



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Uso de las Tics y estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E 41037 José Gálvez - Arequipa 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada En Enfermería

AUTOR:

Mamani Livisi, Masiel Yamely (orcid.org/0000-0002-8609-2668)

ASESORA:

Mgtr. De la Cruz Ruiz, María Angélica (orcid.org/0000-0003-1392-5806)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud mental

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por otorgarme una familia maravillosa, quienes son un pilar fundamental en mi vida, dándome ejemplo de superación sencillez y sacrificio por brindarme su apoyo durante toda mi formación académica.

A la Dra. Sigríd Chicata Sutmöller por haberme ayudado en las dificultades que se me presentaron y guiarme con su experiencia y sabiduría. Al final logre alcanzar mis anhelos.

Gracias madre, padre y mis hermanos

Agradecimiento

A mi asesora Mg. De la Cruz María Angélica por ayudarme a sacar adelante este trabajo. A la I. E. 41037 José Gálvez Dios por permitirme realizar mi investigación en sus aulas. Gracias por permitirme culminar esta investigación y poder desarrollarme como profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Pág.

| | |
|---|-----|
| Carátula | |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de contenidos | iv |
| Índice de tablas | v |
| Resumen | vi |
| Abstract | vii |
| I INTRODUCCIÓN | 1 |
| II MARCO TEÓRICO | 6 |
| III METODOLOGÍA | 16 |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación | 16 |
| 3.2 Variables y operacionalización | 16 |
| 3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis | 17 |
| 3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos | 18 |
| 3.5 Procedimientos | 19 |
| 3.6 Métodos de análisis de datos | 20 |
| 3.7 Aspectos éticos | 20 |
| IV RESULTADOS | 21 |
| V DISCUSIÓN | 29 |
| VI CONCLUSIONES | 34 |
| VII RECOMENDACIONES | 35 |
| REFERENCIAS | 36 |
| ANEXOS | 41 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|--------------------|--|----|
| TABLA Nº 1: | Relación entre el uso de Tic y estilos de vida saludables en estudiantes de la I.E. 41037 José Gálvez- Arequipa 2022. | 22 |
| TABLA Nº 2: | Nivel de Uso de Tics en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. | 23 |
| TABLA Nº 3: | Nivel de uso de Tics en la dimensión Uso de Chat en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. | 24 |
| TABLA Nº 4: | Nivel de uso de Tics en la dimensión Navegación Por Internet en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. | 25 |
| TABLA Nº 5: | Nivel de uso de Tics en la dimensión Móvil y Correo Electrónico en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. | 26 |
| TABLA Nº 6: | Nivel de uso de Tics en la dimensión Tecnologías De Juego en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. | 27 |
| TABLA Nº 7. | Nivel de Estilos de Vida en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. | 28 |
| TABLA Nº 8: | Prueba de Hipótesis | 29 |

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general Determinar el Uso de Tics y estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E. 41307 José Gálvez - Arequipa 2022. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo de investigación básica, diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por 232 estudiantes de la I.E. 41037 José Gálvez, con un muestreo probabilístico aleatorio simple. La técnica usada fue la encuesta y los instrumentos empleados fueron Escala de autoevaluación del uso de las nuevas tecnologías y Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida. Los resultados fueron que el nivel del uso de las tecnologías es media en 76.7%, baja en 13.7% y alta en un 9.6%. Asimismo, respecto a las dimensiones uso de chat, fue medio en 65.8%, navegación por internet fue medio en 62.3%, uso de móvil y correo electrónico fue medio en 51.4% y tecnologías de juego fue medio en 76.0%. En cuanto a los estilos de vida se encontraron poco favorables en 71.9% y muy saludable solo en 13.7%. Finalmente se concluyó que si existe relación entre el uso de las Tics y los estilos de vida.

Palabras clave: Tics, Estilos de vida, estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the use of Tics and healthy lifestyles in high school students of the I.E. 41307 José Gálvez - Arequipa 2022. The methodology was a quantitative approach, type of basic research, non-experimental design, correlational and cross-sectional descriptive level. The population consisted of 232 students from the I.E. 41037 José Gálvez, with a simple random probability sampling. The technique used was the survey and the instruments used were the Self-assessment Scale of the use of new technologies and the Questionnaire of practices and beliefs about lifestyles. The results were that the level of use of technologies is medium in 76.7%, low in 13.7% and high in 9.6%. Likewise, regarding the dimensions of chat use, it was medium at 65.8%, internet browsing was medium at 62.3%, use of mobile phones and email was medium at 51.4%, and gaming technologies were medium at 76.0%. Regarding lifestyles, they were found to be unfavorable in 71.9% and very healthy in only 13.7%.

Finally, it was concluded that there is a relationship between the use of Tics and lifestyles.

Keywords: Tics, Lifestyles, high school students.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informo que la pandemia por Sar-Cov2 iniciada a finales del mes de diciembre del año 2019 en la ciudad de China (Wuhan) ha ocasionado una alteración en la vida de la población a nivel mundial ya que su rápida propagación y altos índices de mortalidad ha ocasionado que los gobiernos de cada país tomen medidas preventivas para salvaguardar la vida de sus compatriotas ⁽¹⁾. Asimismo, se vieron afectados diferentes sectores como la salud, la economía, el trabajo, la educación, entre otras; esta última tuvo que padecer cambios obligatorios para retomar de nuevo el reinicio progresivo de sus actividades académicas ya sea en instituciones para el nivel primario, secundario e incluso en universidades.

Es así que el Gobierno del Perú en cumplimiento a los protocolos de bioseguridad dio a conocer mediante el diario oficial El Peruano, el inicio del año escolar mediante el programa educativo “Aprendo en casa, que inicio un 6 de abril del 2020 en coordinación con el Ministerio de Educación (MINEDU). ⁽²⁾ De esta manera se garantizaba continuar con la formación de los escolares mediante la educación a distancia, debido a la emergencia sanitaria. Posteriormente se implementó un decreto de urgencia N° 273-2021-MINEDU, donde se aprueba el Año Escolar 2021 en centros educativos de Educación Básica, dándose inicio el 15 de marzo de 2021, pudiéndose brindar en la modalidad semipresencial o virtual es decir a distancia ⁽³⁾.

Ahora bien, los estudiantes no estaban preparados para dar frente a esta pandemia que día a día cambio sus hábitos, costumbres y hasta nuestra idiosincrasia ya que para conservar su salud y en caso extremo sus vidas se tuvieron que adaptar al cambio severo en su educación, teniendo que realizar sus clases, trabajos, actividades y hasta juegos recreativos mediante el uso de tecnologías. De esta manera el uso el uso de las Tics aplica significativamente al desarrollo de distintas actividades como académicas, sociales e interactivas. Para Martínez L, las Tics comprenden herramientas digitales y programas tecnológicos usados para procesar una información de forma rápida, mediante

diferentes soportes técnicos como computadores, Tablet, celulares, consolas de videojuegos entre otros ⁽⁴⁾.

El adaptarse a estas nuevas actividades diarias ha influenciado a cambiar los estilos de vida, puesto que estar frente a una pantalla trae consecuencias; según el documento de enfermedades no transmisibles y transmisibles emitido el año 2016 la población adolescente de 15 años a más, padece de un aumento de peso en un el 53,8% este valor se ha incrementado en 0,6% en referencia al año pasado ⁽⁵⁾. Un estudio realizado por Rigotii A, y Balmaceda S, en Chile refirió que en la población adolescente existe un 80% de sedentarismo y un 50% de sobrepeso ⁽⁶⁾. En esta etapa de la vida los escolares se ven influenciados a manejar las tecnologías y esto en consecuencia los orilla a padecer una vida sedentaria. Asimismo, López C, en su estudio llevado a cabo en Puno en 2017, refirió en cuanto al uso de internet el 39.0% a veces lo usa y solo el 37.3% realiza actividad física. Respecto a los videojuegos el 32.0% a veces juega online de ellos el 43.6% refirieron compartir en actividad física recreativa de su tiempo libre ⁽⁷⁾.

Según Cuello L, y Solana I, en su estudio realizado en Colombia en 2021 refieren que los escolares, usaron las Tics para sus clases virtuales en un 60.4%; teniendo una adaptación moderada de 41.5%, lo que genera una satisfacción hasta de un 45 % por parte de los estudiantes ⁽⁸⁾. Asimismo han utilizado estas herramientas para interactuar con amistades y familiares frecuentemente. En nuestro país, según reporta el Instituto de Informática e Estadística (INEI) el acceso de al menos una de las TIC en los hogares peruanos para el desarrollo de las clases se ha incremento de un 83.7% en los meses de julio – agosto a un 98.4% en setiembre de 2020, de todos los hogares que poseen al menos 1 computadora; el 94,0% es para uso exclusivo del estudiante, es decir para clases y se ha mantenido actualmente ⁽⁹⁾.

Así como la tecnología se ha convertido en algo indispensable para los estudiantes, de igual manera, los hábitos y comportamiento se han modificado, antes del inicio del confinamiento se tenía presente los inadecuados estilos de vida que perduraba en los estudiantes, así lo demuestra la investigación Guerrero H, y Contreras A, 2020 donde el 52% tienen estilos de vida adecuados

sin embargo, existe un 27.3% con bajos estilos de vida, asimismo en la dimensión actividad física y social el 39.4% refirió que no realizaban ejercicios o asistían a algún grupo social, en la dimensión sueño y estrés se encontró que el 46.3% de los estudiantes se sienten cansados al despertar y no pueden manejar situaciones estresante ⁽¹⁰⁾. Otro estudio realizado por Galeano J, resalto en su investigación que los estilos de vida son inadecuados en 22 % y medianamente adecuados en un 56%, respecto a la dimensión de nutrición el 20 % tienen una alimentación inadecuada, en la dimensión actividad física es inadecuado en un 16 % y medianamente adecuado en 55 % en una población de escolares del nivel secundario ⁽¹¹⁾.

Actualmente el uso persistente de las tecnologías, ya sea, para realizar tareas, interactuar con amistades o recreación en juegos online es común en los estudiantes de secundaria, tras los cambios generados por la pandemia, estos se han visto aún más incrementados, y el tiempo dedicado a repercutido en cambios en sus estilos o hábitos de vida diaria, hoy en día el estudiante tiene las facilidades del internet para realizar sus actividades en consecuencia ya no revisa libros y busca información en bibliotecas; se comunica con su entorno social ya sea familia y amigos mediante redes sociales en consecuencia cada día interactúa menos presencialmente; el uso de su tiempo libre esta empleado en jugar juegos de consola o en línea en consecuencia dejaron de practicar deporte y finalmente tiene libre acceso a red lo que en ocasiones ha influenciado a que se comporte inadecuadamente, dañe su salud o consuma alguna sustancia toxica.

En cuanto a la formulación del problema general fue: ¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las Tics y los estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022? Se plantearon como problemas específicos las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el nivel de uso de Tics en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022?; ¿Cuál es el nivel de uso de Tics en la dimensión Uso de chat en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022?; ¿Cuál es el nivel de uso de Tics en la dimensión Navegación por internet en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022?; ¿Cuál

es el nivel de uso de Tics en la dimensión Navegación por internet en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022?; ¿Cuál es el nivel de uso de Tics en la dimensión móvil y correo electrónico en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022?; ¿Cuál es el nivel de uso de Tics en la dimensión uso de tecnologías de juegos en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022? y ¿Cuál es el nivel de Estilos de vida en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022?.

Asimismo la presente investigación tiene una justificación teórica porque nos dará a comprender nuevos conceptos acerca de estilos de vida y el uso de las Tics, lo cual nos permitirá comprender y analizar como los estudiantes está manteniendo su salud en cuanto a sus hábitos diarios y el uso de las nuevas tecnologías en su vida cotidiana. Presenta una justificación práctica ya que se puede abordar este tema de investigación para identificar o prevenir en el momento adecuado posibles factores de riesgo, dado que en los últimos estudios no se ha investigado el tema en esta población. De igual manera tiene una justificación metodológica porque va a brindar datos actualizados del tema y a la vez contribuir y generar estrategias para mejorar los estilos de vida y el uso de las nuevas tecnologías.

El resultado beneficiará tanto a escolares, como docentes y familiares, de igual manera esta investigación se dará a conocer a la institución educativa y a la vez será útil como una base referencial para futuras investigaciones con poblaciones similares y relacionadas a otras variables en estudio.

Por lo expuesto anteriormente el objetivo general de la investigación fue: Determinar la relación que existe entre Uso de Tics y Estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. En cuanto a los objetivos específicos son los siguientes: Identificar el nivel de uso de Tics en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. Precisar el nivel de uso de Tics en la dimensión Uso de chat en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. Precisar el nivel de uso de Tics en la dimensión Navegación por internet en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022.

Precisar el nivel de uso de Tics en la dimensión móvil y correo electrónico en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022.
Precisar el nivel de uso de Tics en la dimensión uso de tecnologías de juegos en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022.
Identificar el nivel de Estilos de vida en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022.

Del mismo modo el presente estudio planteo la siguiente hipótesis general: Si existe relación entre Uso de Tics y estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. Y una hipótesis nula: No existe relación entre Uso de Tics y estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria de la I.E. 41307 José Gálvez - Arequipa 2022.

II. MARCO TEÓRICO

La investigación analizó estudios a nivel nacional e internacional, donde determinan y concluyen el uso de las Tics y los estilos de vida en estudiantes de diferentes centros educativos. En el ámbito internacional se hallaron las siguientes investigaciones:

Díaz A, Mercader C, y Gairin J, en el año 2020 llevaron a cabo un estudio titulado “Uso problemático de las TIC en adolescentes – Barcelona 2020”. El objetivo planteado fue estudiar los comportamientos y hábitos acerca del uso de las tecnologías en adolescentes de 12 y 17 años asimismo identificar la presencia de usos problemáticos del mismo ya sea en el contexto académico, social y familiar. La población se conformó por 906 adolescentes. Los resultados finales concluyeron que el 87.1% poseen un computador y el 84.2% de un aparato móvil, siendo su uso frecuente en el ámbito académico y social. El 44.6% de afirmo que las Tics les hace perder tiempo y el 22.5% refirieron haber disminuido su tiempo hacia otras actividades recreativas ⁽¹²⁾ .

Guerrero H, y Contreras A, en el año 2020 realizaron un estudio titulado “Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas – Colombia 2020”, con el objetivo de identificar la relación entre estilos de vida y características sociodemográficas en estudiantes. La metodología empleada fue descriptiva correlacional, la población la conformo 417 estudiantes. Los resultados finales concluyeron que el 52% tienen estilos de vida adecuados sin embargo, existe un 27.3% con bajos estilos de vida, asimismo en la dimensión actividad física y social el 39.4% refirió que no realizaban ejercicios o asistían a algún grupo social, en la dimensión sueño y estrés se encontró que el 46.3% de los estudiantes se sienten cansados al despertar y no pueden manejar situaciones estresantes, en cuanto a la dimensión familia y amigos solo el 56.4 % refirió compartir sus sentimientos y referir afecto por amigos y familiares ⁽¹⁰⁾ .

Díaz A, Maquilón J, y Marite A, en el año 2020, llevaron a cabo un estudio titulado “Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: perfiles, supervisión y estrés tecnológico – España 2020”, el objetivo fue describir y analizar el estrés a

consecuencia del uso de las tecnologías. El estudio es tipo cuantitativo no experimental en una población de 1101 estudiantes de 10 instituciones educativas. Los resultados finales concluyeron respecto al uso de las tecnologías que el 6,3% hace uso de la consola de juegos diariamente, seguido de un 16% que lo usa en varias ocasiones durante la semana, con respecto al uso del celular el 33,5% lo usa siempre, el 25% moderadamente, y el 11% lo usa solo cuando lo necesita. Asimismo, el 56% refieren no tener una vigilancia parte de sus padres cuando se encuentra usando la internet. Respecto al estrés que genera el uso constante de las Tics el 33% afirmo sentirse estresado o nerviosos cuando no tiene acceso a la red, y el 44.9% de estudiantes que comparten juegos en línea sienten más estrés cuando no se conecta. Finalmente, el 45% de la población analizada tiene un uso desadaptado o indicios del mismo respecto al uso de la tecnología ⁽¹³⁾.

Chilan B, Suasti K, y Moreira J, en el año 2017 realizaron un estudio titulado “La Tics y sus afectaciones en la salud de los adolescentes – Ecuador 2017”, con el fin de estudiar el comportamiento fisiológico e intelectual respecto al uso de las Tics. La metodología usada fue descriptiva analítica. La población estuvo conformada por 118 unidades de estudio. Los resultados encontrados concluyeron que el 91.53 % de los encuestados hacen uso diario de las tics; el 56.78% utilizan un dispositivo móvil y el 22.03 % el computador. Asimismo un 72.42% presentan cambios en su conducta como resultado del uso diario de estos aparatos y el 41.53 % refirieron tener reacciones desfavorables para su salud por uso persistente de las tics. En conclusión, los adolescentes cada día se vuelven más dependientes del mundo tecnológico provocando de esta manera dejar de realizar actividades sanas para su salud o compartir mayor tiempo interactuando con su familia ⁽¹⁴⁾.

Ramos O, Bahos L, Buitrón Y. y otros en el año 2017, llevaron a cabo un estudio titulado “Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán – Colombia 2017”, con el objetivo de identificar los estilos de vida, conocimientos, postura y hábitos de salud que presenta el escolar. La metodología empleada fue observacional - descriptiva y la muestra probabilística de 135 alumnos. Los resultados hallados

concluyeron en relación con la actividad física que el 87.4% lo realizan 1 a 2 veces por semana y el 45.9% de 1 o 2 veces al mes. El estudio indicó que el 55.9% de las mujeres son más sedentarias a comparación del 35.8% en varones. Asimismo se analizó las actividades realizadas durante el tiempo libre, se encontró que solo el 29.6% realizan ejercicios y el 27.4 % continúan con el uso del teléfono o Tablet para su ocio. En cuanto al consumo de alimentos el 72.6% tiene preferencia por la comida rápida de 1 a 2 veces por semana y solo el 13.0% comen fruta 4 a 5 veces por semana. En conclusión en los adolescentes existen estilos de vida no saludables esto a consecuencia del entorno social donde radican, el uso persistente de las tics, modificando así los determinantes sociales y de salud ⁽¹⁵⁾ .

Barquero A, y Calderón F, en el año 2016, llevaron a cabo una investigación titulada “Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes – Costa Rica 2016”, con el fin de analizar las influencias que genera el internet, dispositivo móvil y video juegos, en el desarrollo adolescente. La metodología empleada fue observacional descriptiva, basada en una revisión bibliográfica. Los resultados concluyeron que las actividades de mayor uso por parte de los adolescentes en sus tiempos libres es el uso de las tics en sus diferentes presentaciones y compite reemplazando otras actividades como el deporte, asistir a conciertos, la lectura de libros o compartir con amigos. Dio a conocer también que una adicción al internet puede generar dificultades sociales, laborales y hasta económicas ⁽¹⁶⁾.

Retis R, en el año 2021, realizó un estudio titulado “Evaluación sobre el uso de las TIC en estudiantes de 4° grado de secundaria de una I.E. de San Juan Bautista – Huancavelica 2021” con el objetivo de identificar el nivel de uso de tics. Presento una metodología tipo básico descriptiva no experimental, la muestra utilizada fue 116 unidades de estudio. Los resultados finales dieron a conocer que el 27 % presento un uso regular de las tics y 12% un alto uso. Asimismo el 50% presento un uso bajo de las tics para fines académicos; finalmente el uso de las tecnologías para el aprendizaje del estudiante fue bajo en un 64% y regular en 25%. En conclusión el uso de las Tic para afines académicos es bajo ⁽¹⁷⁾.

Galeano J, en el año 2019, realizó un estudio titulado “Estilos de vida en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello – Lima 2019” Fue un estudio no experimental, descriptivo con enfoque cuantitativo, en una población de 62 adolescentes. Los resultados concluyeron que los estilos de vida son inadecuados en 22 % y medianamente adecuados en un 56%, respecto a la dimensión de nutrición el 20 % presenta una alimentación inadecuada, en la dimensión actividad física el 16 % lo lleva de forma inadecuada y 55 % medianamente adecuado. De igual manera el 21% tiene una responsabilidad inadecuada por su salud, el 16% maneja el estrés inadecuadamente ⁽¹¹⁾ .

López C, en el año 2017, llevó a cabo una investigación titulada “El uso de las Tics y su relación con la actividad física en escolares de la Institución Educativa Mariano Melgar – Puno 2017”. La metodología fue básica no experimental correlacional, la muestra estuvo conformada por 195 estudiantes. Los resultados finales permitieron llegar a la siguiente conclusión en cuanto al uso de internet el 39.0% a veces lo usa y solo el 37.3% realiza actividad física. Respecto a los videojuegos el 32.0% a veces juega online de ellos el 43.6% refirieron compartir en actividad física recreativa de su tiempo libre. Se concluyen que existe relación entre ambas variables ⁽⁷⁾.

Morales J, en el año 2016, realizó un estudio titulado “Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao – Lima 2016” con el fin de identificar el nivel de estilos de vida y su relación con el uso de las tecnologías. La metodología fue descriptiva analítica, de corto transversal participaron 472 estudiantes. Los resultados encontrados concluyeron que el 9.7 % tiene un nivel de medio de uso problemático de las Tic, siendo la navegación por internet y los juegos en línea los de mayor uso. En cuanto a la actividad física el 15.2% realizada poco ejercicio y son el sexo femenino quienes tienden a ser más sedentarias; referente a los hábitos alimentarios el 60.3 % de los adolescentes omite el desayuno al menos 1 vez por semana y la cena un 68.4%, en cuanto al consumo de comida rápida como hamburguesas el 13.9 % lo hace de 3 a 4 veces por semana y el 32.7% consume comida chatarra como gaseosas ⁽¹⁸⁾ .

Entre los conceptos que se vinculan con el uso de las tecnologías de información y comunicación (Tics) y los estilos de vida que ayudaran a comprender más esta problemática y a conocer mejor las variables de estudio se encuentran las siguientes:

Para conceptualizar las Tics según De la Rosa P, es hacer referencia a los diferentes medios tecnológicos utilizados por las personas, para el uso de la información y la comunicación; estas tecnologías tienen incorporado sistemas como el hardware, software, como procesadores, al mismo tiempo se manejan mediante las redes de comunicación alámbrica e inalámbrica haciendo uso de la internet, asimismo incluye la telefonía desde celulares de gama baja y alta. De igual manera trae consigo los medios de comunicación tradicionales como la televisión, radio y sistemas de audio y video que se obtienen mediante estas tecnologías ⁽¹⁹⁾.

Actualmente la humanidad se involucra día a día al conocimiento y la información rápida, sobre todo para los estudiantes, lo que les facilita de alguna manera el aprendizaje, por lo tanto, las Tics, al ser la herramienta clave juega un papel importante para el desarrollo en distintas áreas, desde lo científico, humanístico e inclusive educativo a nivel mundial, esto claramente se ha incrementado luego de que el mundo vivió una pandemia que nos acercó más aun a las Tics y de esta manera evitar interrumpir el desarrollo intelectual de los estudiantes en cada nivel educativo.

Las Tics para la presente investigación se estudian de acuerdo con cuatro dimensiones, para poder valorarlas respecto a su uso por parte de los estudiantes, y es necesario conocer el significado de estas, a continuación, tenemos:

El uso de Chat según lo define Rojas M, es conocido por los estudiantes como la cibercharla, un estilo de comunicación puramente digital que ha surgido años atrás luego de la aparición de las primeras tecnologías digitales (computadores) y que se han innovado constantemente ⁽²⁰⁾. Aquí se encuentra los mensajes digitales que se envían mediante el uso de la internet, y puede llevarse a cabo entre 2 a más personas. Los estudiantes actualmente hacen uso de estos chats

para la comunicación alumno-maestro, y ha sido una de las fuentes consideradas para mantener las clases virtuales en las escuelas. El uso de chat se ve presente en aplicativos como WhatsApp, Messenger, Telegram entre otras.

La navegación por Internet según Vilaseca R, tiene un funcionamiento complejo, lo define como una red que está vinculada en todas las redes a nivel mundial que al mismo tiempo tiene conexión a los diferentes dispositivos electrónicos con los cuales se puede acceder a ella ⁽²¹⁾. Esta dimensión permite que los estudiantes adquieran una información de forma precisa, rápida y actual, lo que les ayuda con su formación escolar, permitiendo ser una de las herramientas más importante que tiene las Tics, asimismo para la realización de trabajos escolares se da uso de programas anexados como Word, PowerPoint, Excel. Una característica principal de la internet es activar nexos comunicativos entre cientos de personas a nivel mundial.

El móvil o correo electrónico según Jasso J, López F, y Díaz R, son el medio más popular y de fácil de acceso que tienen los escolares, lo que les permite conectarse a distintas redes sociales, que en los últimos años ha incrementado su uso, pues es una herramienta clave para la comunicación y generar de alguna manera relaciones personales ⁽²²⁾. Respecto a los móviles Ruiz J, Sánchez J, y Trujillo J, mencionan que los teléfonos inteligentes cada vez son más modernizados, desde básicos hasta Smartphone, pues son importantes para una comunicación diaria usado tanto para el dialogo entre maestro-alumno, así como la realización de las actividades escolares o la conexión a clases ⁽²³⁾. Esta aplicación digital realiza una permutación de la bandeja de mensajes con un sistema donde se lleva a cabo el intercambio de archivos entre los usuarios, tiene la característica de realizarlo en línea y en cuestión de segundos, asimismo es definido como una comunicación asincrónica ⁽²⁴⁾.

La tecnología de juego son actualmente los videojuegos según refiere Marco C, y Chóliz M, son una parte fundamental del entretenimiento de niños y jóvenes, sobre todo en la etapa escolar ⁽²⁵⁾. Ante la diversidad de los juegos en red que aparecen, y para sobrellevar el aislamiento social esta dimensión tuvo un papel

muy importante en la parte de ocio de cada estudiante, e incluso tener adicciones a ciertos juegos. Para Huanca F, las diferentes tecnologías dedicadas a juegos en línea son en la actualidad la versión moderna de los videojuegos que antes se encontraban en cabinas de internet y que han ido evolucionando con el paso del tiempo, captando la atención del estudiante en sus cinco sentidos, ya que el interactúa frente a la pantalla de un computador con otras personas, llega a ser tan real que el joven confunde la ficción como realidad y puede mantenerse en ello horas y horas ⁽²⁶⁾ .

En cuanto a la conceptualización de los estilos de vida, está definido como un semblante de buena salud que posee cada individuo y se relaciona con reglas y normas acerca del comportamiento que se debe tener día a día para una buena salud, tienden a ser influenciados por las diferentes características ya sean personales, sociales o de contexto según la vida de cada persona. Según Mera D, existen diferentes tipos de estilos de vida de acuerdo a cada individuo y cada una de ellas puede tener una conducta que lo orienta a tener un estilo adecuado para su salud o inadecuado ⁽²⁷⁾. La OMS define estilos de vida como un conjunto de patrones conductuales observables y estables en cada persona o sociedad. Dicho estilo de vida es el resultado de la interacción personal, social y ambiental en la que vive el individuo ⁽²⁸⁾. De acuerdo a diferentes autores, para estudiar los estilos de vida se deben considerar las siguientes dimensiones:

La actividad física y deporte son un grupo de funciones motoras que una persona lleva a cabo día a día, puede ser realizada dentro del hogar o en un ambiente externo, por ejemplo parques o gimnasios. Es un ejercicio dinámico que involucra el funcionamiento de diversos músculos del cuerpo, y esto ayuda a mejorar la salud, ya que el ejercicio constante ayuda a fortalecer los músculos y huesos del cuerpo, como también mejora la presión arterial, la función respiratoria y motilidad intestinal. Asimismo ayuda a prevenir distintas patologías como diabetes, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.

La recreación y el manejo del tiempo libre, se realiza de acuerdo a la cultura en la que vive cada joven ya existe distintas variaciones a los hobbies que pueda tener cada persona. El ocio y como manejan el tiempo libre, son características

que presenta cada persona según su apreciación personal tienen un tiempo especial para ellos y sus amigos, en ese tiempo “hacen cosas”, como escuchar música o ver televisión. Otras de las dimensiones que se trabaja en estilos de vida es el consumo de sustancias nocivas, como el alcohol que es una sustancia legal en la sociedad para mayores de 18 años, sin embargo, es la sustancia nociva más consumida por los estudiantes sobre todo que se encuentran en la etapa adolescente. Por otro lado, el consumo del tabaco está asociado al hábito de fumar, ambas sustancias tóxicas en cada una de sus presentaciones traen enfermedades a largo plazo como el cáncer.

El sueño y descanso se entiende como un estado donde el organismo se encuentra inerte, y presenta bajos niveles de actividad fisiológica sin respuesta activa a estímulos. El sueño es importante porque mejora el buen estado de salud, hace que el individuo recupere de nuevo la energía que va a requerir para empezar de nuevo sus actividades. De igual manera otra de las dimensiones que se toman en cuenta en los estilos de vida y que es de gran importancia es la alimentación y nutrición, aquí la persona toma, procesa, digiere y utiliza los nutrientes que posteriormente transformará en energía, la cual le será útil para el funcionamiento de los tejidos y diferentes órganos. Esta alimentación debe ser equilibrada o balanceada y cumplir con los buenos hábitos respecto a la alimentación ⁽²⁹⁾.

El autocuidado y salud son los comportamientos que presenta el individuo, que como consecuencia trae beneficios para su salud, al mismo tiempo consiste en el acto de cuidarse uno mismo respecto a su salud, de esta manera impedir que aparezca lesiones o daños, así como poder detectar síntomas a inicios de alguna enfermedad ⁽³⁰⁾. Una de las últimas dimensiones que se estudia dentro de los estilos de vida son las relaciones interpersonales que hacen referencia a las asociaciones que se establecen entre dos o más individuos, generalmente se basa en emociones o sentimientos de ambos, por ejemplo, el amor, trabajos sociales o un gusto artístico. Estos se adquieren desde los primeros vínculos que aparecen en el contexto familiar. En los adolescentes las relaciones interpersonales son muy significativas ya sea en la familia, amigos, escuela o clubes sociales o deportivos donde se comunican con dos a más personas ⁽³¹⁾.

La integración de las Tics dentro de área educativa no es algo nuevo, ya que años atrás su incorporación al sistema escolar estaba surgiendo, inclusive en los colegios se tenían asignaturas referidas al tema como Computo, pero después de la Pandemia se intensificado su uso, para Parra C, el implementar las Tics al área académica ha generado enormes cambios en la mayoría de las escuelas llegando a ser parte de la cotidianidad escolar, actualmente a reemplazo desde un cuaderno hasta un aula donde se impartía clases de forma tradicional ⁽³²⁾ .

El incorporar las TIC a los centros educativos, se ha vuelto un proceso, que va más allá del uso de las herramientas digitales que se usan en el ambiente escolar, para Barriga S, es una construcción didáctica entre el maestro y el alumno que trae como consecuencia un aprendizaje significativo que se maneja a base las tecnologías, lo que quiere decir que en la actualidad se considera el uso tecnológico de la educación. Las herramientas utilizadas de las Tics se trasformaron en los elementos educativos que incluso puedo mejorar la calidad educativa así lo refirió Aguilar M, en su estudio de las Tics como base de la educación ⁽³³⁾ .

Asimismo Granados A, da a conocer que los estudiantes actuales , hacen uso de las herramientas que ofrecen las Tics para mejorar su aprendizaje, menciona un claro ejemplo cuando años atrás aparecieron las calculadoras y estas mejoraron la vida de muchos alumnos, de igual manera los diferentes recursos tecnológicos utilizados en las clases virtuales ahora se han trasformado en recursos educativos, pues el uso de las Tics tiene como objetivo terminar con la enseñanza tradicional que incluía el uso de pizarras, lapiceros; al uso de plataformas digitales, formatos entre otros, que facilitan al estudiante realizar sus clases ⁽³⁴⁾ .

Una de las teorías que ayudan a reforzar esta investigación en cuanto como las Tics pueden modificar los estilos de vida es el modelo de Pender N, al título Modelo de Promoción de la Salud, donde tras diferentes teorías adoptadas, estudio el modo en que los individuos toman las decisiones acerca del cuidado de su propia salud dentro del contexto en general. En este modelo menciona que una de las herramientas para ayuda a mejorar las conductas saludables es la

consejería, y que esta debe ser realizada por el personal de enfermería cuyo objetivo general es motivar a que las personas presenten buenas prácticas saludables, el dialogo que existe entre el paciente y el profesional, debe ser un dialogo activo que ayude a la buena toma de decisiones con el fin de mejorar la salud ⁽³⁵⁾.

Pender N, contempla en sus Metaparadigma, cuatro conceptos para entender su modelo los cuales los define de acuerdo a su propia conceptualización. La salud es definida por la teórica como un estado altamente positivo en salud. y que posee una gran importancia en el modelo de promoción de la salud. Se relaciona a tener estilos de vida adecuados que potencien el bienestar físico, psicológico y social del individuo. La persona es definida como un individuo que posee una forma única con patrones cognitivos y perceptuales propios, rodeado de diferentes factores, capaz de aceptar cambiar sus hábitos.

El entorno es definido como una interacción entre los factores cognitivo perceptuales que tiene cada individuo y los factores que se modifican e influyen a la vez en la aparición de comportamientos que promueven la salud. Asimismo, enfermería es el personal responsable de brindar los cuidados sanitarios, es considerada la base de un plan de reforma en salud. Constituye uno de los principales agentes en salud responsables de mantener el buen estado de salud de las personas. ⁽³⁶⁾

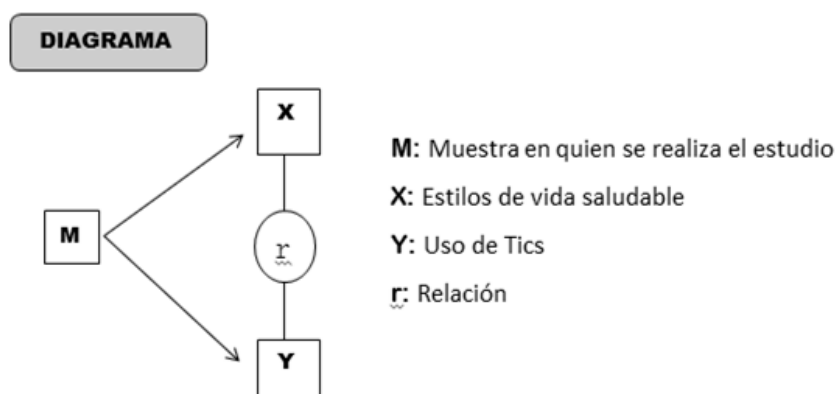
III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación: Es una Investigación Básica ya que tiene como finalidad poder aumentar los conocimientos en base a una continua observación de la variable en estudio. El tipo de investigación es cuantitativo puesto que se mide la variable, asimismo se contempla de nivel aplicativo ⁽³⁷⁾ .

3.2.2 Diseño de investigación: La investigación hace uso de un diseño no experimental porque no se manipula la variable de los datos recogidos. Es de nivel descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo y de corte transversal puesto que los datos se obtuvieron en un tiempo y espacio determinado.

El siguiente esquema representa el diseño de investigación utilizado:



3.2 Variables y operacionalización

- **X independiente:** Uso de Tics
- **Y dependiente:** Estilos de vida saludables

3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1 Población: La población fue conformada por un total de 232 estudiantes de la I.E. 41037 José Gálvez – Arequipa 2022.

- **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de 1ro al 5to de secundaria
- Estudiantes que realizaron clases virtuales
- Estudiantes que deseen participar en la investigación

- **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no manejan las Tics.
- Estudiantes que no deseen participar de la investigación

3.3.2 Muestra: Para el cálculo de la muestra se utilizó la siguiente fórmula para poblaciones finitas:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{E^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Dónde:

N= población

Z= nivel de confianza 1.96

E = nivel de error 0.05

p = 0.5

q = 0.5

$$n = \frac{(1.96)^2 0.5 * 0.5 * 232}{0.025(232) + (1.96)^2 0.5 * 0.5}$$

$$\underline{\underline{n = 146}}$$

La muestra calculada es de 146 estudiantes de la I. E. 41037 José Gálvez.

3.3.3 Muestreo: La forma de selección de la muestra será probabilístico aleatorio simple.

3.3.4 Unidad de análisis: Estudiantes de secundario de la I.E. 41037 José Gálvez – Arequipa 2022.

3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

El método que se utilizó para presente investigación es la encuesta, la técnica el cuestionario y el instrumento para la recolección de datos es:

- ✓ Escala de autoevaluación del uso de las nuevas tecnologías
- ✓ Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida

Validación y confiabilidad del instrumento

CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA.

El instrumento fue creado por Arrivillaga M, Salazar Y, y Gómez Y, en Colombia en el año 2002 en la Pontificia Universidad Javeriana, el presente instrumento evalúa las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable. El cuestionario puede ser aplicado en diferentes poblaciones ⁽³⁸⁾.

Posteriormente fue validado y adaptado para una población de escolares adolescentes por Ramos G, en 2017 en Puno – Perú para una mejor comprensión; mediante juicio de expertos conformado por 2 enfermeras especialistas en el tema, una nutricionista y un psicólogo, el coeficiente de confiabilidad fue medido por alfa de Conbrach es de 0.82 es sus elementos, en consecuencia el instrumento es apto para su uso ⁽³⁹⁾. Asimismo el presente instrumento fue utilizado en la investigación de Tito E, en 2019 en Huancavelica – Perú en la misma población. ⁽⁴⁰⁾

El instrumento consta de 61 ítems y está dividido en 7 dimensiones: Alimentación y nutrición; Recreación y manejo del tiempo libre, Consumo de sustancias nocivas; Sueño y descanso; Actividad física y deporte; Autocuidado y salud y Relaciones interpersonales. Se registra según escala de Likert donde nunca: 0, algunas veces: 1, frecuentemente: 2 y siempre: 3.

Establece según puntuación cuatro categorías: No saludable, poco saludable, saludable y muy saludable.

LA ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DEL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

El instrumento fue elaborado en España en el año 2008, por el Instituto de Adicciones de Madrid Salud ⁽⁴¹⁾. Asimismo este instrumento permite conocer el uso de las tecnologías en sus diferentes aplicaciones, está apto para aplicarlo en las poblaciones de entre 12 y 25 años.

El presente instrumento fue validado por el área de Madrid Salud, presentando una confiabilidad con un alfa de Cronbach que supera el 0,8 en todos sus componentes. Posteriormente fue validado por Morales J., en Lima – Perú en el año 2017 ⁽⁴²⁾, mediante el coeficiente de correlación de rango de Kendall, la confiabilidad según alfa de Cronbach que fue de 0,953, según juicio de expertos lo que hace que este instrumento sea óptimo.

Consta de 44 ítems, y permite estudiar 4: Uso de Chat, Navegación por internet, Móvil o correo electrónico y Tecnologías del juego, maneja una escala de Likert de puntuación que va de 1 a 5, donde 1: nada, 2: poco, 3: ni mucho ni poco, 4: bastante y 5: mucho. Establece tres categorías en cada dimensión desde el uso adecuado hasta un uso problemático.

3.5 Procedimientos

- Se determinó como área de estudio la Institución Educativa 41037 José Gálvez en distrito de Miraflores en la ciudad de Arequipa.
- Se presentó una solicitud al director de la I.E. y se coordinó los permisos requeridos para trabajar con los alumnos.
- Se solicitó la participación de los estudiantes, con la entrega del consentimiento informado y cumpliendo con los criterios de inclusión, los datos recopilados fueron anónimos y los estudiantes tenían el derecho de retirarse de la investigación cuando ellos dispongan.
- Se aplicó los instrumentos: Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida y La escala de autoevaluación del uso de las nuevas tecnologías.
- Se analizó los datos obtenidos mediante los programas Excel y SSPS.
- Se elaboró el informe final.

3.6 Métodos de análisis de datos

Luego de aplicar los instrumentos en el área de estudio y recolectar los datos, se trabajó una base de datos en el programa Excel 2017. Luego de obtenida la información se analizó los datos mediante el programa estadístico SSPS versión 25, asimismo se utilizó pruebas estadísticas para determinar la correlación en ambas variables. Además, se procedió a analizar los datos mediante la prueba de confiabilidad de alfa de Cronbach. Todos los resultados fueron expresados e interpretados mediante gráficos y tablas

3.7 Aspectos Éticos

- **Autonomía** : A cada estudiante que se realizó la encuesta en el centro educativo José Gálvez se les entregó un documento del consentimiento informado con el fin de que individualmente cada uno de ellos decidan libremente participar o no del presente estudio.
- **Justicia** : Se realizó el estudio con los estudiantes encuestados que voluntariamente tomaron la decisión de participar del mismo. A cada uno de ellos se les trato con respeto y de manera amable se les oriento cuando presentaron alguna duda son hacer distinción alguna.
- **No maleficencia** : La información recolectada se mantuvo en completa confidencialidad, es decir, que al momento de aplicar los instrumentos de esta investigación se respetó los derechos de los alumnos y el código de ética.
- **Beneficencia** : Se informó a los estudiantes que el objetivo del estudio es realmente para su beneficio.

IV. RESULTADOS

Los resultados mostrados a continuación, se consiguieron a partir de los instrumentos aplicados en los estudiantes de secundaria de la I.E 41037 José Gálvez - Arequipa 2022. Luego de la recolección de datos se analizó la información mediante programas estadísticos y se obtuvo resultados que se presentan en las siguientes tablas y gráficas.

TABLA Nº 1

RELACIÓN ENTRE EL USO DE TIC Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 41037 JOSÉ GALVEZ- AREQUIPA 2022

| Tabulación cruzada Tics^ Estilos de vida | | | | | | | |
|--|-------|-------------|-----------------|----------------|-----------|---------------|--------|
| | | | ESTILOS DE VIDA | | | | Total |
| | | | NO SALUDABLE | POCO SALUDABLE | SALUDABLE | MUY SALUDABLE | |
| TICS | BAJO | Recuento | 0 | 0 | 3 | 17 | 20 |
| | | % del total | 0.0% | 0.0% | 2.1% | 11.6% | 13.7% |
| | MEDIO | Recuento | 1 | 104 | 5 | 2 | 112 |
| | | % del total | 0.7% | 71.2% | 3.4% | 1.4% | 76.7% |
| | ALTO | Recuento | 12 | 1 | 0 | 1 | 14 |
| | | % del total | 8.2% | 0.7% | 0.0% | 0.7% | 9.6% |
| Total | | Recuento | 13 | 105 | 8 | 20 | 146 |
| | | % del total | 8.9% | 71.9% | 5.5% | 13.7% | 100.0% |

TABLA N° 2

**NIVEL DE USO DE TICS EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA
I.E. 41037 JOSÉ GÁLVEZ - AREQUIPA 2022**

| Nivel de uso de Tics | f1 | % |
|-----------------------------|-----------|----------|
| Baja | 20 | 13.7 % |
| Media | 112 | 76.7 % |
| Alta | 14 | 9.6 % |
| Total | 146 | 100.0 % |

Fuente: Cuestionario de Autoevaluación de uso de las TICS

Interpretación:

En la tabla N°2 se observa que el 76.7% (n=112) de los estudiantes de primero al quinto año de secundaria de la I. E. José Gálvez presenta un uso medio de las Tics, lo cual indica que la mayoría de la población en estudio hace uso de las tecnologías en los diferentes dispositivos que se encuentran a su alcance durante varias horas al día, ya sea para comunicarse o realizar actividades académicas. Asimismo, se observa que solo 13.7% (n=20) presentan uso bajo de las Tics, a pesar de contar con algún dispositivo, lo utilizan durante un tiempo moderado sin excederse ni depender de ello. Sin embargo, existe un 9.6% (n=14) que tiene un alto uso de las Tics, este grupo de estudiantes hacen uso de los dispositivos y sus aplicaciones durante varias horas al día.

TABLA N°3

**NIVEL DE USO DE TICS EN LA DIMENSIÓN USO DE CHAT EN
LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 41037 JOSÉ
GÁLVEZ - AREQUIPA 2022**

| Uso de Chat | f1 | % |
|--------------------|-----------|----------|
| Baja | 34 | 23.2 % |
| Medio | 96 | 65.8 % |
| Alta | 16 | 11.0 % |
| Total | 146 | 100.0 % |

Fuente: Cuestionario de Autoevaluación de uso de las TICS

Interpretación:

En la tabla N°3 se observa respecto al uso de las Tics en la dimensión uso de chat que el 65.8% (n=96) de los estudiantes de primero al quinto año de secundaria de la I. E. José Gálvez presentan un uso medio en esta dimensión, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes hacen uso del chat en sus diferentes modalidades ya sea Messenger, WhatsApp entre otros, para poder comunicarse con su familia y su entorno social. El 23.2% (n=34) tiene un uso bajo del chat, es decir, hacen uso de este medio moderadamente, por ende, se comunican más de manera presencial o interactúa más con su entorno. Asimismo, se puede observar que existe 11.0% (n=16) de estudiantes que presentaron un uso alto del chat, probablemente indique que el alumno se comunica la mayor parte del día mediante este medio, ya sea con sus amigos o familiares.

TABLA N° 4

NIVEL DE USO DE TICS EN LA DIMENSIÓN NAVEGACION POR INTERNET EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 41037 JOSÉ GÁLVEZ - AREQUIPA 2022

| Navegación por Internet | f1 | % |
|--------------------------------|-----------|----------|
| Baja | 28 | 19.2 % |
| Media | 91 | 62.3 % |
| Alta | 27 | 18.5 % |
| Total | 146 | 100.0 % |

Fuente: Cuestionario de Autoevaluación de uso de las TICS

Interpretación:

En la tabla N° 4 se observa respecto al uso de las Tics en la dimensión Navegación por internet que el 62.3% (n=91) de los estudiantes de primero al quinto año de secundaria de la I.E. José Gálvez presentan un uso medio de esta dimensión, lo cual indica que la mayor parte de los estudiantes hacen uso de la internet ya sea para realizar búsqueda de información para sus actividades académicas, entretenimiento entre otros. Sin embargo, el 19.2% (n=28) de los estudiantes presentan un uso bajo de la navegación por internet, este grupo de estudiantes usan otros medios para obtener información de la web, como ir a una biblioteca. Asimismo, se puede apreciar que un 18.5% (n=27) de los estudiantes tienen un uso alto de la navegación por internet, es decir, hacen uso de este medio para sus actividades académicas, pero al mismo tiempo para entretenerse en diferentes páginas, algunas de ellas pueden ser peligrosas si no cuentan con la vigilancia de sus padres.

TABLA Nº 5

NIVEL DE USO DE TICS EN LA DIMENSIÓN MOVIL Y CORREO ELECTRÓNICO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 41037 JOSÉ GÁLVEZ - AREQUIPA 2022

| Móvil y correo electrónico | f1 | % |
|-----------------------------------|-----------|----------|
| Baja | 44 | 30.1 % |
| Media | 75 | 51.4 % |
| Alta | 27 | 18.5 % |
| Total | 146 | 100.0 % |

Fuente: Cuestionario de Autoevaluación de uso de las TICS

Interpretación:

En la tabla Nº5 se observa respecto al Uso de Tics en la dimensión móvil y correo electrónico que el 51.4% (n=75) de los estudiantes de primero al quinto año de secundaria de la I. E. José Gálvez presentan un uso medio de esta dimensión, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes hacen uso de un dispositivo móvil, ya sea para comunicarse de forma rápida con su entorno social y del correo electrónico, este para enviar tareas académicas. El 30.1% (n=34) presentan un uso bajo del móvil o correo electrónico. Sin embargo, se puede observar que existe un 18.5% (n=27) de estudiantes que presentan un alto uso del móvil o correo electrónico, es decir, hacen uso constante del dispositivo móvil y de las herramientas que este ofrece, de igual manera el correo ya sea para enviar información o acceder a grupos sociales.

TABLA Nº 6

**NIVEL DE USO DE TICS EN LA DIMENSIÓN TECNOLOGÍAS DE JUEGO
EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 41037 JOSÉ GÁLVEZ
- AREQUIPA 2022**

| Tecnologías de juego | f1 | % |
|-----------------------------|-----------|----------|
| Baja | 18 | 12.3 % |
| Media | 111 | 76.0 % |
| Alta | 17 | 11.7 % |
| Total | 146 | 100.0 % |

Fuente: Cuestionario de Autoevaluación de uso de las TICS

Interpretación:

En la tabla N°6 se observa respecto al Uso de las Tics en la dimensión tecnologías de juego que el 76.0% (n=111) de los estudiantes de primero al quinto año de secundaria de la I. E. José Gálvez presentan un uso medio de esta dimensión, lo cual indica, que la mayoría de los estudiantes usan las tecnologías de juego, ya sea consolas de videojuego, PlayStation y juegos en línea, esto en sus tiempos libres a manera de entretenimiento. el 12.3% (n=18) tienen un uso bajo de estas tecnologías, son estudiantes que se entretienen de diferente manera ya sea con algún deporte, juegos de competencia, juegos de mesa entre otros. Asimismo se puede observar que existe un 11.7% (n=17) con un alto uso de las tecnologías de juego, este grupo pequeño de alumnos sobrepasa el tiempo para este tipo de entretenimientos, pudiendo volverse una adicción el conectarse a videojuegos.

TABLA N° 7**NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA
DE LA I.E. 41037 JOSÉ GÁLVEZ - AREQUIPA 2022**

| Estilos de vida | f1 | % |
|------------------------|-----------|----------|
| No saludable | 13 | 8.9 % |
| Poco saludable | 105 | 71.9 % |
| Saludable | 8 | 5.5 % |
| Muy saludable | 20 | 13.7 % |
| Total | 146 | 100.0 % |

Fuente: Cuestionario de Creencias y Prácticas sobre estilos de vida

Interpretación:

En la tabla N°7 se observa que el 71.9% (n=105) de los estudiantes de primero al quinto año de secundaria de la I. E. José Gálvez presentan estilos de vida poco saludables, lo cual indica, que la mayoría de los estudiantes está descuidando su alimentación, actividad física, descanso entre otros. El 8.9% (n=13) tienen estilos de vida no saludable, es decir, este grupo de alumnos no está siguiendo un cuidado de su salud no se alimenta bien, no realiza deporte, no descansa las horas necesarias y varios factores más que los está llevando a tener un estilo de vida inadecuado. Asimismo, podemos observar que un 13.7% (n=20) se encuentran con estilos de vida muy saludables, quiere decir que este grupo de estudiantes se cuida asimismo para tener una buena salud, sin embargo, observamos que el 5.5 % presentan estilos de vida saludables, estudiantes que cuidan su salud y tienen presente tener buenos hábitos para consigo mismos.

TABLA N° 8 PRUEBA DE HIPOTESIS

RELACIÓN USO DE TIC Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 41037 JOSÉ GÁLVEZ - AREQUIPA 2022

| Correlaciones | | | TICS | ESTILOS DE VIDA |
|------------------------|------------------------|----------------------------|-------|-----------------|
| Rho de Spearman | Tics | Coeficiente de correlación | 1.000 | -0.407 |
| | | Sig. (bilateral) | . | 0.000 |
| | | N | 146 | 146 |
| | Estilos de Vida | Coeficiente de correlación | -4.07 | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | . |
| | | N | 146 | 146 |

Interpretación:

En la tabla N°8 se puede apreciar la correlación entre el Uso de Tics y Estilos de Vida en la población de estudiantes de primero a quinto de secundaria de la I.E. José Gálvez, mediante la prueba estadística no paramétrica: Rho de Spearman.

Para determinar la correlación que existe entre ambas variables se debe dar lectura al nivel de significancia bilateral la cual es menor a $p < 0.05$; lo que significa que si existe una correlación, por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, se puede observar que el coeficiente de correlación obtenido es de -0.407, este indica que existe una direccionalidad negativa, implica que, si una variable se incrementa la otra disminuye ambas variables se comportan de manera inversa, variables tienen una correlación negativa inversa, la magnitud indica una correlación negativa media. Con estos resultados se afirma que si existe relación entre uso de Tics y Estilos de vida.

V. DISCUSIÓN

El uso de las Tics se ha incrementado en los últimos años sobre todo en la población joven, que se adapta rápidamente a las nuevas tecnologías y hacen que estas formen parte de su día a día; dedicando varias horas a estos dispositivos lo cual puede traer consecuencias desfavorables en relación a sus estilos de vida sobre todo en estudiantes de educación secundaria. La presente investigación trata del uso de las Tics y los estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022.

El estudio tuvo como objetivo general: “Determinar la relación que existe entre Uso de Tics y Estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la 41037 I.E. José Gálvez - Arequipa 2022”; cuyos resultados obtenidos fueron que respecto a los estudiantes con bajo uso de Tics presentan estilos de vida saludables en 2.1% y muy saludables en 11.6%; en cuanto al uso de Tics medio los estilos de vida fueron pocos saludables en 71.2% y en el uso de tics alto los estilos de vida fueron no saludables en 8.2%. Estos resultados coinciden con el estudio de Díaz A, Mercader C, y Gairin J, donde los adolescentes redujeron sus estilos de vida como la actividad física por estar utilizando las tics en un 22.5%; y los resultados fueron más frecuentes en hombres que en mujeres ⁽¹²⁾. Por lo cual se puede deducir que cuando incrementa el uso de las Tics, estos repercuten significativamente en los estilos de vida de cada estudiantes, esto se debe a que al estar varias horas frente a la pantalla de un dispositivo utilizando algún aplicativo que ofrecen estas tecnologías traen como consecuencia el sedentarismo pues se deja de realizar actividad como el deporte, asimismo cambia los horarios de alimentación por permanecer conectados en los dispositivos o perder la interacción con familiares y amigos por hacerlo directamente mediante el uso de las tics.

Como primer objetivo específico se planteó “Determinar el nivel de uso de Tics en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022”, los resultados encontrados fueron que el 13.7% presentan un uso bajo de las Tics; el 76.7% uso medio y 9.6% un uso alto de las Tics. Estos resultados contrastan con el estudio de Chilan B, Suasti K, y Moreira J, donde el 91.53 % de los encuestados hacen uso diario de las Tics; ocasionándoles cambios en sus

conductas como resultado del uso excesivo de estos aparatos, refiriendo tener reacciones desfavorables para su salud por el uso persistente de las Tics ⁽¹⁴⁾. Asimismo el estudio de Retis R, en estudiantes del cuarto año de secundaria dio a conocer que el uso de las Tics fue bajo en 61%, uso regular en 27% y alto en 12% coincidiendo con los resultados de la presente investigación ⁽¹⁷⁾. Estos datos demuestran que el uso de las Tics se está incrementando en los estudiantes, lo cual puede deberse a que en la actualidad la educación ha tenido un cambio luego de la pandemia vivida, haciendo uso de las diferentes dispositivos tecnológicos y aplicativos para desarrollar las clases educativas, y hoy en día esto se ha mantenido, las actividades académicas como tareas, trabajos grupales o cursos se presentan ahora de manera virtual. De igual manera luego de pasar por un aislamiento social la comunicación ha cambiado y ahora se utiliza de estos dispositivos para comunicarse y más aún en los estudiantes que se han adaptado rápidamente a este medio y usan las Tics como medio de comunicación con la familia y amigos.

Como segundo objetivo específico se planteó “Determinar el nivel de uso de Tics en la dimensión Uso de chat en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022”. Los resultados encontrados fueron bajo uso en 23.2%; un uso medio de chat en 65.8% y un uso alto en 11%. Estos resultados difieren con Morales J, donde el uso de chat 67% presento un uso bajo, el 17% uso medio y solo 1.5% un uso alto. ⁽¹⁸⁾ Con estos datos se puede deducir que en la actualidad los estudiantes han incrementado el uso de chat con respecto a años anteriores, esto se debe a que hoy en día las redes sociales son el medio más usado por los adolescentes para comunicarse con su medio social y familiares, incluso existen diferentes aplicativos para comunicarse sincrónicamente y mucho más rápido con las personas deseada. No solo los estudiantes han adaptado este medio de comunicación, sino también los propios docentes e incluso padres de familia.

Como tercer objetivo específico en la presente investigación se planteó “Determinar el nivel de uso de Tics en la dimensión Navegación por internet en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022” los resultados obtenidos fueron uso bajo en 19.2%; uso de internet medio en 62.3% y un uso alto en 18.5%. Los resultados contrastan con el estudio de Díaz A,

Maquilón J, y Marite A, donde la navegación por internet en escolares donde 13% presenta un uso bajo, el 25.7% lo usa mucho y el 25.9% lo usa frecuentemente ⁽¹³⁾. En lo referido a conexión a internet para su navegación el estudio de Morales J, dio a conocer que la conexión a internet en el hogar solo se da en el 39,2% de los estudiantes, entre los que no tienen internet en casa el 56.4% y navegan mediante cabinas públicas ⁽¹⁸⁾. Sin duda una de la herramienta utilizada por los estudiantes es la internet, permitiéndoles tener acceso a un sinfín de páginas web, utilizadas algunas para la realización de tareas escolares o investigaciones; sin embargo también puede ser un arma de doble filo, si el escolar no tiene la supervisión adecuada, puede acceder a lugares no adecuados para su edad.

Como cuarto objetivo específico se planteó “Determinar el nivel de uso de Tics en la dimensión Móvil y correo electrónico en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022” donde los resultados fueron uso bajo en 30.1%, uso medio en 51.4% y un uso alto en 18.5%. Estos resultados coinciden con la investigación de Díaz A, Maquilón J, y Marite A, donde el 52% de los alumnos tienen un usan el móvil “a todas horas” e incluso el alumno reconoce sentirse estresado o nervioso cuando no puede conectarse mediante este dispositivo ⁽¹³⁾. Asimismo los resultados coinciden con el estudio de Díaz A, Mercader C, y Gairin J, donde dio a conocer que tanto el móvil y ordenador son los dispositivos más utilizados, tanto entre semana en un 49.7% y el 45.1% los utiliza, respectivamente, al menos 3 horas por semana, las horas de utilización de los dispositivos aumentan durante los fines de semana ⁽¹²⁾. Con estos datos se deduce que el uso del dispositivo móvil es indispensable, actualmente y luego de haber pasado por un aislamiento social, la mayoría de los estudiantes tiene un celular y lo usan diariamente, con el cual se pueden conectan a diferentes páginas y a la vez comunicarse con su entorno. Sin embargo, no podemos dejar de lado que estar al pendiente de este dispositivo los alumnos pueden dejar de realizar actividades para bien de su salud y modificar de alguna manera sus hábitos o conductas.

Como quinto objetivo específico se planteó “Determinar el nivel de uso de Tics en la dimensión Tecnologías de juego en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022” cuyos resultados fueron uso bajo en

12.3%; uso medio en 76.0% y un uso alto en 11.7% .Los resultados difieren con el estudio de López C, donde los indica respecto a los videojuegos que el 32.0% a veces juega online de ellos el 43.6% refirieron compartir en actividad física recreativa de su tiempo libre ⁽⁷⁾. Aunque coinciden con el estudio de Díaz A, Maquilón J, y Marite A, donde refieren que los estudiantes que juegan a videojuegos «todos los días», se sienten más estresados cuando no tienen acceso a Internet en 44,9% ⁽¹³⁾. Las tecnologías de juego se han ido modernizado con el paso de los años, antes el estudiante se contentaba con jugar solo con consolar, hoy en día los juegos en línea y de realidad virtual donde pueden conectarse con otros jugadores del mundo ha intensificado su uso, hoy en día es más común ver a estudiantes en cabinas de internet y ya no en una cancha deportiva, estos juegos están poco a poco reemplazando los deportes o juegos de antaño.

Como sexto objetivo específico se planteó “Determinar el nivel de estilos de vida en en los estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez - Arequipa 2022” los resultados obtenidos fueron estilos de vida no saludables en 8.9%; poco saludable en 71.9%; saludable en 5.5% y muy saludable en 13.7%. Estos resultados coinciden con los hallados en Guerrero H, y Contreras A, donde el estilo de vida bajo predominó en el género femenino y el estilo adecuado en el masculino, especialmente en adolescentes de entre los 13 y 15 años ⁽¹⁰⁾. Asimismo el estudio de Ramos O, Bahos L, Buitrón Y, dio a conocer en relación a la actividad física el 87.4% de los estudiantes realizan esta actividad con frecuencia de 1 a 2 veces por semana en 45,9 % de 3 a 4 veces; el estudio además indicó que las mujeres en un 55,9% son más sedentarias que los hombres⁽¹⁵⁾. De igual manera Galeano J, dio a conocer que los estilos de vida fueron inadecuados en 22.6%; medianamente adecuado en 51.6% y adecuados en 25.8% en los adolescentes coincidiendo con los resultados de esta investigación ⁽¹¹⁾. Por lo cual se infiere que los estilos de vida en los estudiantes de secundaria son inadecuados, esto puede deberse a la falta de consejería acerca de su salud y los hábitos que debe tener para mantenerse sano e incluso el uso de Tics, con frecuencia ocasiona que el estudiante cambie sus estilos de vida, el estar mucho tiempo conectado le prohíbe realizar otras actividades como, deportes, recreación entre otros. De igual manera el medio virtual en el que se

desenvuelve el estudiante hace que este tenga cambios en sus horarios ya sea horas de comidas, las horas de sueño etc.; por tal razón es importante orientar a los estudiantes acerca de cómo fortalecer sus conductas de salud para beneficio de ellos, así como la distribución de su tiempo en relaciona a las Tics.

VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto al objetivo general se concluye que si existe relación entre el uso de Tics y los estilos de vida en estudiantes de la I. E. José Gálvez – Arequipa 2022.
2. Referente al primer objetivo específico se concluye que la mayoría de los estudiantes de la I. E. José Gálvez presentan un uso medio de las Tics.
3. En relación al segundo objetivo específico se concluye que la mayoría de los estudiantes de la I. E. José Gálvez presentan un uso medio en la dimensión uso del chat.
4. Referente al tercer objetivo específico la mayoría de los estudiantes de la I.E. José Gálvez presentan un uso medio respecto a la dimensión navegación por internet.
5. Respecto al cuarto objetivo específico la mayoría de los estudiantes de la I.E. José Gálvez presentan un uso medio respecto a la dimensión uso de móvil y correo electrónico
6. En relación al quinto objetivo específico la mayoría de los estudiantes de la I.E. José Gálvez presentan un uso medio respecto a la dimensión uso de tecnologías del juego.
7. En relación al sexto objetivo específico la mayoría de los estudiantes de la I.E. José Gálvez presentan un estilo de vida poco saludable.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la directora del I.E. José Gálvez, implementar campañas o programas educativos preventivos promocionales acerca del tema Estilos de vida saludables con los alumnos de la institución.
2. Se recomienda a los docentes de la I.E. José Gálvez, realizar talleres para reforzar el uso de tiempo en las Tics con los alumnos de la institución educativa
3. Se recomienda a los tutores de aula de cada sesión en la I.E. José Gálvez programar actividades para reforzar el uso adecuado de las Tics así como de los estilos de vida.
4. Se sugiere difundir los resultados encontrados en la presenta investigación a las autoridades y estudiantes de la institución educativa a fin de hacer una evaluación apropiada de estos y hacer los ajustes correspondientes para un buen uso de las Tics y buenas prácticas de estilos de vida.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). [Internet]. Ginebra 2019. [Citado 2022 Abril 08]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>.
2. Ministerio de Educación (MINEDU). Resolución Ministerial N° 160-2020-MINEDU. Disponen el inicio del año escolar a través de la implementación de la estrategia denominada “Aprendo en casa”, a partir del 6 de abril de 2020 y aprueban otras disposiciones. [Internet]. Perú 2020. [Citado 2022 Abril 08]. Disponible en <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/466108-160-2020-minedu>
3. Ministerio de Educación (MINEDU). Resolución Ministerial N° 273-2020. Orientaciones para el desarrollo del Año Escolar 2021 en Instituciones Educativas y Programas Educativos de la Educación Básica. [Internet]. Perú 2020. [Citado 2022 Abril 08]. Disponible en <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/1426265-273-2020-minedu>
4. Martínez L, Ceceñas P, Martínez D. ¿Qué son las Tics?. México: Red Durango de Investigadores Educativos, A. C. 2014. [Internet]. Disponible en: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Tics.pdf>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Perú, enfermedades no trasmisibles y trasmisibles. [Internet]. Perú 2017. [Citado 2022 Abril 08]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1526/index.html
6. Rigotti A. Programa Mi Fitbook. Chile. Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la Universidad Católica (CNMEC-UC). 2015 [Internet]. Disponible en: <https://medicina.uc.cl/noticias/solo-el-15-de-jovenes-chilenos-tiene-estilo-de-vida-saludable-segun-primer-reporte-de-programa-mi-fitbook/>
7. López C. El uso de las tics y su relación con la actividad física en escolares de la institución educativa secundaria “Mariano Melgar” de Ayaviri – 2015. (Tesis Pregrado). Repositorio Institucional (UNA). [Internet]. Puno: 2016. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4739/Lopez_Tacca_Cesar_Augusto.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Cuello N, Solano I. Uso tics como herramienta de aprendizaje en tiempos de aislamiento social. (Tesis de Postgrado). Repositorio Institucional (UCU). [Internet]. Colombia: 2021. Disponible en: <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/8246>
9. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Estadísticas de las Tecnologías de información y Comunicación en los hogares. Informe Técnico. [Internet]. Perú 2020. [Citado 2022 Abril 30]. Disponible en:

<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-tic-iii-trimestre2020.pdf>

10. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. Rev. cienc. cuidad. [Internet]. 2020; 17(1): 85-98. Doi en: <https://doi.org/10.22463/17949831.1630>
11. Galeano J. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello, Hualmay-2019. (Tesis de Pregrado). Repositorio institucional UNJFSC. [Internet]. Huacho: 2019. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3753>
12. Díaz A, Mercader C, Gairin J. Uso problemático de las tic en adolescentes. Rev. Electrónica de Investigación Educativa. [Internet]. 2017; 21(7): 1-11. Doi en: <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
13. Díaz A, Maquilón J, Marite A. Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. Rev. Científica de Educomunicación. [Internet]. 2020; 28(64): 29-38. Doi en: <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>
14. Chilán B, Suasti K. y Moreira J. La Tics y sus afectaciones en la salud de los adolescentes. Rev. Científica Sinapsis. [Internet]. 2018; 2(11). Doi en: <https://doi.org/10.37117/s.v2i11.122>
15. Ramos O, Bahos L, Buitrón Y, Andrade P. Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de Instituciones de Educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016. Rev. Investigaciones Andinas. [Internet]. 2017; 19 (34): 1845-1862. Doi: <https://doi.org/10.33132/01248146.581>
16. Barquero A, Calderón F. Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posible desajustes. Rev. Cupula. [Internet]. 2016; 30(2): 11-25. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
17. Retis R. Evaluación sobre el uso de las TIC en estudiantes de 4° grado de secundaria de una I.E. de San Juan Bautista – Ayacucho. (Tesis de Pregrado). Repositorio institucional UNH. [Internet]. Huancavelica: 2021. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3731>
18. Burga D, Sandoval J, Campos Y. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. Rev. de la Escuela de Enfermería. [Internet]. 2016; 3(2): 29-39. Doi en: <https://doi.org/10.35383/cietna.v3i2.44>
19. Morales J. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao. (Tesis de Postgrado). Repositorio institucional UNMSM. [Internet]. Lima: 2016. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4949>

20. De la Rosa P. Los retos del uso de las Tics en la enseñanza. Rev. académica de investigación: Tlatemoani. [Internet]. 2011; 2(8). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7320918>
21. Rojas M. La influencia del chat en la escritura de los estudiantes. Rev. Desde el Sur. [Internet]. 2017; 9(2):433-45. Doi en: <https://doi.org/10.21142/DES-902-2017-433-445> Disponible en: <https://revistas.cientifica.edu.pe/index.php/desdeelsur/article/view/367/417>
22. Vilaseca R. Navegar por internet. Microsoft 2012. [Internet]. Barcelona: Fundación Esplai; 2012. Disponible en: https://alfabetizaciondigital.fundacionesplai.org/pluginfile.php/2992/mod_resource/content/1/Navegar%20por%20Internet.pdf
23. Jasso J, López F, Díaz R. Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. Acta de Investigación Psicológica. [Internet]. 2017; 7 (3): 2832-8. Doi en: <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001> Disponible en: https://www.revistapsicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/46/34
24. Ruiz J, Sánchez J, Trujillo J. Utilización de Internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. Rev.latinoam.cienc.soc.niñez.juv. [Internet] .2016; 14(2):1357-69. Doi en: <https://doi.org/10.11600/1692715x.14232080715> Disponible en: <http://revistalatinamericanaumanizales.cinde.org.co/docs/CONVOCATORIA%20Infancias%2C%20juventudes%20y%20pandemia.pdf>
25. Gobierno del Principado de Asturias-Consejería de Educación y Ciencia. Correo Electrónico. Asturias: Fundación CTIC; 2014. [Internet]. Disponible en: <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/2535/01720082000055.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Marco C, Chóliz M. Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: Fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. Anal. Psicol. [Internet]. 2014; 30(1):45-55. Doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.150851> Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.1.150851/156281>
27. Huanca F. Influencia de los juegos de internet en el comportamiento de los adolescentes de la ciudad de Puno-2010. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo. [Internet]. 2011; 2(2):37-44. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=38009866>
28. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. (Tesis de Pregrado). Repositorio institucional UCV. [Internet]. Trujillo: 2019. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y

29. Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Cómo define la OMS la salud?. [Internet]. Ginebra 2017. [Citado 2022 Mayo 10]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
30. Loayza D, Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América - Huancavelica-2017. (Tesis de Pregrado). Repositorio institucional UNH. [Internet]. Huancavelica: 2017. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1376>
31. Ruiz M. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la universidad de Huánuco – 2014. (Tesis de Pregrado). Repositorio institucional UNH. [Internet]. Huánuco: 2014. Disponible en: <https://studylib.es/doc/8796682/practicas-y-estilo-de-vida-y-estado-nutricional-de-estud-...>
32. Gázquez J, Pérez M, Carrión J, Luque A, Molero M. Perfiles de valores interpersonales y análisis de conductas y actitudes sociales de adolescentes. Rev. de Psicodinámica. [Internet]. 2015; 20(2): 321 – 337. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17541412007>
33. Parra C. Tics, conocimiento, educación y competencias tecnológicas en la formación de maestros. Rev. Nómadas. [Internet]. 2011; 6(36): 145-159. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/noma/n36/n36a10.pdf>
34. Aguilar M. Aprendizaje y Tecnologías de Información y Comunicación: Hacia nuevos escenarios educativos. Rev. latinoam cienc soc niñez juv.. [Internet]. 2012; 10(2): 801-811. Disponible en: <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/727>
35. Granados A. Las Tics en la enseñanza de los métodos numéricos. Rev. Sophia. [Internet]. 2015; 11(2): 143-154. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4137/413740778003.pdf>
36. Aristizabal G, MarleneBlanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Rev. Enfermería Universitaria. [Internet]. 2011; 8(4): 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
37. Raile M. Modelos y Teorías en Enfermería. [Internet]. Carolina del Norte: Octava Edición. 2014. Disponible en: <https://books.google.es/books?id=FLEszO8XGTUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
38. Hernández R. y Mendoza C, Metodología de la investigación. las rutas Cuantitativas, Cualitativas y Mixtas. Editorial Mc Graw Hill Education. Primera Edición. Mexico .2018; .p. 344-369

39. Arrivillaga M, Salazar I. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Rev. Psicología Conductual. [Internet] .2005; 13(1): 19-36. Disponible en : https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf
40. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la I.E. técnico industrial San Miguel Achaya 2017. (Tesis de Pregrado). Repositorio institucional UNA. [Internet]. Puno: 2017. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6341>
41. Tito E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. (Tesis de Pregrado). Repositorio institucional UNH. [Internet]. Huancavelica: 2019. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3024>
42. Instituto de nutrición y tecnologías de alimentos (INTA); Pontificia Universidad Católica de Chile Universidad de Chile. Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. [Internet]. Chile: Grunpeter H. 2006. Disponible en: <http://www7.uc.cl/uksaludable/img/guiaUSal.pdf>
43. Morales J. Uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de las instituciones educativas públicas del Distrito Mi Perú .Fac med. [Internet]. 2015; 76(3):257-9. Doi en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v76i3.11235> Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/11235/10198>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Operacionalización

| Operacionalización de Variable: Uso de las Tics y estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E 41037 José Gálvez - Arequipa 2022 | | | | | | |
|---|--|--|--------------------------------------|---|----------------------|--------------------|
| VARIABLE | DEFINICION CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADOR | ITEMS | ESCALA DE MEDICION |
| Uso de Tics | Según Plaza J, define a las TIC como un grupo de aplicaciones, sistemas, herramientas y técnicas; todas aquellas se encuentran asociadas a la digitalización, se manejan por las personas en tiempo real a la misma vez se realizan por medio de imágenes, sonidos, textos entre otros. | Respuesta manifestado por los 146 estudiantes de secundaria de la I.E José Gálvez sobre el uso de las tecnologías de información y comunicación, en tiempos de pandemia Covid-19. El instrumento utilizado para la medición de la variable en estudio es Escala de Autoevaluación del Uso de las Nuevas Tecnologías, las alternativas para responder son cinco según escala de Likert: Nada: 1, poco :2, algunas veces :3, bastante: 4 y mucho:5 El valor general son los siguientes niveles: Baja: Usuarios sin problemática: 44 – 101 puntos Media: Usuarios con problemática media: 102 – 159 puntos Alta: Usuarios con problemática alta: 160 – 220 puntos | Uso de chat | ✓ Comunicaron ✓ Sentimiento ✓ Tiempo | 11 ítems 1 al 11 | Ordinal |
| | | | Navegación por internet | ✓ Tiempo ✓ Tareas ✓ Ocio | 11 ítems 12 al 22 | |
| | | | Móvil Correo electrónico | ✓ Tiempo ✓ Manejo | 8 ítems 23 al 30 | |
| | | | Tecnologías de juego | ✓ Tiempo ✓ Interacción ✓ Ocio | 12 ítems 31 al 44 | |
| Estilos de vida saludable | Según la OMS El estilo de vida como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones – entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas. | Respuesta manifestado por los 146 estudiantes de secundaria de la I.E José Gálvez sobre estilos de vida saludable. El instrumento utilizado para la medición de esta variable de estudio es el Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, las alternativas para responder son cuatro según escala de Likert: Nunca: 0, Algunas Veces: 1, Frecuentemente: 2 y Siempre: 3 El valor general son los siguientes niveles: No saludable: 0 - 45 puntos Poco saludable: 46 - 90 puntos Saludable: 91 - 135 puntos Muy saludable: 136 - 180 puntos | Alimentación y nutrición | ✓ Tipo de alimento ✓ Frecuencia | 20 ítems 1 al 20 | |
| | | | Recreación y manejo del tiempo libre | ✓ Juegos ✓ Descanso ✓ Tiempo libre | 6 ítems 21 al 26 | |
| | | | Consumo de sustancias nocivas | ✓ Sustancias toxicas ✓ Frecuencia | 7 ítems 27 al 33 | |
| | | | Sueño y descanso | ✓ Conciliación ✓ Frecuencia | 8 ítems 34 al 41 | |
| | | | Actividad física y deporte | ✓ Actividad física ✓ Ejercicios ✓ Tiempo - frecuencia | 4 ítems 42 al 46 | |
| | | | Autocuidado y salud | ✓ Autocuidado ✓ Habito saludable | 8 ítems 47 al 54 | |
| | | | Relaciones interpersonales | ✓ Comunicación | 7 ítems 55 al 61 | |

ANEXO 2: CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA.

CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA

(Autor: Arrivillaga M., Salazar Y. y Gómez Y.; 2002 adaptado por Ramos G.; 2017)

Por favor marca con una "X" la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas.

Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

Para cada uno de los siguientes enunciados, marque la opción que crea Ud. correcta según su estilo de vida.

S: Siempre **FR:** Frecuentemente **AV:** Algunas veces **N:** Nunca

| ALIMENTACION Y NUTRICION | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|----|----|---|
| | | N | AV | FR | S |
| 1 | Desayunas todos los días. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Almuerzas todos los días. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Cenas todos los días. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Acostumbas comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7 | Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8 | Consumes 2 – 3 frutas distintas al día. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11 | Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Tomas refrescos o jugos embotellados. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13 | Mantienes horarios ordenados para tu alimentación. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Comes frente a la TV, computadora o leyendo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15 | Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17 | Consumes leche o productos lácteos a diario. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE | | | | | |
| 21 | Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 23 | En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día | 3 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 25 | Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos | 0 | 1 | 2 | 3 |
| CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS | | | | | |
| 27 | Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 28 | Sueles fumar y/o consumir drogas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 29 | Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 30 | Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | Consumes más de 3 tazas de café al día. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 32 | Consumes 1 o más coca cola al día. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 33 | Te sueles auto medicar cuando estas enfermo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| SUEÑO Y DESCANSO | | | | | |
| 34 | Duermes entre 7 – 8 horas diarias. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 35 | Te da sueño durante el día. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 36 | Sueles trasnocharte por trabajo o tareas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 37 | Te es difícil conciliar el sueño. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 38 | Tienes horario para ir a dormir y para levantarte | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 40 | Duermes bien y te levantas descansado | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | Te levantas con la sensación de una noche mal dormido (a) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE | | | | | |
| 42 | Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | Caminas por lo menos 15 minutos al día. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | En el recreo practicas algún deporte | 0 | 1 | 2 | 3 |
| AUTOCUIDADO Y SALUD | | | | | |
| 47 | Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 51 | Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 52 | Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 53 | Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 54 | Tomas medicamentos solo prescritos por el médico | 0 | 1 | 2 | 3 |
| RELACIONES INTERPERSONALES | | | | | |
| 55 | Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 56 | Sueles decir buenos días, gracias, perdón | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 57 | Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 58 | Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 59 | Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 60 | Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 61 | Sueles sentirte solo, deprimido. | 3 | 2 | 1 | 0 |

ANEXO 3: LA ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DEL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

QUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION DE USO DE LAS TICS

(Autor Instituto de Adicciones de Madrid Salud; 2008 adaptado por Morales J.; 2016)

Responde en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones:

Nada: **N** Poco: **P** A veces: **AV** Bastante: **B** Mucho: **M**

| USO DE CHAT | | | | | | |
|-------------|--|---|---|----|---|---|
| | | N | P | AV | B | M |
| 1. | Prefieres conocer gente a través del chat porque puedes ser aquella persona que quieres ser | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Es normal que te encuentres pensando y/o soñando en tus conexiones al chat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Tratas de ocultar cuanto tiempo pasas realmente en el chat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Te sientes, nervioso, deprimido o aburrido cuando pasa un día sin que puedas conectarte al chat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Te sientes molesto cuando alguien te interrumpe mientras estas conectado al chat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | A lo largo del día, te encuentras varias veces pensando y planificando la próxima conexión al chat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Piensas que te sentirías mal si se redujera el tiempo que pasas en el chat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Tiendes a decir que solo serán unos minutos cuando en realidad te conectas durante unas cuantas horas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Has intentado alguna vez conectarte menos veces al chat y no lo has logrado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Cada vez pasas más tiempo en el chat que con tus amigos en la vida real. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Mientras estás en el chat, te evades de los problemas que puedes tener. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| NAVEGACION POR INTERNET | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|----|---|---|
| | | N | P | AV | B | M |
| 12. | Has intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a internet y no lo has logrado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Tiendes a decir que solo serán unos minutos cuando en realidad navegas durante unas cuantas horas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | La verdad es que ha ido aumentando el tiempo que pasas en la red. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Mientras estas navegando, te evades de los problemas que puedes tener | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | El estar conectado a la red te proporciona bienestar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Te vuelves precavido o reservado cuando alguien te pregunta en que dedicas el tiempo que pasas navegando. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Tratas de ocultar cuanto tiempo pasas realmente navegando. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Es normal que te encuentres pensando y/o soñando que estas navegando por internet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Desatienes las tareas del colegio/universidad/trabajo por pasar más tiempo navegando por la red. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Has dejado de practicar alguna actividad de ocio para poder tener más tiempo para conectarte a internet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Cada vez pasas más tiempo navegando por internet que con tus amigos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| MOVIL Y CORREO ELECTRONICO | | | | | | |
|-----------------------------------|---|----------|----------|-----------|----------|----------|
| | | N | P | AV | B | M |
| 23 | El recibir un SMS o un email supone una alegría para ti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Aunque quisieras, no podrías prescindir del móvil (para tu uso personal). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Estas atento a todas las novedades que surgen en cuanto a móviles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Te irritas cuando ves que a lo largo del día no recibes ningún mensaje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Cada vez te comunicas más con tus amigos por SMS o mail aunque puedas hacerlo en persona. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Tu gasto en móvil es excesivo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Te inscribes a todas las ofertas de correo electrónico o servicios de móvil que aparecen en el mercado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Sueles cambiar de operador de teléfono a menudo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| TECNOLOGIAS DEL JUEGO | | | | | | |
|------------------------------|--|----------|----------|-----------|----------|----------|
| | | N | P | AV | B | M |
| 31 | El estar jugando, te proporciona bienestar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Mientras estás jugando, te evades de los problemas que puedas tener. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Sientes necesidad de avanzar en niveles y de ponerte cada vez más al límite en el juego. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Te sientes molesto cuando alguien te interrumpe mientras estás en plena partida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Sueles revivir partidas pasadas, repasando los pasos que diste. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Sueles ocultarte cuando juegas y disimulas cuando te ven tus padres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Sueles ocultarle a tus padres el tiempo que pasas jugando | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Te sientes ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando pasa un día sin que puedas jugar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Has dejado de practicar alguna actividad de ocio para poder tener más tiempo para jugar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Cada vez pasas más tiempo jugando que con tus amigos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Cuando pierdes en el juego, tienes continuamente en mente el volverte a conectar para ganar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Desatienes las tareas del colegio/universidad/trabajo por pasar más tiempo jugando. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Has intentado alguna vez pasar menos tiempo jugando y no lo has logrado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | Tiendes a decir que solo serán unos minutos cuando en realidad juegas durante unas cuantas horas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Gracias por participar

TABLA DE CLASIFICACIÓN Y PARÁMETROS

| ESCALAS DE AUTOEVALUACIÓN DEL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS | |
|--|------------------|
| ESPECIFICARES | RANGO |
| Baja: Uso sin problemática (SP) | 44 – 101 puntos |
| Media: Con problemática media (PM) | 102 – 159 puntos |
| Alta: Con problemática alta (PA) | 160 – 220 puntos |

POR DIMENSIONES:

| USO DE CHAT | |
|---|----------------|
| ESPECIFICARES | RANGO |
| Baja: Uso sin problemática (SP) | 11 – 24 puntos |
| Media: Con problemática media (PM) | 25 – 40 puntos |
| Alta: Con problemática alta (PA) | 41 – 55 puntos |

| NAVEGACION POR INTERNET | |
|---|----------------|
| ESPECIFICARES | RANGO |
| Baja: Uso sin problemática (SP) | 11 – 24 puntos |
| Media: Con problemática media (PM) | 25 – 40 puntos |
| Alta: Con problemática alta (PA) | 41 – 55 puntos |

| MOVIL Y CORREO ELECTRONICO | |
|---|----------------|
| ESPECIFICARES | RANGO |
| Baja: Uso sin problemática (SP) | 8 - 19 puntos |
| Media: Con problemática media (PM) | 20 – 29 puntos |
| Alta: Con problemática alta (PA) | 30 – 40 puntos |

| TECNOLOGIA DE JUEGO | |
|---|----------------|
| ESPECIFICARES | RANGO |
| Baja: Uso sin problemática (SP) | 14 – 32 puntos |
| Media: Con problemática media (PM) | 33 – 50 puntos |
| Alta: Con problemática alta (PA) | 51 – 70 puntos |

| CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA | |
|---|------------------|
| ESPECIFICARES | RANGO |
| No saludable | 0 - 45 puntos |
| Poco saludable | 46 - 90 puntos |
| Saludable | 91 - 135 puntos |
| Muy saludable | 136 - 180 puntos |

ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

USO DE LAS TICS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E 41037 JOSÉ GÁLVEZ - AREQUIPA 2022

Investigador: Mamani Livisi Masiel Yamely

Estudiante de la Escuela Académico profesional de Enfermería

Objetivo:

Determinar la relación que existe entre Uso de Tics y Estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la 41037 I.E. José Gálvez - Arequipa 2022.

Procedimiento:

El estudio consiste en realizarle una serie de preguntas sobre el uso de las tics y estilos de vida saludables. Las respuestas obtenidas en cada instrumento serán confidenciales y anónimo. El participar de esta investigación no le generara ningún daño físico ni psicológico, la participación es voluntaria y le tomara un máximo de 15 minutos para responder. Si presentara alguna duda de le orientara con respeto.

Fecha: 30/05/22

Firma: Naisha Flores
Naisha Gonzales Flores

ANEXO 5: CARTA DE AUTORIZACIÓN



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

San Juan de Lurigancho, 05 de mayo del 2022

CARTA N°014-2022-CPENF/UCV-LIMA CENTRO

Magister:

Llerena Manrique Margeda Juana

Directora de la I.E N° 41037 José Gálvez de Miraflores

De mi mayor consideración:

La que suscribe, Mgtr. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a las investigadoras MAMANI LIVISI MASIEL YAMELY, Con DNI N°73931192 estudiante de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quien optará el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "uso de las Tics y estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez, Arequipa-2022" para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.
Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Luz María Cruz Pardo
Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería
UCV - Campus San Juan de Lurigancho

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR LA INVESTIGACIÓN



AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA PUBLICAR SU IDENTIDAD EN LOS RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES

Datos Generales

| | |
|---|----------|
| Nombre de la Organización: | RUC: |
| I.E. 41037 "JOSÉ GÁLVEZ" | |
| Nombre del Titular o Representante legal: | |
| Margeda Juana Llerena Manrique | |
| Nombres y Apellidos | DNI: |
| | 29252167 |

Consentimiento:

De conformidad con lo establecido en el artículo 7º, literal "f" del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (*), autorizo [X], no autorizo [] publicar LA IDENTIDAD DE LA ORGANIZACIÓN, en la cual se lleva a cabo la investigación:

| | |
|---|----------|
| Nombre del Trabajo de Investigación | |
| Uso de las TICs y Estilos de vida saludables en Estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez Arequipa 2022. | |
| Nombre del Programa Académico: | |
| Taller de Elaboración de tesis. | |
| Autor: Nombres y Apellidos | DNI: |
| Mamani Livisi Masiel Yamely | 73931192 |

En caso de autorizarse, soy consciente que la investigación será alojada en el Repositorio Institucional de la UCV, la misma que será de acceso abierto para los usuarios y podrá ser referenciada en futuras investigaciones, dejando en claro que los derechos de propiedad intelectual corresponden exclusivamente al autor (a) del estudio.

Lugar y Fecha:

Firma: 
(Titular o Representante legal de la Institución)
DIRECTOR

(*) Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo-Artículo 7º, literal " f " Para difundir o publicar los resultados de un trabajo de investigación es necesario mantener bajo anonimato el nombre de la institución donde se llevó a cabo el estudio, salvo el caso en que haya un acuerdo formal con el gerente o director de la organización, para que se difunda la identidad de la institución. Por ello, tanto en los proyectos de investigación como en los informes o tesis, no se deberá incluir la denominación de la organización, pero sí será necesario describir sus características.

ANEXO 7: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



San Juan de Lurigancho, 05 de mayo del 2022

CARTA N°014-2022-CPNF/UCV-LIMA CENTRO

Magister:

Llerena Manrique Margeda Juana

Directora de la I.E N° 41037 José Gálvez de Miraflores

De mi mayor consideración:

La que suscribe, Mgtr. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a las investigadoras MAMANI LIVISI MASIEL YAMELY, Con DNI N°73931192 estudiante de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quien optará el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "uso de las Tics y estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E. 41037 José Gálvez, Arequipa-2022" para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.

Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería
UCV – Campus San Juan de Lurigancho



Margeda Llerena Manrique
C.M. 1029252167
DIRECTORA

ANEXO 8: VALIDEZ DE INSTRUMENTO

Autorización del uso de instrumento "La escala de evaluación del uso de las nuevas tecnologías"



Masiel Mamani livisi <masielm17@gmail.com>

21:14 (hace 0 minutos)



para Juanmoralesquispe ▾

Buenas noches

Me presento a UD.

Le escribe la Bach. Masiel Mamani Livisi de la ciudad de Arequipa Actualmente me encuentro desarrollando mi tesis de pregrado Uso de Tics y Estilos de vida en estudiantes de secundaria de la I.E José Gálvez Arequipa 2022 en la Facultad de Enfermería de la universidad César Vallejo.

Para la presente me interesado en usar su instrumento "Uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación " que adoptó y válido en 2017 en su trabajo de investigación de la universidad nacional de san marcos

Por tal motivo y en cumplimiento a las normas que establecen mi casa de estudios pido a usted me puede brindar el permiso para para hacer uso del instrumento en mención para el desarrollo que estoy desarrollando

Espero su pronta respuesta.

Me despido

Arequipa Julio 2022

Autorización del uso de instrumento "cuestionario creencias y prácticas de estilos de vida saludables" Recibidos x



Masiel Mamani livisi <masielm17@gmail.com>

20:20 (hace 4 minutos)



para Ramoshuamanquispegabriela ▾

Buenas tardes

Me presento ante UD.

Le escribe la Bach. Masiel Mamani Livisi de la ciudad de Arequipa Actualmente me encuentro desarrollando mi tesis de pregrado Uso de Tics y Estilos de vida en estudiantes de secundaria de la I.E José Gálvez Arequipa 2022 en la Facultad de Enfermería de la universidad César Vallejo.

Para la presente me interesa usar su instrumento "creencias y prácticas de estilos de vida" que adaptó y validó en 2017 en su trabajo de investigación de la Universidad Nacional del Altiplano.

Por tal motivo y en cumplimiento a las normas que establecen mi casa de estudios pido a usted me puede brindar el permiso para para hacer uso del instrumento en mención para el desarrollo que estoy desarrollando Espero su pronta respuesta

Me despido

Arequipa Julio 2022

ANEXO 9: TABLA DE DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

| Edad | f1 | % |
|-----------------------|-----------|----------|
| 12 – 13 | 46 | 31.5 % |
| 14 – 15 | 39 | 26.8 % |
| 16 – 17 | 61 | 41.7 % |
| Género | f1 | % |
| Masculino | 77 | 52.7 % |
| Femenino | 69 | 47.3 % |
| Año de estudio | f1 | % |
| Primero | 24 | 16.4 % |
| Segundo | 23 | 15.8 % |
| Tercero | 26 | 17.8 % |
| Cuarto | 31 | 21.2 % |
| Quinto | 42 | 28.8 % |
| TOTAL | 146 | |



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, DE LA CRUZ RUIZ MARIA ANGELICA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Uso de las Tics y Estilos de Vida saludables en estudiantes de secundaria de la I.E 41037 José Gálvez - Arequipa 2022", cuyo autor es MAMANI LIVISI MASIEL YAMELY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 26 de Setiembre del 2022

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|---|---|
| DE LA CRUZ RUIZ MARIA ANGELICA DNI: 09971042 ORCID: 0000-0003-1392-5806 | Firmado electrónicamente por: MCRUZRU el 28-09- 2022 15:05:38 |

Código documento Trilce: TRI - 0430717