



Universidad Católica de Cuyo

Facultad de Ciencias Médicas

Licenciatura en Enfermería

**“IMPACTO EN LA SALUD POR EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS
EN UNA INSTITUCIÓN ESCOLAR DEL
DEPARTAMENTO RAWSON
SAN JUAN 2024”**

Autores

Espejo Vicente Lautaro

Salinas Denis Giuliana

Directora de Tesis

Esp. Lic. Berón, María del Carmen

Tutor. Lic. Domínguez, Andrés

San Juan, 2024

IMPACTO EN LA SALUD POR EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS
EN UNA INSTITUCIÓN ESCOLAR DEL
DEPARTAMENTO RAWSON
SAN JUAN 2024

TUTOR: Lic. Domínguez, Andrés

EVALUACIÓN

1. Calificación: _____

2. Fecha: _____

3. Tribunal Evaluador:

Firma _____

Aclaración: _____

Firma: _____

Aclaración: _____

Firma: _____

Aclaración: _____

INDICE GENERAL

INDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE GRÁFICOS	4
RESUMEN/ABSTRACT	5
JUSTIFICACIÓN	6
AGRADECIMIENTOS	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
A. Introducción al Problema	8
B. Variables seleccionadas	11
Operacionalización de la variable	11
C. Objetivos	12
D. Marco teórico	13
CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	26
A. Tipo de estudio	27
B. Sitio donde se realizó la investigación	27
C. Población y muestra	27
D. Métodos e instrumentos para la recolección de datos	28
E. Personal a cargo de la recolección de datos	28
F. Plan de tabulación y análisis estadístico	29
CAPITULO III: RESULTADOS	29
A. Análisis e interpretación de resultados	30
B. Limitaciones surgidas	33
CAPITULO IV: CONCLUSIONES	34
A. Conclusiones	34
B. Recomendaciones	34
CAPÍTULO V: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
A. Bibliografía	36
B. Anexos	40

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1: Hábitos que poseen los alumnos en una institución educativa; San Juan 2024 30

Gráfico N° 2: Estilo de Vida que manifiestan alumnos de una institución educativa San Juan
2024..... 32

RESUMEN/ABSTRACT

Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que nos comunicamos, y el mundo. Desde su creación, han traído innumerables beneficios al permitir la interconexión global y el acceso a la información. Sin embargo, a medida que su uso ha crecido exponencialmente, también han surgido preocupaciones sobre sus efectos en la salud física y mental de los alumnos.

Es por ello, que se investigará Impacto en la salud por el uso de las tecnologías en una institución escolar, dicho trabajo tendrá un enfoque Cuantitativo de tipo descriptivo, analítico, prospectivo con corte transversal. Se empleará como método una encuesta utilizando una entrevista- cuestionario como instrumento para la recolección de datos; siendo aplicado en una población compuesta por 360 alumnos donde se empleará un muestreo probabilístico aleatorio simple en la selección de la muestra de estudio.

Palabras claves: Sueño, Alimentación, Esparcimiento y recreación, Relaciones interpersonales, Trastorno de Ansiedad generalizado.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación se realiza en base a una experiencia personal donde uno de los autores acompañando a un familiar observó que la mayoría de los adolescentes tienen acceso a los dispositivos tecnológicos en la institución como celulares, Tablet y auriculares. Se encuadra dentro del área de promoción y prevención en el campo de la enfermería en el cual se ha observado por medio de los docentes pertenecientes al Colegio Superior N° 1 De Rawson que prevalece un uso excesivo de los dispositivos tecnológicos.

Por el cual el interés puesto en este proyecto de investigación nace a partir de que los adolescentes son los más vulnerables a la adicción por dos razones principales: por haber nacido inmersos en el mundo de las nuevas tecnologías, con los numerosos avances que conlleva; y porque sus circuitos neuronales se encuentran en plena maduración biológica, pudiendo cualquier factor biopsicosocial causar en su cerebro un impacto profundo y duradero en el tiempo.

Por ello se desea indagar cual es el impacto de estos dispositivos en la salud de los alumnos y cuál es la consecuencia en el rendimiento académico.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer, a Dios por todas las bendiciones que nos ha dado a lo largo de nuestra vida, de nuestra carrera cada obstáculo que se presentó y él estuvo ahí tendiendo su mano hacia nosotros.

A nuestros padres y hermanos por estar presentes en cada momento importante, por su amor y apoyo incondicional para que podamos concluir una etapa importante para nosotros.

Y, por último, damos gracias a los docentes que nos acompañaron y guiaron para seguir adelante en una etapa difícil de nuestras vidas y cursado, especialmente a la directora de Tesis Licenciada María del Carmen Berón y a nuestro tutor Licenciado Andrés Domínguez por su esfuerzo y dedicación como docentes dejando una huella en nuestro corazón ya que sin ellos este proyecto no se hubiese podido llevar a cabo.

¡Gracias!

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

A. Introducción al Problema

Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) se han afianzado como herramientas indispensables para el desarrollo personal, social y cultural. Algunas de las múltiples posibilidades que aportan son las siguientes:

Acceso casi ilimitado a información multimedia, herramientas y opciones de aprendizaje colaborativo, posibilidades de socialización y conocimiento de otras personas y culturas.

Establecimiento de nuevas maneras de relacionarse, como el teléfono móvil, internet o los videojuegos, que contribuyen a crear en ellos la sensación de autonomía y reafirmación. El estudio, realizado por la Universidad Siglo 21, revela el impacto de la adicción a las nuevas tecnologías en la población Argentina. Para ilustrar el uso compulsivo de los argentinos, podemos afirmar que, con frecuencia: El 27% tiene ansiedad si no tiene acceso a las tecnologías (Internet, correo electrónico, móvil.), 26,4% siente un impulso interno que le obliga a utilizarlas en cualquier lugar y en cualquier momento, 12,2% dedica más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia y practicar hobbies.

Juan Galo Martínez, CEO de Readiness Global manifiesta que Debido a esta dependencia cada vez más sostenida en las pantallas, se ha llegado a un estado de mayor sedentarismo, en donde los argentinos pasan mayor tiempo en sus casas, reducen la actividad física, o no tienen siquiera el ánimo de hacer actividades al aire libre o simplemente trasladarse a otro lado. Así lo manifestó el 31% de los encuestados.

Las principales consecuencias de esta necesidad de quietud, a las que también ahora se suma el frío, según la encuesta, tienen que ver con un desorden en los horarios (de comida, de

descanso, de esparcimiento, con un 19%), desbalance en la dieta (mayor consumo de grasas, dulces, hidratos, con un 18%)

Posibilidad de una participación en la sociedad, que permite a los menores aportar y compartir opiniones y contenidos. Además de las ventajas que las TIC aportan a los menores, hay una serie de situaciones que pueden constituir riesgos: Uso abusivo o adicción: excesivo tiempo de conexión que puede implicar dependencia o renuncia a la realización de otras actividades. Vulneración de derechos de propiedad industrial o intelectual: uso ilícito o descarga de imágenes, programas, contenido o software. Acceso a contenidos inapropiados: sexual, xenófobo, terrorismo, anorexia y bulimia, o contenido falso. Interacción y acoso por parte de otras personas y/o ciberbullying, que se define como el acoso entre iguales en el entorno TIC, e incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de unos niños a otros.

Grooming y/o acoso sexual. Es un «acoso ejercido por un adulto», y se refiere a las acciones realizadas deliberadamente con el fin de establecer una relación y un control emocional sobre un menor con el fin de preparar el terreno para cometer un abuso sexual. Se podría decir que son situaciones de acoso con un contenido sexual explícito o implícito. Amenazas a la privacidad: robo, publicación y difusión de datos e imágenes personales. Riesgo económico y/o fraude: conductas que tienen por objeto provocar un perjuicio económico al menor, que se derivan de compras, subastas, apuestas, juegos de azar, etc. Riesgos técnicos y/o malware: virus, troyanos y otras manifestaciones de malware que pueden suponer un funcionamiento inadecuado del equipo, pérdida de información, y/o un riesgo para la seguridad de quien lo usa.

Los niños y adolescentes pueden encontrarse en situaciones de especial vulnerabilidad ante alguno de los riesgos descritos. Su edad, inexperiencia o inmadurez pueden facilitar la incidencia de alguna de estas situaciones. Esto va unido en muchas ocasiones a la llamada «brecha digital» entre hijos y padres, que impide a éstos realizar una adecuada instrucción hacia un uso seguro de internet por parte de sus hijos.

Reconociendo el problema, es por ello por lo que nos planteamos los siguientes interrogantes:

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

¿Influirá que los adolescentes son vulnerables por estar cursando la etapa de crecimiento y desarrollo?

¿Tendrá que ver el uso excesivo del celular con los hábitos o estilos de vida de los estudiantes?

¿Sera que los adolescentes tienen una dependencia hacia el celular?

Delimitación del problema

¿Cuál es el Impacto en la salud por el uso de las tecnologías en una institución escolar?

B. Variables seleccionadas

Operacionalización de la variable

Variable Nominal	Variable Real	Dimensiones	Indicadores	Resultados
Impacto en la salud por el uso de las tecnologías en una institución escolar	Hábitos	Sueño	¿A qué hora me acuesto? ¿A qué hora me levanto?	
		Alimentación	Saludable Moderada Grave	
	Estilos de Vida	Esparcimiento y recreación	Actividad física, Redes sociales, Lectura	
		Relaciones interpersonales	Escala CEDIA	

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024

Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

		Trastorno de Ansiedad generalizado	Escala GAD7	
--	--	--	-------------	--

C. Objetivos

Objetivo General

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

Determinar el Impacto en la salud del uso de las tecnologías en una institución escolar del departamento Rawson con relación a los hábitos, San Juan 2024

Objetivos Específicos

Identificar los hábitos de los alumnos con relación al sueño, alimentación de una comunidad educativa mediante el uso de tecnológicos.

Conocer el estilo de vida de los estudiantes en relación con el esparcimiento y recreación, relaciones interpersonales, trastorno de ansiedad por el uso de dispositivos Tecnológicos

D. Marco teórico

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una herramienta

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

necesaria en la vida cotidiana tanto a nivel profesional como personal, pero es necesario conocer cómo usarlas y cómo protegerse de las posibles amenazas. Todos los profesionales que trabajan con adolescentes, que es la edad de mayor riesgo, tienen el deber de velar por la protección y los derechos del menor. La labor del equipo de salud es realizar una adecuada educación para la salud, prevención, diagnóstico y tratamiento. (SEMA 2015)

Internet tiene múltiples beneficios y bien usada puede tener múltiples usos: a nivel educativo, de obtención de información en múltiples formatos, de comunicación con otras personas, como herramienta de trabajo, permite colaboraciones sin tener que estar presente físicamente. Por otro lado, no está exenta de riesgos, siendo un grupo especialmente vulnerable los adolescentes. Para los jóvenes y menores las TIC son la forma natural o “nativa” de comunicación entre ellos y de interacción con el mundo y, por ello, se les llama los “nativos digitales”. Los menores y jóvenes utilizan a diario las TIC, tanto para comunicarse y relacionarse como para buscar entretenimiento, obtener información o ampliar conocimientos en diferentes ámbitos. (SEMA 2015)

BETTY NEUMAN (1228). MODELO DE SISTEMAS

Neuman fue una de las primeras que llevo a la enfermería al campo de la Salud Mental. En la UCLA, desarrolló, enseñó y perfeccionó un programa de Salud Mental extrahospitalaria para profesionales de enfermería de posgrado desarrollo y publicó su primer modelo de enseñanza y práctica explícita para la Consulta de Salud Mental en los ´60 antes de la creación de su modelo de Sistema.

Neuman utilizó la lógica inductiva y deductiva para desarrollar su modelo, derivando de otras teorías y disciplinas, producto de su filosofía y de las observaciones en la enseñanza de la enfermería en Salud Mental y asesoramiento clínico en el cual lo relacionamos con nuestro trabajo de investigación debido al impacto que produce el uso de las tecnologías en la salud mental así también repercutiendo en los adolescentes por medio de la ansiedad.

El Modelo de Sistema de Neumann se basan en la teoría del Sistema General y refleja la naturaleza de los organismos vivos como Sistemas Abiertos que interactúan entre sí y con el entorno. Conceptualizó su Modelo a partir de Teorías establecidas. La credibilidad completa del modelo depende de la extensión del desarrollo y de la demostración de una Teoría de nivel medio.

Este Modelo describe al profesional de enfermería como un participante activo junto con el paciente en este caso los adolescentes del establecimiento educativo y sustenta que “tiene en cuenta todas las variables que afectan la respuesta del individuo a los factores estresantes; este interactúa con el entorno ajustándolo a sí mismo o ajustándose el mismo al

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

entorno”

DOROTHY E JOHNSON (1919-1999). MODELO DEL SISTEMA CONDUCTUAL

El objetivo del equipo de salud “es mantener y restaurar el equilibrio y la estabilidad del sistema conductual de la persona o ayudar a la persona a conseguir un nivel óptimo equilibrio y Funcionamiento “

Otra premisa es que la Enfermería es “una fuerza externa que actúa para preservar la Organización y la integración de la conducta de los adolescentes en este caso hasta un nivel óptimo utilizando mecanismos reguladores o de control temporales o proporcionando recursos así con la educación del uso adecuado de las tecnologías y como afecta cuando el paciente Sufre estrés o un desequilibrio del sistema conductual “

Como arte y ciencia proporciona ayuda ante las alteraciones del equilibrio del sistema por el cual se precisa de un conocimiento del orden, desorden y control. La teoría se ha asociado con individuos, Johnson creía que los grupos de individuos, como Familias y comunidades, podrían considerarse como sistemas conductuales interactivos. Con el énfasis puesto en la actualidad en los cuidados de calidad la promoción de la salud y la Prevención de lesiones y enfermedad, se espera que una teoría derivada del modelo que reconozca dichos trastornos de conducta en estos ámbitos.

El apoyo social, la autoestima, la ansiedad, la depresión y las percepciones de la capacidad funcional se consideraron como algunos de los factores en las enfermedades crónicas y que afectan entre otras la adaptación psicológica

La adolescencia es una etapa importante de la maduración del ser humano. Durante este periodo todos atravesamos la gran línea divisoria entre la niñez y la adultez en los niveles biosocial, cognitivo y sociocultural (Berger, 2004).

Hablar de adolescentes supone generalizar, con las dificultades que entraña sacar conclusiones globales de una realidad tan diversa. Pero para Elzo (2008), el paso por esta etapa está condicionado por una invariante que no han podido elegir: la sociedad concreta en la que se desarrollan, los modelos determinados que les haya generado el mundo en el que les ha tocado vivir.

Este colectivo presenta unas características psicosociales y cognitivas particulares: además de la imperiosa necesidad de independencia y autoafirmación, se da un importante incremento en sus capacidades intelectuales, fruto del desarrollo de la corteza prefrontal: zona que permite pensar, evaluar, hacer juicios y controlar los impulsos, pero que no alcanza su desarrollo completo hasta alrededor de los veinte años (Feldman, 2007).

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

Como consecuencia de esta maduración biológica se produce una mayor comprensión de los problemas, mejora el pensamiento hipotético y la percepción de las posibilidades concomitantes a las situaciones. Pero, también, este subdesarrollo de los sistemas corticales frontales asociados con la motivación, impulsividad y adicción puede ayudar a explicar la búsqueda de emociones y novedad de los adolescentes y puede explicar por qué para algunos resultan difícil concentrarse en metas a largo plazo (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Las TIC se han incorporado a este grupo de población, amoldándose a sus necesidades e integrándose en todos los aspectos de su vida cotidiana, de esta forma, se han generado nuevos entornos para las relaciones personales y la expresión de la afectividad, nuevos códigos de comunicación y nuevas formas de llenar sus ratos de esparcimiento. Siguiendo a García Campos (2010), se ha pasado de ser el más Popular de la clase a ser el que más “amigos” tiene en Tuenti, aunque para contar con tal red de amistades el esfuerzo a realizar sea escaso.

En cuanto al ocio de este colectivo, según el estudio de Nuevo y Ricarte (2010), en los próximos diez años será totalmente tecnológico, en un mundo interconectado a través de 50.000 millones de dispositivos multiusos que les permitirán tener movilidad, ubicuidad y conectividad total. De hecho, el multiacceso a las diversas pantallas y en múltiples lugares es un rasgo típico en menores que utilizan habitualmente las redes sociales (Bringué y Sádaba, 2011).

Además de facilitar sus necesidades de interacción social, que tienen un papel crucial en la formación de la identidad adolescente, para Bringué y Sádaba (2009) la interactividad que proporcionan los diferentes soportes tecnológicos les ofrece un panorama donde los mensajes que les llegan desde los diferentes contextos no son lineales, sino que tienen un posible feedback e incluso facilita que puedan iniciar ellos mismos la comunicación. Esto tiene incuestionables ventajas en una edad en la que lo común es el rechazo de discursos únicos y sin posibilidad de respuesta, ya que sienten que pueden opinar y que, de algún modo, tienen la posibilidad de participar.

Las conductas de abuso de los soportes tecnológicos, en la literatura científica, reciben diferentes nombres: adicciones comportamentales, socio adicciones, adicciones no farmacológicas... También, cuando se utiliza un soporte de manera disfuncional, se emplean los términos de uso patológico, dependencia, uso excesivo.

El número de publicaciones relacionadas con el uso disfuncional de las tecnologías crece continuamente, pero es complicado realizar revisiones bibliográficas exactas debido a

una falta de claridad en la terminología. Siguiendo a Carbonell, Guardiola, Beranuy y Bellés (2009), dado el gran número de términos usados para describir el abuso de TIC, la mejora de la indexación y la asignación de palabras clave podrían redundar en la recuperación de un aumento del número de artículos relevantes. Sería beneficioso para las bases de datos bibliográficas incorporar, en sus descriptores, un término relacionado con las Adicciones a las TIC, incluyendo la adicción a internet, los videojuegos y al teléfono móvil.

En la misma línea, Pedrero, Rodríguez y Ruiz (2012) observan una indefinición conceptual, en este caso sobre los conceptos de abuso y adicción al móvil, gran disparidad en la adopción de criterios diagnósticos y multiplicidad de instrumentos para su estimación.

Matute y Vadillo (2012) comparten la misma opinión. Para estos autores, la cuestión terminológica es la más urgente que se debe abordar, ya que si no partimos de una buena definición clara y consensuada por todos, nunca sabremos qué estamos investigando ni de qué estamos hablando y, por lo tanto, la información que se trasmite a la sociedad será confusa.

El diccionario de la Real Academia Española define la adicción como el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos; y la dependencia, como la necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas, para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación. En cambio, el abuso significa un mal uso, una utilización indebida o impropia de algo o alguien.

La adicción, por tanto, es un hábito repetitivo, difícil de controlar y que compromete seriamente la salud o la vida social de quien la padece. El abuso se centraría en mantener la conducta a pesar de los problemas sociales, interpersonales, laborales o escolares que pueda ocasionar a la persona y la dependencia sería un patrón recurrente de conducta que se mantiene a pesar de que ocasione tolerancia, síndrome de abstinencia, intentos de control, gasto excesivo de tiempo.

Para Didia, Dorpinghaus, Maggi y Haro (2009) una adicción comportamental es una actividad que, en principio, puede ser placentera o útil para la vida de una persona, pero luego se convierte en algo dañino para el individuo. Este, aun consciente de esta cualidad, no puede abandonarla y pierde, de esta manera, la capacidad de elegir y controlar su conducta. Ello da lugar a una obsesión que cobra el lugar de un deseo constante, inevitable, que ocupa la mayoría de los intereses o actividades del sujeto, dejando a las demás de lado.

Por ello, lo fundamental para determinar si una conducta es adictiva, no es la

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

presencia de una droga, sino más bien la de una experiencia que es buscada con ansia y con pérdida de control por el sujeto y que produce una relación de placer/culpa (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006).

De hecho, los efectos que puede provocar la utilización de tecnologías dependen de una complicada interacción entre las características de esa tecnología, las de quien la usa y la motivación que tiene esa persona al usarlo (Matute y Vadillo, 2012).

También para otros autores (Echeburúa, 1999; Echeburúa y Corral, 2009) el diagnóstico de adicción a las TIC parte del mismo principio que las adicciones sin sustancia, y se señalan tres síntomas nucleares: incapacidad de control e impotencia. La conducta se realiza pese al intento de controlarla y/o no se puede detener una vez iniciada.

Dependencia psicológica, que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (craving) y la polarización o focalización atencional, así como efectos perjudiciales graves en diferentes ámbitos para la persona (conflicto intrapersonal: experimentación subjetiva de Malestar) y/o su ámbito familiar y social (conflicto interpersonal: estudio, ocio, Relaciones sociales).

En cuanto a las distorsiones cognitivas, se niega, oculta, racionaliza o minimiza la duración de las conexiones con diferentes excusas y justificaciones. En internet existe, sobre todo, una distorsión temporal mientras dura la conexión en la que casi siempre se percibe una menor cantidad de tiempo del que realmente se ha estado conectado (Beranuy, 2010)

El sueño es un proceso fisiológico y reversible en el que se produce la disminución de la conciencia y reactividad a estímulos, disminución del movimiento, relajación muscular y que suele producirse diariamente; es un proceso necesario en el que se dan funciones fisiológicas como restablecer la energía, consolidar la memoria y otros.

Dada su importancia, la privación del sueño, cuando sobrepasa la capacidad adaptativa de la persona, produce alteraciones fisiológicas, psicológicas y conductuales).

De acuerdo con la American Academy of Sleep Medicine las horas de sueño recomendadas por edades son: Desde los 4 meses hasta 1 año entre 12 a 16 horas por día; la cantidad de horas de sueño disminuye progresivamente con la edad, entre el primer y segundo año el niño debe dormir entre 11 y 14 horas; a los 3 años se recomienda dormir de 10 a 13 horas, al iniciar la etapa escolar (6 a 12 años) el tiempo de sueño adecuado es de 9 a 12 horas y los adolescentes entre 13 y 18 años deben dormir entre 8 y 10 horas.

El sueño es una necesidad biológica de los seres humanos que les permite lograr un estado adecuado de salud. Consiste en una etapa relativa de inactividad física en la que se restablecen las funciones psicológicas, neuroendocrinas, gástricas e intestinales, que son vitales para un pleno rendimiento y, a su vez, la persona se encuentra en un estado de descanso y recuperación. La calidad de sueño depende de varios factores relacionados con la persona, las etapas de su ciclo del sueño, el consumo de medicamentos, estimulantes como la cafeína y teína, ejercicios, entorno laboral o algunas enfermedades, además de otros aspectos ambientales, tales como el uso de dispositivos tecnológicos. Según un estudio realizado por la Universidad de Granada, España 2002, en el cual la cantidad del sueño se midió en horas, se consideró que, si se duerme diariamente 5,5 horas o menos, es un patrón de sueño corto, 9 horas o más es un patrón de sueño largo y entre 7 y 8 horas es un patrón de sueño intermedio. En cuanto a los trastornos del sueño, según el Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales, el insomnio se define como una predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad del sueño, que se puede presentar como dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o despertar pronto por la mañana y ser incapaz de volver a dormir; esta sintomatología se presenta en al menos tres días a la semana durante un periodo de tiempo igual o mayor a tres meses. Actualmente, la prevalencia de insomnio en adolescentes de 16–18 años corresponde al 18,5 % a predominio del sexo femenino (23,8 %). No se conoce la causa exacta del por qué las mujeres presentan un mayor porcentaje, pero se cree que el inicio de la menstruación es un evento que aumenta el riesgo de desarrollar esta patología. El impacto del insomnio sobre la vida normal del adolescente se presenta de diferentes formas, tales como somnolencia diurna, alteraciones en la atención durante el día y disminución del índice de calidad de vida relacionado con la salud (HRQOL, por sus siglas en inglés). Aparte de las consecuencias antes expuestas, existe evidencia que indica que el insomnio también sirve como factor de riesgo de suicidio.

El uso de las TIC puede alterar el sueño al consumir el tiempo que ocupa para descansar causando alerta fisiológica mediante contenido estimulante o alterando el ciclo circadiano mediante la exposición a luz brillante. Además, el uso de las TIC durante la noche ha sido asociado a horas de dormir más tardías, pesadillas, sonambulismo y disminución de la capacidad regeneradora del sueño. De mismo modo, Scott en 2019, en una cohorte de 11 872 adolescentes entre 13–15 años, determinaron que el 13,9 % hace uso de las TIC entre 3–5 horas diarias y el 20,8 %, más de 5 horas. Se asoció este uso excesivo con el inicio tardío del sueño con Odds Ratio (OR) de 2,14, vigilia en días escolares y problemas para volver a conciliar el sueño después de despertarse por la noche (OR 1,36). En 2017, en una muestra de 1015 estudiantes de secundaria buscaron la asociación entre la adicción al internet, adicción a redes sociales y la presencia de insomnio. La prevalencia de insomnio para la población en general fue de 37,2 %; sin embargo, para los sujetos con adicción a internet fue de 65,9 % y con adicción a redes sociales de 54,1 %,

obteniendo OR de 2,87 y 2,19, respectivamente. Los autores concluyen que existe una asociación significativa entre el uso prolongado de internet y la presencia de insomnio en adolescentes.

La promoción de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas se ha convertido en uno de los objetivos esenciales de la política educativa en la mayoría de las instituciones educativas. Numerosos estudios destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemática mejora la salud y contribuye a la calidad de vida. Una práctica de una actividad física, recreativa y deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, de intensidad y duración está enmarcada dentro de los modelos o estilos de vida saludable. En este sentido existen relaciones significativas entre la práctica de actividades físicas, deportivas y la reducción de hábitos negativos para la salud de los niños y adolescentes como son el consumo de alcohol, tabaco, obesidad, sedentarismo, dislipidemias. Así mismo y desde las consideraciones holísticas de la salud hay que destacar los beneficios

psicológicos y sociales de la misma (Biddler, 1993; Sánchez, 1995; Pak-Kwong Barr, Anderson y Cols, 2007), que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónicos escolares y adolescentes, lo que hace necesario desarrollar estudios sobre las actividades físicas y deportivas en edad escolar, con el objeto de desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en los alumnos.

Los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos aparecen definidos como una serie de psicopatologías caracterizadas por alteraciones en la ingesta, restricción de alimentos, episodios de atracones y excesiva preocupación por la figura corporal y/o por el peso. Mientras la anorexia nerviosa se caracteriza por una alteración en la percepción de la imagen corporal y una conducta persistente para no ganar peso, en la bulimia nerviosa (BN) se presentan episodios de ingesta excesiva seguida por la adopción de medidas compensatorias ante la preocupación por el control del peso corporal.

La incidencia es diferente en ambas patologías, de tal forma que la Anorexia Nerviosa aparece en edades más tempranas, dándose una máxima incidencia entre los 14 y los 18 años, mientras que la Bulimia nerviosa suele aparecer a edades más tardías, dándose su máxima incidencia entre los 18 y los 25 años. Aunque la etiología es multidimensional, los determinantes socioculturales tienen un gran impacto en el desarrollo de estas patologías, incluyendo experiencias tempranas de adversidad, la práctica exigente e impuesta de ciertos deportes, y una mayor exposición a la influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Desde los años 70, los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos han sido ampliamente investigados, revelándose un aumento en la prevalencia e incidencia de estos trastornos, especialmente en sociedades desarrolladas y occidentalizadas.

Según Lindvall-Dahlgren y col, la población de mayor riesgo son mujeres entre los 12 y los 21 años siguiendo en segundo lugar los hombres en la misma franja de edad, Retrasar la La identificación del trastorno de la conducta alimentaria conduce a una mayor morbilidad debido al inicio tardío del tratamiento y, por tanto, a un peor pronóstico. Para poder incidir en las etapas tempranas del trastorno e intervenir precozmente es importante identificar a aquellas personas de alto riesgo mediante la detección de los síntomas y signos de alarma, lo que hace imprescindible la labor de los profesionales sanitarios de atención primaria para así poder abordarlo por el equipo interdisciplinario debido que en la actualidad, nos encontramos ante una sociedad en la que el uso de la tecnología está a la orden del día y donde cada vez son más las jóvenes que se inician en las Redes sociales por consiguiente, es importante valorar la influencia de estas y de los medios de comunicación en el desarrollo de la Anorexia y Bulimia las cuales son patologías desencadenadas a partir del uso de las tecnologías y el acceso a la Redes sociales.

Según la Organización mundial de la Salud (OMS), desde el 2004, por la estrategia mundial sobre el régimen alimentario, la actividad física y la salud; el cual tiene como objetivo revertir las tendencias de obesidad e inactividad física; definen a la actividad física como cualquier movimiento emitido por el cuerpo producido por el músculo esquelético generando un consumo de energía en la persona. También incluyen movimientos en tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro y los realizados en el propio trabajo del individuo.

Desde la época Hipocrática, la actividad física es mencionada como pieza de la salud y bienestar de las personas, siendo así que la actividad física y el ejercicio físico se implementaron como recomendaciones médicas desde tiempo atrás hasta la actualidad.

En consecuencia, a finales del siglo XX, nace el término “el ejercicio es medicina” sustentado bajo información epidemiológica que apunta a la asociación de este tipo de intervención con la disminución de tasas de diferentes enfermedades no transmisibles tales como la diabetes, los accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y distintos tipos de cáncer; logrando así estar dentro de la terapéutica médica actual.

En la actualidad, existen diversos paradigmas que muestran la necesidad de una salud publica nueva siendo este el rol de las determinantes sociales de la salud, estas son las circunstancias en donde las personas se desarrollan y se interrelacionan con aspectos ambientales, educativos, culturales, políticos y otros que lo integran. Existe la

posibilidad de acercarse a la enfermedad desde acciones humanas durante el proceso o la historia natural de la enfermedad; la idea de centralidad es de origen netamente humano, pero se ve integrada en la propia acción natural de la enfermedad. De la misma forma, las enfermedades no transmisibles se relacionan con las determinantes de la salud por medio de los estilos de vida, siendo las no saludables las que cumplen un rol importante, teniendo ejemplos como la alimentación inadecuada, fumar, consumo de alcohol y la inactividad física; de forma en que una

actividad física adecuada es recomendada en la promoción de la salud en general, tanto para prevenir como para tratar problemas relacionados a las enfermedades no transmisibles así también relacionado con la alimentación.

El papel de la familia en la vida de un individuo ha sido objeto de estudio de diversas disciplinas. En la psicología, en particular, se hace notar su papel como agente socializador y la manera en que incide en el desarrollo sano y maduro del individuo, o bien, inhibe o desvía su crecimiento.

Noller y Callan (21) hicieron una amplia revisión de la influencia de la familia en la vida del adolescente, y concluyeron que la familia es importante para la mayoría de los adolescentes durante toda su vida ya que su ajuste social y emocional es mejor cuando éstas son cohesivas, expresivas y organizadas, y fomentan la independencia de sus miembros. De manera inversa, tienden a desajustarse cuando perciben que en su familia hay muchos conflictos y demasiado control.

Además, una comunicación eficaz en la familia es un determinante crucial para su bienestar. De la misma manera, es menos probable que los adolescentes que experimentan afecto y cercanía en sus familias sean influenciados por su grupo de amistades y se involucren en problemas de conducta, La interacción y comunicación en la familia se ve influenciada por el incremento de la tecnología, trasladando prácticas de crianza hacia el uso de las tecnologías en sus hijos. Si bien, los padres se han caracterizado por brindar sustento, protección, cariño, refugio y comprensión a sus hijos, en algunos hogares cada vez se desempeñan menos funciones de control, de educación, de práctica profesional, de responsabilidades, de aprendizaje de tareas o, incluso, de valores, debido a que los padres tienen poco tiempo para dedicar a los hijos (Pérez-Díaz & Rodríguez, 2008). Esto conlleva a contextos de riesgo, principalmente cuando los entornos son rígidos y autoritarios, o bien permisivos o desestructurados con normas inexistentes o falta de coherencia en ellas, que, en conjunto con los factores de riesgo sociales, pueden incitar al adolescente a engancharse a Internet o a las redes sociales (Echebúrua, 2012).

Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá y Viñas-Poch (2018) reportaron que los adolescentes que tienen un uso excesivo de redes sociales registraron la falta de normas que regulen el uso de las tecnologías en el hogar.

Floros y Siomos (2013) señalaron que cuando los adolescentes perciben que existe un cierto control y monitoreo de parte de sus padres, en cuanto al tiempo que pasan en internet y los contenidos que observan, utilizan mayor autocontrol en las redes sociales y tienen menos probabilidades de desarrollar una conducta adictiva hacia el internet y los videojuegos. Por el contrario, los estilos parentales de la madre de indiferencia, abuso y sobreprotección influyen en el desarrollo a la adicción al Internet, mientras que los estilos de indiferencia y abuso del padre

contribuyen a que el adolescente desarrolle conductas de uso excesivo hacia el Internet (Matalinares, et al., 2013).

Otras conductas del papá como la aceptación, control psicológico, y autonomía predicen la adicción y dependencia a internet en los adolescentes, mientras que, en la relación con la madre, el control psicológico y autonomía extrema, predicen dichos problemas en el ámbito virtual (Malander, 2019).

En cuanto a los usos problemáticos en el ámbito académico, se confirma que las TIC pueden generar distracciones en clase y propiciar la disminución del tiempo dedicado al estudio (Haddon y Vincent, 2014), observándose que las repercusiones académicas negativas afectan más a los alumnos mayores, tendencia ya observada por Ballesteros y Megías (2015). Asimismo, los datos recogidos sobre la incidencia en el rendimiento académico coinciden con los de García et al. (2014), Muñoz- Miralles et al. (2014) y Valencia Peris et al. (2016), Aunque hay estudios que concluyen que restringir el uso del móvil en las escuelas redundaría en una mejora de los resultados académicos (Beland y Murphy, 2015), introducir las TIC con finalidades académicas puede mejorar la motivación y el rendimiento académico (Huertas y Pantoja, 2016; Marquès y Álvarez, 2014). Se trata de buscar el equilibrio y educar en el uso responsable de las TIC.

Las TIC pueden afectar negativamente la dimensión socio-relacional de los jóvenes, tanto en el entorno social y familiar como de ocio. Coincidiendo con estudios anteriores (Ballesteros y Megías, 2015)

Garmendia et al., 2011; Mascheroni y Cuman, 2014), una cuarta parte de los jóvenes disminuye el tiempo dedicado a actividades deportivas, culturales y 1 de cada 10 disminuye el tiempo que pasa presencialmente con amigos y compañeros en beneficio del uso de dispositivos tecnológicos. Los motivos por los que los jóvenes prefieren utilizar las TIC en detrimento de otras actividades son diversos, aunque destaca la falta de interés y el preferir quedarse en casa como dos de las razones principales.

La apreciación de los educadores de que reducir el tiempo de contacto presencial no comporta necesariamente un empobrecimiento de las relaciones sociales, es apoyada por los resultados de los estudios de Almeida, Delicado, De Almeida-Alves y Carvalho (2014) y Haddon y Vincent (2014). Con todo, debemos ser prudentes, dado que muchos menores se sienten casi obligados a revisar a menudo su smartphone para estar a disposición de sus compañeros (Haddon y Vincent, 2014), hecho que nos sugiere que pueden generarse situaciones de dependencia derivadas de la necesidad de mantenerse socialmente activos.

En cuanto a los efectos de un uso problemático de las TIC en el ámbito familiar, se evidencia el surgimiento de conflictos familiares a causa del uso excesivo y/o por hacer uso de las TIC mientras se realizan actividades en familia. Los hallazgos de esta investigación avalan los de Haddon y Vincent (2014), aunque sería necesario analizar a profundidad cómo impactan las TIC en las dinámicas familiares.

Finalmente, los propios jóvenes, al igual que padres y educadores, identifican el riesgo de que las TIC propicien usos problemáticos entre los de su generación. Llama la atención que, al igual que concluyen Ballesteros y Megías (2015) y Rial et al. (2014), los jóvenes identifican los usos problemáticos en amigos y compañeros, pero no son conscientes de las propias conductas de riesgo que pueden estar desarrollando.

El estudio inglés confirma varios trabajos previos, que observaron un vínculo estrecho entre el consumo de redes sociales y la ansiedad, la depresión, la soledad y el miedo a quedar afuera. Si bien no está claro que la causa del malestar psíquico esté en las redes, ya que podría darse el caso de que personas con ansiedad y depresión se volcaran más a las redes sociales que el resto, la correlación entre un uso intensivo de redes (unas 3 horas diarias) y la ansiedad, impulsividad y problemas para dormir se ha probado ya en adolescentes.

El impacto negativo del uso intenso de las redes sociales, ahora, también se observa en los adolescentes de todas las edades y niveles socioeconómicos, que experimentan sensaciones de preocupación, inquietud, problemas para concentrarse y memorizar, trastornos del sueño o pérdida de placer en lo que solía gustarles.

Según el INDEC, más del 90% de la población argentina cuenta hoy con internet en sus hogares y, gran parte de ellos utiliza redes sociales. Se estima que el 85% de los usuarios de internet tienen Facebook e Instagram, mientras que el 95% usa WhatsApp a diario en el país. En cuanto a los adolescentes, el 40% de los jóvenes de 13 a 17 años está todo el día conectado a internet y el 98% tiene un perfil en una red social, según datos provistos por la investigadora en Comunicación Roxana Morduchowicz.

Aunque las redes virtuales son un medio útil para expresarse y promover lazos sociales, también acarrear problemas en quienes están construyendo su identidad y sufren bullying. La clave es fomentar el autocontrol respecto de las redes sociales en los adolescentes y, también, en los adultos.

Aspectos éticos

En nuestra investigación se pueden ver reflejados los principios bioéticos, son

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

fundamentales para guiar decisiones en medicina, investigación y cuidado de la salud. A continuación, se presentan los principios bioéticos más reconocidos:

Principios fundamentales:

1. Autonomía: Respetar la capacidad de los individuos para tomar decisiones informadas sobre su propia salud y bienestar, lo cual se identifica con nuestra investigación debido a que debemos considerar y valorar las decisiones que tomen al respecto de su hábitos y estilos de vida

2. Beneficencia: Actuar para el bienestar y beneficio de los pacientes y personas involucradas se asocia con todas las actividades y recomendaciones con respecto al impacto de las tecnologías en la salud de los adolescentes lo cuales van a comenzar a implementar hábitos saludables para así mejorar su calidad de vida.

3. No maleficencia: No causar daño ni perjudicar a los pacientes y personas involucradas establece una relación con el personal de salud el cual está encargado de no realizar acciones que puedan perjudicar el accionar de el objetivo de estudio

4. Justicia: Distribuir recursos y servicios de salud de manera equitativa y justa,

Principios adicionales:

1. Dignidad: Respetar la dignidad y valor inherente de cada ser humano.

2. Confidencialidad: Proteger la privacidad y confidencialidad de la información personal y médica.

3. consentimiento: Obtener consentimiento informado de los pacientes antes de realizar cualquier procedimiento o tratamiento. Estos principios bioéticos sirven como guía para profesionales de la salud, investigadores y políticos para tomar decisiones que respeten la dignidad y bienestar de las personas.

Consentimiento informado

El consentimiento informado es un principio fundamental en la ética médica, investigación y relaciones interpersonales. Implica que una persona da su consentimiento voluntario y informado para participar en una actividad, tratamiento o investigación después de recibir información clara y completa sobre los riesgos, beneficios y alternativas.

Elementos clave del consentimiento informado:

1. Información: La persona debe recibir información precisa y completa sobre el procedimiento en este caso sobre el tema a investigar

2. Comprensión: La persona debe entender la información proporcionada debes estar adecuada a la comprensión de los adolescentes.

3. Voluntariedad: La persona debe dar su consentimiento sin coacción, presión o manipulación.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

4. Capacidad: La persona debe tener la capacidad mental y legal para tomar decisiones.
5. Específico: El consentimiento debe ser específico para el procedimiento o actividad en cuestión.
6. Documentado: El consentimiento debe ser documentado por escrito.
7. Revocable: La persona puede revocar su consentimiento en cualquier momento.

El consentimiento informado es un principio ético y legal que se refiere a la aceptación voluntaria y consciente de una persona para participar en una actividad, tratamiento, investigación o procedimiento médico, después de haber recibido información clara, precisa y completa sobre los riesgos, beneficios, alternativas y consecuencias potenciales. “El consentimiento informado es el proceso por el cual una persona capaz de tomar decisiones, después de recibir información adecuada y comprensible, expresa su acuerdo para participar en una actividad o procedimiento específico, sin coacción, manipulación o engaño”.

CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

A. Tipo de estudio

El presente trabajo de investigación se encuadra dentro del enfoque cuantitativo, Según Hernández Sampieri R. (2014). Y según su diseño, es de análisis descriptivo, con relación al tiempo es prospectiva, y transversal porque se estudian las variables simultáneamente en un determinado momento. La misma se llevó a cabo en el Colegio Superior N° 1 De Rawson. La población es finita, compuesta por 1061 alumnos tomando como muestra un total de 110 Estudiantes. El método utilizado fue una entrevista y el instrumento un cuestionario de preguntas cerradas múltiple opción. Los resultados se tabularon en una matriz de datos y fueron representados a través de gráficos de barra.

B. Sitio donde se realizó la investigación

El presente estudio se lleva a cabo en el Colegio superior N°1 de Rawson, ubicado en la calle Mendoza Sur 1475 sur, localidad de Villa Krawse, del departamento Rawson en la provincia de San Juan.

Se trata de una institución educativa, del sector público estatal de ámbito urbano. Dedicada a la educación secundaria, orientada y artística. la cual brinda un Ciclo Orientado en Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Educación física.

Esta institución educativa cuenta con una capacidad de vacantes de aproximadamente 1061 Alumnos de ambos géneros, los mismos realizan sus estudios de nivel secundario en la cual pueden elegir diferentes modalidades que propone la institución como: Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Educación Física, actualmente tiene un total de 110 alumnos con una edad de entre 15 a 17 años.

C. Población y muestra

Empleando las palabras de Fayad Camel (1970), la define como “la totalidad de individuos o elementos en los que pueden presentarse determinadas características susceptibles de ser

estudiadas” (Pineda 1994, pag 108). Nuestra población de estudio estuvo conformada por un total de 1061 de alumnos de 4° a 6° año del ciclo orientado.

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que se le llama población” (H. Sampieri, citado por Balestrini 2001).

Daniel (3) define una muestra probabilística como aquella extraída de una población de tal manera que todo miembro de esta última tenga una probabilidad conocida de estar incluido en la muestra. El mismo autor a su vez plantea que de cualquier población o universo de tamaño N, puede extraerse un cierto número de muestras distintas de tamaño N, puede extraerse un cierto número de muestras de distinto tamaño n (Pineda 1994, pag 109).

Para la selección de la muestra de nuestra investigación se empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple, donde cada unidad de análisis del universo tenía las mismas posibilidades de ser seleccionado bajo una especie de sorteo o rifa; empleando a su vez el criterio de Sierra Bravo donde se eligió un 10% del total de la población por ser infinita, es decir, con un total de 110 alumnos.

D. Métodos e instrumentos para la recolección de datos

El método que se utilizó para este estudio fue la encuesta, Pineda (1994) sostiene que es “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto”.

El instrumento utilizado fue un cuestionario impreso destinado a obtener respuestas del problema de estudio que el investigado llena por si mismo, aplicable en grupos o individuos conformado y redactado por preguntas cerradas con respuestas de múltiple opción, en el que se le ofreció al entrevistado una serie de alternativas el cual deberá de optar por una, lo que nos permitió obtener información de fuentes primarias.

E. Personal a cargo de la recolección de datos

Estuvo a cargo de los autores del presente proyecto de investigación, en el cual a lo largo de la carrera se los fue instruyendo y capacitando para realizar la investigación final.

F. Plan de tabulación y análisis estadístico

Los resultados obtenidos de esta investigación realizada se tabularon en una matriz de datos, el cual consiste en determinar qué resultados de las variables se presentarán y que relación existe entre ellas, de estas cuales necesitan ser analizadas a fin de dar respuestas al problema y objetivos planteados.

Consiste en una tabla de filas y columnas, permitiendo el ordenamiento de la información, donde se obtendrán resultados numéricos y estos representados en gráficos de barras. Esto nos permitirá una mejor representación visual de los datos obtenidos y de esta manera una mejor interpretación. Pineda(2°edición)

El plan de análisis es un aspecto importante pues es lo que determinara si se da respuesta a la hipótesis o preguntas de la investigación. Campos (1)

CAPITULO III: RESULTADOS

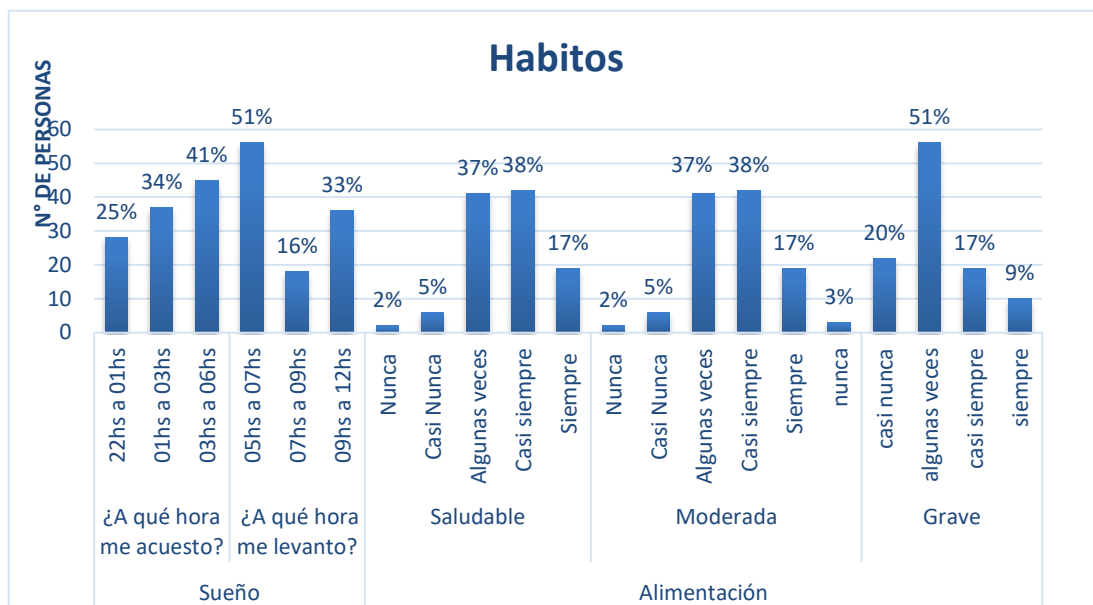
A. Análisis e interpretación de resultados

Teniendo en cuenta las variables seleccionadas y los objetivos propuestos en el trabajo de investigación, se obtuvieron los siguientes resultados.

Gráfico N°1: Hábitos que poseen los alumnos en una institución educativa; San Juan 2024

Fuente: Entrevista a alumnos del Colegio Superior N°1 de Rawson

Al



analizar los resultados obtenidos de la muestra bajo estudio, de un total de 110 alumnos que corresponde al 100% se obtuvieron los siguientes datos:

En relación a la variable real hábitos teniendo en cuenta el la dimensión de sueño con un total de encuestados de 110 personas las cuales manifestaron por medio del indicador hora de acostarse, que un 41 % que representan 45 alumnos de los cuales se acuestan entre las 03:00 – 06:00 Hs, siguiendo de un 34 % que corresponde con un total de 37 alumnos que manifestaron acostarse entre las 01:00 – 03: 00 Hs y finalizando con un porcentaje de 25% que pertenece al 25 % correspondiendo a un total de 28 estudiantes que respondieron el indicador de 22:00 – 01:00 Hs.

Al momento de verificar los datos del indicador hora de levantarse se observó que 56 personas que representan un 51 % que se levantan entre las 05:00 – 07:00 Hs, continuando con un total de 18 individuos que equivale al 16 % que se levantan entre 07:00 – 09:00 Hs, culminando con 36 personas que es igual al 33% que se levantan entre 09:00 – 12:00 Hs.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

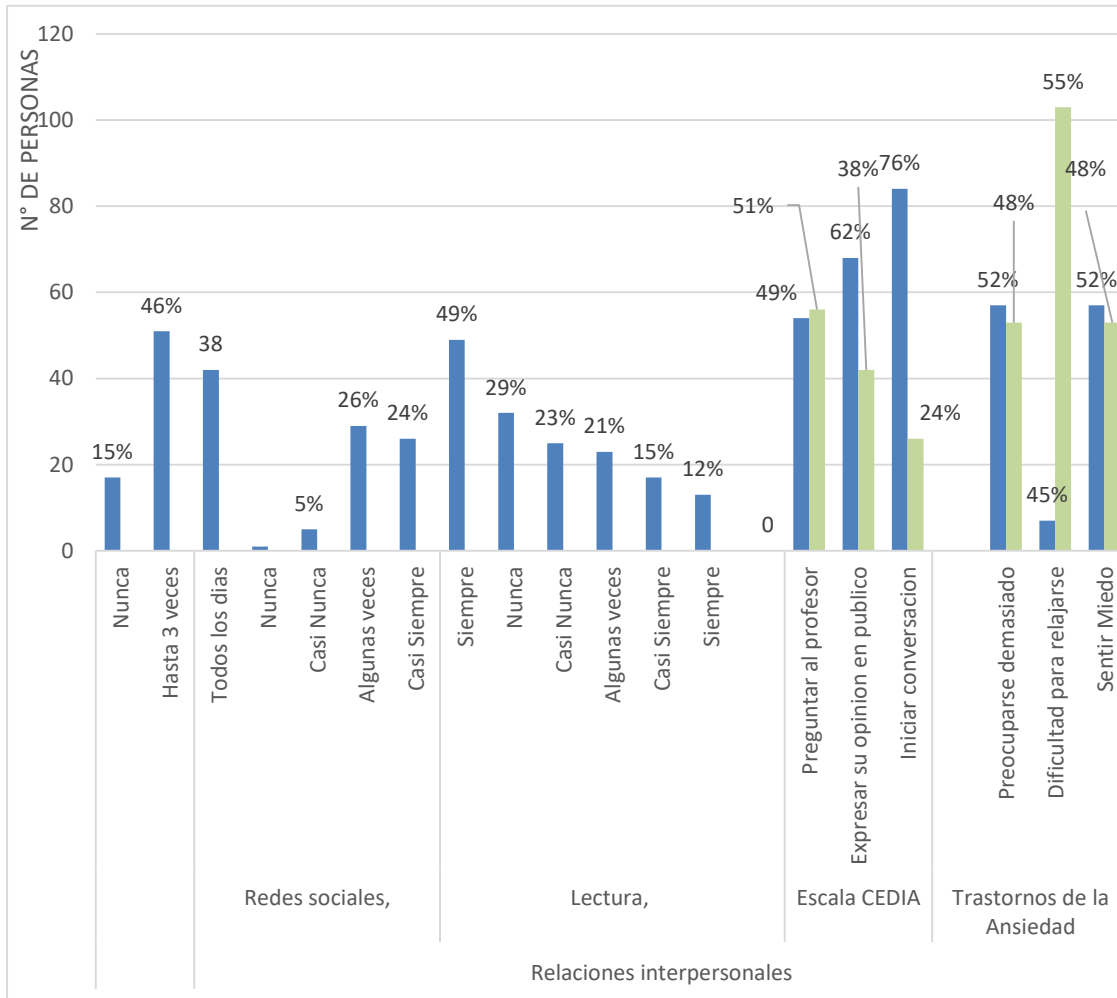
Al evaluar la información obtenida con respecto a la dimensión de alimentación el indicador de alimentación saludable, que no consumen alimentos saludables con un total de 8 alumnos correspondiente al 7% siguiendo de que algunas veces si consume alimentos saludables de 41 personas que equivale al 37 % en consiguiente con 42 individuos que consumen casi siempre alimentos saludables que corresponde al 38 % y finalizando con unas 19 personas que respondí que siempre consumen alimentos saludables que equivale a 17%.

Siguiendo con el indicador de alimentación moderada nos encontramos que hay 12 personas que equivale al 7% que nunca y casi nunca consumen alimentos saludables, luego tenemos en segundo un total de algunas veces o casi siempre, culminando con 40 estudiantes que representan el 17% que siempre consumen alimentos saludables.

Continuando con indicador de alimentación grave en el cual podremos observar que se encuentran 23 personas que es igual al 23% que nunca consumen alimentos saludables, siguiendo con 75 estudiantes que representan el 68 % que consumen algunas veces y finalmente se ubican un total de 10 alumnos que corresponden al 9% que siempre consumen alimentos saludables.

Gráfico N° 2: Estilo de Vida que manifiestan alumnos de una institución educativa San Juan 2024

Fuente: Entrevista a alumnos del Colegio Superior N°1 de Rawson



Al analizar la variable estilo de vida, en un total de 110 encuestados correspondientes al 100% en relación con la actividad física, el 15% nunca han hecho ejercicio lo que corresponde a 17 alumnos, el 46% realizan deportes lo cual se trata de 51 estudiantes y un 38% ejecutan entrenamiento todos los días de la semana, esto hace un numero de 42 alumnos.

De los datos antes expuestos podemos observar que el total de nuestro objeto de estudio el 1% nunca hace uso de tecnologías esto equivale a 1 alumno, 5%, 5 alumnos casi nunca manejan aparatos, luego el 26% a veces utilizan el teléfono móvil lo que corresponde a 29 alumnos, 24% casi siempre usan dispositivos lo cual hace referencia a 26 estudiantes, 45%, 49 encuestados siempre hacen uso de celulares, Tablet, y computadora.

Con respecto a la dimensión esparcimiento y recreación en el indicador lectura el 29%,32 alumnos nunca tienen tiempo para ello, 23%, 25 no tienen esta costumbre, por lo que consiguiente se observa que el 21% que corresponde a 23 estudiantes solo algunas veces sienten interés. A su vez se puede identificar a un 15% del alumnado esto equivale adolescentes que casi siempre disponen de esta costumbre, hemos encontrando de esta manera que un porcentaje de tan solo 12%, 13 alumnos realizan este tipo de actividades.

Al momento de la entrevista se logró observar a través de la escala CEDIA que los adolescentes en un 51% tienen dificultad para hacer preguntas a los docentes y un 49% poseen una menor complicación. De esta manera entre pares al momento de expresar su opinión 62% no tienen inconvenientes para expresarse y un porcentaje menor de 38% tienen la desventaja de no poder expresar lo que piensan. Por lo que se puede decir que el 76% no tiene impedimento para iniciar una conversación, el resto 24% presenta dificultades.

Como última petición para los entrevistados se tuvo en cuenta a través de la escala GAD7 ciertos indicadores sobre el trastorno de ansiedad generalizando, donde los porcentajes nos marcan que el 52% varios días suelen preocuparse demasiado por diferentes cosas y un 48% más de la mitad de los días se molestan, irritan y enojan con facilidad. En relación con dificultad para relajarse un 45% no tienen obstáculos para hacerlo y un 55% más de la mitad de los días presentan complicaciones para permanecer calmados. Por último, se realizó una pregunta interesante donde se les solicitó que expresaran si sentían miedo en ciertas oportunidades, el 52% manifestó que pocas veces lo sentían y el resto 48% si experimentan miedo en ciertas ocasiones.

B. Limitaciones surgidas

No surgieron inconvenientes o limitaciones al momento de desarrollar la presente investigación

CAPITULO IV: CONCLUSIONES

A. Conclusiones

Luego de haber analizado los resultados obtenidos se ha llegado a la conclusión a través del presente trabajo de investigación un aspecto importante, el cual nos permite identificar la influencia que tiene la tecnología en la salud mental de los adolescentes al no darle un uso adecuado, debido a que existen pocos estudios realizados en nuestro país, además de carecer de una información completa acerca del tema.

Siendo una *adicción* a las tecnologías un trastorno de aparición reciente, hasta el momento sin esclarecer sus criterios diagnósticos. La adicción a internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal otros problemas esto hace que los adolescentes sean los más vulnerables y se conviertan en presa fácil para la generación de adicción cibernética.

Este trabajo se determinó el impacto que tiene el uso de dispositivos, está se encuentra relacionada con hábitos y estilo de vida de los estudiantes ya que dentro de la adicción al internet se encuentran características sintomatológicas: (insomnio, ansiedad, intolerancia, abstinencia, falta de control), y características disfuncionales: (problemas académicos, familiares e interpersonales). Así también influyendo en la actividad física, alimentación donde se ve afectado el adolescente de una forma integral.

B. Recomendaciones

A través de los datos recolectados sistemáticamente en el “Colegio Superior N°1 de Rawson” en el periodo de septiembre y octubre del año 2024 se concluye que hay una elevada tasa de indicadores donde se pone en manifiesto el uso excesivo de las tecnologías, viéndose así reflejadas en la salud de los adolescentes, en el cual estos resultados marcan de manera clara el uso inapropiado de los celulares, Tablet y computadoras.

De esta manera se recomienda poner un plan de acción donde se pueda realizar promoción y prevención de la salud por el uso de las tecnologías, ayudando a los adolescentes ya que si no se implementa un proyecto alertándonos como enfermeros y sociedad hay una probabilidad que esto incremente de una manera gradual en estos tiempos.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

Se necesita un gran compromiso por parte no tan solo del Salud Publica, Ministerio de Educación y colegio si no también del compromiso del equipo para que las familias puedan acompañar a los adolescentes de forma que estos puedan gozar de una mejor salud y bienestar.

CAPÍTULO V: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A. Bibliografía

- Vallejo López, A. B., Suquillo Anaguano, J. F., Muñoz Villacres, G. M., & Yagual Gutiérrez, S. P. (2022). Impacto de la tecnología en la salud de la población del siglo XXI. *RECIMUNDO*, 6(2), 355-365. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(2\).abr.2022.355-365](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(2).abr.2022.355-365)
- Tapia, E. & León, J. (2013). Educación con TIC para la sociedad del Conocimiento. *Revista Digital Universitaria* [en línea], 14(2). Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num2/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) (2008). Estándares de Competencias en TIC para Docentes. Recuperado de: <http://www.Unesco.org/en/competency-standards-teachers>
- Principios y guías éticas, para la Protección de los sujetos humanos de Investigación. Comisión nacional para La protección de los sujetos humanos De investigación biomédica y del Comportamiento.
- Libro "Tratado de psiquiatría del niño y del adolescente "Autora: María Jesús Mardomingo" - Ediciones Díaz de Santos 2015
- M.A. Salmerón Ruiz. Pediatra. Doctora en Medicina. Unidad de Medicina del Adolescente del Hospital Universitario La Paz. Coordinadora del grupo de trabajo de Nuevas tecnologías de la SEMA.
- Pineda, E; Alvarado, E.; y Canales (1994) Metodología de la Investigación. Washington, EEUU, Paltex.
- INTECO (Ed.) (2009). Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y Adolescentes y e-confianza de sus padres. Observatorio de la Seguridad de la

I información. Ministerio de Industria, Energía y Turismo.

Labrador, F.J. y Villadangos, S.M. (2009). Adicción a nuevas tecnologías en adolescentes Y jóvenes. En E. Echeburúa, F.J.Labrador y E. Becoña (Dir.) Adicción a las nuevas Tecnologías en jóvenes y adolescentes. Madrid: Pirámide.

Carbonell, X. (2015) Adicciones tecnológicas: qué son y cómo tratarlas. Editorial Síntesis. España. Pp. 180

Canoura, C.; Balaguer, R. (2014) Hiperconectados: Guía para la educación de nativos digitales. El impacto de las nuevas tecnologías en las mentes de niños y adolescentes. Ediciones Santillana S.A. Argentina. Pp. 140.

Díaz-Vicario, A., Mercader, C. y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 21, e07, 1-11.
Doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882

Riehl-Sisca J, Roy C. Conceptual models for nursing practice. 2ª ed. New York: Appleton-Century-Crofts; 1980.

Barroso, C. (2007). La incidencia de las TICS en el fortalecimiento de hábitos y Competencias para el estudio. Edutec: Revista electrónica de tecnología educativa, 23. Recuperado de <http://edutec.rediris.es/Revelec2/revelec23/cbarroso/cbarroso.html>

Berger, K. S. (2004). Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. (6ª ed.). Buenos Aires: Médica Panamericana.

Elzo, J. (2008). La voz de los adolescentes. Madrid: PPC.

Feldman, R.S. (2007). Desarrollo Psicológico (4ª edición). México: Pearson Educación.

Papalia, D.E., Wendkos, S., Duskin, R. (2009). Psicología del desarrollo

García Campos, L. (2010). Redes Sociales y Adolescencia. La familia ante el uso de las Redes sociales en Internet. Madrid: CEAPA.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

- Nueno, J.L. y Ricarte, G. (2010). “Teens 2010”: Cómo son los adolescentes de hoy y cómo Evolucionarán sus hábitos de consumo”. Fundación Creafutur. Recuperado de <http://www.creafutur.com/es/estudios/teens2010>
- Bringué, X. y Sádaba, C. (2009). La generación interactiva en España. Niños y Adolescentes ante las pantallas. Colección Fundación Telefónica. Barcelona: Ariel. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10171/17155>
- Carbonell, X, Fúster, H., Chamarro, A., Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. Papeles del Psicólogo, 33(2), 82-89.
- Lara, F., Fuentes, M., Pérez del Río, F., De la Fuente, R., Garrote, G. y Rodríguez del Burgo, M.V. (2009). Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada Burgalesa de 10 a 18 años. Relación con otras variables psicosociales. Burgos: Universidad de Burgos y Proyecto Hombre Burgos.
- Didia, J, Dorpinghaus, A., Maggi, C. y Haro, G. (2009). Adicciones a Internet: Una Posible inclusión en la nosografía. Revista de Psiquiatría
- Díaz, R. Beranuy, M. y Oberst, U. (2009). Terapia de la adicción a Internet y videojuegos En niños y adolescentes. Revista de Psicoterapia, 73, 69-100.
<https://www.healthychildren.org/Spanish>
- INDEC – Argentina Av. Presidente Julio A. Roca 609. P.B. C1067ABB Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes
<https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/11247/15450>
- Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

Abuso de las TIC

https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/164343/GARROTE_Gloria_Tesis.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Adicción a internet- adolescentes

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/72848643/pdf-libre.pdf?1634959910=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAdiccion_a_internet_en_adolescentes_una.pdf&Expires=1722318685&Signature=GpDHSjivPpIJTJNuAwmqXNXRMV-iY~czM2euhfcOZIG75HESoYftBA98K8i0f5PDUafm9B3xPivQVEbvTdmTmNny7kr2oKdTJCwHycoYU2lRrISg2ixzQJ38cA1v9QPSGDk0ycxgSpvABodWsoLkNs09-W66F82wLbt86XZiAwpjyyao2SNN9AkNunA9DSzURHK2BSyHxBjbFmakUmh-jqO5E-ftSHqaAm~qH9gfkSpYonMS3MNf72qFYZNNksTlilOvdToBLEceDFAe8IuudMqo13aecKpQbLhBZE5luCwONTfjJ2jZPjXcVDvhvkPngvU8cocLTrZAaIQ32oz~rg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Asociación entre la adicción al internet y el nivel de actividad física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/7477/T030_70557369_T%20%20%20TORIBIO%20MIO%20JORDAN%20FARIDT%20AROM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Los adolescentes son los más vulnerables a la adicción

(file:///C:/Users/ari_1/OneDrive/Documentos/Downloads/export-pdf.pdf)

Uso y riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en adolescentes de 13-18 años

<https://www.actapediatrica.com/images/pdf/Volumen-73---Numero-6---Junio-2015.pdf>

El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2016/cmh163h.pdf>

Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología

<https://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/163/3093>

Etapas del desarrollo humano- mansilla

https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

B. Anexos

Anexo I: Solicitud de autorización para la recolección de datos, ministro de educación

San Juan, 17 de septiembre del 2024

Sra. Silvia Fuentes

Ministerio de Educación

S...../.....D

La que suscribe docente titular de la cátedra Taller de Investigación en Enfermería, Esp. Lic. María del Carmen Berón, en representación de los alumnos Salinas Giuliana y Espejo Vicente, que se encuentran cursando el quinto año de la Licenciatura en Enfermería, perteneciente a la Universidad Católica de Cuyo, solicitan a usted y por su intermedio a quien corresponda, autorización para la recolección de datos sobre el tema “Impacto en la salud por el uso de las tecnologías en una institución escolar”, cuya recolección de datos se llevara a cabo durante el periodo de septiembre a octubre del corriente año; bajo la tutoría que estará a cargo del Lic. Domínguez Andrés y Lic. Mestre, Aylén.

Dicha investigación se realizará con fines curriculares, cumpliendo un requisito de la Asignatura, Taller de Investigación, para la obtención del título de Licenciatura en Enfermería.

Se adjunta operacionalización de variables, objetivo general, instrumento para ser aplicado en la recolección de datos, consentimiento informado, nota aprobada por la rectora del Colegio Superior N° 1 de Rawson, póliza de seguro de los alumnos mencionados, y resumen abstract de la Investigación mencionada.

Esperando una respuesta favorable, Saluda Atte.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

Anexo II: Solicitud de autorización para la recolección de datos, en la institución seleccionada

San Juan, 21 de Agosto del 2024

Sra. Rectora Valeria Fagale

Colegio Superior N°1 de Rawson

S...../.....D

La que suscribe docente titular de la cátedra Investigación en Enfermería, Esp. Lic. María del Carmen Berón, en representación de los alumnos Salinas Giuliana y Espejo Vicente, que se encuentran cursando el quinto año de la Lic. de Enfermería, perteneciente a la Universidad Católica de Cuyo, solicitan a usted y por su intermedio a quien corresponda, autorización para la recolección de datos sobre el tema “Impacto en la salud por el uso de las tecnologías en una institución escolar”, cuya tutoría estará a cargo de el Lic. Domínguez Andrés y Lic. Mestre, Aylén.

Dicha investigación se realizará con fines curriculares, cumpliendo un requisito de la Asignatura, Taller de Investigación, para la obtención del título de Licenciatura en Enfermería.

Se adjunta operacionalización de variables, objetivo general, instrumento, consentimiento informado y resumen abstract para ser aplicado en la recolección de datos de la Investigación mencionada.


Esperando una respuesta favorable, Saluda Atte.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

Anexo III: Resolución Ministerio de Educación de San Juan

"2024 – Año de concientización y cuidado del agua"



GOBIERNO DE LA PROVINCIA
SAN JUAN

RESOLUCIÓN N° 17147-ME-2024

SAN JUAN, 26 SEP 2024

VISTO:
El Expediente N° 300-025461-2024 registro del Ministerio de Educación; y,

CONSIDERANDO:
Que desde la Cátedra de Taller de Investigación en Enfermería de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Católica de Cuyo, se solicita autorización para que los alumnos de 5° Año de la Licenciatura de Enfermería realicen recolección de datos bajo el proyecto "Impacto en la salud por el uso de las tecnologías en una institución escolar" a llevarse a cabo en el establecimiento educativo Colegio Superior N° 1 de Rawson en los meses de Septiembre y Octubre de 2024.-
Que motiva el pedido en que la referida investigación se realiza con fines curriculares, cumpliendo un requisito de la Asignatura Taller de Investigación para la obtención del título de Licenciatura en Enfermería.-
Que es procedente otorgar la respectiva autorización a los alumnos de 5° año de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Católica de Cuyo para que ingresen al Colegio Superior N° 1 de Rawson a los fines de recolección de datos para el proyecto referido ut supra, debiendo realizar tal actividad sin interrumpir el normal dictado de clases ni actividad curricular y coordinar con la dirección del establecimiento para efectuar las encuestas en horario libre o recreo entre cada módulo de clases, debiendo contar con el consentimiento informado de los entrevistados.-
Que además los alumnos de 5° año de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Católica encargados de la recolección de datos y docentes a cargo deberán contar con la respectiva cobertura de seguro para realización de tal actividad dentro del respectivo periodo y lugar.-
Que la Autoridad Ministerial estima oportuno dictar el acto administrativo correspondiente.


POR ELLO;

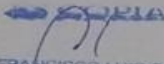
**LA MINISTRA DE EDUCACION
RESUELVE:**

ARTÍCULO 1°.- Se autoriza el ingreso a los alumnos de 5° Año de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Católica de Cuyo al establecimiento educativo Colegio Superior N° 1 de Rawson para realizar recolección de datos para el proyecto "Impacto en la salud por el uso de las tecnologías en una institución escolar", en los meses de Septiembre y Octubre de 2024, debiendo desarrollarse tal actividad en horarios y conforme pautas establecidas en los considerandos precedentes.-

ARTÍCULO 2°.- Notifíquese la presente Resolución a la Secretaría de Educación, Dirección de Educación Superior, Dirección de Educación Secundaria Orientada y Artística del Ministerio de Educación y a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Católica de Cuyo.-

ARTÍCULO 3°.- Téngase por Resolución de este Ministerio, Comuníquese, cúmplase y archívese.-


Lic. SILVIA FUENTES
Ministro de Educación


FRANCISCO LUIS RODRÍGUEZ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPENDIENTES
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Anexo IV:

Consentimiento Informado

Sr/Sra. Entrevistado: se lo invita a participar en la investigación del trabajo Final de Cátedra perteneciente a la asignatura de Tesina.

Siéntase en absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar las dudas que pueda tener al respecto.

Su participación es totalmente libre, voluntaria y anónima, le garantizamos que toda la información que proporcione será utilizada únicamente para los fines de esta investigación.

Todos los registros que se generan con la información que usted proporciona serán debidamente archivados a la Universidad Católica de Cuyo garantizando en anonimato.

La participación de esta investigación no implica ningún riesgo tanto en el ámbito personal como laboral.

¡Muchas

Gracias!

.....

Firma del Entrevistado

**Anexo V:
Instrumento de recolección de datos**

¡Hola!

A continuación, te plantearé algunas preguntas sobre tu vida cotidiana y en general en la sociedad en que vivimos.

Es un placer trabajar contigo. ¡GRACIAS POR TU AYUDA!

Durante el último mes:

1. ¿A qué hora se acuesta normalmente por la noche?

- A. 22 hs a 01 hs
- B. 01 hs a 03 hs
- C. 03 hs a 06 hs

2. ¿A qué hora se levanta habitualmente por la mañana?

- A. 05 hs a 07 hs
- B. 07hs a 09hs
- C. 09hs a 12hs

3. ¿Consumes por lo menos alimentos 3 veces al día? ¿Desayuno, almuerzo, cena incluyendo frutas, verduras? Incorporando 5 vasos diarios de agua

- A. Nunca
- B. Casi nunca
- C. Algunas veces
- D. Casi siempre
- E. Siempre

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

4. Bebo al menos 5 vasos de líquido al día, entre (gaseosas, bebidas energéticas, agua, jugos, así también alimentos como: papas fritas, chocolates, galletas, frutas, verduras.

- A. Nunca
- B. Casi nunca
- C. Algunas veces
- D. Casi siempre
- E. Siempre

5. Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas, pan dulce y sustancias estimulantes como: gaseosas, jugos, bebidas energéticas)

- A. Nunca
- B. Casi nunca
- C. Algunas veces
- D. Casi siempre
- E. Siempre

6. ¿Durante la semana cuantas veces realizo actividad?

- A. 0 veces
- B. 3 veces
- C. Toda la semana

7. En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias

- A. Nunca
- B. Casi nunca
- C. Algunas veces
- D. Casi siempre
- E. Siempre

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

8. En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.)

- A. Nunca
- B. Casi nunca
- C. Algunas veces
- D. Casi siempre
- E. Siempre

9. Tiene dificultad para preguntarle al profesor en la clase cuando no entiende algo de lo que ha explicado y así también para exponer en clase un trabajo que has preparado?

- A. Ninguna dificultad
- B. Poca dificultad
- C. Mediana dificultad
- D. Bastante dificultad

10. ¿Expresar tu opinión frente a tus compañeros cuando NO estás de acuerdo con lo que dicen ?

- A. Ninguna dificultad
- B. Poca dificultad
- C. Mediana dificultad
- D. Bastante dificultad

11. ¿Iniciar una conversación con un compañero?

- A. Ninguna dificultad
- B. Poca dificultad
- C. Mediana dificultad
- D. Bastante dificultad

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
del Departamento Rawson, San Juan 2024
Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

12. ¿Durante las últimas dos semanas, con qué frecuencia sintió molestias por los siguientes problemas?

Preocuparse demasiado por diferentes cosas y enojarse o irritarse con facilidad

- A. Nunca
- B. Varios días
- C. Más de la mitad de los días
- D. Casi todos los días

13. ¿Tiene dificultad para relajarse y permanecer sentado/a o quieto/a en horas de clase?

- A. Nunca
- B. Varios días
- C. Más de la mitad de los días
- D. Casi todos los días

14. Sentirse con miedo como si algo terrible fuera a suceder

- A. Nunca
- B. Varios días
- C. Más de la mitad de los días
- D. Casi todos los días

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Impacto en la Salud por el uso de las Tecnologías en una Institución Escolar
 del Departamento Rawson, San Juan 2024
 Espejo Vicente Lautaro - Salinas Denis Giuliana

Anexo VI:

Matriz de datos

Hábitos																					
N° de encuesta	Sueño						Alimentación														
	Hora de acostarse			Hora de levantarse			Saludable					Moderado					Grave				
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
...																					
108																					
109																					
110																					
Total	28	37	45	56	18	36	2	6	41	42	19	2	10	28	30	40	3	22	56	19	10
%	25%	34%	41%	51%	16%	33%	2%	5%	37%	38%	17%	2%	9%	25%	27%	36%	3%	20%	51%	17%	9%

