



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)
y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de
Ica, 2018.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRO EN GESTIÓN PÚBLICA**

AUTOR:

Br. Gavilan Curi, Neycer Willy

ASESOR:

Dr. Ochoa Carbajo, Jesús Alberto

SECCIÓN

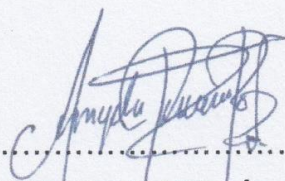
Ciencias empresariales

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

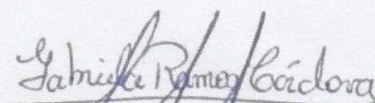
Administración del Talento Humano

PERÚ – 2018

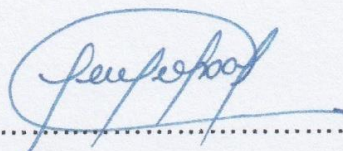
PÁGINA DEL JURADO



.....
Dra. RIVERA BEGAZO, Ángela Martha
Presidente



.....
Mg. Gabriela O. Ramos Córdova
Mg. RAMOS CÓRDOVA, Gabriela Olivia
Secretario



.....
Dr. OCHOA CARBAJO, Jesús Alberto
Vocal

Dedicatoria

A mis dos hijos María Paz y Marcelo por ser mi motor para seguir adelante en todo lo que me propongo y cumplir mis objetivos. Y en memoria de mi esposa Lizeth Yaya por ser mi inspiración para cumplir nuestros sueños.

Neycer Willy

Agradecimiento

En el presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecer a Dios por bendecirme y llegar hasta donde he llegado, porque permitió hacer realidad este sueño anhelado.

A la Universidad privada César Vallejo por ser una institución de educación de Excelencia educativa y que me ha formado para ser el profesional idóneo que soy. En los estudios de Maestría en Gestión Pública. No solo obtuve conocimiento y saber, si no grandes experiencias de vida. Por ser el lugar en el cual he labrado grandes amistades con las cuales he compartido muchos momentos significativos.

A mi Docente de Tesis, el Dr. Jesús Alberto Ochoa Carbajo, por los conocimientos compartidos y el aprendizaje colaborativo que recorrimos juntos en la realización de este trabajo de investigación. Gracias Dr. Ochoa Carbajo por ser ese gran ser humano. La amistad creada es invaluable.

A todos los Maestros y Doctores de la Maestría que me impartieron clase. Gracias por los conocimientos aportados y que ayudaron a crear en mi persona un pensamiento más crítico y reflexivo, pero sobre todo emotivo.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles por su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo sin importar donde estén quiero darles las gracias por ser mi motor y motivo. Gracias hijos (Marcelo y María Paz) y a mi esposa Lizeth que siempre está en mis recuerdos y en mi corazón.

A mis amigos y compañeros, tanto de la escuela como del trabajo, que estuvieron presentes en esta experiencia extraordinario que fueron los estudios de maestría.

El autor

Presentación

Señores miembros del jurado:

Presento ante ustedes la tesis titulada: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018, con la finalidad de determinar cómo influye la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018, en el año 2018, en cumplimiento con el Reglamento de Grados y Títulos para optar el grado de Magister en Gestión Pública.

Esperando cumplir con los requisitos técnicos y científicos establecidos por la escuela, espero que la investigación se ajuste a las exigencias establecidas por la universidad y merezca su aprobación.

El autor.

Índice

	Pág.
CARÁTULA	
Título	
Asesor	
Autor	
Línea de investigación	
PÁGINAS PRELIMINARES	
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos	15
1.3. Teorías relacionadas al tema	18
1.4. Formulación del problema	28
1.5. Justificación del estudio	28
1.6. Hipótesis	29
1.7. Objetivos	30
II. METODO	31
2.1 Diseño de investigación	31
2.2 Variables, Operacionalización	31
2.3 Población, muestra	36
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	37
2.5 Métodos de análisis de datos	38
2.6 Aspectos éticos	39

III. RESULTADOS	40
IV. DISCUSIÓN	59
V. CONCLUSIONES	61
VI. RECOMENDACIONES	62
VII. REFERENCIAS	63
ANEXOS	66
Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos	66
Anexo 1.1: Cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)	66
Anexo 1.2: Cuestionario sobre estilos de vida saludable	73
Anexo 2: Matriz de consistencia	93
Anexo 3: Constancias de aplicación de instrumentos	96
Anexo 4: Registro de datos	102
Anexo 4.1 Registro de datos de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)	102
Anexo 4.2 Registro de datos de estilos de vida saludable	105
Anexo 5: Evidencia fotográfica	108

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	41
Tabla 2	Dependencia por el uso de redes sociales en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	42
Tabla 3	Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	43
Tabla 4	Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	44
Tabla 5	Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	45
Tabla 6	Estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	46
Tabla 7	Condición, actividad física y deporte en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	47
Tabla 8	Recreación, manejo del tiempo libre y sueño en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	48
Tabla 9	Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	49
Tabla 10	Hábitos alimenticios en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	50
Tabla 11	Autocuidado y cuidado médico en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	51
Tabla 12	Estadígrafos de las variables dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	52
Tabla 13	Prueba de normalidad	53

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	41
Figura 2 Dependencia por el uso de redes sociales en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	42
Figura 3 Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	43
Figura 4 Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	44
Figura 5 Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	45
Figura 6 Estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	46
Figura 7 Condición, actividad física y deporte en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	47
Figura 8 Recreación, manejo del tiempo libre y sueño en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	48
Figura 9 Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	49
Figura 10 Hábitos alimenticios en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	50
Figura 11 Autocuidado y cuidado médico en periodistas de la provincia de Ica, 2018.	51

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Considerando que es una investigación de tipo no experimental, se utilizó el diseño transeccional correlacional causal. La población estuvo conformada por 158 periodistas de la provincia de Ica, 2018 y su muestra quedó constituida por 75 periodistas, elegidos mediante la aplicación de la técnica del muestreo probabilístico. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos los cuales fueron un cuestionario para evaluar la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y un cuestionario para evaluar los estilos de vida saludable. Mientras que para el procesamiento de datos se utilizó la estadística descriptiva para la presentación de resultados en tablas y figuras; además de la estadística inferencial para la comprobación de las hipótesis.

Los resultados determinaron un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,954$ y un nivel de significancia de 0,000 menor a la región crítica 0,05; lo cual muestra que la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) influye en un 91% en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Palabras clave: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine how the dependence on the use of smartphones (Smartphone) influences healthy lifestyles in journalists in the province of Ica, 2018.

Considering that this is a non-experimental research, the causal correlational transectional design was used. The population was composed of 158 journalists from the province of Ica, 2018 and its sample was constituted by 75 journalists, chosen through the application of probabilistic sampling technique. For the collection of data, two instruments were used, which were a questionnaire to assess the dependence on the use of smart phones (Smartphone) and one to evaluate healthy lifestyles. While for the processing of data, descriptive statistics was used to present results in tables and figures; besides the inferential statistics for the verification of the hypothesis.

The results determined a Rho Spearman correlation coefficient of $r = -0.954$ and a significance level of 0.000 less than the critical region 0.05; which shows that the dependence on the use of smart phones (Smartphone) influences 91% of healthy lifestyles in journalists in the province of Ica, 2018.

Keywords: Dependence on the use of smart phones (Smartphone) and healthy lifestyles

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

En los últimos años el mundo entero ha experimentado los diversos productos y servicios que han ido estableciéndose dentro del mercado y de la mano con el avance tecnológico a pasos agigantados, como por ejemplo el desarrollo de la telefonía móvil y su relación con el agigantamiento del internet hasta zonas muy lejanas. Por un lado, cabe señalar que esta tecnología que permite comunicar personas de diversas partes, también las separa si es que se hace un mal uso de esta (Fernández, 2014). Por otro lado, haciendo referencia al uso de la tecnología móvil, se puede señalar que su evolución ha permitido el desarrollo de espacios virtuales para la comunicación tanto entre dos individuos, como corporativa, sustituyendo esto las reuniones presenciales. Esto ha originado cambios actitudinales en las personas, más que todo en las personas que están en la era del cambio y tecnología. Varios estudios señalan como problema la adicción a los móviles, particularmente en los adolescentes y jóvenes, para quienes el teléfono se ha convertido en otra forma más de expresión de moda, estatus y de vanguardismo (Pañuela, 2014). El uso dependiente al celular, al respecto los estudios realizados son escasos, pero la preocupación ha ido en aumento con el progreso de los años, mucho más cuando se están presentando nuevos síndromes, signos y síntomas en la población; tal es el caso de los hallazgos efectuados por el Instituto de Adicciones de Madrid, en la que el 13.5% muestran un uso problemático con respecto a la tecnología, además que el 13% no puede renunciar a su celular (Tinaut, 2012).

En cuanto a los estilos de vida, la alimentación, actividad física, salud sexual y salud reproductiva, son varios de los factores de mayor relevancia para el mantenimiento de una condición de salud equilibrada, por ello las estrategias de los Estados del mundo, están enfocadas en mejorar los indicadores en estos ámbitos, lo que, según los expertos, puede tener un impacto positivo en el bienestar de la población del mundial (Álvarez y Andaluz, 2015). Las estadísticas de la (Organización Mundial de la Salud, 2014) señalan que un

alrededor de 2,7 millones de fallecidos en el año 2014, fueron a causa de la mala alimentación con escasez de nutrientes y altos porcentajes de grasas, mientras que 1,9 millones de muertes en el mismo periodo a consecuencia de la ausencia de actividad física de los individuos, aumentando hoy en día el nivel de estrés hasta en un 5% de manera anual, como una enfermedad que daña a la salud mental de las personas, lo que llevó a la OMS a adoptar como estrategia universal, el control del régimen alimentario, la actividad física y la salud mental, para la conservación de la salud.

A nivel nacional, Medina (2013), encontró que el 94% usaba el Smartphone para el uso de las redes sociales, siendo la más usada el Facebook con el 38%. Por su parte, el médico psiquiatra del Instituto Nacional de Salud Ambiental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, Fernando Luna, menciona que el 30% al 40% de las personas que usan teléfonos móviles en el Perú sufren de adicción al uso de estos aparatos, y manifiesta que una de las señales de la adicción a los teléfonos móviles es el “síndrome de abstinencia” que atraviesa la persona afectada cuando se le pierde el equipo o se le malogra.

Actualmente el desconocimiento sobre el uso dependiente del celular está generando que no se pueda entender y conocer la magnitud de población afectada, como tampoco si son las mujeres o varones quienes presentan mayores índices de dependencia, por lo que actualmente no se existe de forma tangible un programa que busque la promoción del uso adecuado de esta herramienta tecnológica (Mathey, 2017).

Por otro lado, en el país se evidencia que las personas indistintamente de su edad presentan inadecuados estilos de vida saludables por lo que se ha incrementado la aparición de sobrepeso y obesidad, lo que constituye un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, la cardiopatía isquémica y el cáncer (Palomares, 2014).

A nivel local se evidencia que las personas se han vuelto dependientes del teléfono celular indistintamente de la profesión que ejercen, sin embargo se observa un mayor uso por parte de los periodistas pues pueden acceder a las redes sociales, a las noticias, pueden transmitir las noticias, esto ha conllevado a

una dependencia a las redes sociales, al uso de llamadas de voz y mensajería, de grabadores de audio, fotos y videos, y al uso de Word, PDF, Excel y PPT. Por otro lado por la misma profesión se evidencia inadecuados estilos de vida saludable pues no realizan actividades físicas, se enfocan más en su trabajo y le dedican demasiadas horas por lo que no tienen horas de esparcimiento, asimismo el consumo de alcohol, tabaco esto contribuye a un inadecuado estilo de vida; por lo que se plantea como tema de investigación: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

1.2 Trabajos previos

1.2.1. A nivel internacional

Peñuela (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). Barranquilla, Colombia. Universidad del Norte. El presente trabajo se desarrolló en base a un tipo descriptivo. El total de la muestra fue de 390 estudiantes de una universidad del sector privado. Finalmente se logró concluir que: La gran mayoría de encuestados señalan que el uso constante de smartphones influye positivamente en su desarrollo, pese a que se presenten problemas. En cuanto a los problemas que se pueden presentar durante su uso, las mujeres resaltan más, ya que ellas no toleran que se les ignore por un celular y quieren que se les preste la mayor atención posible. Otro dato importante obtenido es que el 80 % de personas cuentan con un plan de datos pagado de manera mensual, un 54% está en constante revisión de su smartphone y un 52% es muy dependiente y lo usa de manera excesiva. Por otro lado, las razones que llevaron al uso frecuente de los smartphones es el de querer distracción (23%) y por otro lado el utilizarlo para investigar y obtener información relevante (12%).

Cabe mencionar que conforme el avance tecnológico ha ido evolucionando, los hábitos del ser humano han ido cambiando de igual forma, como es el caso de la dependencia al uso de Smartphones el cual ha ido afectando a las personas desde muy temprana edad, en donde también influye la responsabilidad de los

apoderados, las consecuencias se ven reflejadas en un largo plazo, como es la presencia de problemas en la vista y muchas más.

Aranceta (2015). Influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos y en los hábitos de consumo alimentario. Universidad del País Vasco. España. Tesis Doctoral. Metodología cualitativa. El total de la muestra fue de personas que sus edades oscilan de 3 a 8 años; 9 a 18 años; 19 a 64 años y más de 64 años. Finalmente se logra determinar que: Pese a que la evolución del internet agarró poder gracias a que es un Excelente conducto de información, la sociedad en la mayoría de los casos no sabe entenderla por su complejidad. Los profesionales sanitarios se caracterizan por dar mayor confianza en los distintos grupos de sexo y edad. Se han logrado identificar distintos patrones que se utilizan bajo fuentes informativas de salud y alimentación, que revelan el 59% de la variabilidad: Medios Comunicación, el que explica la mayor parte de la variabilidad en las fuentes (18,04%); Ámbito Educativo (11,99%); Ámbito de proximidad (9,37%); Ámbito sanitario (7,41%); Ámbito dietética (6,32%) y Medios Tecnológicos (5,98%).

Por otro lado, en relación a la globalización y al desarrollo social, un factor importante y muy influyente, son los medios de comunicación, los cuales son las ventanas a mucha información, tanto mala como buena, pues la realidad de hoy en día solo buscan beneficio propio sin pensar en las consecuencias que pueda traer la difusión de mala información sobre los niños y jóvenes.

Gaspar (2016). Bases psicosociales del uso del smartphone en jóvenes: un análisis motivacional y cross-cultural. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Madrid España. Investigación cualitativa con focus group. El instrumento fue una entrevista. Señala la siguiente conclusión: Se ha llegado a obtener distintas opiniones y puntos de vista sobre el uso de Smartphone en personas en la etapa de la adolescencia. A través de diversos focus group y entrevistas desarrolladas a profundidad sobre distintos tipos de consumidores o clientes se han podido obtener distintos insights que benefician en el conocer el valor de la motivación sobre el uso del Smartphone. Este tipo de tecnología brinda una diversidad de recompensas inmediatas y al alcance del cliente

cuando este lo requiera, logrando un buen posicionamiento en el mercado y satisfaciendo necesidades originadas a partir de la comunicación a distancia. En cuanto a los adolescentes, en la mayoría de los casos son de mal uso, principalmente su necesidad se basa en la de socializar y conocer más gente, querer encajar en algún grupo social y finalmente creando dependencia a su uso. Otro aspecto negativo reflejado, es la pérdida de la privacidad, problemas serios al querer dar un mensaje de persona a persona de forma presencia, también la manera de redactar algo, etc. Los jóvenes están fuertemente influidos por esta tecnología. En esta investigación se percibió que ciertas características.

Es algo muy evidente la dependencia al uso de smartphones en la actualidad, lo que logra satisfacer es asombroso y lo ha posicionado exitosamente en el mercado competitivo de la comunicación, principalmente la que se da a distancia, partiendo desde los primeros años de su aparición, ha tenido un acogida excelente, siendo un impedimento su costo tan elevado, pero en la actualidad es muy accesible su obtención. Dentro de la vida social de las personas, el contar con esta tecnología desarrolla actitudes de ego y de querer encajar en grupos sociales, aquí entra más a tallar la marca y precios de los móviles lo cual refleja por decir un nivel económico determinado.

1.2.2. A nivel nacional

Palomares (2014). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas escuela de Postgrado. Lima. Perú. Tesis de maestría. El presente trabajo se desarrolló en base a ser observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. El total de la muestra fue de 106 profesionales de salud. Finalmente se logra determinar que: Existe un nivel de correlación negativo entre ambas variables de estudio (estilo de vida saludable y el estado nutricional) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA. Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos de 4 Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia de cintura

y grasa visceral ($p= 0.000$; r (rho)= -0.0773); ($p= 0.000$; r (rho)= -0.582); ($p= 0.000$; r (rho)= -0.352) respectivamente.

Los estilos de vida saludable son producto de una buena disciplina y conocimientos sobre que consumir, en que momento y cuantas cantidades, por lo que depende ya de cada uno si vivir bajo un orden adecuado de alimentación o no hacerlo. Por otro lado, saber también que todo ello beneficia en el desarrollo diario de actividades del ser humano, si el estilo de vida es bueno su desempeño le será también y viceversa.

Figuroa (2015). El uso del smartphone como herramienta para la búsqueda de información en los estudiantes de pregrado de la Facultad de Educación de una universidad privada de Lima metropolitana. Pontificia Universidad Católica Del Perú. Lima. Perú. Tesis de maestría. El presente estudio exploratorio de tipo cuantitativo. El total de la muestra fue de 74 estudiantes. Finalmente se logró determinar que: Es importante el uso y manejo de los smartphones como herramienta de desarrollar investigaciones y en la búsqueda de información específica dentro de las aulas de la universidad. Por otro lado, los resultados evidenciados hacen referencia a la preferencia que tiene los estudiantes sobre la información textual (53.2%), seguida de la información desarrollada sobre imágenes (48.4%); mientras que la información presente en audios es la menos presente en el actuar de las personas al momento de querer obtener una información (34%), por lo que se puede afirmar que recursos como los podcasts son poco relevantes o desconocidos por los estudiantes.

EL avance tecnológico ha sido muy beneficioso para el ámbito educativo y de investigación, ya que ha facilitado la obtención de datos y de información, tanto para educación primaria y secundaria y nivel universitario. También para poder desarrollar la búsqueda de información en internet, se cuenta hoy en día con páginas Web e incluso aplicativos por medio de buscadores avanzados, encontrar una información verídica; pero también cuentas con el riesgo de que encuentra una no correcta, siempre analizando la veracidad y los antecedentes de dichas páginas.

1.2.3. A nivel regional

Cabrera (2016). Programa de educación nutricional para mejorar los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de una institución educativa primaria, Palpa. (Tesis doctoral) Universidad César Vallejo; Sede Ica. 2016. El presente estudio exploratorio de tipo cuantitativo. El total de la muestra fue de 27 alumnos de la I.E N^a 22424 “Rio Grande”- Palpa. Los resultados: la aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado, tal como lo evidencian los resultados obtenidos en donde el grupo experimental obtuvo un incremento del 26%. Finalmente se logró determinar que: se ha llegado a determinar que el programa de educación nutricional mejora en un 26% los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N^a 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016, equivalente a 18,78 puntos; lo que significa que los estudiantes han mejorado el nivel de buenos hábitos alimenticios; práctica de actividad física y ejercicio físico; y factores de protección frente a las adicciones, alcohol, y drogas.

EL avance tecnológico ha sido muy beneficioso para el ámbito educativo y de investigación, ya que ha facilitado la obtención de datos y de información, tanto para educación primaria y secundaria y nivel universitario. También para poder desarrollar la búsqueda de información en internet, se cuenta hoy en día con páginas Web e incluso aplicativos por medio de buscadores avanzados, encontrar una información verídica; pero también cuentas con el riesgo de que encuentra una no correcta, siempre analizando la veracidad y los antecedentes de dichas páginas.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

1.3.1.1 Conceptualización de la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

Velazco y Carrera (2017), en cuanto a la dependencia, señalan que “es la desaparición de que un individuo sea autónomo y relega el cuidado de uno mismo como persona, ya sea a personas, organizaciones u otros entes.

Teniendo en cuenta también que los niveles de dependencia sobre algo, pueden desarrollarse a lo largo de las distintas etapas de la vida. La dependencia es la “subordinación a un poder mayor” o la situación de una persona que no puede valerse por sí misma.”

Para Fernández (2014), El Smartphone “es un tipo de teléfono móvil desarrollado en base a una plataforma informática con una gran capacidad de almacenamiento de datos y actividades, casi parecido a la de una minicomputadora, presentando una conectividad mucho mayor a que los teléfonos ya clásicos.”

Asimismo Figueroa (2015), señala que el Smartphone “cumple el rol de ser un dispositivo móvil con distintas funciones siendo importante para un teléfono de comunicación inmediata (mensajería de texto, llamadas de voz, etc.); de igual forma, hace posible ingresar a internet, abrir y utilizar aplicativos, ya que cuenta con un procesador y un sistema operativo que puede ser iOS, Android, Windows, Firefox OS u otro; conjuntamente, el Smartphone cuenta con las capacidades casi parecidas a la de una computadora, pero con denominándolo objetos portátiles.

Finalmente, Asmat (2015), “Manifiesta que el usuario no es adicto al Smartphone, el usuario es adicto a las funciones que le permite el Smartphone gracias al internet (Redes Sociales, Correo, Internet, Juegos, etc.). El uso de esto, es un hábito de conductas peligrosas, pues particularmente pienso que sí, el uso de Smartphone en exceso puede poner en peligro nuestra integridad física en más de una oportunidad.”

Hoy en día es alarmante el uso y abuso de los celulares existe mucha dependencia hacia estos aparatos electrónicos a veces es inconcebible que los niños desde pequeños están con estos celulares, esto se está viviendo una enfermedad que ataca no solo a grandes y pequeños de toda condición social y economía.

1.3.1.2 Dimensiones de la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

Henríquez, et al. (2013) determina las siguientes dimensiones:

-Aspectos personales; está relacionada con la información que posee cada persona, como su situación económica, estudios realizados y antecedentes profesionales, uso de tecnología y más.

-Aspectos tecnológicos; hace referencia a lo que posee cada individuo, en este caso el Smartphone, lo que lo caracteriza, sus aplicaciones y programas disponibles.

-Aspectos relacionados con el uso tecnológico. Incluye aquí los tipos y niveles de uso de las aplicaciones/programas que contiene y que son ofrecidos por los Smartphone, relacionado con su uso en los diferentes campos sociales, desde lo educativo hasta en lo laboral.

1.3.1.3 Enfoque teórico de la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

En este caso, Gaspar (2016) señala que esta problemática se basa en la teoría de dependencia al medio, en inglés Media System Theory (MSD), la cual estudia detenidamente el nivel de dependencia de los individuos en su relación con los sistemas de medios. Los medios de comunicación están determinados como sistemas y parte fundamental del desarrollo social moderno. Es posible mantener relaciones constantes con una diversidad considerable de personas, organizaciones, grupos de trabajo y otro tipo de sistemas de la sociedad. Todos ellos logran sus objetivos personales y colectivos dependiendo o confiando en los recursos de los otros y viceversa. El micro nivel específico de esta teoría se denomina Individual Media Dependency (IMD). Esta micro teoría provee de una base teoría para evaluar las relaciones de dependencia de un individuo específico con respecto a un medio concreto. El individuo, tal y como sucede en la MSD, busca cumplir sus propios objetivos y para ello necesita recursos de información controlados por los medios de masas.

- Decreto Supremo N.º 005-2015-MTC, Ley de Telecomunicaciones y los Lineamientos de Política de Apertura del Mercado de Telecomunicaciones del Perú; el numeral 1 del artículo 75º del Texto Único Ordenado de la Ley de Telecomunicaciones, aprobado por Decreto Supremo N° 013-93-TCC,

establece dentro de las funciones del Ministerio de Transportes y Comunicaciones, fijar la política de telecomunicaciones a seguir y controlar sus resultados (p.1).

Las principales amenazas: Para identificar las principales amenazas que niñas, niños y adolescentes pueden encontrar con el uso de teléfonos inteligentes, recurrimos al estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles, elaborado por INTECO y Orange que muestra cómo los menores se inician en el uso de estos dispositivos a los 10 años.

Entre las conclusiones y amenazas que pueden sufrir los menores, citamos:

- La edad media de inicio en la telefonía móvil por parte de los menores se sitúa entre los 10 y los 12 años.
- España es uno de los países donde los menores (de 10 a 16 años) afirman ver menos imágenes sexuales online: 11% frente a media europea del 14%
- También es uno de los países con menor incidencia del ciberbullying: 4%.
- El 2,5% de los menores confiesa haber sido objeto de ciberacoso a través del smartphone por parte de otros menores.
- El 31% de usuarios de más de 13 años usan smartphones (teléfonos inteligentes).
- El 82,3% de los menores usan su móvil para hacer y enviar fotografías.
- El 4,8% de los menores encuestados reconoce que su imagen ha sido difundida por otros sin haber prestado consentimiento.
- El 4,3% de los menores ha recibido imágenes sugerentes de personas de su entorno (sexting pasivo), y un 1,5% reconoce haberse hecho a sí misma/o fotografías de carácter sexy (sexting activo).
- El sexting activo es más practicado por chicas (2,2%) al contrario que sexting pasivo, más practicado por los chicos (5,1%).
- Un 3,8% de los menores afirma que ha recibido llamadas o SMS de adultos desconocidos que querían conocerles.
- El 17,8% de los menores dice haber sido objeto de perjuicio económico (estafas, fraudes, etc.) con su smartphone.

¿Qué riesgos pueden presentarse?

Podemos establecer una clasificación denominada ADN (Abusivo, Normal y Delictivo):

El Uso Abusivo, que en ocasiones puede constituir dependencia, conlleva dos tipos de consecuencias:

Trastornos físicos: obesidad, falta de desarrollo de funciones psicomotrices, trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales por acumulación de esfuerzo...

Trastornos psicológicos, aislamiento extremo, desarrollo deficitario de habilidades sociales, visión deformada de la realidad, dependencia...

El Uso Delictivo hace referencia a las ocasiones en las que se realiza una actuación penada por la ley. Puede ser algo tan sencillo como calumniar a alguien o atentar contra su privacidad mediante la publicación de un mensaje, una fotografía o un vídeo en una página web.

El Uso Normal, donde que no hay defecto de fondo en la intención (delictivo) o cantidad de uso (abusivo). Podemos hablar de las tres "C" (Contenido, Contacto y Comercio):

Riesgos por Contenidos, tanto ilegales (apología de la xenofobia, pornografía infantil...) como legales ("dietas milagro", pornografía, páginas gore, fabricación de explosivos...).

Riesgos por Contacto, tanto con personas que no conocemos y pueden resultar depredadores sexuales o pederastas como por personas conocidas que nos acechan (ciberbullying)

Riesgos por Comercio, donde se puede resultar víctima de una estafa al comprar en determinada web o página de subastas, al responder a un anuncio de un particular ...

1.3.1.4 Características de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

Según Chóliz (2012), los síntomas característicos de la dependencia al teléfono móvil consisten en lo siguiente:

- El uso excesivo, que se manifiesta en un alto coste económico y en numerosas llamadas y mensajes.
- Problemas, sobre todo con los padres, asociado con el uso excesivo de los teléfonos móviles.
- La interferencia con la escuela u otras actividades personales.
- Un aumento gradual en uso para obtener el mismo nivel de satisfacción, así como la necesidad de reemplazar los dispositivos que funcionan con nuevos modelos.
- La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando, el tiempo ha transcurrido sin utilizar el teléfono móvil y alteraciones emocionales cuando el uso del teléfono se ve impedido.

1.3.1.5 Niveles de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

Asencio et al. (2014), en su modelo de evaluación de la dependencia al celular proponen dos niveles o categorías de la dependencia a celular, los que presentan dependencia y los que usan el celular de forma normal, para dicha construcción ellos toman como base lo propuesto por Zapata (2013), quien identifica cuatro indicadores que coinciden en la detección de dependencia al internet que presenta tres subcategorías (Juegos online desmesurados, inquietud sexual, uso del correo electrónico/ mensajes de texto):

- Uso excesivo: asociado a pérdida del sentido del tiempo o un descuido o abandono de actividades básicas (horarios de alimentos, sueño y de necesidades fisiológicas).
- Abstinencia: sentimiento de ira, tensión y/o depresión cuando no es posible el acceso a la computadora.
- Tolerancia: incluye la necesidad de adquirir mejores dispositivos móviles, nuevas tecnologías computarizadas y/o más horas de consumo.
- Repercusiones sociales negativas: que incluye discusiones, calumnias, aislamiento social y cansancio.

1.3.1.6 Escalas de medición de la adicción y dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

Gaspar (2016) señala que al igual que ocurría con el caso de internet, se han desarrollado instrumentos para medir y recopilar información de los individuos y detectar síntomas de uso problemático del Smartphone.

Detallaremos algunas de las escalas más importantes en relación con el uso desregulado del Smartphone.

-Cellular Phone Dependence Questionnaire-CPDQ: Se trata del primer instrumento de medida de dependencia al móvil y se destinó a los jóvenes universitarios. El CPDQ es una escala de autopercepción de 20 ítems que se distribuyó a 168 estudiantes universitarios sanos con una edad media de 21,7 años. Con una escala Likert de 3 puntos, la mayor puntuación indica mayor dependencia. La fiabilidad y la validez de la CPDQ fueron evaluadas por una estimación de consistencia interna y un análisis factorial. Consta de un análisis factorial exploratorio de 6 factores.

-Mobile Phone Problem Use Scale- MPPUS: Estudia el uso problemático del móvil desde los rasgos de personalidad: extraversión, autoestima, la neurosis y por otro lado el género y la edad. Se validó esta escala como un instrumento de auto - informe fiable. Se confirmó el uso problemático del Smartphone en función de la edad, la extraversión, y baja autoestima. Sin embargo, no en función del neuroticismo.

1.3.2 Estilos de vida saludable

1.3.2.1 Concepto de estilos de vida saludable.

Según Velázquez (2013) “Es el conjunto de conductas que desempeña un individuo con el fin de mantener un bienestar físico, mental y social, estas deben de ser de manera constante, estableciendo hábitos en cuanto a la alimentación, las horas de descanso, el desarrollo de actividad física y teniendo en cuenta una distribución de tiempo correcta.”

Para Palomares (2014, p.31), “Son las decisiones que toma un individuo con el fin de tener buenos hábitos, conductas y decisiones que le ayuden a vivir de la mejor manera posible, influyendo en sus relaciones sociales, estas decisiones posteriormente se convierten en un hábito, el cual puede ser modificado, tanto para mejorarlo o como para dejar de hacerlo.”

“El estilo de vida es un constructo que se ha llegado a usar genéricamente, como resultado de la manera en cómo se comprende la manera correcta de vivir y mantener un buen estilo de vida. Es posible señalar que algunas áreas científicas hacen uso de este término pero de manera más específica. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se comprende en algunas veces como saludables y otras como no saludables para el estado de la persona” (Guerrero, et al. 2012).

“La OMS conceptualiza a los estilos de vida saludable como una forma de vida que minimiza los riesgos a adquirir alguna enfermedad o morir a una edad temprana, provocando mejoras en el nivel de salud y haciendo posible disfrutar más momentos de la vida, ya que la salud no sólo es la ausencia de enfermedades, también está incluida aspectos como lo mental y el bienestar social. Si se llega a adoptar con firme estilos de vida saludables, servirán de ejemplo para los demás integrantes de la familia o grupo social, principalmente para los menores, quienes son los que repiten todo.” (OMS, 1986, citado en Palomares, 2014).

Según Acuña y Cortes (2012), el estilo de vida saludable se comprende como “Los hábitos y costumbres que cada ser humano está en la capacidad de realizar para llegar a obtener un desarrollo y bienestar sin perjudicar su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.”

1.3.2.2 Dimensiones de los estilos de vida saludable

Según Palomares (2014) fueron:

- Condición actividad física y deporte: Esta dimensión involucra la realización de ejercicios, la práctica de algún deporte, lo cual le permite terminar el día con vitalidad y son cansancio.
- Recreación y manejo del tiempo libre: Esta dimensión involucra la práctica de actividades físicas de recreación (Juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile), incluye los momentos de descanso en su rutina diaria, así como el destinar tiempo libre para leer, ir al cine, pasear, escuchar música.

-Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas: Involucra el fumar cigarrillo o tabaco, la ingesta de licor o alguna otra droga cuando enfrenta situaciones de angustia o problemas en su vida.

-Sueño: Esta dimensión involucra el número de horas que duerme la persona, si se le hace fácil conciliar el sueño, si tiene sueño durante el día y si toma pastillas para conciliar el sueño.

1.3.2.3 Enfoque teórico de los estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable se fundamentan en el enfoque Conductual \ Estilo de Vida; en la cual muchos autores coinciden en determinar que los aspectos de salud han ido evolucionando partiendo de la edad moderna e involucrándose en todas las ramas de la ciencia médica, es así que las tasas de morbimortalidad y su incremento en épocas pasadas pudieron ser contrarrestadas si el estilo de vida de las personas hubiese sido el correcto. Es así que, en base a lo señalado, cabe determinar que el objetivo tanto a corto como largo plazo de la promoción de salud es el desarrollar estrategias que incentiven y fortalezcan la toma de conciencia sobre adoptar un estilo de vida saludable y positiva, promoviendo así el bienestar. Esta perspectiva mencionada sobre la promoción de salud es lo que se conoce al enfoque conductual/Estilo de vida, su esencia está constituida principalmente por la acción de prevenir enfermedades y la discapacidad de personas a las que están expuestas los estilos de vida que desarrollan cada uno, dentro de los riesgos principales tenemos a los siguientes: Tener un consumo excesivo de alimentos con elevada grasa, relaciones sexuales sin protección, el uso de tabaco y consumo de alcohol, como también la dependencia a drogas. Varios autores coinciden en que este paradigma para lograr su objetivo, las estrategias principales que se incluyan en los programas de salud deben enfatizar en la educación para la salud 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. 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 (Tomey, 1995).

-Ley N° 30021, denominada Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, que en su Artículo 1. En donde señala que tiene por objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular y la supervisión.

1.3.2.4 Beneficios de los estilos de vida saludable

Bretel (2017) determina algunos beneficios como son:

-Mejoras tu humor y estado de ánimo; cuando estás relajado, haces deporte y comes sano; tu cuerpo simplemente se siente bien consigo mismo. Por ejemplo, cuando haces ejercicio tu cuerpo produce endorfina, la hormona que produce la felicidad, y serotonina, hormona que es capaz de aliviar el estado de ánimo.

-Una mejor salud; Mantener un estilo de vida saludable reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular, nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre, y además disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como el sida, cáncer, Alzheimer, etc.

-El estado físico mejorará; Una alimentación balanceada sumada a una serie de ejercicios es vital para aumentar, poco a poco, tus capacidades físicas. Además, te hará resistente pues tu capacidad pulmonar, flexibilidad y fuerza serán mayores.

-Un mejor desarrollo del cerebro; Con el pasar de los años, nuestras habilidades motoras van perdiendo nitidez. Por eso, es necesario realizar

actividades físicas y mentales y llevar una alimentación sana para reducir el deterioro de la memoria y otras funciones vitales cerebrales.

1.3.2.5 Enfermedades de los estilos de vida

Acuña y Cortes (2012), logran señalar en su investigación algunas de las enfermedades que ocasiona el tener malos estilos de vida, siendo estas, las presentadas a continuación:

Obesidad: El sobrepeso y la obesidad son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo.

Hipertensión arterial: La hipertensión arterial tiene relación estrecha con un estilo de vida saludable. Constituye un problema de salud, es el factor de riesgo más importante en el origen de las afecciones del corazón, las enfermedades cerebrovasculares y la insuficiencia renal. Alrededor de un 15 por ciento de la población costarricense mayor de 14 años es hipertensa conocida, pero se estima que después de los 50 años casi la mitad de las personas tiene problemas con la presión alta.

Diabetes Mellitus: La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y microvascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.

Dislipidemias: El término dislipidemia se define como el conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de los componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que implica un riesgo para la salud.

1.4 Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿En qué medida influye la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?

1.4.2. Problemas específicos

¿En qué medida influye la dependencia por el uso de redes sociales en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?

¿En qué medida influye la dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?

¿En qué medida influye la dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?

¿En qué medida influye la dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?

1.5 Justificación del estudio

El estudio de la influencia del nivel de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, en el año 2018; es un tema de interés no solo para profésenles de distintas ramas sino para la sociedad en general; la discusión de esta problemática tiene un impacto positivo en el fomento de los estilos de vida saludable de las personas.

La presente investigación se justifica en los siguientes aspectos:

Justificación teórica: Esta investigación se justificó de forma teórica por el aporte significativo que tiene la información recopilada de las diferentes fuentes. El objetivo de esto fue obtener argumentos sólidos que permitan dar un mayor sustento teórico sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y los estilos de vida saludable; se buscó también enfoques y dimensiones vinculadas a cada una de las variables de estudio.

Justificación práctica: Se fundamenta en el procesamiento de datos, lo cual contribuyó a la elaboración de conclusiones y recomendaciones pertinentes

acorde a los objetivos planteados. El tener un mayor conocimiento de la problemática contribuyó a establecer las mejoras necesarias a fin de revertir algún tipo de falencia respecto a las variables de estudio.

Justificación metodológica: Seguirá una ruta metodológica que permitirá procesar los datos recolectados de acuerdo al tipo y diseño seleccionado; por otro lado, se elaboran instrumentos para cada una de las variables, los cuales se pasaran por un proceso de validación y confiabilidad; en el caso de la confiabilidad se realizará a través de un proceso estadístico el cual será seleccionado de acuerdo a las opciones de respuesta.

1.6 Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

H_i: La dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

1.6.2. Hipótesis específicas

La dependencia por el uso de redes sociales en los estilos de vida saludable influye significativamente en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

La dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

La dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

La dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

1.7 Objetivos

En este estudio se analiza la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y su relación con los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018; lo que se pretende lograr es conocer de qué manera el nivel de dependencia del uso de celulares inteligentes

(Smartphone) influye en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

1.7.1. Objetivo general

Determinar en qué medida influye la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

1.7.2. Objetivos específicos

Analizar en qué medida influye la dependencia por el uso de redes sociales en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Determinar en qué medida influye la dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Establecer en qué medida influye la dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Identificar en qué medida influye la dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

En el presente estudio de acuerdo al tipo de investigación es no experimental y el diseño que corresponde al trabajo de investigación es el transeccional correlacional causal que describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. Se trata también de descripciones, pero no de variables individuales sino de sus

relaciones, sean éstas puramente correlacionales o relaciones causales. A veces, únicamente en términos correlacionales, otras en función de la relación causan-efecto (causales). Cuando se limitan a relaciones no causales, se fundamentan en planteamientos e hipótesis correlacionales; del mismo modo, cuando buscan evaluar vinculaciones causales, se basan en planteamientos e hipótesis causales. (Hernández, Fernández y Baptista, 2012). El esquema del diseño es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra de estudio

X_1 = Variable 1: Uso de celulares inteligentes (Smartphone)

X_2 = Variable 2: Estilos de vida saludable

r = Relación entre las variables estudiadas

2.2 Variables, Operacionalización

2.2.1 Variables

Variable 1: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

Dimensiones

D1: Dependencia por el uso de redes sociales.

D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería

D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video.

D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT.

Variable 2: Estilos de vida saludable

Dimensiones

D1: Condición, actividad física y Deporte.

D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño

D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

D4: Hábitos alimenticios

D5: Autocuidado y cuidado Médico

2.2.2 Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Uso de celulares inteligentes (Smartphone)	Fernández (2014), el Smartphone es un tipo teléfono móvil construido sobre una plataforma informática con una mayor capacidad de almacenar datos y realizar actividades, semejante a la de una minicomputadora, y con una mayor conectividad que un teléfono móvil convencional.	El uso de celulares inteligentes (Smartphone) se evaluó mediante un cuestionario de opinión que se elaborará considerando las dimensiones.	D1: Dependencia por el uso de redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Uso del Facebook • Uso del YouTube • Uso del WhatsApp • Uso del Instagram / Twitter • Uso de otras redes sociales. 	Escala de intervalo
			D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	<ul style="list-style-type: none"> • Llamadas de voz • Mensajería 	
			D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video.	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a archivos de videos. • Música. • Fotos. 	
			D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT.	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda y acceso a información. • Acceso a archivos Word, power point, PDF, 	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estilos de vida saludable	La OMS define los estilos de vida saludables como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos de vida saludable nos convierte en modelos positivos para la familia, en especial para los niños (OMS, 1986, citado en	Los estilos de vida saludable fueron evaluados mediante un cuestionario de opinión que se elaboró considerando las dimensiones.	D1: Condición, actividad física y Deporte.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividad física o deporte por un tiempo no menor a 30 minutos. • Condición física. • Actividad física de relajación. 	Escala de intervalo
			D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de recreación. • Destina momentos de descanso en familia. • Destina tiempo para ver Cine/Tv. • Tiempo libre para actividad laboral. 	
			D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de tabaco. • Consumo de licor. • Consumo de café u otras drogas. 	
			D4: Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de golosinas. • Consume alimentos saludables. • Destina tiempo para la alimentación. • Consume alimentos ricos en grasas. 	

	Palomares, 2014).		D5: Autocuidado y cuidado Médico	<ul style="list-style-type: none">• Visita a profesionales de la salud y examen médico.• Autocuidado.	
--	-------------------	--	--	--	--

2.3 Población y muestra

2.3.1 Población

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. & Villagómez, A. (2013) exponen que la población es el conjunto de individuos, personas o instituciones que son motivo de investigación.

La población de estudio, en este trabajo de investigación estuvo compuesta por 155 periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Cuadro N°01: Población de estudio

Periodistas	Cantidad
Periodistas - radiales	50
Periodistas -TV	52
Periodistas - impresos	15
Periodistas - digitales	38
Total	155

2.3.2 Muestra

La muestra es el subconjunto o parte de la población, el tamaño de la muestra se obtuvo mediante el muestreo no probabilístico intencional, por decisión; porque el tamaño de la población es pequeña (Ñaupas, Mejía, Novoa & Villagómez, 2013).

La muestra estuvo conformada por 75 periodistas de la provincia de Ica, 2018.

n= Tamaño de la muestra	n=	?
Z = Sigma = Nivel de Confianza (1-5)	Z=	1.96
N = Universo	N=	155
P = Posibilidad de éxito = 50%	P=	0.5
Q = Posibilidad de error = 50%	Q=	0.5
E = Error muestral (1-10)	E=	0.08

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2 \cdot N + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$n = \frac{3.8 \quad 0.5 \quad 0.5 \quad 155}{0.006 \quad 155 \quad + \quad 3.8 \quad 0.5 \quad 0.5}$$

$$n = \frac{1.9 \quad x \quad 77.5}{0.992 \quad + \quad 3.8 \quad 0.3}$$

$$n = \underline{148.86}$$

$$0.99 + 0.96$$

$$n = \frac{148.9}{2.0}$$

$$n = 75$$

Fración Muestral

$$Fp = \frac{n \times 100}{N}$$

$$Fp = \frac{76 \times 100}{155}$$

$$Fp = \frac{7625}{155}$$

$$Fp = 49 \%$$

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnicas de recolección de datos

La encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (Tamayo y Tamayo, 2008: 24).

2.4.2 Instrumentos de recolección de datos

Se utilizó como instrumentos el cuestionario para evaluar la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y el cuestionario para evaluar los estilos de vida saludable.

2.4.3 Validez del instrumento

Se llevó a cabo a través de la opinión de expertos con grado de doctor en educación, siendo uno de ellos, el asesor del proyecto de investigación designada por la universidad.

Nombre y apellido	Grado académico
Dr. Ochoa Carbajo, Jesús Alberto	Doctor en educación
Mg. Ramos Córdova, Gabriela Olivia	Magister en gestión pública

DR. PEDRO PRADO LOZANO	DOCTOR EN EDUCACIÓN Y MAGISTER EN GESTION PÚBLICA
------------------------	---

2.4.4 Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad se aplicó a una prueba piloto, quienes respondieron los instrumentos planteados para luego ser evaluados a través de la prueba Alfa de Cronbach, cuyo coeficiente debe ser mayor a 0.5 para que el instrumento sea confiable.

Para el cuestionario sobre de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) es de 0,973. Y para el cuestionario sobre estilos de vida saludable es de 0,906 lo que significa que tiene un alto grado de confiabilidad.

2.5 Métodos de análisis de datos

2.5.1. Análisis descriptivos

- Se aplicaron instrumentos de medición
- Se buscaron medidas de tendencia central y dispersión
- Se construyó tablas y figuras estadísticas
- Se elaboró e interpretó las figuras estadísticas

2.5.2. Análisis inferencial

Para ver la correlación entre las variables se realizó la prueba de bondad de Kolmogorov para de este modo saber qué tipo de prueba inferencial es la más recomendable utilizar, usando los siguientes criterios de significación estadística: $p > 0,05$: prueba paramétrica de distribución normal (correlación de Pearson), $p < 0,05$: prueba no paramétrica difiere de la distribución normal (correlación de Rho Spearman).

Paquete estadístico

Se utilizó el software estadístico SPSS-22 para analizar y procesar los datos estadísticos, para ello previamente los datos fueron llevados a la hoja de cálculo Excel 2016 data donde se encuentren todos los códigos de los sujetos muestrales.

2.6 Aspectos éticos

En la investigación que se llevó a cabo se consideró los siguientes aspectos éticos:

Citar a los autores que contribuyeron con información importantes para el sustento teórico de las variables y su mayor comprensión, de esta manera se respetó la propiedad intelectual.

Proteger la identidad de los participantes que colaboraron con la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, para lo cual la investigadora asignó un código de identificación.

III. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos luego de la aplicación del Cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y el Cuestionario sobre los estilos de vida saludable.

Dichos instrumentos presentan las siguientes características:

Cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)		
Dimensiones	# de ítems	Opciones de respuesta
D1: Dependencia por el uso de redes sociales.	6	Totalmente de acuerdo (4 puntos)
D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	6	Acuerdo (3 puntos)
D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video	6	Indeciso (2 puntos)
D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT	6	En desacuerdo (1 punto)
		Totalmente en desacuerdo (0 punto)
Categorías y rangos		
Para la variable	Para las dimensiones	
Muy bajo [0-20> Bajo [20-39> Regular [39-58> Alto [58-77> Muy alto [77-96]	Muy bajo [0-5> Bajo [5-10> Regular [10-15> Alto [15-20> Muy alto [20-24]	
Cuestionario sobre los estilos de vida saludable		
Dimensiones	# de ítems	Opciones de respuesta
D1: Condición, actividad física y Deporte.	6	Siempre (4 puntos)
D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño	6	Casi siempre (3 puntos)
D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	6	A veces (2 puntos)
D4: Hábitos alimenticios	12	Casi nunca (1 punto)
D5: Autocuidado y cuidado médico	6	Nunca (0 punto)
Categorías y rangos		
Para la variable	Para las dimensiones	
Muy bajo [0-29> Bajo [29-58> Regular [58-87> Alto [87-116> Muy alto [116-144]	Muy bajo [0-5> Bajo [5-10> Regular [10-15> Alto [15-20> Muy alto [20-24]	

Los resultados obtenidos se han organizado en tablas y figuras estadísticas como se describe a continuación:

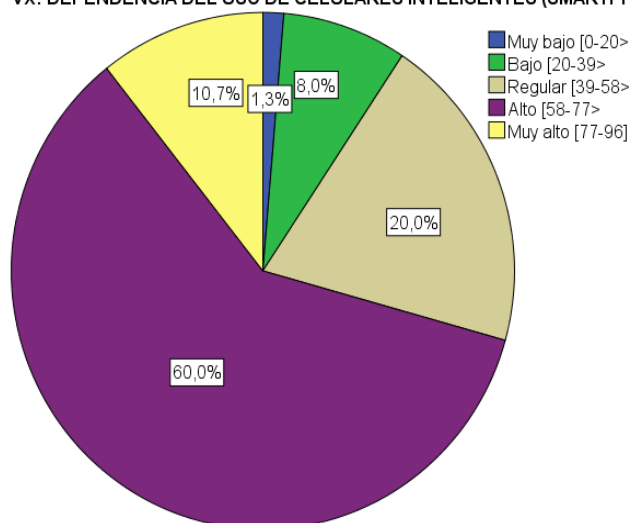
Tabla 1

Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-20>	1	1,3	1,3	1,3
Bajo [20-39>	6	8,0	8,0	9,3
Regular [39-58>	15	20,0	20,0	29,3
Alto [58-77>	45	60,0	60,0	89,3
Muy alto [77-96]	8	10,7	10,7	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS

VX: DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)



Fuente: Tabla N° 1

Figura 1. Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

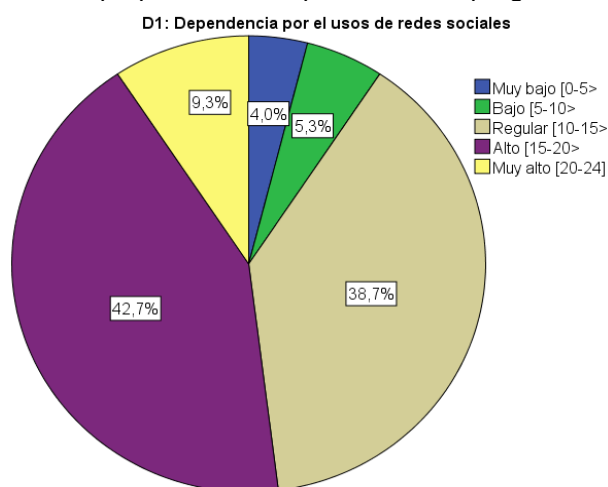
Interpretación: En la tabla N° 1 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 1,3% (1) periodista presenta un nivel muy bajo de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone), el 8,0% (6) un nivel bajo, 20,0% (15) un nivel regular, 60,0% (45) un nivel alto y el 10,7% (8) periodistas presentan un nivel muy alto de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone).

Tabla 2.

Dependencia por el uso de redes sociales en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	3	4,0	4,0	4,0
Bajo [5-10>	4	5,3	5,3	9,3
Regular [10-15>	29	38,7	38,7	48,0
Alto [15-20>	32	42,7	42,7	90,7
Muy alto [20-24]	7	9,3	9,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 2

Figura 2: Dependencia por el uso de redes sociales en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

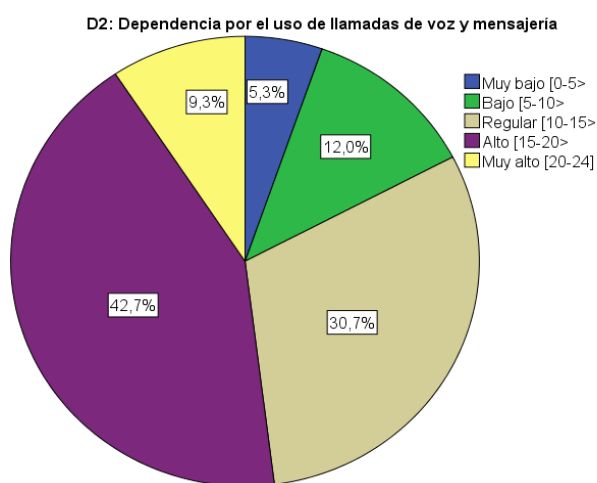
Interpretación: En la tabla N° 2 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 4,0% (3) periodistas presentan un nivel muy bajo de Dependencia por el uso de redes sociales, el 5,3% (4) un nivel bajo, 38,7% (29) un nivel regular, 42,7% (32) un nivel alto y el 9,3% (7) periodistas presentan un nivel muy alto de Dependencia por el uso de redes sociales.

Tabla 3

Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	4	5,3	5,3	5,3
Bajo [5-10>	9	12,0	12,0	17,3
Regular [10-15>	23	30,7	30,7	48,0
Alto [15-20>	32	42,7	42,7	90,7
Muy alto [20-24]	7	9,3	9,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 3

Figura 3. Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

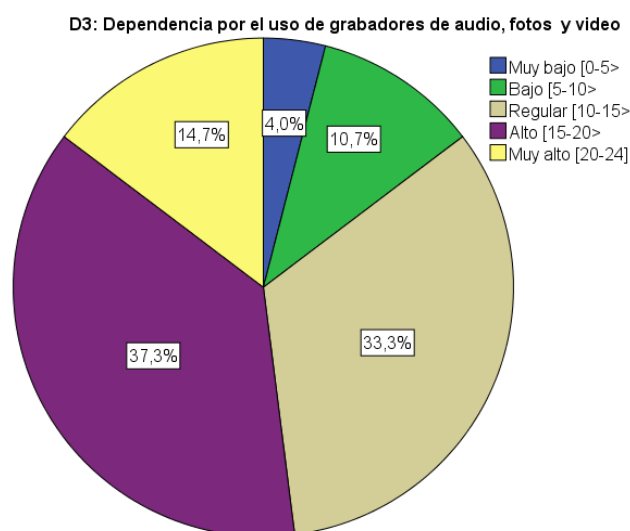
Interpretación: En la tabla N° 3 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 5,3% (4) periodistas presentan un nivel muy bajo de dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería, el 12,0% (9) un nivel bajo, 30,7% (23) un nivel regular, 42,7% (32) un nivel alto y el 9,3% (7) periodistas presentan un nivel muy alto de dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería.

Tabla 4

Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	3	4,0	4,0	4,0
Bajo [5-10>	8	10,7	10,7	14,7
Regular [10-15>	25	33,3	33,3	48,0
Alto [15-20>	28	37,3	37,3	85,3
Muy alto [20-24]	11	14,7	14,7	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 4

Figura 4: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

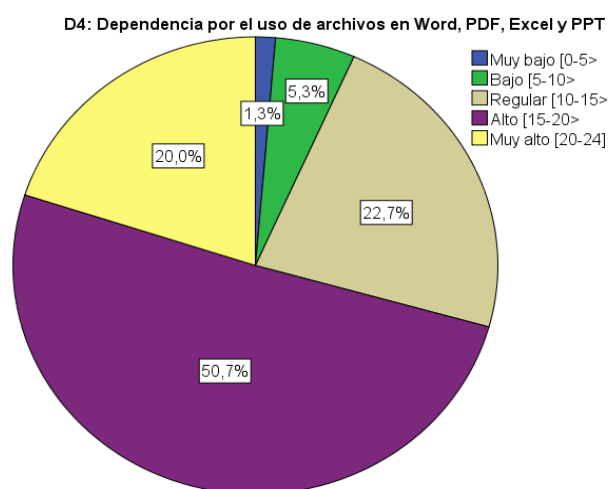
Interpretación: En la tabla N° 4 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 4,0% (3) periodistas presentan un nivel muy bajo de dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video, el 10,7% (8) un nivel bajo, 33,3% (25) un nivel regular, 37,3% (32) un nivel alto y el 14,7% (11) periodistas presentan un nivel muy alto de dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video.

Tabla 5

Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	1	1,3	1,3	1,3
Bajo [5-10>	4	5,3	5,3	6,7
Regular [10-15>	17	22,7	22,7	29,3
Alto [15-20>	38	50,7	50,7	80,0
Muy alto [20-24]	15	20,0	20,0	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 5

Figura 5. Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

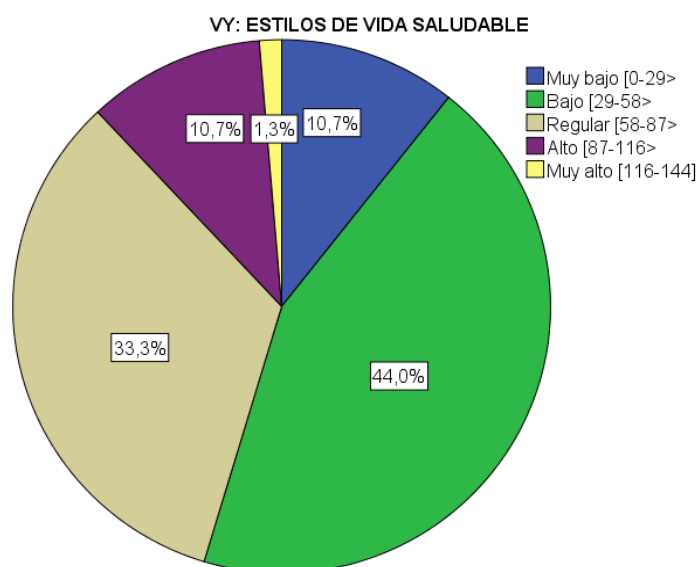
Interpretación: En la tabla N° 5 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 1,3% (3) periodistas presentan un nivel muy bajo de dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT, el 5,3% (4) un nivel bajo, 22,7% (17) un nivel regular, 50,7% (38) un nivel alto y el 20,0% (15) periodistas presentan un nivel muy alto de dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT.

Tabla 6

Estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-29>	8	10,7	10,7	10,7
Bajo [29-58>	33	44,0	44,0	54,7
Regular [58-87>	25	33,3	33,3	88,0
Alto [87-116>	8	10,7	10,7	98,7
Muy alto [116-144]	1	1,3	1,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 6

Figura 6. Estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

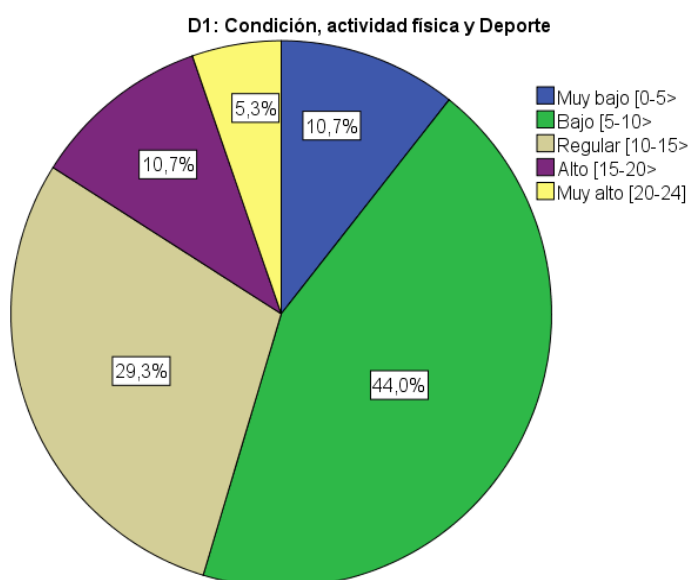
Interpretación: En la tabla N° 6 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre estilos de vida saludable a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 10,7% (8) periodistas presentan un nivel muy bajo de estilos de vida saludable, el 44,0% (33) un nivel bajo, 33,3% (25) un nivel regular, 10,7% (8) un nivel alto y el 1,3% (1) periodista evidencia un nivel muy alto de estilos de vida saludable.

Tabla 7

Condición, actividad física y deporte en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	8	10,7	10,7	10,7
Bajo [5-10>	33	44,0	44,0	54,7
Regular [10-15>	22	29,3	29,3	84,0
Alto [15-20>	8	10,7	10,7	94,7
Muy alto [20-24]	4	5,3	5,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 7

Figura 7: Condición, actividad física y deporte en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

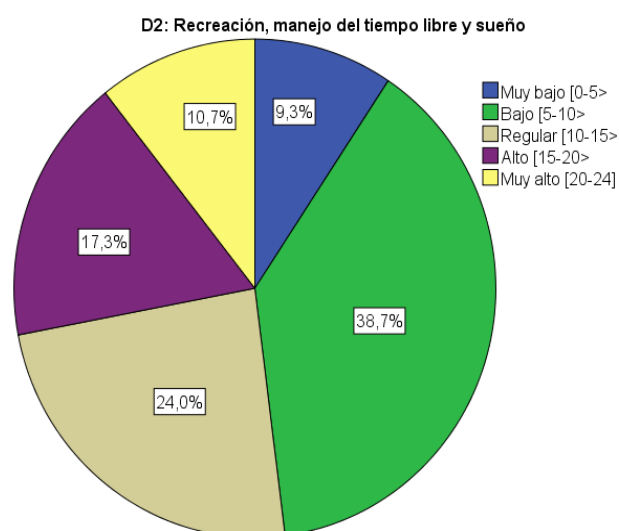
Interpretación: En la tabla N° 7 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre estilos de vida saludable a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 10,7% (8) periodistas presentan un nivel muy bajo de condición, actividad física y deporte, el 44,0% (33) un nivel bajo, 29,3% (22) un nivel regular, 10,7% (8) un nivel alto y el 5,3% (4) periodistas evidencian un nivel muy alto de condición, actividad física y deporte.

Tabla 8

Recreación, manejo del tiempo libre y sueño en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	7	9,3	9,3	9,3
Bajo [5-10>	29	38,7	38,7	48,0
Regular [10-15>	18	24,0	24,0	72,0
Alto [15-20>	13	17,3	17,3	89,3
Muy alto [20-24]	8	10,7	10,7	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 8

Figura 8. Recreación, manejo del tiempo libre y sueño en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

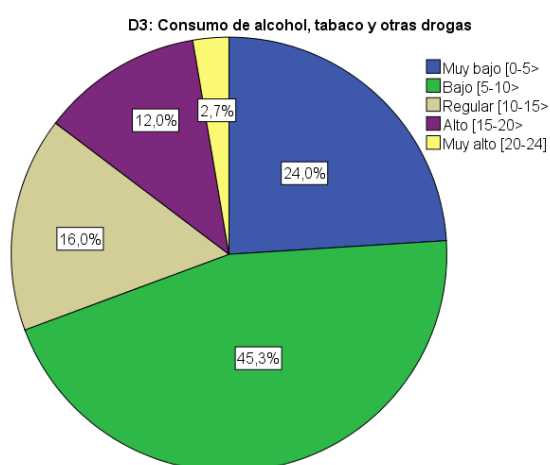
Interpretación: En la tabla N° 8 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre estilos de vida saludable a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 9,3% (7) periodistas presentan un nivel muy bajo de recreación, manejo del tiempo libre y sueño, el 38,7% (29) un nivel bajo, 24,0% (18) un nivel regular, 17,3% (13) un nivel alto y el 10,7% (8) periodistas evidencian un nivel muy alto de recreación, manejo del tiempo libre y sueño.

Tabla 9

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	18	24,0	24,0	24,0
Bajo [5-10>	34	45,3	45,3	69,3
Regular [10-15>	12	16,0	16,0	85,3
Alto [15-20>	9	12,0	12,0	97,3
Muy alto [20-24]	2	2,7	2,7	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 9

Figura 9. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas sueño en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

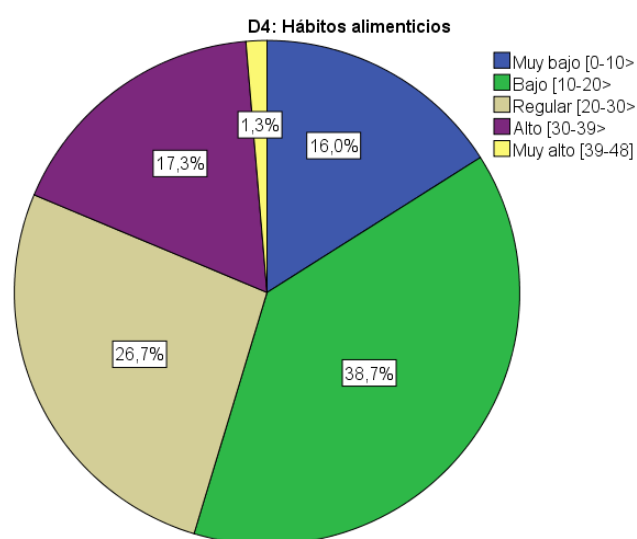
Interpretación: En la tabla N° 9 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre estilos de vida saludable a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 24,0% (18) periodistas presentan un nivel muy bajo de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el 45,3% (34) un nivel bajo, 16,0% (12) un nivel regular, 12,0% (9) un nivel alto y el 2,7% (2) periodistas evidencian un nivel muy alto de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Tabla 10

Hábitos alimenticios en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-10>	12	16,0	16,0	16,0
Bajo [10-20>	29	38,7	38,7	54,7
Regular [20-30>	20	26,7	26,7	81,3
Alto [30-39>	13	17,3	17,3	98,7
Muy alto [39-48]	1	1,3	1,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 10

Figura 10. Hábitos alimenticios en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

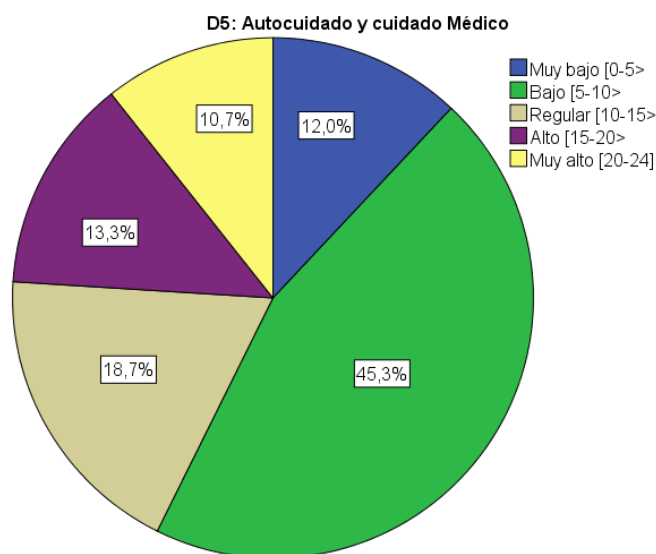
Interpretación: En la tabla N° 10 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre estilos de vida saludable a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 16,0% (12) periodistas presentan un nivel muy bajo de hábitos alimenticios, tabaco y otras drogas, el 38,7% (29) un nivel bajo, 26,7% (20) un nivel regular, 17,3% (13) un nivel alto y el 1,3% (1) periodista evidencia un nivel muy alto de hábitos alimenticios.

Tabla 11

Autocuidado y cuidado médico en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy bajo [0-5>	9	12,0	12,0	12,0
Bajo [5-10>	34	45,3	45,3	57,3
Regular [10-15>	14	18,7	18,7	76,0
Alto [15-20>	10	13,3	13,3	89,3
Muy alto [20-24]	8	10,7	10,7	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla N° 11

Figura 11. Autocuidado y cuidado médico en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Interpretación: En la tabla N° 11 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario sobre estilos de vida saludable a los periodistas de la provincia de Ica, 2018; en la cual se pudo evidenciar que un 12,0% (9) periodistas presentan un nivel muy bajo de autocuidado y cuidado médico, el 45,3% (34) un nivel bajo, 18,7% (14) un nivel regular, 13,3% (10) un nivel alto y el 10,7% (1) periodista evidencia un nivel muy alto de autocuidado y cuidado médico.

Tabla 12

Estadígrafos de las variables dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

	D1: Dependencia por el uso de redes sociales	D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video	D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT	VX: DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)	D1: Condición, actividad física y Deporte	D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño	D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	D4: Hábitos alimenticios	D5: Autocuidado y cuidado Médico	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
N Valid	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	15,2000	15,0933	15,5600	16,2000	62,0533	9,4533	10,3467	8,5333	19,2667	9,3867	56,9867
Std. Error of Mean	,47000	,53057	,58301	,49393	1,60145	,54003	,61585	,54138	1,07323	,61597	2,82999
Median	15,0000	15,0000	16,0000	16,0000	64,0000	8,0000	10,0000	8,0000	17,0000	7,0000	53,0000
Mode	14,00	14,00	14,00	16,00 ^a	63,00	6,00	6,00	4,00	10,00	6,00	34,00
Std. Deviation	4,07033	4,59487	5,04906	4,27753	13,86898	4,67684	5,33346	4,68849	9,29448	5,33447	24,50841
Variance	16,568	21,113	25,493	18,297	192,348	21,873	28,446	21,982	86,387	28,457	600,662
Minimum	4,00	4,00	4,00	4,00	16,00	2,00	2,00	1,00	5,00	2,00	21,00
Maximum	22,00	23,00	24,00	24,00	89,00	22,00	23,00	20,00	44,00	22,00	117,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Interpretación:

En la tabla se observa los estadígrafos como la media, mediana, moda, desviación estándar, varianza, mínimo y máximo de las variables dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable con sus respectivas dimensiones.

Tabla 13

Prueba de normalidad

		D1: Dependencia por el uso de redes sociales	D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video	D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT	VX: DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)	D1: Condición, actividad física y Deporte	D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño	D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	D4: Hábitos alimenticios	D5: Autocuidado y cuidado Médico	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
N		75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,2000	15,0933	15,5600	16,2000	62,0533	9,4533	10,3467	8,5333	19,2667	9,3867	56,9867
	Std. Deviation	4,07033	4,59487	5,04906	4,27753	13,86898	4,67684	5,33346	4,68849	9,29448	5,33447	24,50841
Most Extreme Differences	Absolute	,114	,176	,152	,096	,152	,155	,137	,154	,117	,193	,102
	Positive	,096	,104	,101	,075	,072	,155	,137	,154	,117	,193	,102
	Negative	-,114	-,176	-,152	-,096	-,152	-,070	-,089	-,106	-,093	-,094	-,076
Test Statistic		,114	,176	,152	,096	,152	,155	,137	,154	,117	,193	,102
Asymp. Sig. (2-tailed)		,017 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,083 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,001 ^c	,000 ^c	,013 ^c	,000 ^c	,052 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Fuente: Data de resultados.

Interpretación:

En la tabla se aprecia que n muestral es mayor de 50, se utiliza el criterio de normalidad de Kolmogorov-Smirnov en donde se observa que la mayoría de los sig. Bilateral son menores de 0,05 en su mayoría lo que orienta a usar la correlación de Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general:

La dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

A. Planteo de las hipótesis estadísticas:

H₀: La dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) no influye significativamente en los estilos de vida saludable.

H_i: La dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) influye significativamente en los estilos de vida saludable.

B. Establecer el nivel de significancia:

Nivel de significancia 5%: $\alpha = 0.05$

C. Prueba de hipótesis seleccionada:

Prueba paramétrica Rho Spearman

D. Calculo estadístico:

Valor de R calculado = -0,954 Valor de P=0,000

		VX: DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Spearman's rho	VX: DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 . 75
	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,954** ,000 75
			-,954** ,000 75
			1,000 . 75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

E. Conclusión:

El valor de Rho Spearman = -0,954 y el significado bilateral obtenido es 0,000 valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se concluye que la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Hipótesis específica 1:

La dependencia por el uso de redes sociales influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

A. Planteo de las hipótesis estadísticas:

H0: La dependencia por el uso de redes sociales no influye significativamente en los estilos de vida saludable.

Hi: La dependencia por el uso de redes sociales influye significativamente en los estilos de vida saludable.

B. Establecer el nivel de significancia:

Nivel de significancia 5%: $\alpha = 0.05$

C. Prueba de hipótesis seleccionada:

Prueba paramétrica Rho Spearman

D. Calculo estadístico:

Valor de R calculado = -0,747 Valor de P=0,000

		D1: Dependencia por el uso de redes sociales	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Spearman's rho	D1: Dependencia por el uso de redes sociales	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	75
	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Correlation Coefficient	-.747**
	Sig. (2-tailed)	,000	1,000
	N	75	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

E. Conclusión:

El valor de Rho Spearman = -0,747 y el significado bilateral obtenido es 0,000 valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se concluye que la dependencia por el uso de redes sociales influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Hipótesis específica 2:

La dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

A. Planteo de las hipótesis estadísticas:

H0: La dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería y mensajería no influye significativamente en los estilos de vida saludable.

Hi: La dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable.

B. Establecer el nivel de significancia:

Nivel de significancia 5%: $\alpha = 0.05$

C. Prueba de hipótesis seleccionada:

Prueba paramétrica Rho Spearman

D. Calculo estadístico:

Valor de R calculado = -0,697

Valor de P=0,000

		D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Spearman's rho	D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,697**
		N	75
	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Correlation Coefficient	-.697**
	Sig. (2-tailed)	,000	1,000
	N	75	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

E. Conclusión:

El valor de Rho Spearman = -0,697 y el significado bilateral obtenido es 0,000 valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se concluye que la dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Hipótesis específica 3:

La dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

A. Planteo de las hipótesis estadísticas:

H0: La dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería no influye significativamente en los estilos de vida saludable.

Hi: La dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable.

B. Establecer el nivel de significancia:

Nivel de significancia 5%: $\alpha = 0.05$

C. Prueba de hipótesis seleccionada:

Prueba paramétrica Rho Spearman

D. Calculo estadístico:

Valor de R calculado = -0,685 Valor de P=0,000

		D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Spearman's rho	D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 . 75
	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,685** ,000 75
			-,685** ,000 75
			1,000 . 75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

E. Conclusión:

El valor de Rho Spearman = -0,685 y el significado bilateral obtenido es 0,000 valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se concluye que la dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Hipótesis específica 4:

La dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

A. Planteo de las hipótesis estadísticas:

H0: La dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT y mensajería no influye significativamente en los estilos de vida saludable.

Hi: La dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable.

B. Establecer el nivel de significancia:

Nivel de significancia 5%: $\alpha = 0.05$

C. Prueba de hipótesis seleccionada:

Prueba paramétrica Rho Spearman

D. Calculo estadístico:

Valor de R calculado = -0,680 Valor de P=0,000

		D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Spearman's rho	D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 . 75
	VY: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,680** ,000 75
			-,680** ,000 75
			1,000 . 75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

E. Conclusión:

El valor de Rho Spearman = -0,680 y el significado bilateral obtenido es 0,000 valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se concluye que la dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

IV. DISCUSIÓN

La discusión de resultados se realiza contrastando los hallazgos encontrados con lo señalado en el marco teórico y los antecedentes de investigación.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede inferir que la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) influye en un 91% en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018. Determinando así que a un muy alto nivel de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) le corresponde un muy bajo nivel de estilos de vida saludable, y viceversa.

Estos resultados se contrastan con otras investigaciones llevadas a cabo entre ellos se tiene a Gaspar (2016) quien en su investigación señala que, en cuanto a los adolescentes, en la mayoría de los casos son de mal uso, principalmente su necesidad se basa en la de socializar y conocer más gente, querer encajar en algún grupo social y finalmente creando dependencia a su uso. Otro aspecto negativo reflejado, es la pérdida de la privacidad, problemas serios al querer dar un mensaje de persona a persona de forma presencia, también la manera de redactar algo, etc. Los jóvenes están fuertemente influidos por esta tecnología. En esta investigación se percibió que ciertas características.

Por su parte Cabrera (2016) quien en su investigación sostiene que el programa de educación nutricional mejora en un 26% los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N^a 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016, equivalente a 18,78 puntos; lo que significa que los estudiantes han mejorado el nivel de buenos hábitos alimenticios; práctica de actividad física y ejercicio físico; y factores de protección frente a las adicciones, alcohol, y drogas.

Lo señalado guarda relación con la información del marco teórico sustentada por Asmat (2015), manifiesta que el usuario no es adicto al Smartphone, el usuario es adicto a las funciones que le permite el Smartphone gracias al internet (Redes Sociales, Correo, Internet, Juegos, etc.). El uso de esto, es un hábito de conductas peligrosas, pues particularmente pienso que sí, el uso de Smartphone en exceso puede poner en peligro nuestra integridad física en más de una

oportunidad; con respecto a la otra variable, según Velázquez (2013), es el conjunto de conductas que desempeña un individuo con el fin de mantener un bienestar físico, mental y social, estas deben de ser de manera constante, estableciendo hábitos en cuanto a la alimentación, las horas de descanso, el desarrollo de actividad física y teniendo en cuenta una distribución de tiempo correcta.

Por otro lado, en relación a las hipótesis específicas se obtuvieron los siguientes resultados:

En la hipótesis específica N°1; se señala que la dependencia por el uso de redes sociales influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018, ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,747$.

En la hipótesis específica N°2; se señala que la dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018, ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,697$.

En la hipótesis específica N°3; se señala que la dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018, ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,685$.

En la hipótesis específica N°4; se señala que la dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018, ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,680$.

Se puede concluir señalando que la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

V. CONCLUSIONES

- Primera: En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,954$ y un nivel de significancia de 0,000 menor a la región crítica 0,05; lo cual muestra que la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) influye en un 91% en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.
- Segunda: En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,747$ y un nivel de significancia de 0,000 menor a la región crítica 0,05; lo cual muestra que la dependencia por el uso de redes sociales influye en un 49% en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.
- Tercera: En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,697$ y un nivel de significancia de 0,000 menor a la región crítica 0,05; lo cual muestra que la dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería influye en un 49% en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.
- Cuarta: En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,685$ y un nivel de significancia de 0,000 menor a la región crítica 0,05; lo cual muestra que la dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video influye en un 47% en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.
- Quinta: En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación Rho Spearman de $r = -0,680$ y un nivel de significancia de 0,000 menor a la región crítica 0,05; lo cual muestra que la dependencia por el uso de archivos en Word, PDF,

Excel y PPT influye en un 47% en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

VI. RECOMENDACIONES

- Primera: Se recomienda al Ministerio de Transportes y Comunicaciones difundir sobre cuáles son los riesgos de tener dependencia por el uso de redes sociales desde un teléfono móvil, realizar encuestas para determinar qué tipo de dependencia relacionada al uso excesivo de los celulares inteligentes (Smartphone) es el más frecuente, de esta forma se podrá plantear estrategias específicas sobre el buen uso del celular.
- Segunda: A los importadores de celulares inteligentes (Smartphone); considerar las normas técnica y recomendaciones de los productores para evitar los efectos negativos del uso de estas tecnologías, las restricciones y precauciones de su uso deberían estar claramente identificados en su distribución y comercialización.
- Tercera: A la Asociación de Periodistas de Ica, realizar talleres sobre estilos de vida saludable, en el cual se difundan la forma de realizar actividades físicas y prácticas de relajación como: yoga, meditación, taichí, kun fu o danza. También se recomienda desarrollar actividades gratuitas de recreación al aire libre, como juegos, patinaje, baile.
- Cuarta: A los periodistas de la provincia de Ica, se recomienda que reduzcan los malos hábitos que puedan tener como lo es, comer comida rápida o embutidos, fumar o beber en exceso. Por otro lado, también se recomienda que busquen información sobre cómo mantener un buen estilo de vida saludable, que cambien sus hábitos alimenticios y que se realicen consultas médicas preventivas.
- Quinta: A los periodistas de la provincia de Ica, hacer uso diligente de los celulares inteligentes (Smartphone); su uso frecuente y desmedido podría tener repercusiones negativas en su salud integral, llegando en algunos extremos a la dependencia de estas tecnologías.

VII. REFERENCIAS

- Acuña, Y. y Cortes, R. (2012). Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza.
- Álvarez, G. y Andaluz, J. (2015). Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015. (Tesis de grado) Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- Aranceta, J. (2015). Influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos y en los hábitos de consumo alimentario. Universidad del País Vasco.
- Asencio, E., et al. (2014) *Test de dependencia al teléfono celular DCJ*. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- Asmat, K. (2015). *Los Smartphone y la dependencia en la sociedad*. <http://blog.pucp.edu.pe/blog/novedades/2015/07/10/los-smartphones-y-la-dependencia-en-la-sociedad/>
- Bretel, D. (2017). *Descubre la importancia de llevar una vida saludable*. Oncosalud. En línea en: <https://blog.oncosalud.pe/la-importancia-de-una-vida-saludable>.
- Tomey, A. (1995), Modelos y teorías de Enfermería. Sexta edición
- Cabrera J. (2016). Programa de educación nutricional para mejorar los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de una institución educativa primaria, Palpa. (Tesis doctoral) Universidad César Vallejo; Sede Ica. 2016.
- Chóliz, M. (2012). *Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD)*. Progress in Health Sciences, 2(1), pp.33-44. Recuperado de: <http://goo.gl/xBoNQI>.
- DECRETO SUPREMO N.º 005-2015-MTC (2015). Ley de Telecomunicaciones y los Lineamientos de Política de Apertura del Mercado de Telecomunicaciones del Perú.

- Fernández, A. (2014). Dependencia del teléfono celular en los jóvenes. Universidad de Palermo. Disponible en: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/20983_68162.PDF
- Fernández, A. (2014). *Dependencia del teléfono celular en los jóvenes*. Universidad de Palermo. Argentina.
- Figuroa, C. (2015). *El uso del Smartphone como herramienta para la búsqueda de información en los estudiantes de pregrado de la Facultad de Educación de una universidad privada de Lima metropolitana*. Tesis de Maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima. Perú.
- Gaspar, S. (2016). *Bases psicosociales del uso del Smartphone en jóvenes: un análisis motivacional y cross-cultural*. Tesis de doctorado. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Guerrero, L. et al. (2012). *La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos*. Educere. 16: 131-142. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35626160016>
- Henríquez, P. et al. , (2013). *Clasificación de perfiles de uso de Smartphone en estudiantes y docentes de la Universidad Autónoma de Baja California, México*. Universidad Autónoma de Baja California. Y Universidad Complutense de Madrid.
- Ley N° 30021 (2013). Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Lima.
- Mathey, A. (2017). Dependencia al celular entre los y las estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Chiclayo – 2016. (Tesis de grado) Universidad Señor de Sipán, Pimentel – Perú.
- Medina, M. (2013) El Smartphone en la construcción de la identidad del adolescente. (Tesis de Licenciatura) Pontificia Universidad Católica del Perú.
- OMS (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud: Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud*. Canadá.
- OMS. (2014). Estilos de vida saludable e indicadores. Ginebra: OMS.

- Palomares, L. (2014). *“Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”*. Tesis de Maestría. Universidad de Ciencias Aplicadas. Lima. Perú.
- Palomares, L. (2014). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de salud. (Tesis de Maestría) Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima.
- Peñuela, M. et al. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, vol. 30, núm. 3, 2014, pp. 335-346
- Tinaut, C. (2012) Programas de prevención de las adicciones comportamentales basados en la evidencia. En Isorna Folgar, M., & Saavedra Pino, D. *Prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas* (pp. 381-402). Madrid: Editorial Pirámide
- Velazco, L. y Carrera, T. (2017). *Dependencia física y deterioro cognitivo en los adultos mayores de la casa hogar “misioneros de amor”, Chaclacayo, 2016*. Universidad Peruana Unión. Lima. Perú.
- Velázquez, S. (2013). *Salud Física y Emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Obtenido en: file:///servidor/servidor/Gaby/VARIOS_10/MAESTRIA_GESTI%C3%93N%20PUBLICA/OCHOA/neycer/Informaci%C3%B3n/LECT103.PDF
- Zapata, G. (2013). *Uso problemático de internet en adolescentes atendidos en consulta externa del Hospital Hermilio Valdizán en el periodo 2009-2011*. (Tesis de Especialidad. Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de: <http://goo.gl/tg5HPC>

Anexo 1: Instrumentos

Anexo 1.1: Cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

CUESTIONARIO SOBRE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)

Código:.....001.....Fecha:.....22/07/18.....

Instrucciones:

Se agradece anticipadamente proporcionar información clara y fidedigna sobre las preguntas de este cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (SMARTPHONE), a la cual debe marcar con una (x) la opción que crea conveniente con total sinceridad.

Totalmente de acuerdo = (TA)	Acuerdo = (A)	Indeciso = (I)	En desacuerdo = (D)	Totalmente en desacuerdo = (TD)
4 PUNTOS	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO	0 PUNTOS

ÍTEMS	Opciones de respuesta				
	TA	A	I	D	TD
D1: Dependencia por el uso de redes sociales.					
1. Señale cual podría ser su grado de dependencia de las redes sociales: Tengo predisposición para el uso del Facebook como red social	/				
2. Siento disposición favorable para el uso de la red social YouTube				/	
3. Siento que tengo gran dependencia por el uso del WhatsApp para chatear con mis amigos		/			
4. Mantengo una actitud positiva para realizar comentarios mediante el uso del Instagram/Twitter	/				
5. Busco nuevas redes sociales y accedo a ellas para hacer amigos o conocer nuevas personas.			/		
6. Tengo gran dependencia por el uso de las redes sociales en mi celular	/				

D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería					
7. Con frecuencia recibo llamadas en mi celular		/			
8. Con frecuencia realizo llamadas en mi celular		/			
9. Si alguien me llama por el celular, dejo de hacer las cosas para contestar			/		
10. Con frecuencia escribo mensaje en mi celular		/			
11. Con frecuencia recibo y leo mensaje en mi celular	/	.			
12. Con frecuencia reenvió mensajes a mis contextos utilizando mi celular	/				
D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video					
13. Tengo alto grado interés en recibir videos de otras personas en mi celular	/				
14. Con frecuencia descargo archivos de video en mi celular					/
15. Escucho música en mi celular	/				
16. Tengo gran cantidad de archivos de musaca almacenados en mi celular			/		
17. Recibo en forma frecuente fotos de mis amigo en mi celular		/			
18. Comparto fotos con mis amigo mediante mi celular	/				
D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT					
19. Hago diversas búsquedas de información utilizando motores de búsqueda en mi celular	/				
20. Con frecuencia utilizo mi celular para leer artículos, tesis u otros medios de información	/				
21. Accedo a información de noticias utilizando mi celular			/		
22. Accedo con frecuencia a archivos de texto en Word o PDF utilizando mi celular	/				
23. Accedo con frecuencia a archivos tipo Power Point utilizando mi celular		/			
24. Accedo con frecuencia a bases de datos para recoger información utilizando mi celular		/			

Leyenda:

VARIABLE GENERAL	
DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)	
Intervalo	Nivel de logro
[0-20>	Muy bajo
[20-39>	Bajo
[39-58>	Regular
[58-77>	Alto
[77-96]	Muy alto

DIMENSIONES	
D1: Dependencia por el uso de redes sociales	
D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	
D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video	
D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT	
Intervalo	Nivel de logro
[0-5>	Muy bajo
[5-10>	Bajo
[10-15>	Regular
[15-20>	Alto
[20-24]	Muy alto

FICHA TÉCNICA

A. NOMBRE:

CUESTIONARIO SOBRE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)

B. OBJETIVOS:

El siguiente cuestionario tiene como finalidad diagnosticar de manera individual el nivel de dependencia del uso de celulares inteligentes (smartphone) en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

C. AUTOR:

Br. GAVILAN CURI, Neycer Willy

D. ADMINISTRACIÓN:

Individual

E. DURACIÓN:

30 minutos

F. SUJETOS DE APLICACIÓN:

Periodistas de la provincia de Ica, 2018.

G. TÉCNICA:

- Encuesta

H. PUNTUACIÓN Y ESCALA DE CALIFICACIÓN:

PUNTUACIÓN NUMÉRICA	RANGO O NIVEL
0	Totalmente en desacuerdo
1	En desacuerdo
2	Indeciso
3	De acuerdo
4	Totalmente de acuerdo

I. DIMENSIONES INDICADORES:

DIMENSIONES	INDICADORES	Ítems
D1: Dependencia por el uso de redes sociales.	Uso del Facebook Uso del YouTube Uso del WhatsApp Uso del Instagram / Twitter Uso de otras redes sociales.	1, 2, 3, 4, 5, 6,

D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería	Llamadas de voz Mensajería	7, 8, 9, 10, 11, 12
D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video	Acceso a archivos de videos. Música. Fotos.	13, 14, 15, 16, 17, 18
D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT	Búsqueda y acceso a información. Acceso a archivos Word, power point, PDF,	19, 20, 21, 22, 23, 24

DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)

	it1	it2	it3	it4	it5	it6	it7	it8	it9	it10	it11	it12	it13	it14	it15	it16	it17	it18	it19	it20	it21	it22	it23	it24	S _r ²	
1	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	90.00	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	1	4	89.00	
3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	0	3	82.00	
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94.00	
5	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	73.00
6	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33.00
7	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93.00
8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	60.00
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72.00
10	4	4	0	0	0	1	1	1	0	2	2	3	0	0	1	1	1	0	4	1	4	3	2	3	38.00	
11	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	54.00
12	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	55.00
13	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	2	68.00
14	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	1	3	77.00	
15	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	4	3	4	4	83.00	
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	92.00
17	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	79.00
18	0	0	0	0	0	0	4	4	2	2	2	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.00
19	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	85.00
20	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	89.00
r	0.72	0.83	0.92	0.82	0.88	0.95	0.41	0.47	0.56	0.86	0.84	0.81	0.94	0.94	0.86	0.69	0.84	0.93	0.79	0.93	0.76	0.67	0.55	0.88	18.84	
S _i ²	1.19	1.29	1.59	1.61	1.79	1.36	0.54	0.53	1.24	0.64	0.64	0.74	1.63	1.79	0.79	1.23	1.41	1.71	1.16	1.23	1.19	1.41	1.89	1.39		

Valido Valido

K	24
$\sum \frac{S_i^2}{z}$	29.97

S_r^2	441.8 1
α	0.973

Anexo 1.2: Cuestionario sobre estilos de vida saludable

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Código:.....002.....Fecha:.....22/07/18.....

Instrucciones:

Se agradece anticipadamente proporcionar información clara y fidedigna sobre las preguntas de este cuestionario sobre el estilos de vida saludable, a la cual debe marcar con una (x) la opción que crea conveniente con total sinceridad.

Siempre = (TA)	Casi siempre = (CS)	Algunas veces = (AV)	Casi nunca = (CN)	Nunca = (N)
4 PUNTOS	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO	0 PUNTOS

ÍTEMS	Opciones de respuesta				
	TA	CS	AV	CN	N
D1: Condición, actividad física y Deporte.					
1. Haces ejercicio, practicas algún deporte, manejas bicicleta, nadas. por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.			/		
2. Caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.			/		
3. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.	/				
4. Mantienes tu peso corporal estable.		/			
5. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo: Yoga, meditación, taichí, kun fu)			/		
6. Practicas relajación autodirigida, o danza que le ayudan a estar tranquilo		/			
D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño					

7. Practicas actividades físicas de recreación (juegos, patinaje, baile)	/				
8. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria.	/				
9. Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.	/				
10. En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.			/		
11. Destinas un tiempo para ver televisión durante el día			/		
12. Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.	/				
D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas					
13. Fumas cigarrillo o tabaco					/
14. Prohíbes que fumen en su presencia o evita concurrir espacio de fumadores				/	
15. Consumes licor al menos dos veces a la semana					/
16. Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida					/
17. Consumes más de 3 tazas de café al día					/
18. Dices "NO" a todo tipo de droga	/				
D4: Hábitos alimenticios					
19. Acostumbas comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio		/			
20. Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana					/
21. Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana		/			
22. Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado		/			
23. Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día			/		
24. Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur		/			
25. Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"		/			
26. Comes pescado al menos 2 veces a la semana		/			
27. Mantienes horarios ordenados para tu alimentación			/		
28. Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos		/			
29. Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino	/				

30. Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc		✓			
D5: Autocuidado y cuidado Médico					
31. Vas al odontólogo por lo menos una vez al año.		✓			
32. Vas al médico por lo menos una vez al año.		✓			
33. Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial.			✓		
34. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.			✓		
35. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				✓	
36. Como conductor o pasajero usas cinturón de seguridad.				✓	

Leyenda:

VARIABLE GENERAL	
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	
Intervalo	Nivel de logro
[0-29>	Muy bajo
[29-58>	Bajo
[58-87>	Regular
[87-116>	Alto
[116-144]	Muy alto

DIMENSIONES	
D1: Condición, actividad física y Deporte	
D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño	
D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	
D5: Autocuidado y cuidado Médico	
Intervalo	Nivel de logro
[0-5>	Muy bajo
[5-10>	Bajo
[10-15>	Regular
[15-20>	Alto
[20-24]	Muy alto

DIMENSIÓN 4	
D4: Hábitos alimenticios	
Intervalo	Nivel de logro
[0-10>	Muy bajo
[10-20>	Bajo
[20-30>	Regular
[30-39>	Alto
[39-48]	Muy alto

FICHA TÉCNICA

A. NOMBRE:

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

B. OBJETIVOS:

El siguiente cuestionario tiene como finalidad diagnosticar de manera individual el nivel de estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

C. AUTOR:

Br. GAVILAN CURTI, Neycer Willy

D. ADMINISTRACIÓN:

Individual

E. DURACIÓN:

31 minutos

F. SUJETOS DE APLICACIÓN:

Periodistas de la provincia de Ica, 2018.

G. TÉCNICA:

- Encuesta

H. PUNTUACIÓN Y ESCALA DE CALIFICACIÓN:

PUNTACIÓN NUMÉRICA	RANGO O NIVEL
0	Nunca
1	Casi nunca
2	Algunas veces
3	Casi siempre
4	Siempre

I. DIMENSIONES INDICADORES:

DIMENSIONES	INDICADORES	Ítems
D1: Condición, actividad física y Deporte	Realiza actividad física o deporte por un tiempo no menor a 30 minutos. Condición física. Actividad física de relajación.	1, 2, 3, 4, 5, 6,
D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño	Actividades de recreación. Destina omentos de descanso en familia. Destina tiempo para ver Cine/Tv. Tiempo libre para actividad laboral.	7, 8, 9, 10, 11, 12

D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	Consumo de tabaco. Consumo de licor. Consumo de café u otras drogas.	13, 14, 15, 16, 17, 18
D4: Hábitos alimenticios	Consumo de golosinas. Consume alimentos saludables. Destina tiempo para la alimentación. Consume alimentos ricos en grasas.	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
D5: Autocuidado y cuidado Médico	Visita a profesionales de la salud y examen médico. Autocuidado.	31, 32, 33, 34, 35, 36

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

	it1	it2	it3	it4	it5	it6	it7	it8	it9	it10	it11	it12	it13	it14	it15	it16	it17	it18	it19	it20	it21	it22	it23	it24	it25	it26	it27	it28	it29	it30	it31	it32	it33	it34	it35	it36	S ²	
1	3	3	2	3	1	3	1	1	1	1	2	3	0	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	85.00	
2	4	4	3	1	1	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	4	3	2	2	1	3	1	0	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	102.00	
3	2	2	2	2	0	0	0	3	3	2	2	3	0	0	0	0	0	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	0	4	2	2	2	2	3	4	80.00	
4	4	4	2	4	0	0	0	4	4	4	4	3	2	2	2	0	2	4	4	4	2	2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109.00	
5	2	2	2	2	0	0	0	3	3	3	4	4	0	0	0	0	1	3	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	89.00
6	1	1	1	2	0	0	0	1	4	3	3	0	0	2	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1	4	69.00
7	1	1	2	3	0	0	2	3	4	4	4	2	2	2	2	0	2	3	3	3	3	2	3	3	0	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	82.00
8	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	2	2	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	46.00	
9	3	3	3	3	0	0	0	3	4	4	4	3	3	3	3	0	3	4	3	3	3	1	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106.00	
10	1	1	2	1	0	1	0	2	2	2	3	1	2	1	2	0	2	4	4	4	4	0	2	2	2	2	0	1	2	2	0	0	0	0	0	4	56.00	
11	2	2	3	3	0	0	0	3	3	3	3	1	1	1	1	0	1	4	3	3	3	0	3	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	68.00	
12	2	2	2	0	0	0	3	3	2	2	2	1	1	1	0	0	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	73.00	
13	3	3	3	3	0	0	0	3	3	3	3	1	2	2	2	0	2	4	3	3	3	0	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	82.00	
14	1	1	2	2	0	0	0	0	3	2	2	3	2	2	2	0	2	4	3	3	2	2	1	1	0	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	56.00	
15	4	3	4	4	2	1	4	1	2	2	3	4	4	1	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	4	3	4	4	4	3	96.00	
16	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	0	4	4	4	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	123.00	
17	1	1	3	3	1	1	1	3	3	3	2	0	2	2	2	0	1	4	3	3	3	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	68.00	
18	1	1	1	1	0	0	0	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	0	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	4	65.00	
19	3	2	1	3	1	3	1	0	1	3	0	1	0	1	2	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	90.00	
20	4	4	2	2	4	3	4	3	2	4	0	1	0	1	0	0	1	1	1	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	95.00	

r	0.86	0.86	0.58	0.58	0.37	0.22	0.47	0.48	0.33	0.68	0.45	0.47	0.33	0.48	0.48	0.01	0.39	0.24	0.15	0.15	0.20	0.29	0.58	0.54	-0.05	0.55	0.61	0.72	0.61	0.68	0.75	0.73	0.80	0.84	0.71	0.17	17.31
Si ²	1.43	1.29	0.96	1.23	1.03	1.19	2.49	1.54	0.93	1.09	1.75	1.59	1.65	0.95	1.34	0.75	1.19	1.26	0.93	0.55	0.59	1.79	0.93	0.89	1.61	0.89	1.49	0.79	1.63	1.11	1.41	1.33	1.55	1.24	1.14	0.83	
	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido	Valido

K	36
ΣSi_2	44.31
S_T^2	37.28
α	0.906

Validación de los instrumentos

MATRIZ DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTO, VARIABLE X: DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)

Título: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Autor: Br. GAVILAN CURI, Neycer Willy.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIONES					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
				TA	A	I	D	TD	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
									Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)	D1: Dependencia por el usos de redes sociales.	Uso del Facebook	1. Señale cual podría ser su grado de dependencia de las redes sociales: Tengo predisposición para el uso del Facebook como red social						✓		✓		✓		✓		
		Uso del YouTube	2. Siento disposición favorable para el uso de la red social YouTube						✓		✓		✓		✓		
		Uso del Whatsapp	3. Siento que tengo gran dependencia por el uso del Whatsapp para chatear con mis amigos						✓		✓		✓		✓		
		Uso del Instagram / Twitter	4. Mantengo una actitud positiva para realizar comentarios mediante el uso del Instagram/Twitter						✓		✓		✓		✓		
		Uso de otras redes sociales	5. Busco nuevas redes sociales y accedo a ellas para hacer amigos o conocer nuevas personas.						✓		✓		✓		✓		
			6. Tengo gran dependencia por el uso de las redes sociales en mi celular						✓		✓		✓		✓		
	D 2	Llamadas	7. Con frecuencia recibo llamadas en														

			leer artículos, tesis u otros medios de información								✓	✓	✓	✓	
			21. Accedo a información de noticias utilizando mi celular								✓	✓	✓	✓	
		Acceso a archivos Word, power point, pdf,	22. Accedo con frecuencia a archivos de texto en Word o pdf utilizando mi celular								✓	✓	✓	✓	
			23. Accedo con frecuencia a archivos tipo Power Point utilizando mi celular								✓	✓	✓	✓	
			24. Accedo con frecuencia a bases de datos para recoger información utilizando mi celular								✓	✓	✓	✓	

Gabriela Ramos Córdoba
 Mg. Gabriela O. Ramos Córdoba
 C.P.Pe. N° 1343935230

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : "CUESTIONARIO SOBRE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)"

OBJETIVO : DETERMINAR EL NIVEL DE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)

DIRIGIDO A : PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA, 2018

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : GABRIELA OLIVIA RAMOS CORDOVA


GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : MAGISTER EN GESTIÓN PÚBLICA

VALORACIÓN

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy Deficiente
-----------	-------	---------	------------	----------------



Mg. Gabriela O. Ramos Córdova

 C.P.Pe. N° 1343935230

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : "CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"
OBJETIVO : DETERMINAR EL NIVEL DEL EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
DIRIGIDO A : PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA, 2018
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : DR. OCHOA CARBAJO JESUS ALBERTO
GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTOR
VALORACIÓN 85%

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy Deficiente
-----------	-------	---------	------------	----------------


Dr. Jesus Alberto Ochoa Carballo
DOCTOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : 'CUESTIONARIO SOBRE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)'

OBJETIVO : DETERMINAR EL NIVEL DE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)

DIRIGIDO A : PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA, 2018

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : PRADO LOZANO PEDRO

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTOR EN EDUCACIÓN Y MAGISTER EN GESTION PÚBLICA

VALORACIÓN

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy Deficiente
-----------	-------	---------	------------	----------------



Dr. Pedro Prado Lozano
CPF: 1321535126

MATRIZ DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTO, VARIABLE Y: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Título: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Autor: Br. GAVILAN CURI, Neycer Willy.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIONES					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
				Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
									Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	D1: Condición, actividad física y Deporte.	Realiza actividad física o deporte por un tiempo no menor a 30 minutos	1. Haces ejercicio, practicas algún deporte, manejas bicicleta, nadas. por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.						✓		✓		✓		✓		
			2. Caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.						✓		✓		✓		✓		
		Condición física	3. Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.						✓		✓		✓		✓		
			4. Mantienes tu peso corporal estable.						✓		✓		✓		✓		
	Actividad física de relajación	5. Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo: Yoga, meditación, taichí, kun fu)						✓		✓		✓		✓			
		6. Practicas relajación autodirigida, o danza que le ayudan a estar tranquilo						✓		✓		✓		✓			
		D2 ..	Actividades de recreación	7. Practicas actividades físicas de recreación (juegos, patinaje, baile)						✓		✓		✓		✓	

D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	Destina omentos de descanso en familia	8. Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria.									✓	✓	✓	✓		
		9. Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.									✓	✓	✓	✓		
		Destina tiempo para ver Cine/Tv	10. En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.									✓	✓	✓	✓	
			11. Destinas un tiempo para ver televisión durante el día									✓	✓	✓	✓	
	Tiempo libre para actividad laboral	12. Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.									✓	✓	✓	✓		
		13. Fumas cigarrillo o tabaco									✓	✓	✓	✓		
	Consumo de tabaco	14. Prohíbes que fumen en su presencia o evita concurrir especio de fumadores									✓	✓	✓	✓		
		15. Consumes licor al menos dos veces a la semana									✓	✓	✓	✓		
	Consumo de licor	16. Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida									✓	✓	✓	✓		
		17. Consumes más de 3 tazas de café al día									✓	✓	✓	✓		
	Consumo de café u otras drogas	18. Dices "NO" a todo tipo de droga									✓	✓	✓	✓		
		19. Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio									✓	✓	✓	✓		
	Hábitos alimentiti	Consumo de golosinas	20. Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana								✓	✓	✓	✓		

			34. Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.							✓		✓		✓		✓	
		Autocuidado	35. Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.							✓		✓		✓		✓	
			36. Como conductor o pasajero usas cinturón de seguridad.							✓		✓		✓		✓	

Gabriela Ramos Córdova
 Mg. Gabriela O. Ramos Córdova
 C.P.Pe. N° 1343935230

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : "CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"
OBJETIVO : DETERMINAR EL NIVEL DEL EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
DIRIGIDO A : PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA, 2018
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : GABRIELA OLIVIA RAMOS CORDOVA
GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : MAGISTER EN GESTIÓN PÚBLICA
VALORACIÓN

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy Deficiente
-----------	------------------	---------	------------	----------------



Mg. Gabriela O. Ramos Córdoba

 C.P.Pe. N° 1343935230

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : "CUESTIONARIO SOBRE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)"

OBJETIVO : DETERMINAR EL NIVEL DE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)


DIRIGIDO A : PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA, 2018

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : DR. OCHOA CARBAJO JESUS ALBERTO

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTOR

VALORACIÓN 85%

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy Deficiente
-----------	-------	---------	------------	----------------


 Dr. Jesús Alberto Ochoa Carballo
 DIRECTOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO :^o CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE^o

OBJETIVO : DETERMINAR EL NIVEL DEL EL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE


DIRIGIDO A : PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA, 2018

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : PEDRO PRADO LOZANO

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTOR EN EDUCACIÓN Y MAGISTER EN GESTION PÚBLICA

VALORACIÓN

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy Deficiente
-----------	-------	---------	------------	----------------


 Dr. Pedro Prado Lozano
 CPE: 1321535126

Anexo 2: Matriz de consistencia

Título: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.

Autor: Neycer Willy Gavilan Curi

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e dimensiones	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿En qué medida influye la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿En qué medida influye la dependencia por el uso de redes sociales en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica,</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar en qué medida influye la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Analizar en qué medida influye la dependencia por el uso de redes sociales en los estilos de vida saludable en periodistas de la</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: La dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>La dependencia por el uso de redes sociales en los estilos de vida saludable influye significativamente en periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p> <p>La dependencia por el</p>	<p>Variables</p> <p>Variable X: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)</p> <p>Variable Y: Estilos de vida saludable</p> <p>Dimensiones</p> <p>Dimensiones de la Variable X: Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)</p> <p>D1: Dependencia por el uso de</p>	<p>Tipo: Correlacional explicativo</p> <p>Diseño: Transaccional correlacional causal.</p> <p>Población: La población estuvo conformada 155 periodistas de la provincia de Ica, 2018</p> <p>Muestra: 75 periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone).</p> <p>Cuestionario sobre estilos de</p>

<p>2018?</p> <p>¿En qué medida influye la dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?</p> <p>¿En qué medida influye la dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?</p> <p>¿En qué medida influye la dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y</p>	<p>provincia de Ica, 2018.</p> <p>Determinar en qué medida influye la dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p> <p>Establecer en qué medida influye la dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p> <p>Identificar en qué medida influye la dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y</p>	<p>uso de llamadas de voz y mensajería influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p> <p>La dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p> <p>La dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT influye significativamente en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.</p>	<p>redes sociales.</p> <p>D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería</p> <p>D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video.</p> <p>D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT.</p> <p>Dimensiones de la variable Y: Estilos de vida saludable</p> <p>D1: Condición, actividad física y Deporte.</p> <p>D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño</p> <p>D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas</p> <p>D4: Hábitos</p>	<p>vida saludable.</p> <p>Métodos de análisis de datos</p> <p>Análisis descriptivos</p> <p>-Se aplicarán instrumentos de medición</p> <p>-Se buscó medidas de tendencia central y dispersión</p> <p>-Se construyó tablas y figuras estadísticas</p> <p>-Se elaboró e interpretó las figuras estadísticas</p> <p>Análisis inferencial</p> <p>Para ver la correlación entre las variables se usó de la prueba de bondad de Kolmogorov para de este modo saber qué tipo de prueba inferencial es la más recomendable utilizar, usando los siguientes criterios de significación estadística: $p > 0,05$: prueba paramétrica de distribución normal (correlación de Pearson), $p < 0.05$: prueba no paramétrica difiere de la distribución normal (correlación de Rho Spearman)</p> <p>Se utilizó el software estadístico SPSS-22 para analizar y procesar los datos estadísticos, para ello previamente los datos fueron llevados a la hoja de</p>
---	--	---	--	---

PPT y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018?	PPT y mensajería en los estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018.		alimenticios D5: Autocuidado y cuidado Médico	cálculo Excel 2016 data donde se encuentren todos los códigos de los sujetos muestrales.
--	--	--	--	--

Anexo 3: Constancias de aplicación de instrumentos



Ica, 18 de Junio del 2018.

Señora:

LIC. OSCAR DAVID CASAVILCA VELASQUEZ
Presidente del Club de Periodistas de Ica.


Asunto: Autorización para aplicación de los instrumentos de recolección de datos para un trabajo de investigación.

Tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de solicitarle por intermedio de la presente se me conceda autorización para aplicar los instrumentos de recolección de datos para un trabajo de investigación denominado pertenecientes a la investigación titulada: **"DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE) Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA-2018**, de la universidad Cesar Vallejo, sede Ica. .

Segura de contar con su apoyo hago extensivo mis sinceros saludos y agradecimiento.

Atentamente,

OSCAR DAVID CASAVILCA VELASQUEZ
PRESIDENTE


.....
Br. Neycer Willy Gavilán Curi
DNI N° 80529658

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

CONSTANCIA

**EL DECANO DEL COLEGIO REGIONAL DE PERIODISTAS DE ICA, QUE
SUSCRIBE:**

HACE CONSTAR

Que, el señor **NEYCER WILLY GAVILÁN CURI**, estudiante del Programa de Maestría en Gestión Pública de la Universidad "César Vallejo", estuvo autorizado para aplicar los instrumentos de evaluación a los miembros integrantes del Colegio Regional de Periodistas de Ica de la tesis que lleva por título: **"DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE) Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA"**.

Mediante la presente se da constancia que el tesista ha aplicado en forma satisfactoria y oportuna los instrumentos de recojo de información denominados **cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y cuestionario sobre el estilo de vida saludable**.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que estime convenientes.

Ica, 5 de julio del 2018



Juan Miro Antezana Gallegos
DECANO REGIONAL

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

CONSTANCIA

EL DECANO DEL COLEGIO REGIONAL DE PERIODISTAS DE ICA, QUE
SUSCRIBE:

HACE CONSTAR

Que, el señor **NEYCER WILLY GAVILÁN CURI**, estudiante del Programa de Maestría en Gestión Pública de la Universidad "César Vallejo", estuvo autorizado para aplicar los instrumentos de evaluación a los miembros integrantes del Colegio Regional de Periodistas de Ica de la tesis que lleva por título: **"DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE) Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA"**.

Mediante la presente se da constancia que el tesista ha aplicado en forma satisfactoria y oportuna los instrumentos de recojo de información denominados **cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y cuestionario sobre el estilo de vida saludable**.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que estime convenientes.

Ica, 5 de julio del 2018



Juan Nimio Antezana Gallegos
DECANO REGIONAL



Ica, 18 de Junio del 2018.

Señora:

LIC. JUAN NIMIO ANTESANA GALLEGOS

Decano del Colegio Regional de Periodistas de la sede Ica.

Asunto: Autorización para aplicación de los instrumentos de recolección de datos para un trabajo de investigación.

Tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de solicitarle por intermedio de la presente se me conceda autorización para aplicar los instrumentos de recolección de datos para un trabajo de investigación denominado pertenecientes a la investigación titulada: **"DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE) Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA-2018**, de la universidad Cesar Vallejo, sede Ica. .

Segura de contar con su apoyo hago extensivo mis sinceros saludos y agradecimiento.

Atentamente,


.....
Br. Neycer Willy Gavilán Curi
DNI N° 80529658



Ica, 15 de Junio del 2018.

Señora:

LIC. JUAN NIMIO ANTESANA GALLEGOS

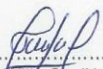
Decano del Colegio Regional de Periodistas de la sede Ica.

Asunto: Solicito autorización para la aplicación de la Prueba Piloto.

Tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de solicitarle por intermedio de la presente se me conceda autorización para aplicar la prueba piloto de los instrumentos de recolección de datos denominados **“cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y cuestionario sobre el estilo de vida saludable”** pertenecientes a la investigación titulada: **“DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE) Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA-2018,** de la universidad Cesar Vallejo, sede Ica. .

Segura de contar con su apoyo hago extensivo mis sinceros saludos y agradecimiento.

Atentamente,


.....
Br. Neycer Willy Gavilán Curi
DNI N° 80529658



CLUB DE PERIODISTAS DE ICA

FUNDADO EL 01 DE OCTUBRE DEL 2013

¡Más que un Club una Hermandad...!

CONSTANCIA

EL PRESIDENTE DEL CLUB DE PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA,
QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR

Que, el señor **NEYCER WILLY GAVILAN CURI**, estudiante del programa de Maestría en Gestión Pública de la Universidad "César Vallejo", estuvo autorizado para aplicar los instrumentos de evaluación a los miembros integrantes del Club de Periodistas de la Provincia de Ica, de la tesis que lleva por título: *DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE) Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN PERIODISTAS DE LA PROVINCIA DE ICA.*

Mediante la presente dejo constancia que el tesista ha aplicado en forma satisfactoria y oportuna los instrumentos de recojo de información denominados cuestionario sobre la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y cuestionario sobre el estilo de vida saludable.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que estimen convenientes.

Ica, 02 de julio del 2018

Anexo 4: Registro de datos

Anexo 4.1 Registro de datos de dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)

DEPENDENCIA DEL USO DE CELULARES INTELIGENTES (SMARTPHONE)

	D1: Dependencia por el usos de redes sociales						D2: Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería						D3: Dependencia por el uso de grabadores de audio, fotos y video						D4: Dependencia por el uso de archivos en Word, PDF, Excel y PPT					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24
1	4	1	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	4	0	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3
2	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	2	1	0	1	0	0
3	1	1	0	0	0	2	4	2	2	0	1	1	0	1	4	1	1	1	2	0	3	1	1	3
4	0	2	2	0	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1
5	0	1	1	0	0	2	4	2	2	1	1	1	0	1	4	2	1	1	1	3	0	2	4	1
6	3	4	2	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	2	2	1	2	0	2	4
7	2	1	3	0	0	2	4	2	2	1	1	1	0	1	4	2	1	1	2	0	3	2	0	3
8	3	4	2	4	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	1	0	2	4	1	1	1	0	4
9	1	2	4	1	1	0	0	0	2	3	3	0	0	3	4	0	4	3	1	1	3	0	4	1
10	3	4	2	4	4	1	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	2	4	2	4	2	4	4
11	1	2	4	1	1	0	0	0	2	4	3	0	0	3	4	0	4	3	1	4	0	3	1	1
12	1	2	4	1	1	0	0	0	3	3	3	0	0	3	4	0	4	3	1	4	3	2	4	1
13	1	4	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	1	0	3	2	1	2	3	4	2	1	2	3
14	2	2	3	2	1	3	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	3	1	2	3	1	1	2	1
15	1	3	2	3	4	1	3	2	2	4	2	1	1	0	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3
16	2	3	3	1	2	3	3	1	4	2	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3	3
17	1	4	3	3	2	2	3	2	1	4	3	1	1	0	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3
18	1	2	1	3	4	2	2	2	3	1	4	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3
19	4	2	3	0	0	3	4	4	4	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	1	2	4
20	3	4	2	0	0	2	3	4	0	2	2	3	1	2	4	4	1	2	3	3	2	3	3	1
21	4	2	3	0	0	3	4	3	4	4	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	1	2	4
22	2	2	3	4	2	1	1	4	1	1	1	1	2	4	1	1	3	3	3	0	0	3	1	3
23	3	4	2	0	3	2	3	3	1	2	2	3	1	2	4	4	1	2	3	3	4	3	4	1
24	3	4	2	3	0	2	3	3	1	2	2	3	1	2	4	4	1	2	3	4	4	3	0	1
25	2	4	3	4	2	4	1	4	1	1	1	1	2	4	1	1	3	3	3	4	3	0	3	3
26	3	3	4	3	3	1	3	2	4	3	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2
27	3	2	2	3	1	2	4	4	2	1	2	1	1	3	4	3	3	4	2	3	0	3	3	3
28	4	2	3	0	2	3	4	4	2	3	4	2	2	4	3	1	3	1	1	3	3	2	2	4

2							4	4	2				1	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3
9	3	2	2	3	1	2				1	2	1												
3							2	1	3		3	3	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2
0	3	3	3	2	0	3																		
3							3	4	4		1	4	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4
1	1	1	1	1	4	3																		
3							4	4	2		1	2	1	3	2	4	3	4	1	4	2	3	4	0
2	4	4	2	3	1	3																		
3							2	1	3		3	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	2
3							4	4	2		1	2	1	1	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3
3							4	4	2		1	2	1	1	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3
4	3	2	2	3	1	2																		
3							3	2	3		4	2	4	3	4	2	3	2	4	3	2	1	3	1
5	3	3	2	3	2	1																		
3							4	4	2		1	2	1	3	2	4	4	4	1	4	2	2	4	0
6	4	4	2	3	1	3																		
3							3	2	2		4	3	4	1	1	4	2	4	2	2	4	3	4	2
7	3	3	1	3	3	1																		
3							3	1	4		4	4	3	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	2
8	4	4	4	3	3	1																		
3							0	4	4		1	1	3	4	0	3	4	4	4	2	2	4	2	4
9	3	2	2	4	4	1																		
4							4	4	2		1	2	1	3	4	3	4	4	1	4	2	2	4	0
4							4	4	2		3	2	2	0	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2
1	3	4	2	4	0	3																		
4							4	3	0		0	0	0	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
2	3	3	4	0	0	4																		
4							0	4	4		2	1	3	4	3	0	4	4	4	2	4	4	2	4
3	3	2	2	4	4	1																		
4							4	3	0		0	2	0	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	3	0	4	0	0	4																		
4							4	4	2		3	2	2	0	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2
5	3	4	2	4	0	3																		
4							2	2	2		3	3	3	1	4	4	3	4	2	3	2	4	3	4
6	4	4	3	2	0	1																		
4							3	3	3		3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1
7	3	3	3	3	3	3																		
4							2	2	2		4	4	4	4	4	4	3	1	2	3	2	4	4	3
8	4	4	3	0	0	1																		
4							2	2	2		4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	3	4
9	4	4	3	0	0	1																		
5							4	3	2		0	0	0	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3
0	3	3	4	0	0	4																		
5							3	3	4		3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	1
1	3	3	3	3	3	3																		
5							3	3	3		3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	2	1
2	4	3	3	3	3	3																		
5							3	3	3		3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	2	4	4	3																		
5							4	4	2		3	4	2	2	0	4	2	3	3	4	3	4	3	2
4	3	4	4	4	1	3																		
5							3	3	3		3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2
5	3	4	4	2	2	3																		
6	3	2	2	4	4	4																		
5							4	4	4		4	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	3	4	4
7	2	0	4	3	4	4																		
5							4	4	3		3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	4	4	3
8	3	3	4	2	3	3																		
5							3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
9	3	4	3	4	2	3																		
6							2	2	4		4	3	4	2	2	4	3	4	3	2	4	3	4	2
0	3	4	3	2	4	3																		
6							4	4	1		4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4
1	4	3	1	3	2	1																		
6							4	4	2		1	1	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	3
2	4	4	4	2	3	4																		

6 3							3	3	3				3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
6 4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2
6 5	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	1	3	3	3	4	4	2	2	2
6 6	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2
6 7	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	1	3	3	3	4	4	4	3	4
6 8	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	4	1	4	3
6 9	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	1	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	2	3
7 0	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	1	3	3	3	3	4	4	4	3	4
7 1	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4
7 2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4
7 3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
7 4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
7 5	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4

Anexo 4.2 Registro de datos de estilos de vida saludable

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

	D1: Condición, actividad física y Deporte						D2: Recreación, manejo del tiempo libre y sueño						D3: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas						D4: Hábitos alimenticios												D5: Autocuidado y cuidado Médico						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	
1	2	2	4	3	2	3	4	4	4	2	2	4	0	1	0	0	0	4	3	0	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	1	1	
2	4	4	3	3	1	1	3	4	4	4	4	4	2	2	3	1	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4
3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	1	4	2	4	3	0	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	0	2	3	3	4	4	4	
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	0	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	
5	4	4	3	4	3	4	0	2	4	2	3	4	3	3	3	0	4	3	0	3	3	0	4	1	4	3	3	4	1	2	4	3	4	2	4	4	
6	4	4	3	4	3	4	0	2	2	1	3	4	3	3	3	4	4	3	0	3	3	0	4	1	4	3	3	4	1	2	4	3	2	4	3	4	
7	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	1	1	3	4	4	4	3	3	3	1	1	3	2	4	4	4	4	
8	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	4	
9	4	4	3	0	1	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	0	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	0	2	2	1	2	4	4	
10	3	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	2	3	4	0	2	4	2	4	4	4	4	0	0	3	3	3	3	4	4	
11	3	3	2	2	0	2	2	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	4	2	3	3	1	2	1	2	4	4	3	3	0	1	0	0	4	2	
12	2	1	2	3	1	1	2	3	3	1	3	2	3	2	4	2	4	1	3	2	4	3	0	3	2	3	2	2	2	4	0	3	2	3	3	4	
13	2	1	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	4	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	4	4	1	0	3	3	4	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	3	0	2	1	4	2	1	3	3	1	0	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	4	4	0	1	2	4
15	4	4	0	4	0	4	2	3	4	4	0	4	1	0	2	0	1	0	2	0	0	2	4	1	4	0	0	4	1	3	4	4	2	4	4	4	
16	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	1	0	4	0	0	1	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	0	2	2	2	2	
17	1	1	1	1	1	1	1	0	0	4	1	4	0	0	0	0	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	0	4	4	0	4	4	4	
18	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	0	4	0	0	0	0	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	2	0	2	2	2	1	1	1	0	
19	1	2	1	2	0	0	0	4	4	4	2	1	0	1	2	1	1	3	4	2	1	3	4	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	
20	3	3	2	2	3	3	0	2	2	3	3	3	0	1	2	0	0	4	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	1	
21	1	1	3	0	3	3	3	0	1	2	1	4	3	0	3	1	3	4	4	0	3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	0	2	2	3	0	1	
22	1	2	2	3	0	2	2	1	3	3	0	2	1	3	1	0	0	4	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	
23	2	3	2	3	1	3	3	2	4	3	1	2	0	1	2	0	1	0	1	3	4	2	1	2	3	0	2	4	1	3	2	1	1	2	3	3	
24	1	1	3	1	3	3	2	2	1	2	3	0	3	0	3	0	3	4	4	0	3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	0	2	0	3	0	1	
25	4	2	3	2	3	2	3	2	1	4	3	3	0	1	1	0	0	4	0	2	1	0	3	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	4	
26	1	2	1	2	0	0	1	2	0	3	1	3	0	2	0	0	0	4	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	1	3	2	2		
27	1	1	1	1	1	1	1	3	3	0	0	1	1	0	2	1	1	4	0	4	2	3	4	3	4	4	1	1	2	3	2	0	2	1	2	4	
28	0	3	1	4	3	3	3	3	4	0	0	3	0	1	1	3	1	3	3	4	1	0	2	2	3	0	0	0	1	3	1	2	3	1	0	3	
29	2	3	1	4	0	1	1	4	3	3	2	3	0	0	1	0	1	4	3	2	3	1	1	3	2	1	1	3	0	1	1	1	1	1	2	3	

3	0	1	1	0	1	0	1	0	0	4	4	4	4	0	0	1	0	0	3	1	1	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2
3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	0	1	2	0	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	0
3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	0	2	1	0	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1
3	3	1	1	1	1	0	0	0	4	4	2	4	1	0	1	3	0	0	4	3	1	1	3	3	3	3	1	2	1	1	2	2	2	1	0	2	3
3	4	0	3	1	0	3	3	3	1	4	0	0	3	0	1	1	3	1	3	3	4	1	0	2	2	3	0	0	0	1	3	1	3	2	2	0	3
3	5	2	1	2	3	0	0	2	2	2	0	2	2	2	1	2	0	0	4	2	0	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	0	1	2
3	6	1	1	3	1	3	1	1	1	0	1	1	4	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	0	1	1	2	2	0	2	0	0	2	2	0	2	0
3	7	1	1	3	1	3	1	3	1	0	2	1	1	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	0	1	1	2	2	0	2	0	0	2	1	0	2	0
3	8	1	1	0	0	3	3	2	0	0	2	1	3	1	1	1	0	1	3	4	1	1	1	0	4	2	4	1	1	1	0	1	0	0	3	3	3
3	9	1	1	0	0	3	3	1	1	1	3	1	3	3	1	0	0	1	3	4	1	1	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	0	0	3	3	3
4	0	0	2	1	4	3	1	1	4	2	1	0	2	0	1	1	3	1	1	2	0	2	1	1	2	0	1	1	2	3	1	1	1	1	1	0	2
4	1	1	0	1	0	3	3	1	0	2	2	1	2	3	0	3	3	2	4	2	4	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4	0	2	0	0
4	2	1	0	1	0	2	3	3	0	1	2	4	1	3	1	0	1	1	2	4	0	1	2	0	2	2	1	1	0	0	2	2	2	0	1	2	0
4	3	0	2	1	3	3	1	1	4	2	2	0	2	3	3	1	0	1	4	1	0	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
4	4	1	1	0	0	0	0	0	0	3	3	0	4	0	2	0	0	0	4	4	2	0	3	3	3	0	0	0	0	1	1	2	3	3	0	2	1
4	5	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4	1	1	1	2	4	3	4	1	1	1	2	1	2	0	0	0	0
4	6	1	1	1	1	3	3	3	2	0	1	0	1	3	1	2	0	1	0	2	1	1	2	2	2	2	1	0	1	1	0	0	0	1	3	0	1
4	7	4	0	2	0	2	0	1	0	1	1	1	2	3	1	1	0	3	4	3	0	1	1	2	0	1	0	2	0	1	1	0	1	1	0	1	3
4	8	2	0	1	4	0	0	0	0	4	2	2	0	2	1	1	0	1	0	0	4	1	2	3	3	0	2	2	2	1	0	1	0	0	0	2	0
4	9	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	1	4	0	1	2	1	0	2	0	4	4	2	4	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	1	1	3
5	0	1	1	1	1	0	2	3	1	4	0	2	1	1	0	2	0	0	0	2	1	1	2	2	2	2	1	0	1	1	0	0	0	1	3	0	2
5	1	0	4	2	3	0	0	0	1	0	2	0	4	0	0	2	1	0	0	0	2	2	0	0	2	1	3	1	1	0	0	0	3	4	3	0	0
5	2	0	2	0	2	1	2	2	0	2	0	1	0	3	1	2	1	1	3	0	2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	2	0	1	1	0	2	2
5	3	4	0	2	0	2	0	2	0	1	0	1	2	3	1	1	3	0	2	2	0	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	2
5	4	4	4	1	2	0	0	0	1	0	1	0	4	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	2	4	2	0	1	1	1	2
5	5	0	2	0	0	2	2	3	0	0	2	2	2	2	1	0	1	0	1	2	0	0	0	2	1	1	1	0	0	1	4	0	0	0	1	0	1
5	6	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	2	4	0	0	3	0	1	0	0	4	4	2	4	0	0	0	0	3	0	0	0	1	1	1	1	2
5	7	0	0	4	0	0	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	0	0	1	2	0	1	0	2	2	2	0	0	1	1
5	8	0	2	0	2	1	2	2	0	1	2	1	0	3	1	0	1	2	2	0	2	1	0	1	0	2	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	2
5	9	2	2	0	0	2	2	3	0	0	0	0	2	1	1	0	2	1	0	2	0	0	0	2	1	1	1	0	0	2	1	0	0	0	1	0	1
6	0	0	2	0	2	1	0	2	1	1	1	0	2	2	0	1	1	3	1	2	0	0	2	2	2	0	0	0	2	0	0	1	2	0	1	0	0
6	1	1	0	1	0	3	3	1	0	2	1	1	2	3	0	0	0	1	0	2	4	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0
6	2	1	0	0	2	3	0	0	0	2	2	0	0	1	2	1	3	3	0	1	1	0	0	0	0	1	2	2	0	2	0	0	2	0	0	1	2
6	3	0	0	0	2	1	1	0	0	0	1	2	2	3	1	0	3	1	1	2	2	2	2	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3

6	4	0	1	0	2	1	3	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	2	0	3	0	1	0	0	0	2	0	0	2	0	0	1	1	3	1	0
6	5	1	0	1	0	3	3	1	0	2	0	1	1	0	1	0	1	1	1	4	0	1	0	2	0	2	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	2
6	6	1	0	0	2	3	0	0	0	2	1	0	0	1	2	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	2	0	2	0	0	2	0	0	2	2
6	7	0	2	2	1		0	3		0	0	1	1	2	0	2		1	3	0	0	1	0	1	0	0	2	0	1	0	1	0	2	0	3	0	1
6	8	0	2	0	2	1	0	2	2	2	0	0	0	2	1	1	0	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0	0
6	9	0	1	2	0		0	1		0	1	0	2	1	0	0	0	1	1	0	1	4	2	0	4	1	0	1	0	0	0	1	2	0	2	0	1
7	0	0	2	2	1	0	0	0	2	1	0	0	0	2	2		0	0	0	1	0	1	0	1	2	0	0	1	1	1	2	0	1	2	2	0	
7	1	0	1	0	0	1	3	0	0	0	2	0	0	0	1	0	3	0	2	0	3	0	1	0	0	0	2	0	0	2	0	0	1	1	3	1	0
7	2	4	2	2	2		0	0		1	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	2	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0
7	3	0	0	0	2	1	1	0	0	0	1	2	2	0	1	0	1	1	0	2	2	2	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2
7	4	0	0	1	0	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	2	1
7	5	0	0	1	0	0	2	2	0	0	1	0	2	1	0	1	0																				
		0	0	1	0	0	2	2	0	0	1	0	2	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	2	1

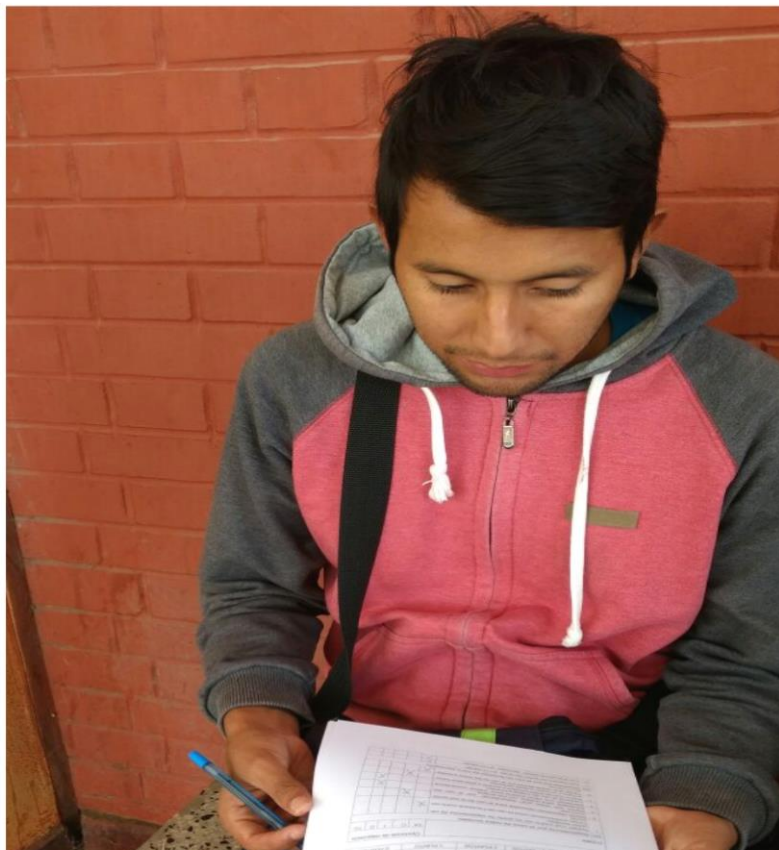
Anexo 5: Evidencia fotográfica



Aplicando el cuestionario sobre dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone)



Aplicando el cuestionario sobre estilos de vida saludable





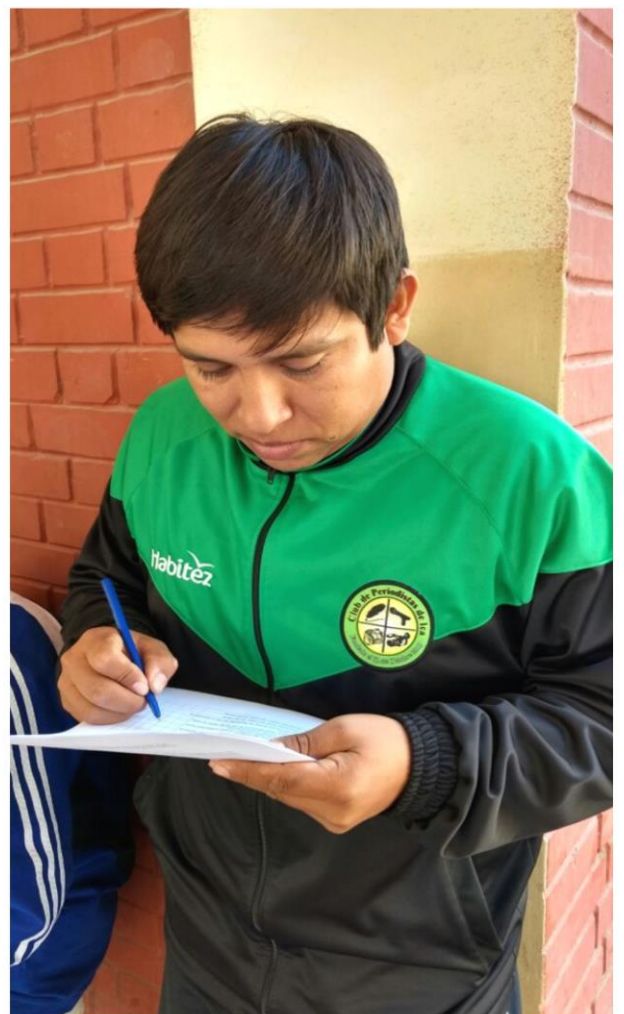
Los periodistas
respondiendo los
cuestionarios





Los sujetos muestrales apoyando en la aplicación de las encuestas

Periodistas con algunas dudas..





Periodistas colaborando con el llenado de las encuestas.

