



**Efecto del Uso de Tecnologías Sobre la Salud Física - Mental, Estudiantes de Décimo
Grado, Valledupar 2023**

**Álvaro José Solano Arévalo
Daniel Ricardo Noriega López**

**Universidad Popular Del Cesar,
Facultad Ciencias De La Salud
Programa De Enfermería
Valledupar
2023- I**



**Efecto del Uso de Tecnologías Sobre la Salud Física - Mental, Estudiantes de Décimo
Grado, Valledupar 2023**

Álvaro José Solano Arévalo, Daniel Ricardo Noriega López

Universidad Popular Del Cesar, Facultad Ciencias De La Salud

Proyecto de Investigación

Asesor(a): Katherin Coronel Corzo

Colaborador(a): Leimy María Chiquillo Fuenmayor

Valledupar, 2023- I



Tabla de Contenido

Introducción.....3

Capítulo I.....5

Planteamiento del Problema5

1. Formulación Del Problema7

Justificación8

Propósito.....11

Línea de Investigación12

2. Área de Actuación12

3. Línea de Investigación.....12

Objetivos.....13

4. Objetivos General:13

5. Objetivos Específicos:13

Capitulo II.....14

Marco De Referencia14

6. Antecedentes de Investigación.....14

Marco Teórico.....20

Marco Conceptual.....22

Marco Legal.....26

Capitulo III28

Marco Metodológico28

7. Enfoque de la Investigación.....28

8. Diseño de la investigación28

9. Población y Muestra29

10. Unidad de Análisis30

Criterios de la investigación30



11.	Criterios de Inclusión.....	30
12.	Criterios de Exclusión	30
13.	Criterios de Suspensión	30
14.	Fuente de información	31
Técnica de Recolección y Procesamiento De Datos.....		31
15.	Instrumentos.....	31
16.	Análisis de los resultados.....	32
17.	Difusión de resultados	32
Aspectos Éticos.....		33
18.	Clasificación de Riesgo	35
Capitulo IV		36
Interpretación y Análisis de Resultados		36
19.	Proyecto educativo para la salud comunitaria.....	50
Conclusión.....		51
Recomendaciones		54
Referencias Bibliográficas.....		55
Anexos.....		66



Lista de Tablas

Tabla 1.....	36
Tabla 2.....	40
Tabla 3.....	43
Tabla 4.....	46
Tabla 5.....	72
Tabla 6.....	76
Tabla 7.....	77
Tabla 8.....	80
Tabla 9.....	81
Tabla 10.....	88



Lista de Anexos

Anexo.1. Consentimiento informado	66
Anexo.2. Asentimiento informado.....	67
Anexo. 3. Encuesta.....	68
Anexo. 4. Operacionalizacion de las variables de la investigación.	72
Anexo.5. Informe del Desarrollo del PESC	74
Anexo 6. Presupuesto	80
Anexo 7. Cronograma	81
Anexo 8. Proyecto Educativo para la Salud Comunitaria	82
Anexo 9. Cartas y avales.	113
Anexo 10. Asistencia al PESC.....	116
Anexo 11. Evidencias.....	119



Resumen

El uso prolongado de la tecnología en estudiantes puede llegar a causar efectos negativos en la salud individual y social, por lo tanto, se desarrolló la investigación sobre el efecto del uso de las TIC sobre la salud física y mental en estudiantes de una institución educativa en Valledupar mediante un estudio cuantitativo de tipo descriptivo. La población fue constituida por 90 alumnos del grado decimo jornada tarde, asimismo se realizó la prueba piloto con el fin de darle validez a la encuesta, la muestra seleccionada fue de 54 estudiantes. Una vez tabulada y analizada la información se obtuvo como resultado. En Cuanto a la edad, la media predominante son los 16 años, la prevalencia de género es femenina con un 54%, el 87% es oriundo de Valledupar ubicados mayormente en barrios de la comuna 4. Es importante recalcar que el uso y frecuencia de la tecnología es considerable por lo cual se evidenciaron problemas físicos como: Dolor de cabeza, visión borrosa, mala postura, dolor de espalda, cuello y en manos. Problemas mentales como: estrés, problemas alimenticios, problemas para dormir, ansiedad, depresión, pensamiento suicida, aislamiento social y dependencia del uso de las TIC. al final se concluyó que el uso inadecuado y excesivo de las tecnologías ha causado efectos negativos para su salud física y mental. Por lo cual se implementaron estrategias educativas orientadas al uso responsable de tecnologías, prevención de enfermedades físicas y mentales causadas por las tecnologías y fortalecimiento de la salud mental.

Palabras clave: Salud, Salud mental, TIC, estudiantes



Abstract

The prolonged use of technology in students can cause negative effects on individual and social health, therefore, research was carried out on the effect of the use of ICT on physical and mental health in students of an educational institution in Valledupar through a quantitative study of an descriptive type. The population was constituted by 90 students of the tenth grade late day, likewise the pilot test was carried out in order to validate the survey, the selected sample was 54 students. Once tabulated and analyzed the information was obtained as a result. Regarding age, the predominant average is 16 years, the prevalence of gender is female with 54%, 87% are from Valledupar located mostly in neighborhoods of commune 4. It is important to emphasize that the use and frequency of The technology is considerable, which is why physical problems were evidenced such as: Headache, blurred vision, blurred vision, poor posture, back pain, neck pain, and pain in the hands. Mental problems such as: stress, eating problems, sleeping problems, anxiety, depression, suicidal thoughts, social isolation and dependence on the use of ICT. In the end, it was concluded that the inappropriate and excessive use of technologies has caused negative effects on their physical and mental health. Therefore, educational strategies aimed at the responsible use of technologies, prevention of physical and mental illnesses caused by technologies, and strengthening of mental health were implemented.

Keywords: Health, Mental health, TIC, students.



Introducción

Al hablar de las TIC en la actualidad es entrar a un mar sin fin, en el que cada día se descubren cosas nuevas; es de conocimiento general que las tecnologías han sido de gran ventaja tanto para las entidades educativas como para la vida personal, al facilitar diferentes procesos de comunicación y facilitando la búsqueda de información.

Por otra parte, esta investigación es importante para la disciplina de enfermería dado que las intervenciones impartidas en centros escolares y dirigidas a la comunidad permiten desarrollar su rol investigativo y educativo, además de beneficiar a la sociedad. De esta manera se debe conocer que la educación para la salud en la escuela debe ser impartida por el profesional de enfermería, puesto que, debido a su formación holística en materia de salud, se convierte en el profesional idóneo para desplegar la promoción de la salud en el ámbito escolar, al tiempo se garantiza la asistencia inmediata, el seguimiento, cuidado y educación de los problemas relacionados con el uso de las TIC. (Pérez, 2021).

Enfocándose en la tecnología, para Graells (2000, como se cita en Cruz, 2019), “las TIC son una agrupación de avances tecnológicos, posibilitados por las tecnologías audiovisuales, la informática y las telecomunicaciones, todas éstas subministran las herramientas para la difusión y tratamiento de la información, para así contar con diferentes canales de comunicación. La unidad más potente que compone las TIC es la Internet, que ha dirigido a la ordenación de la llamada Sociedad de la Información, el autor muestra que ésta favorece al posible inicio de un tercer mundo, donde se pueden hacer casi las mismas cosas que se forjan en el mundo “físico”, un mundo secundario el cual sería el de la imaginación.

En este sentido Morales (2019), menciona las diferentes ventajas como posibilidad de una mejora de esa calidad de vida que se le atribuye al uso de las TIC entre ellas; avances tecnológicos propuestos a la información y comunicación, lograr nuevos implementos para tener un acceso los canales de comunicación y por ende a la información, resulta dinámica y versátil en el tiempo, ofrece herramientas y materiales que contribuyen a un aprendizaje interactivo, facilita la educación y comunicación a distancia, permite una mayor facilidad para acceder a grandes contenidos de información, ofrece excesivas herramientas para la realización de trabajos y por ultimo viabiliza que grupos de individuos se conozcan y lleven a cabo diálogos o disputas a través de las redes.



Asimismo, el uso indiscriminado de las TIC por parte de los adolescentes puede provocar una dependencia total o parcial para la realización de las actividades académicas o para la comunicación con las demás personas por lo cual es de gran valor indagar sobre los efectos del uso de la tecnología en esta población.

Por lo anterior, esta investigación busca determinar las consecuencias del uso de las TIC sobre la salud física y mental en estudiantes de décimo grado de una institución educativa de la comuna cuatro en Valledupar , centrándose específicamente en examinar la frecuencia con la que se utilizan las tecnologías de la información y comunicación, así mismo identificar los problemas de salud que genera el uso de las TIC y diseñar estrategias educativas para la implementación del uso adecuado de las TIC.

De la misma manera, este trabajo es significativo para enfermería debido a que abordar a la población adolescente es de suma prioridad, no se debe olvidar que las necesidades de salud de la población condicionan el rol profesional, de forma que se han ampliado las funciones, lo que se refleja en la práctica. Las funciones de enfermería se refieren al campo de trabajo en el que se desarrollan dichas acciones profesionales, en este sentido, son cuatro áreas principales en las que se basa el hacer: asistencial, docencia, gestión administrativa e investigación (García & Gallegos, 2019).

Esta investigación está bajo los lineamientos del enfoque cuantitativo, de tipo exploratoria y descriptiva, utiliza el método deductivo y analítico. Para el proceso de recolección de información forma parte de un proyecto realizado en la Universidad Popular del Cesar y se encuentra direccionado bajo la cuarta línea de investigación: Formación y Fomento del Autocuidado.

En esa misma línea, este documento se estructura en cinco grandes apartados: en el primero se aborda el problema de la investigación, la justificación, línea de investigación además del objetivo general y los específicos, en el segundo los antecedentes de la investigación, el marco teórico referencial , marco teórico, conceptual, legal, en el tercero encontraran la metodología, que incluye el método, tipo de estudio, software que utiliza, la población y muestra; asimismo, métodos de medición de variable, aspectos éticos y, finalmente, instrumentos, en el cuarto apartado se analizaron y discutieron los resultados, para realizar las recomendaciones y concluir la investigación, por último se evidencio las referencias bibliográficas y los anexos.

Conclusión

Teniendo en cuenta los resultados del estudio anterior, se deja en evidencia la problemática actual frente a la que se encuentran los adolescentes. Los efectos de las tecnologías están siendo negativos para la salud física y mental de los adolescentes, los cuales muchos lastimosamente ignoran o desconocen este gran fenómeno que día tras día va en aumento y que necesita ser intervenido para mitigar dichos efectos y darles un provecho a las tecnologías saludable para salud física y mental de los adolescentes.

De igual modo, resulta importante, en cumplimiento a los objetivos planteados, mencionar los resultados obtenidos en dicho estudio:

Se caracterizó socio demográficamente la población en estudio, en cuanto a la edad la totalidad se encuentra en la adolescencia, en cuanto al sexo, los resultados son parcialmente homogéneos, predominando un poco el sexo femenino. En cuanto a la procedencia la mayoría de los estudiantes son oriundos de la capital del departamento del Cesar – Valledupar y de sus alrededores: el Copey, Maicao, pocos estudiantes proceden de Venezuela y Suaza (Huila). Lo cual fue muy importante para este estudio conocer la procedencia de los estudiantes debido a la variedad de culturas, creencias y hábitos que hay en las diferentes ciudades, pueblos, regiones, países entre otros, que pueden influenciar a los estudiantes en su manera la manera de ver las tecnologías y de actuar frente a ellas. En cuanto al estrato predomina los estratos uno y dos evidenciándose el estrato socioeconómico bajo en la mayoría de los estudiantes lo cual puede ser un factor de riesgo para el uso inadecuado de las tecnologías.

Se valoró la frecuencia con la que se utilizan las nuevas tecnologías de la información y comunicación por parte de los estudiantes. la mayor parte de los encuestados atisban una frecuencia media y una frecuencia alta con respecto al uso de dispositivos electrónicos. Además, la mayoría de estos usan altamente frecuente y medianamente frecuente las redes sociales en 1 día, y la mayoría de los estudiantes usan altamente frecuente el internet para ver películas, series, juegos, entre otras y usan altamente frecuente el internet para hacer tareas. Dejando en evidencia que los adolescentes usan muy prolongadamente los dispositivos electrónicos para la realización de muchas actividades, por lo cual ese uso excesivo de las tecnologías es un factor de riesgo para el deterioro de la salud física y mental de los adolescentes de los adolescentes.



Siguiendo la misma línea, se valoró el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación por parte de los estudiantes, se deduce que la mayor parte de los estudiantes navegan en la red desde diferentes dispositivos tecnológicos, evidenciándose el uso de las redes y dispositivos tecnológicos por parte de los estudiantes, lo cual podría crear hábitos inadecuados en los adolescentes.

Al Identificar si el uso de las TIC genera problemas físicos y mentales en los estudiantes, se evidencio que los problemas físicos generados en la población estudiada fueron: Mala postura, dolor en espalda, dolor en el cuello, ojos irritados, dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en dedos y manos, perdida de la audición y los problema mentales más imperante en los adolescentes fueron: el estrés con un, problemas para dormir, aislamiento social, dependencia del uso de la tecnología, ansiedad, depresión, problemas de la alimentación y pensamiento suicida. De esta manera se determina que son muchos los efectos negativos que han dejado las TIC sobre la salud física y mental de los estudiantes del grado decimo de la institución upar de Valledupar, los cuales están relacionados con un uso inadecuado y excesivo de las tecnologías, convirtiéndose en una problemática actual que está afectando a muchos estudiantes la cual debemos abordar y darle la importancia debida para el cuidado de la salud. De igual manera si dichos efectos no se abordan ni se previenen a tiempo pueden acrecentarse y causar un deterioro mucho mayor de la salud y en muchos más adolescentes.

Así mismo, al ser esta una problemática actual, como cuidadores del mantenimiento y promoción de la salud se implementaron estrategias educativas en los adolescentes del colegio UPAR mediante la realización de talleres educativos que permitieron forjar en ellos un uso responsable de las TIC. Estos tuvieron como finalidad abordar, prevenir y concientizar a los adolescentes de esta problemática actual a la que se están enfrentando en donde cada uno es quien decide si realiza o no esas prácticas de autocuidado que contribuyan a minimizar los efectos negativos que están causando o pueden causar las tecnologías. En la exposición de los talleres educativos se llevaron a cabo temáticas de gran importancia como: uso responsable de las TIC, enfermedades físicas y mentales relacionadas con el uso de las tecnologías, prevención de enfermedades causadas por las tecnologías, la salud mental y las tecnologías en el adolescente, el sedentarismo y las tecnologías. Además, se realizaron actividades didácticas y evaluaciones a los adolescentes, los cuales siempre estuvieron atentos, colaborativos y muy interesados en las



temáticas expuestas logrando de esta manera infundir la información para una prevención, disminución y propagación de los efectos del uso de las TIC en la salud física y mental de los adolescentes.



Recomendaciones

- A la Universidad Popular del Cesar, seguir realizando investigaciones sobre los efectos del uso de las tecnologías en los estudiantes de secundaria siendo estos últimos los más vulnerables a los riesgos físicos, mentales y sociales que se puedan presentar por el uso de ellas.
- Al programa de enfermería, continuar con los proyectos comunitarios en pro de beneficiar a la sociedad y cumplir con la labor investigativa y educativa de esta profesión.
- A la Institución educativa que siga abriendo las puertas a los estudiantes del programa de enfermería para aplicar los instrumentos de sus tesis y realizar el proyecto educativo para la salud comunitaria.
 - A la institución que no impida que los estudiantes del grado 11 formen parte de actividades con los estudiantes de enfermería.
 - A los estudiantes de la institución aplicar las actividades que se les enseñó para disminuir los problemas causados por el uso de la tecnología.

Referencias Bibliográficas

- Acero, I. (2017). Análisis del uso del celular y su influencia negativa en el rendimiento académico de los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Colegio Nacional Galápagos. Informe Final de Investigación. Universidad Central del Ecuador. Ecuador. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15079/1/T-UC-0019-IN003-2018.pdf>
- Alcívar-Moreira, A. V., & Yáñez-Rodríguez, M. A. (2021). Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes. *Polo del Conocimiento*, 6(4), 59-53
- Altisent, R., Delgado, M., & Astier, M. (2019, 24 junio). Conflictos de interés en la profesión médica. *ELSEVIER*. Recuperado 30 de marzo de 2023, de <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.05.004>
- Anónimo. (27/06/2018). Los graves riesgos por el abuso de los teléfonos inteligentes. *El tiempo*. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/salud/riesgos-en-la-salud-por-el-uso-excesivo-del-celular-236126>
- Apasa, Y., & Apasa, M. (2018). Influencia de las tic en la comunicación intrafamiliar de los estudiantes de 5to año de la institución educativa secundaria cabanillas – puno. (Trabajo de grado). Universidad Nacional De San Agustín, Arequipa – Perú. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6426/TSapmayy.pdf?sequence=&isAllowed=y>
- Araque-Barboza, F., Beltrán-De-La-Rosa, E. y Lobato-Pérez, O. (2021). Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna. Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes. *Cultura, Educación y Sociedad*, 12(2), 223-240. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.13>
- Briones, F., y Rodríguez, G. (2017). Efectos psicológicos del abuso de las tecnologías de la información y comunicación (tic) en adolescentes de una secundaria del municipio de Soledad Graciano Sánchez En San Luis Potosí. Congreso Nacional de investigación educativa COMIE. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1012.pdf>

- Caro Daza, D. (31 agosto, 2019). El 40,7 % de los hogares del Cesar posee internet. EL PILON.
URL: <https://elpilon.com.co/el-407-de-los-hogares-del-cesar-posee-internet/>
- Carrasco, P., Rubio, M., y Fuentes D. (2012). _Consentimiento informado: un pilar de la investigación clínica. *Scielo*, 12, (1), p. 32- 41.
<http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v12n1/v12n1a04.pdf>
- Congreso De La República De Colombia. Ley 115. (8/02/1994). Ley general de Educación. Título IV, Organización para la prestación del servicio educativo. Capítulo I, Normas generales. Art. 72.
- Congreso de la república de Colombia. Ley 1341 (30/7/2009). Definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones –TIC. Titulo i. Principios generales. Art 2 & 6.
- Congreso De La República De Colombia. Ley 1341 (30/7/2009). Definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones –tic. Capitulo ii, agencia nacional del espectro. Título iv, promoción al acceso y uso de las tecnologías la información y las comunicaciones. Art 39.
- Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 67 & 72. 7 de julio de 1991 (Colombia).
- Cruz, A. (2019). Distintas definiciones de TIC según diversos autores. TICS.
[https://aprendeticsfaceam.blogspot.com/2019/10/distintas-definiciones-de-tics-segun.html#:~:text=DEFINICI%C3%93N%20DE%20LAS%20TICS%20SEG%C3%9AN%20AUTORES%3A&text=Thompson%20y%20Strickland%2C%20\(2004\),crecimient o%20econ%C3%B3mico%20de%20cualquier%20organizaci%C3%B3n.](https://aprendeticsfaceam.blogspot.com/2019/10/distintas-definiciones-de-tics-segun.html#:~:text=DEFINICI%C3%93N%20DE%20LAS%20TICS%20SEG%C3%9AN%20AUTORES%3A&text=Thompson%20y%20Strickland%2C%20(2004),crecimient o%20econ%C3%B3mico%20de%20cualquier%20organizaci%C3%B3n.)
- Cruz, K. E. B., Denis Rodríguez, E., Barradas Alarcón, M. E., Villegas Domínguez, J. E., & Denis Rodríguez, P. B. (2019). Relación entre ideación suicida y dependencia al teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Revista argentina de clínica psicológica*.
<https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1117>
- Cuello, N., & Solano, I. (2021). *Uso de las tic como herramienta de aprendizaje en tiempos de aislamiento social* [Trabajo de grado para optar el título de Magíster en Educación]. Universidad de la costa.



- Díaz, A., Mercader, C., y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, (7), p. 1-11. doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6877936.pdf>
- Dután, EM, & Espadero, RG (2016). Riesgos en la salud por el uso de celulares, computadoras y tablets en los adolescentes de la Unidad Educativa “Fray Vicente Solano” - Cuenca 2016. [Tesis de grado, Título Profesional]. Universidad De Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26073/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Educ Med Super v.25 n.1 Ciudad de la Habana ene.-mar. 2011. Vicente Prieto DíazI; Ileana Quiñones La RosaII; Giselle Ramírez DuránIII; Zoe Fuentes GilIV; Tahimí Labrada PavónV; Orlando Pérez HechavarríaIII; Melba Montero ValdésVI. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412011000100009
- Fernández Cacho, L. M., Gordo Vega, M. Á., & Laso Cavadas, S. (2016). Enfermería y Salud 2.0: recursos TICs en el ámbito sanitario. *Index de enfermería*, 25(1-2), 51-55. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000100012
- Flores-Cueto, Juan José; Hernández, Ronald M; Garay-Argandoña, Rafael. (2020). Tecnologías de información: Acceso a internet y brecha digital en Perú *Revista Venezolana de Gerencia*, vol. 25, núm. 90, Universidad del Zulia, Venezuela.
- García, C., & Gallegos, R. (2019, 9 mayo). *EL PAPEL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD*. Recuperado 12 de diciembre de 2023, de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1223572/271-285.pdf>
- Garrote, G. (2013). “uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante”. Tesis doctoral, universidad de burgos facultad de humanidades y educación departamento de ciencias de la educación.
- Gil, F., Chamarro A. & Oberst, U. (2015). Addiction to online social networks: A question of «Fear of Missing Out»? *Journal of Behavioral Addictions* 4(Suppl. 1), pp. 1-66 (2015). DOI: 10.1556/JBA.4.2015.Suppl.1 Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.



- Gift. (2022). ADICCIÓN a INTERNET. GIFT Psicología.
<https://www.giftpsicologia.com/adiccion-a-internet/>
- Gómez, J., & López, R. (2014). Uso de redes sociales virtuales en jóvenes universitarios. Maestría en educación virtual. Universidad Veracruzana.
- Grupo Funcional de Seguridad Informática, UNAD. (18 de mayo de 2018). Trastornos y nuevas enfermedades asociadas al mal uso de la tecnología.
<https://noticias.unad.edu.co/index.php/gidt/2197-trastornos-y-nuevas-enfermedades-asociadas-al-mal-uso-de-la-tecnologia>
- Guerra, J. (2018). *Uso del celular y su relación con el aprendizaje en los estudiantes de la Institución Educativa Pública “Victor Manuel Maurtua” en Parcona – Ica* [tesis para optar el título de segunda especialidad profesional de tecnologías de información y comunicación]. Universidad nacional de huancavelica.
- Guisar, JA. (2022). Uso abusivo de Internet en los estudiantes universitarios: problemáticas y estrategias a implementar. [Tesis de grado, Título Maestría]. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/bitstream/handle/DGB_UMICH/8461/FP-M-2022-0976.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hanna, M., Ocampo, M., Janna, N., Mena, M., y Torreglosa, L. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista cuidar* 11, (1).
[Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios \(scielo.org.co\)](https://scielo.org.co)
- Heinsfeld, B. D. y Pischetola, M. (2017). Cultura digital e educação, uma leitura dos estudos culturais sobre os desafios da contemporaneidade. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 12(2), 1349-1371.
- Heras Sevilla, Davinia; Garrote Pérez de Albéniz, Gloria; Lara Ortega, Fernando USO Y abuso de las tecnologías de la información y de la comunicación en los adolescentes y su influencia en la convivencia con los padres. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, 2012, pp. 691-698 Asociación Nacional de Psicología



- Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832342070>
- Hernández, K., Yanez, J., y Carrera A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9 (2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033
- Hernández, R. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 325 - 347.<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5904762.pdf>
- Hernandez, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Miembro de la cámara Nacional de la industria Editorial Mexicana.
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hormaechea, E. (2017). La adicción a las TICs e Internet en adolescentes. [Trabajo de grado, Universidad de Cantabria. Facultad de Enfermería]. Repositorio Universidad de Cantabria, Cantabria – España.
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14118/HormaecheaLastraE.pdf?sequence=1>
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (2022). *Población que usa Internet de manera frecuente (al menos una vez a la semana)*. Recuperado 27 de marzo de 2022, de https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES
- Jafari, H., Aghaei, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between addiction to mobile phone and sense of loneliness among students of medical sciences in Kermanshah, Iran. *Bmc Research Notes*, 12(1), 676. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4728-8>
- La protección de nuestras niñas, niños y adolescentes en Internet, una prioridad del Gobierno nacional. (2019). Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.
- Las 10 cifras más relevantes del uso de Internet en Colombia. (2017). Recuperado de: <http://saladeprensa.une.com.co/index.php/1811-estadisticas-internet-en-colombia>
- Las TIC en Colombia. (Septiembre, 2015). Recuperado de: <https://www.enticconfio.gov.co/las-tic-en-colombia>



Ley 1978 de 2019. Por la cual se Se moderniza el sector de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones -TIC, se distribuyen competencias y se crea un regulador único. 25 de julio. Recupero de

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=98210>

Liana Alicia Prado Solar. Lic. Maricela González Reguera. MSc. Noelvis Paz Gómez. Lic. Karelia Romero Borges. Becoña, E. y Cortés, M. (Coords.). (23/10/2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Matanzas, Cuba. II Hospital Universitario Clínico Quirúrgico Comandante Faustino Pérez Hernández. Matanzas, Cuba.

Llarella Berríos, María Rosa Buxarrais. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes. Algunos datos. Universidad de Barcelona. <http://files.luisavarela.webnode.es/200000122-9c3f69d393/las-tecnologias-de-la-informacion-y-la-comunicacion2.pdf>

Lombardero, A (2018). Actuación Enfermera Con Adolescentes Adictos A Las Nuevas Tecnologías. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Enfermería]. Repositorio Universidad de Cantabria, Madrid – España. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684899/lombardero_san%20crisobal_andreatfg.pdf?sequence=2&isAllowed=y

López Ruiz, J. (mayo, 2019). Actuación enfermera ante las adicciones tecnológicas. [Tesis pregrado, Facultad de Enfermería, Universidad de Cantabria]. Pp-12,13. Repositorio educativo digital Unican.

López, B. villa, D. (2017). El uso de las Tic como estrategia didáctica en el proceso de enseñanza aprendizaje en el grado tercero de la institución Francisco Molina Sánchez, Municipio de Valledupar – Cesar. [Tesis de especialización]. UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION – ECEDU. URL: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/14360/42498161.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Ruiz-Velazco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-22. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- LRH. (9 de abril de 2018). B-aprendizaje. Definición y características. *Losrecursoshumanos.com*; LRH. Disponible en: <https://www.losrecursoshumanos.com/b-learning-definicion-y-caracteristicas/>
- Maldonado, M. (2015). El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del instituto San José, El Progreso, Yoro-Honduras. Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Tesis de Postgrado, 88 págs. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Pavon-Martin.pdf>
- Malo Cerrato, Sara. Impacto del teléfono móvil en la vida de los adolescentes entre 12 y 16 años. *Comunicar*, núm. 27, 2006, pp. 105-112. Grupo Comunicar. Huelva, España. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15802716>
- Mantilla Sarmiento, Ana Maria; Rojas Arcos, Ruby Nelcy, 2015. “Uso problemático de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en niños, niñas y adolescentes”. Universidad de la Sabana.
- Mendez, S., y Gonzalo, L. (2018). Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes un estudio representativo de la ciudad de Madrid. Universidad Camilo José Cela. <https://www.ucjc.edu/wp-content/uploads/Estudio-UCJC-y-MADRID-SALUD-2018.pdf>
- Mendoza C, Eva J, Rojas H, Yobana E. Funcionamiento familiar y adicción a internet en adolescentes de 4° y 5° de secundaria de la IE Politécnico Rafael Santiago Loayza Guevara. Arequipa. 2014.
- Mila Martín Pascual. Los jóvenes y el consumo de nuevas tecnologías. El Instituto Superior de Estudios Psicológicos, Blog ISEP. Disponible en: <https://www.isep.com/ec/actualidad/los-jovenes-y-el-consumo-de-nuevas-tecnologias/>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia. (mayo, 2019). *Niños y jóvenes de Valledupar (Cesar) son los nuevos embajadores en el uso seguro de las*

- TIC. Valledupar, Cesar. Disponible en: <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/100741:Ninos-y-jovenes-de-Valledupar-Cesar-son-los-nuevos-embajadores-en-el-uso-seguro-de-las-TIC>
- Molano, A. D. R. (2016). La gestión educativa: Hacia la optimización de la formación docente en la educación superior en Colombia. *Sophia*, 12(1), 55-70.
- Mominó, J. M., & Sigalés, C. (2017). El impacto de las TIC en la educación. Más allá de las promesas. Editorial UOC.
- Monterrosa Blanco, H. (agosto, 2018). Los niños y jóvenes colombianos usan internet tres horas y media al día. *La Republica*. URL: <https://www.larepublica.co/internet-economy/los-ninos-y-jovenes-colombianos-usan-internet-tres-horas-y-media-al-dia-2756640>
- Morales, A. (25 de febrero de 2019). TIC (tecnologías de la información y la comunicación). Toda materia. <https://www.todamateria.com/tic-tecnologias-de-la-informacion-y-la-comunicacion/>
- Navarro Robles, M. y Vázquez Barrio, T. (2020). El consumo audiovisual de la Generación Z. El predominio del vídeo online sobre la televisión tradicional. *Ámbitos: Revista internacional de comunicación*, 50, 10-30
- Noriega, A., y Cruz, L. (2018). Uso de las tic y redes sociales de un grupo de estudiantes del caribe colombiano para prevenir las nuevas violencias en la red. Universidad del Norte Barranquilla. [Uso de las TIC y redes sociales de un grupo de estudiantes del Caribe colombiano para prevenir las nuevas violencias en la red \(uninorte.edu.co\)](http://uninorte.edu.co)
- Palma, K. (2021). *Estrategias Pedagógicas para fortalecer la expresión oral en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Ciudad de Riobamba Guayaquil – Ecuador*. [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Psicología Educativa]. Universidad César Vallejo. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56260>
- Panorama sociodemográfico de la juventud en Colombia: ¿Quiénes son, ¿qué hacen y cómo se sienten en el contexto actual? (2020). Departamento Administrativo Nacional de Estadística. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/informes/informe-panorama-sociodemografico-juventud-en-colombia.pdf>

Pérez, S. (2021). ESTADO DEL ARTE: EL ROL DE LA ENFERMERA ESCOLAR. *Enfoque*, 29 (25), 127–141. Recuperado a partir de <https://revistas.up.ac.pa/index.php/enfoque/article/view/2333>

Pfetscher, S. (2018). Modelos y Teorías de Enfermería: Florence Nightingale: La Enfermería Moderna. España: Salvat; 2000. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6686717>

Pinargote, K., y Cevallos, A. (2020). El uso y abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. 6, (3), p. 517-532. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7539716.pdf>

Ramírez, A. (2018). Estrategias metodológicas del docente y el aprendizaje de los estudiantes de la Especialidad Contabilidad – Informática del Instituto Superior Tecnológico Estatal Quillabamba Filial Pichari – Cusco. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación, Perú. <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2465/TM%20CEDu%204069%20R1%20-%20Ramirez%20Valdez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramírez, Zabala, García, Restrepo y Betancur (2018). Características del uso y disponibilidad de las tecnologías de la información y comunicación asociadas a la realización de actividad física de los estudiantes de áreas de la salud de la universidad CES. Medellín. <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3849/Caracteristicas%20Uso%20Disponibilidad%20Tecnolog%C3%ADas.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Rey, G. (2020). Las nuevas adiciones que afectan a las nuevas generaciones. Revista el Tiempo. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/salud/adicciones-los-jovenes-se-enfrentan-a-la-tecnologia-con-el-celular-e-internet-542527>

Rivera, J., Cedillo, L., Pérez, J., flores, B., y Aguilar, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Ciencias, 5, (1), pp.17, 23. <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

Rodríguez, S., Borges, L., Barboza, M., y Leira, L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?. *SMAD. Revista electrónica saúde mental alcohol e drogas*, 16 (1). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=es



- Rojas-Díaz, JS, & Yepes-Londoño, JJ (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad* , 14 (26), 1-40.
<https://doi.org/10.22430/21457778.2020>
- Rosell, M. (2015). Jóvenes y Redes Sociales. Universidad de La Laguna, Tesis de pregrado, 43 págs.
<https://riull.uil.es/xmlui/bitstream/handle/915/2511/Jovenes%20Y%20redes%20sociales.pdf>
- Sánchez, BM.(2022). E-drugs, la adicción al uso de las tecnologías en adolescentes y jóvenes del barrio Alto de la Cruz del municipio de Girardot Cundinamarca. [Proyecto de Investigación para optar por el Título de Psicólogo]. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/51569/bmsanchezn.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Sánchez, M. D. R. G., Reyes, J., & Alarcón, G. G. (2017). Las Tic en la educación superior, innovaciones y retos. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas: RICSH*, 6(12), 299-316.
- Santillán-Lima, J., Molina, A., Molina, F., Rocha, C., Guerrero, K., Vásconez-Barrera, F., & Llanga-Vargas, A.(2017). Redes sociales y el rendimiento académico, caso de estudio ESPOCH, UNACH,UEB -Universidades Ecuatorianas. 8 págs. Argentina, La Plata: IV Jornadas de TIC e Innovación en el Aula
- Semana. (2017, December 2). *¿Aumento de suicidios tiene que ver con el uso de nuevas tecnologías?* Revista Semana. <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/aumento-de-suicidios-en-los-jovenes-por-las-nuevas-tecnologias/549265/>
- Tamayo, T. (2015). “Análisis del uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación por los adolescentes. Propuesta comunicacional para concientizar a padres de familia y estudiantes de colegios de la coop. Nueva aurora del cantón daule”. (Proyecto para optar título de licenciada en comunicación social). Universidad DE GUAYAQUIL- ECUADOR. Disponible en:
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8617/1/TESIS%20DE%20GRADO%20USO%20DE%20LAS%20TIC-%20Tatiana%20Tamayo%20M..pdf>



- TAY QUISQUINAY, M. HERNÁNDEZ MOYA, M. (noviembre, 2012). El uso de las tecnologías de información y comunicación (tic) y sus efectos en las relaciones interpersonales de los adolescentes de 13 a 17 años. [Tesis de grado, Título profesional]. Universidad de san carlos de guatemala escuela de ciencias psicológicas centro de investigaciones en psicología -cieps- “mayra gutiérrez”. URL: http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2464.pdf
- Ticona, M. (2019). Factores de riesgo asociado a la conducta de adicción a internet en adolescentes, institución educativa secundaria Independencia Nacional, Puno – 2016 [Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11726/Ticona_Rodriguez_Martha.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Universidad Abierta y a Distancia (10 de octubre del 2019). Enfermedades por uso incorrecto de la tecnología. <https://noticias.unad.edu.co/index.php/gidt/3065-enfermedades-por-uso-incorrecto-de-la-tecnologia>
[2#:~:text=Dado%20al%20uso%20excesivo%20del,de%20tumores%20cerebrales%2C%20c%3%A1ncer%20de](https://noticias.unad.edu.co/index.php/gidt/3065-enfermedades-por-uso-incorrecto-de-la-tecnologia)
- Use and abuse of me technologies.f. Lara Ortega, M.. Fuentes Gómez, R.. de la Fuente Anuncibay, F.. Pérez del Ríod. Rodríguez del Burgo, G.. Garrote Pérez de Albéniz. <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-uso-abuso-nuevas-tecnologias-S1575097310700027>
- Velásquez, A. S., López, M. M., Cusirramos, M. Y., Torres, M. del C. C., & Carpio, Y. C. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. Revista de Psicología, 11(1), 207-223. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1368>
- Zambrano, J. (2015). Análisis de la influencia de las redes sociales en la formación de los jóvenes de los colegios del cantón Yaguachi. Universidad de Guayaquil, Facultad de Comunicación, Tesis de pregrado, 91 págs. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7468/1/ TESIS%20%20COMPLETA.pdf>



Anexos

Anexo.1. Consentimiento informado

Efecto del Uso de las Tic Sobre la Salud Física en Estudiantes de la Comuna Cuatro en Valledupar.

Objetivo: Estudiar el efecto del uso de las TIC sobre la salud física y mental en los estudiantes de un colegio de la comuna 4 de Valledupar

Consentimiento Informado

Yo _____ con número de identificación _____ expedida en _____ como acudiente del alumno, autorizo para que la información para que la información que mi hijo/a proporcione en esta encuesta sea utilizada con fines investigativos en el estudio del uso de las TIC en la salud física y mental en los estudiantes de un colegio de la comuna 4 en el primer semestre de 2023 en Valledupar, el cual es desarrollado por Alvaro Jose Solano Arevalo y Daniel Ricardo Noriega López bajo la asesoría de las docentes Leimy Maria Chiquillo Fuenmayor Katherin Sildana Coronel Corzo del programa de enfermería de la Universidad Popular del Cesar.

Entendiendo que con la información brindada se aplicará el principio de confidencialidad y será empleada con propósitos académicos. Mi decisión de participar en el estudio es voluntaria y a cambio de la información suministrada, no recibiré ningún tipo de compensación económica, más que la satisfacción de contribuir al desarrollo de la investigación en este campo y así apoyar futuras propuestas que permitan proveer y fomentar la práctica de relación de ayuda en los estudiantes de enfermería. Ante la necesidad de aclarar o complementar información podre ser contactado nuevamente.

He tenido la oportunidad de manifestar mis dudas y hablar al respecto con las investigadoras, quienes se han comprometido a darme información, así como a responder cualquier pregunta y aclarar todo tipo de incertidumbre que le plantee acerca de este proyecto.

FIRMA _____