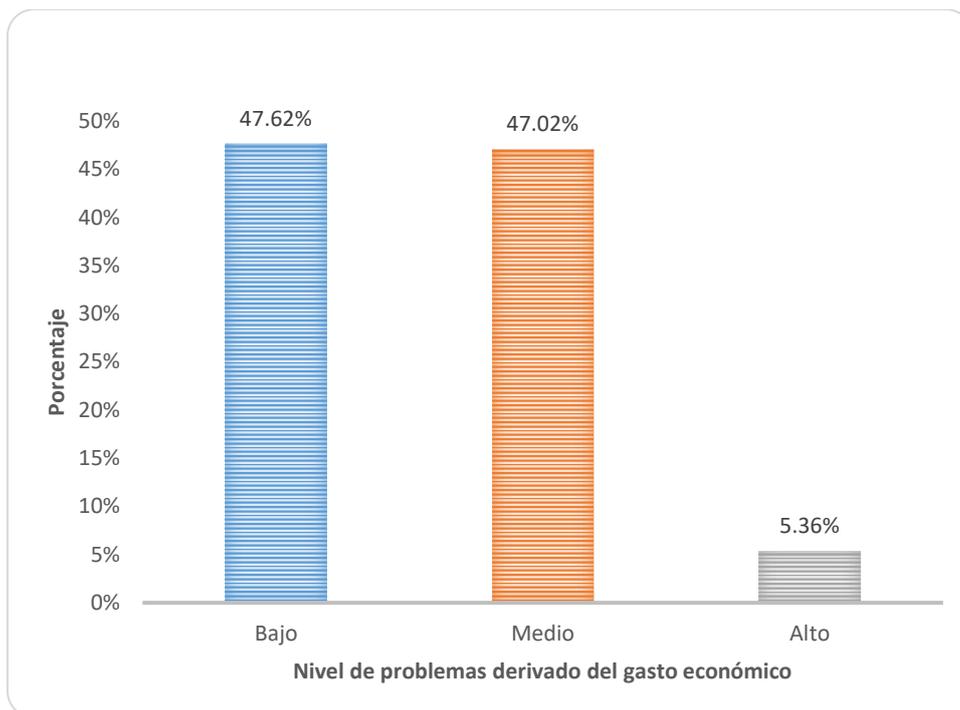
Fuente: Tabla N° 06

Figura 7. Nivel de dificultad para controlar el impulso al uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



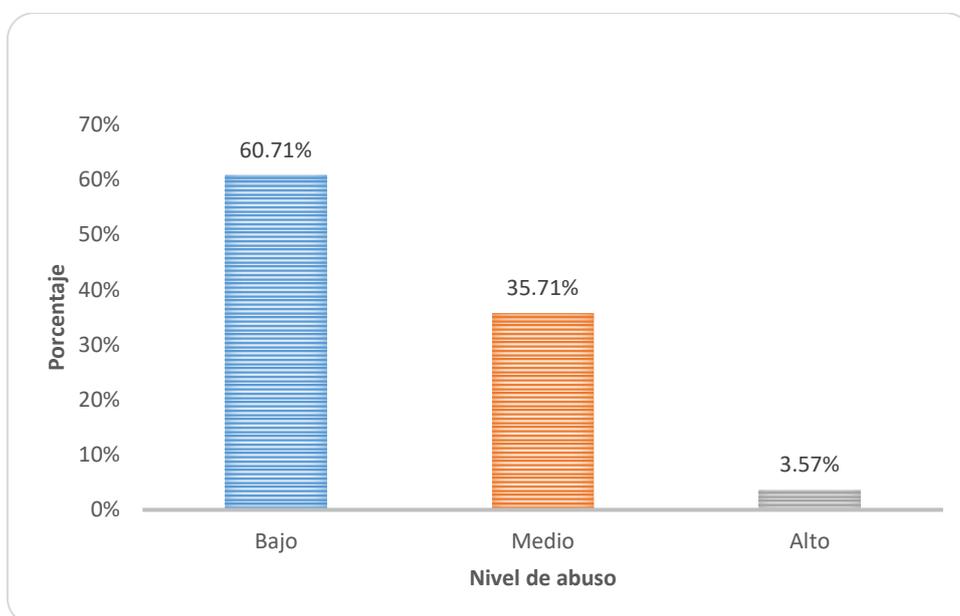
Fuente: Tabla N° 07

Figura 8. Nivel de problemas derivado del gasto económico por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



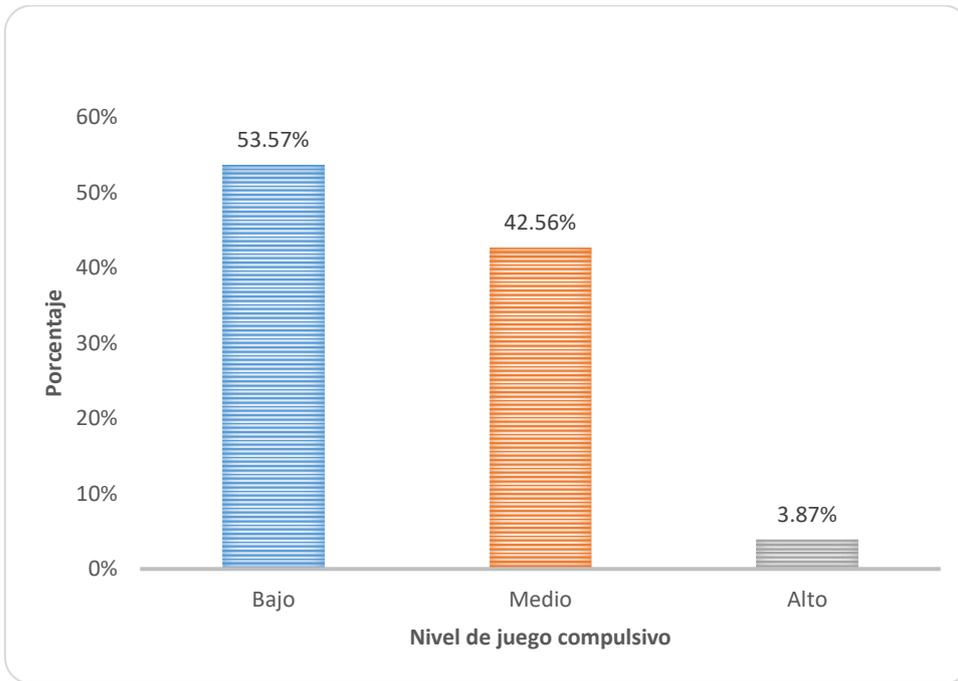
Fuente: Tabla N° 08

Figura 9. Nivel de abuso por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



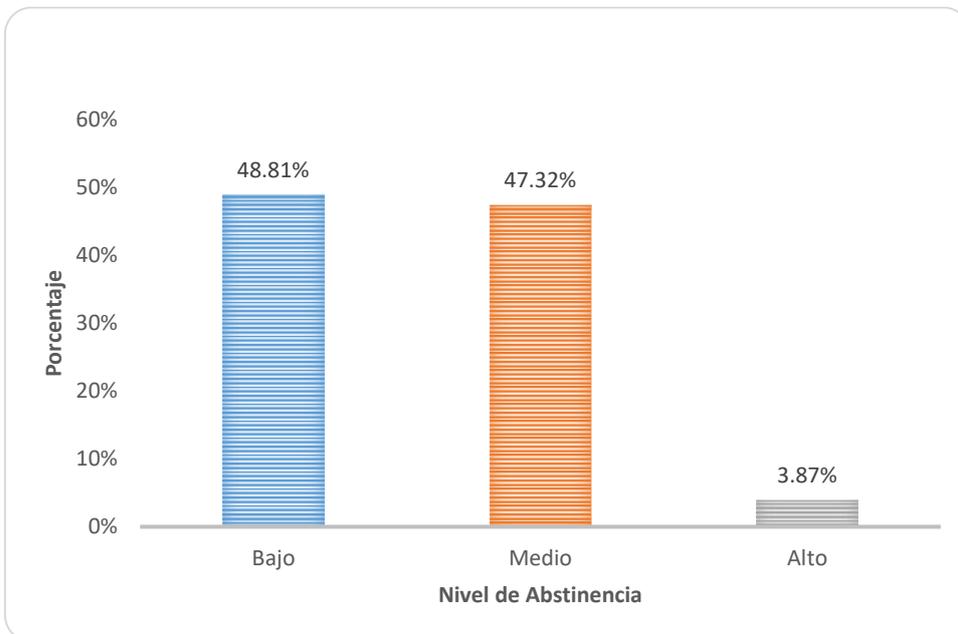
Fuente: Tabla N° 09

Figura 10. Juego compulsivo en el uso de videojuegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



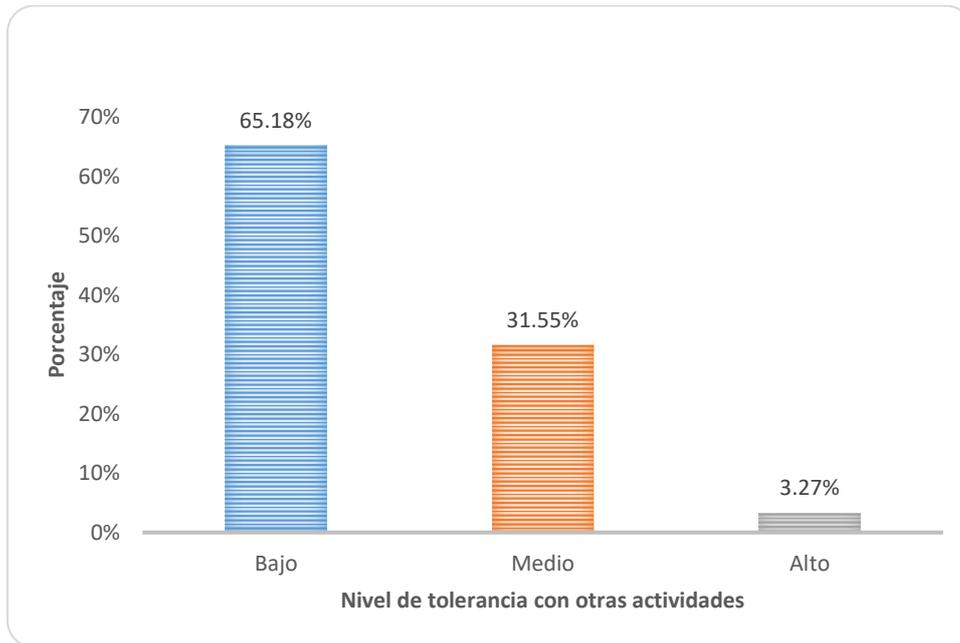
Fuente: Tabla N° 10

Figura 11. Nivel de abstinencia por el uso de los videojuegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



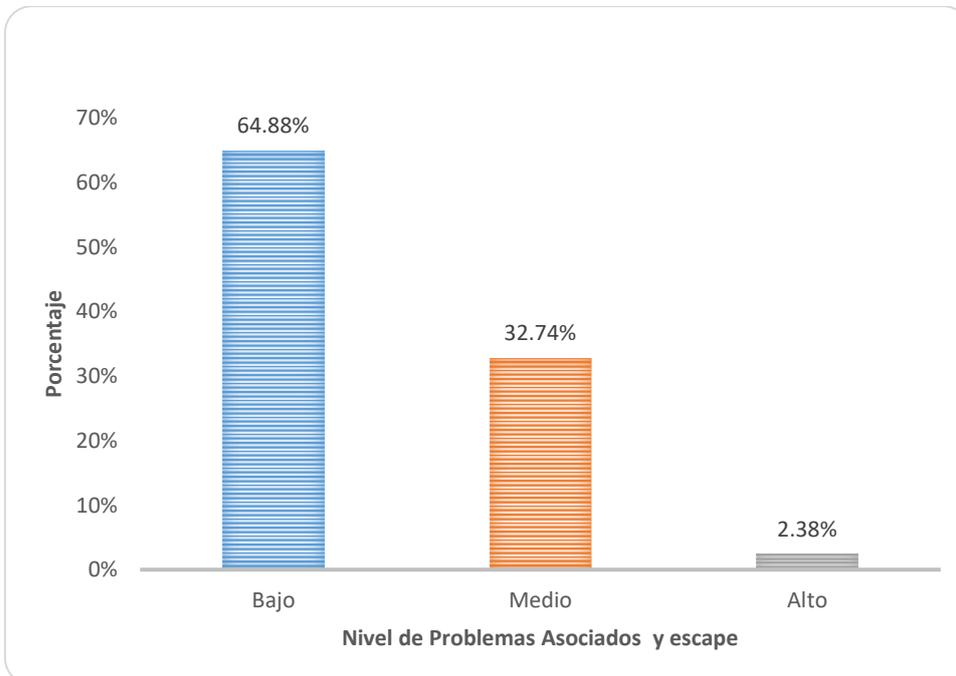
Fuente: Tabla N° 11

Figura 12. Nivel de tolerancia con otras actividades diferentes a los videos juegos por el uso del celular en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



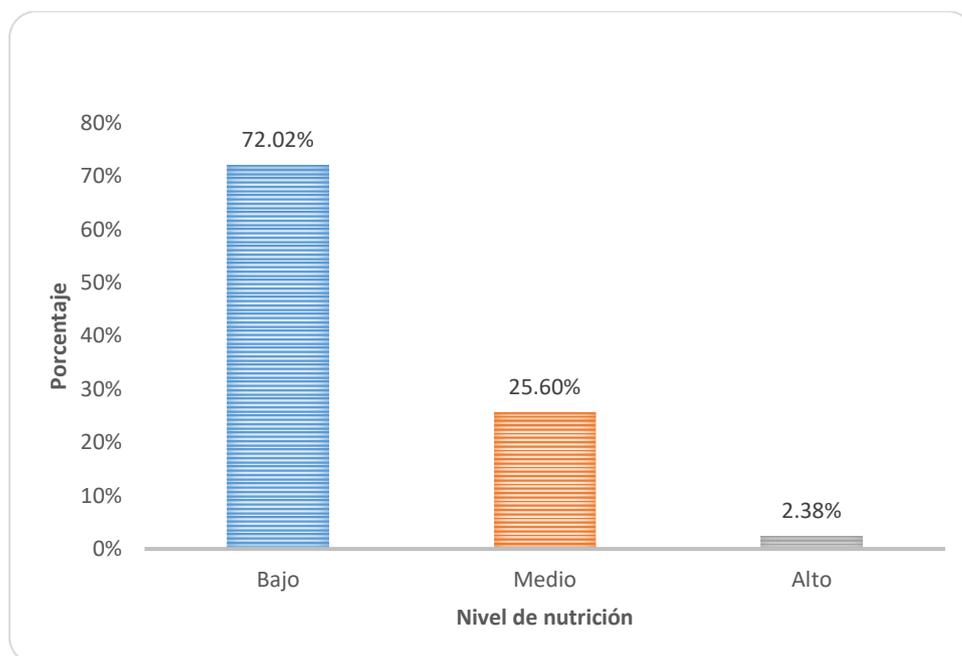
Fuente: Tabla N° 12

Figura 13. Problemas asociados y escape mediante el uso de los videos juegos en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017



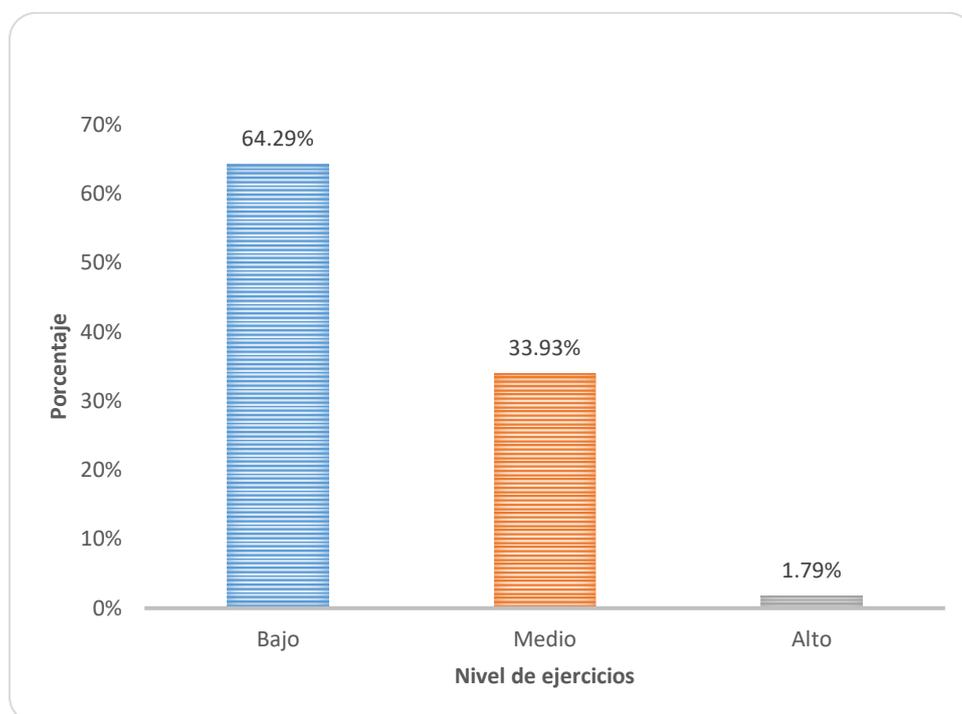
Fuente: Tabla N° 13

Figura 14. Percepción del nivel de nutrición en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.



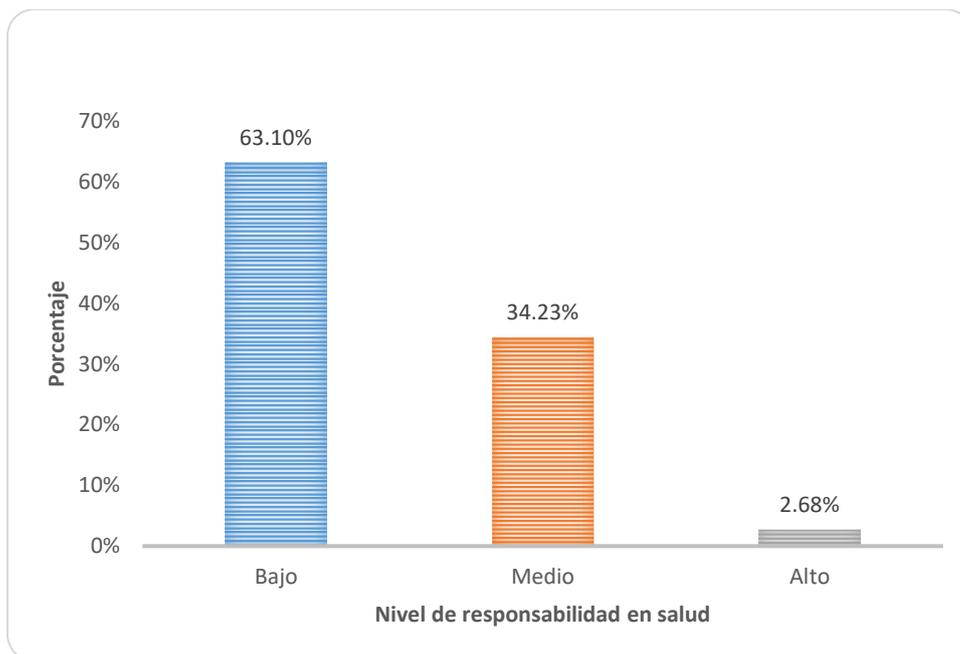
Fuente: Tabla Nº 14

Figura 15. Nivel de ejercicios físicos en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.



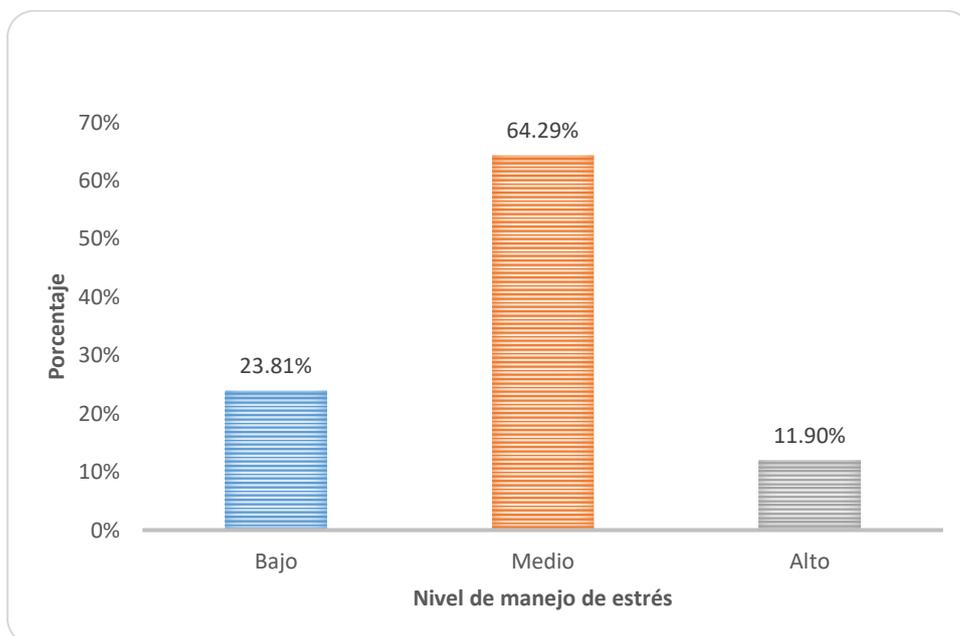
Fuente: Tabla Nº 15

Figura 16. Nivel de responsabilidad en salud en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.



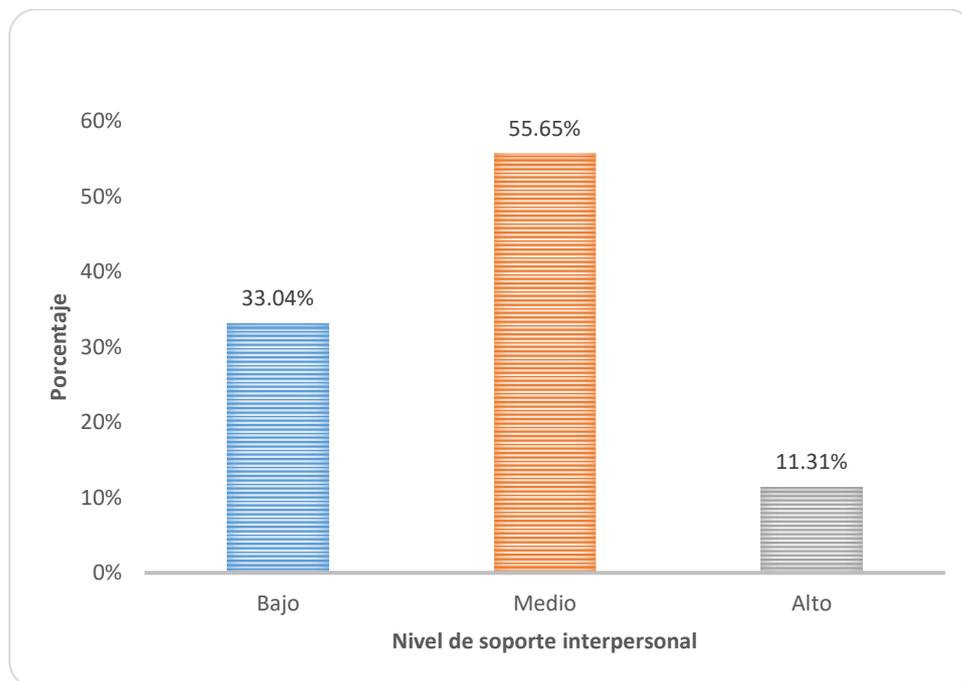
Fuente: Tabla Nº 16

Figura 17. Manejo de estrés en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.



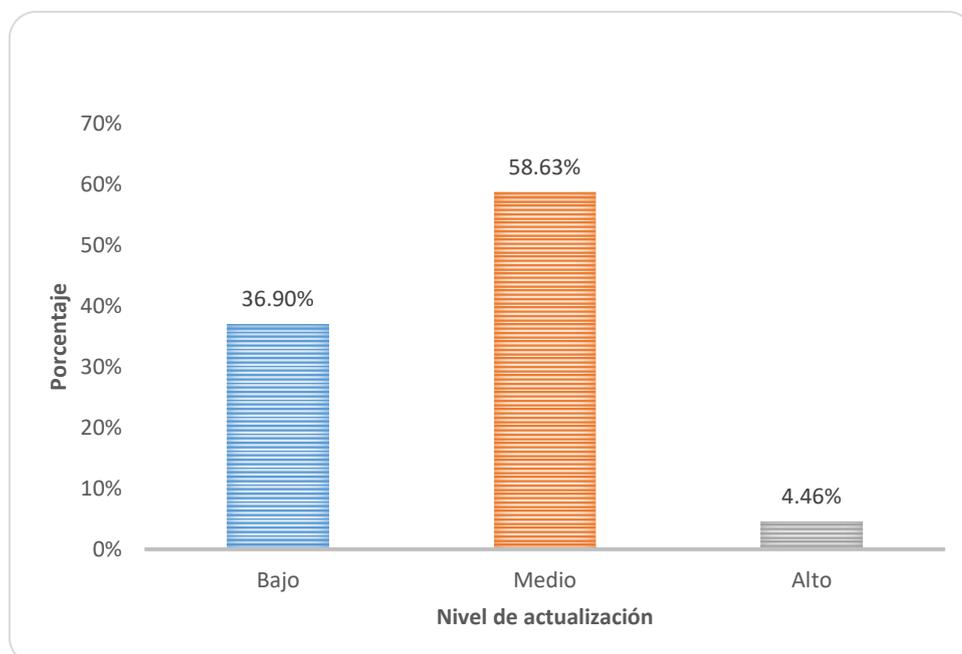
Fuente: Tabla Nº 16

Figura 18. Soporte interpersonal en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.



Fuente: Tabla N° 18

Figura 19. Nivel de actualización en relación al estilo de vida saludable de los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca 2017.



Fuente: Tabla N° 19

ANEXO 05

Fotografías

Fotografia 1
I.E.S JOSÉ ANTONIO ENCINAS



Fotografia 2
I.E.S COLIBRI



Fotografia 3
I.E.S JOSÉ CARLOS MARIATEGUI



Fotografia 4
I.E.S JOSÉ IGNACIO MIRANDA



Fotografia 5
I.E.S LAS MECEDES



Fotografia 6
I.E.S MARIANO H CORNEJO



Fotografia 7

I.E.S MARTIN LUTERO



Fotografia 8
I.E.S SAN FRANCISCO BORJA

