

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE SALUD, CONSUMO DE INTERNET Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ*

RELATIONSHIP BETWEEN HABITS OF HEALTH, INTERNET CONSUMPTION AND ACADEMIC PERFORMANCE IN A COLLEGE OF TEENS IN THE CITY OF BOGOTA

Recibido: marzo 10 de 2008/Aceptado: abril 29 de 2008

GUADALUPE ACERO ABDUL, ADRIANA TALMAN PELUHA,
ANGÉLICA VERGARA GALVÁN**
JAIME MORENO MÉNDEZ, HÉCTOR JIMÉNEZ MARTÍN***

Universidad San Buenaventura - Bogotá, Colombia

Key words: Habits of health, consumption of internet, Academic achievement, adolescence, mental health, quality of life.

Abstract

This research identified the link between health habits, consumer Internet and the academic performance of teen-agers in a school in the city of Bogota. It lies framed in the line of inquiry Health and Quality of Life of the research group Children, Culture and Society, School of Psychology at the University of San Buenaventura. To assess the relationship between variables, it was put into practice an instrument that measures the habits of Health designed by L. Florez Alarcon, and the other to evaluate the consumption of Internet previously valued by judges

The variable of academic achievement was obtained by the average established in the grades reports. The analysis of the results were worked with the statistical program SPSS 11.5 and the correlation statistical analysis used for the variables, was Pearson's intelligence quotient. The results show that the consumption of the internet among students is moderate in terms of health habits, students show protective behaviors and in their academic performance, they have a moderate average. There were significant correlations between variables:

Frequency / place of consumption - Self-care and medical protector care, Motivation-consumption of alcohol, drugs and tobacco in the protective behavior of risk, patterns of behavior - physical condition in the protective behavior and risk, patterns of behavior - environmental risk.

Resumen

Esta investigación identificó la relación que existe entre hábitos de salud, consumo de internet y el rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá. Se encuentra enmarcada en la línea de investigación Salud y Calidad de Vida del grupo de investigación Infancia, Cultura y Sociedad de la Facultad de Psicología de la Universidad San Buenaventura. Para evaluar la relación entre las variables, se aplicó un instrumento que mide los hábitos de Salud diseñado por L. Flórez Alarcón, y otro para evaluar el consumo de Internet previamente valorado por jueces. La variable de rendimiento académico se obtuvo mediante el promedio establecido en los boletines de notas. El análisis de los resultados se trabajó con el programa estadístico SPSS 11.5 y el estadístico empleado para el análisis correlacional de las variables fue el coeficiente de Pearson. Los resultados obtenidos muestran que el consumo de Internet de los estudiantes es moderado; en cuanto a los hábitos de salud, los estudiantes muestran conductas protectoras y en el rendimiento académico, presentan un promedio moderado. Hubo correlaciones significativas entre las variables: Frecuencia/lugar de consumo-autocuidado y cuidado médico protector, Motivación-Consumo de alcohol, tabaco y drogas en la conducta protectora y de riesgo, Patrones de comportamiento-condición física protectora en la conducta protectora y de riesgo, Patrones de comportamiento-medio ambiente riesgo.

Palabras clave: Hábitos de Salud, Consumo de Internet, Rendimiento Académico, Adolescencia, Salud Mental, Calidad de Vida.

* Esta investigación se enmarca en la línea de investigación Salud y Calidad de Vida del grupo de investigación Infancia, Cultura y Sociedad de la Facultad de Psicología de la Universidad San Buenaventura de Bogotá, Colombia.

** Psicólogos de la Universidad San Buenaventura de Bogotá, Colombia.

*** Docentes - investigadores del grupo Infancia, Cultura y Sociedad de la Facultad de Psicología de la Universidad San Buenaventura de Bogotá, Colombia. Email: jaimehm@yahoo.com

INTRODUCCIÓN

La primera parte de este trabajo se encuentra estructurada de la siguiente manera: En primer lugar, se toman definiciones de diversos autores acerca del concepto de calidad de vida, ya que de este se derivan los hábitos saludables, una de las variables manejadas dentro del marco teórico. Posteriormente, se encuentra la definición de salud y los procesos referentes a la salud mental, como por ejemplo los lineamientos básicos que caracterizan a una persona mentalmente *sana*.

Con respecto a esta temática, se define la primera variable a trabajar en el proyecto: los hábitos de salud, precisándose cómo un inadecuado uso de estos, junto con el mal manejo de los medios masivos de comunicación, acarrea dificultades en las áreas física y psicológica. También se reseñan diversos trabajos en los que se evidencia la relación entre hábitos de salud y consumo de Internet.

A continuación, se encuentra la definición de adolescencia, ya que es la población con la cual se realizó esta investigación. En este aspecto se destacan las características principales de esta etapa del ciclo vital y la forma como los adolescentes se deben enfrentar a diferentes problemas debido a su proceso adaptativo.

Teniendo en cuenta que otra de las variables del estudio es el consumo de Internet, se propone, también, la definición de dicha variable y se mencionan los distintos servicios encontrados en la Red.

Por último, este apartado incluye aproximaciones a los conceptos de motivación y rendimiento académico.

Calidad de vida. La calidad de vida es un concepto primordial hoy día, pues permite establecer si una persona tiene o no bienestar. Al respecto, Arostegui (1998, citado por Gómez & Sabeih, 2001) expresa que, en un primer momento, la calidad de vida apareció en el marco de los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana. Luego, durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad determinan la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos. Es así como se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticos que, desde las ciencias sociales, permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución, siendo en un primer momento referencia de las condiciones objetivas de tipo económico y social y, en un segundo momento, contemplando elementos subjetivos.

Dennis, Williams, Giangreco y Cloninger (1993) afirman que los enfoques de investigación sobre este concepto son variados, pero podrían englobarse en dos tipos: enfoques cuantitativos, cuyo propósito consiste en operacionalizar el problema, para lo cual estudian diferentes indicadores; y enfoques cualitativos, que adoptan una postura de escucha a la persona mientras esta relata sus experiencias, desafíos, problemas y la manera como los servicios sociales pueden apoyarles eficazmente.

Ahora bien, es imposible referirse a la calidad de vida obviando el concepto de salud. Concepto que

es definido por la Oficina Regional Europea de la OMS como *la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente*. En la anterior definición se percibe un componente dinámico: el de capacidad funcional y potencial, es decir, se considera a la salud como un medio para lograr las mejores capacidades del individuo. La salud es, pues, un proceso continuado, no una situación estática (Fernández, 2003).

Por su parte, la Salud Mental, es decir, la condición de salud de los individuos y el conjunto de acciones para promoverla y mantenerla es entendida como algo mucho más complejo, considerando los factores psicosociales como determinantes de salud y enfermedad (McDaid, 2005). De manera concreta, el concepto de Salud Mental incluye elementos como la problemática de la salud y de la enfermedad, la utilización y la evaluación de las instituciones y de las personas que la usan, el estudio de sus necesidades y de los recursos necesarios, la organización y la programación de los servicios de tratamiento, prevención y promoción.

Según Hogg (2005), las personas que son saludables mentalmente podrían experimentar problemas de vez en cuando, tales como una breve depresión, especialmente después de una pérdida significativa. Por el contrario, las personas que padecen enfermedades mentales no poseen la capacidad de afrontar de manera adecuada la pérdida de un ser querido. Una persona que se halle en esta última situación experimentaría la depresión de una manera constante y continua, lo cual es un signo de que necesita ayuda.

Reuniendo entonces en un solo concepto las tres categorías antes propuestas —calidad de vida, salud y salud mental—, se plantea la siguiente definición de hábitos de salud, que enmarca todos los aspectos a tratar en esta investigación: son un conjunto de comportamientos aprendidos por una persona que generan bienestar. Aunque inicialmente son los padres quienes crean esos hábitos, es necesario que, a medida que el individuo se desarrolle, dichos hábitos se conviertan en comportamientos voluntarios en los que encuentre un bienestar.

Consumo y salud. En la actualidad, los adolescentes conviven en una sociedad de consumo, centrada en la apariencia física del cuerpo. Sin embargo, ha faltado advertir las consecuencias que esta situación puede traer para ellos, lo que se evidencia en problemas como la anorexia y la bulimia.

Pero la adaptación física se manifiesta no solo sobre lo fisiológico, sino que repercute en otras áreas del individuo como la familiar, social y académica, siendo esta última de gran interés para la investigación. En este sentido, otro hábito de salud que tiene gran relevancia en las personas es el sueño, ya que cuando este se altera, se presentan problemas en la salud y en diferentes áreas en las que se desarrolla la persona, como: trabajo, estudio y familia. Un sueño insuficiente significa una reparación y restauración incompleta de las células del cuerpo. Y, psicológicamente, los individuos que duermen mal suelen ser introvertidos, ansiosos, hipocondríacos y deprimidos (Miller, 1973).

Considerando este y otros problemas con

relación al tema del consumo, Cerda (2005) afirma que los principales estímulos que afectan al adolescente son la televisión, los videojuegos y la internet, responsables directos de los desajustes en el desarrollo del joven. Y el resultado de estos desajustes provoca un bajo rendimiento académico al igual que problemas de hiperactividad, cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad e ira), dificultades para controlar las emociones, aumento de la impulsividad e incremento de los accidentes de tráfico.

Un estudio realizado por Muñoz (2000) indica que otro de los principales problemas de salud causados por el consumismo es la obesidad, la cual está directamente relacionada con el tiempo destinado a ver televisión en niños y adolescentes de 6 a 17 años. En esa investigación, se concluyó que ver televisión representa una actividad pasiva, ya que muchos telespectadores consumen diversos productos ricos en calorías mientras están en dicha actividad.

Otro estudio realizado en Yucatán (México) por Bauzán (2003) encontró que la televisión influye en los adolescentes y altera así la creación de la identidad y la alimentación. Sus resultados indican en particular que el consumo de la televisión y de Internet está provocando en los adolescentes un incremento de sobrepeso, debido a que ellos prefieren quedarse en casa viendo ciertos programas e ingerir la llamada comida chatarra, en vez de realizar alguna actividad física.

Balardini (1997) afirma que las nuevas tecnologías reorganizan la sociedad de un modo vertiginoso, ya que la influencia de los medios de comunicación audiovisuales

es enorme y, de un modo inédito, imponen una presencia avasalladora frente a las dinámicas de ayer.

Como se puede ver, los adolescentes constituyen un grupo vulnerable a la influencia negativa de los medios masivos como Internet, lo cual amerita una revisión sobre este período del ciclo vital, con el fin de contextualizar y analizar la problemática en dicha población.

La adolescencia. Según Golinko (1984, citado por Rice, 2000) la palabra adolescencia viene del verbo latino *adolecere*, que significa *crecer o llegar a la madurez*. La adolescencia es un período de crecimiento que comienza en la pubertad y termina con el inicio de la vida adulta. Es, entonces, una etapa de transición entre la niñez y la vida adulta por la cual deben pasar los individuos antes de tomar su lugar como mayores. Los adolescentes pasan por tres etapas que son: a) Adolescencia temprana (10 a 13 años); b) Adolescencia media (14 a 16 años); y c) Adolescencia tardía (17 a 19 años).

En promedio, entonces, la adolescencia comienza alrededor de los 12 años y concluye cerca de los 19. No obstante, la duración de este ciclo vital se ha prolongado en la medida que en las sociedades industriales se ha incrementado el período de dependencia. Su característica principal consiste en que el individuo sufre cambios corporales y psicológicos, presentando una interacción más profunda a nivel social tanto con personas de su mismo género como con el opuesto. Todo esto es debido a los cambios a los que se enfrenta (Vargas, Posada & Del Río, 2001).

En general, se considera que la adolescencia empieza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual o la fertilidad (capacidad de reproducción). Así mismo, es una época en que se incrementa la divergencia entre la mayoría de los jóvenes, que se dirigen a su realización y a la edad adulta productiva, y una minoría considerable que enfrentará mayores problemas (Craig, 1992).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, en la adolescencia, los jóvenes experimentan una serie de cambios físicos, psicológicos y cognitivos que pueden ocasionar en ellos sentimientos de confusión, carencia de identidad y exploración de la misma. Por esta razón, buscan establecer vínculos con personas de características similares, formando así grupos que quieren experimentar nuevas situaciones, entre ellas el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.

Según Brunet y Negro (1984), algunas características que presentan los adolescentes son: ensimismamiento alternado con audacia, timidez, urgencias, desinterés, apatía, crisis religiosa, intelectualidad, búsqueda de su identidad, tendencia a agruparse, evolución sexual mani-fiesta, actitud social reivindicativa con tendencias antisociales, contradicciones sucesivas en las manifestaciones de la conducta, separación de los padres y constantes fluctuaciones del humor y estado de ánimo. Es posible hallar estas características en distintas culturas y dentro de diversos marcos socioeconómicos de vida, pero hay marcadas diferencias en cuanto a la intensidad con que se vive esta etapa, dependiendo de la forma como el individuo haya forjado su psicología en la niñez.

El consumo de Internet. El consumo de Internet se refiere al uso masivo de una red global interconectada a otras redes, que permiten la comunicación y el intercambio de información a través de una tecnología avanzada con el fin de satisfacer necesidades de diferente índole.

En la presente investigación, es necesario tener en cuenta diferentes categorías para el análisis del consumo de internet: a) La duración y lugar de consumo, que se define como el número de veces que se repite una acción y al sitio donde se lleva a cabo la misma; b) Intereses, que es la atención a un objeto o aspecto al que se le atribuye un importante valor subjetivo por parte del observador; c) Patrones de comportamiento, que son las acciones de un organismo, usualmente en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, público u oculto, voluntario o involuntario.

La Internet es una biblioteca digital, intensa y exitosa, de rápido crecimiento, estructurada sobre una tecnología de comunicación notablemente flexible. Ofrece variedad de servicios que se utilizan para crear, explorar, acceder, buscar, ver y comunicar información sobre un conjunto diverso de temas, que abarcan desde resultados de experimentos científicos hasta discusiones sobre actividades recreativas (Comer, 1998).

Los profesores Tesouro y Puiggali (2004) publicaron en la revista *Píxel* un artículo acerca de cómo la Internet se ha convertido en una herramienta útil para la sociedad, especialmente en el área de la educación, pues facilita las formas de adquirir conocimientos en

diferentes temáticas. Así, como lo dice Albero (2003, citado por Tesouro & Puiggali, 2004), la Red, vista en un sentido amplio, ofrece varias posibilidades.

Por su parte, Hall y Parsons (2001), en su artículo acerca del uso de la Internet en las instituciones educativas, encontraron que la conducta dependiente con relación a este medio masivo de comunicación constituye un nuevo desorden físico y mental que recibe el nombre de Internet Behavior Dependence (Conducta Dependiente a la Internet). Según estos mismos autores, para identificar el nivel de dependencia, se deben tener en cuenta seis tipos de síntomas: cambio de actitud, modificación de humor, tolerancia, síndromes de abstinencia, conflicto y recaída.

Motivación y teoría de expectativas. Como los anteriores síntomas se encuentran relacionados con el proceso motivacional del individuo, es conveniente considerar que según algunos autores la motivación se refiere a los procesos internos que sirven para activar, guiar y mantener la conducta a lo largo del tiempo (Silver, Mitche & Glist, citados por Barón, 1996). De ahí que el conocimiento de este proceso ayuda a responder, entre otras preguntas, al por qué los individuos llevan a cabo determinados comportamientos, como pueden serlo las diferencias observadas entre los adictos al trabajo o la naturaleza de la excitación sexual, entre otras conductas.

Sin embargo, en esta investigación se ha asumido la llamada Teoría de Expectativas, la cual sugiere que la conducta es inducida por expectativas de resultados deseables. Es decir, aquello que motiva a un individuo

a pensar que las acciones que realiza ahora provocará ciertos resultados en el futuro. Así, esta teoría sugiere que la motivación no es impulsada desde el interior, sino que obedece a razones externas, a las expectativas de lograr ciertos resultados deseados. Dichos resultados se conocen como incentivos y pueden ser casi cualquier cosa que se ha aprendido a valorar.

En el marco de esta teoría, cobra relevancia el concepto de consumo de Canclini (1995, citado por Balardini, 1997), quien lo define como *un conjunto de procesos socioculturales en que se realizan la apropiación y los usos de los productos* y en el que se construye buena parte de la *racionalidad integrativa y comunicativa de la sociedad*.

Con frecuencia este fenómeno del consumismo afecta diferentes áreas de ajuste de los individuos, ya que se privilegia la elección de un determinado producto o servicio, como Internet y se descuidan otros, como el trabajo, la familia o el estudio. En relación con nuestro tema de estudio, muchos adolescentes que padecen el consumo abusivo de Internet afectan su rendimiento académico, aspecto fundamental en su vida, lo que amerita la comprensión del problema.

Rendimiento académico. Martínez y Pérez (2001) definen el rendimiento académico como *el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares*. Además de esto, el rendimiento académico incluye el del profesorado, así como el rendimiento de los recursos didácticos y aun del sistema educativo.

Es claro que la definición anterior enfatiza en los

resultados, pero se debe reconocer que en la educación tienen un importante valor los procesos de *las notas*, ya que estas, amén de constituir objeto de inquietud, son indicadores oficiales del rendimiento. Así entonces, a pesar de las limitaciones de las calificaciones, por el momento son los indicadores más solicitados y patentes del rendimiento académico, sin que ello suponga que sean el único criterio para la evaluación del mismo.

Por lo anterior, en este trabajo también se describen algunos factores que influyen en el rendimiento académico en la enseñanza secundaria y para facilitar la exposición se analizaron los distintos condicionantes por separado. En este sentido, no se debe olvidar que el rendimiento escolar depende, en mayor o menor grado, de numerosas variables que configuran una red en la cual es muy difícil calibrar la incidencia específica de cada una, entre estas se tienen: inteligencia, competencia lingüística, personalidad, hábitos y técnicas de estudio.

Al respecto también se ha encontrado, por ejemplo, que se puede pronosticar un mejor rendimiento académico a los alumnos que trabajan en un ambiente presidido por normas claras y en el que se promueve la cooperación, sin desatender el trabajo autónomo. El establecimiento y seguimiento de normas claras y el conocimiento por parte de los alumnos de las consecuencias de su incumplimiento ejercen, efectivamente, una influencia positiva sobre su rendimiento, mientras que la cooperación entre alumnos, además de favorecer el rendimiento académico, genera relaciones personales positivas entre ellos.

De este modo, según Alfaro, Umaña y Bacama

(2006), el apoyo de los docentes y de los padres de familia aumenta la motivación del adolescente para asistir al colegio y rendir adecuadamente en cada una de las asignaturas. En este mismo sentido, Moreno, Rodríguez, Mera y Beltrán (2007) señalan que el docente debe ser un formador que desarrolle y fortalezca los valores e integre la teoría y la práctica, respetando siempre la autonomía del alumno.

Bronfenbrenner (1999, citado por Alfaro & Cols., 2006) afirma que, desde una perspectiva ecológica, se deben tener en cuenta las diferencias individuales al interactuar con el contexto (ambiente, familia, escuela), lo cual marca la diferencia entre los niveles de motivación de los jóvenes.

OBJETIVO

Una vez propuestas todas las consideraciones teóricas del caso, se reitera que el presente estudio busca identificar la relación que existe entre hábitos de salud, consumo de internet y rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá.

MÉTODO

Determinación de variables

Rendimiento Académico: En concordancia con lo propuesto anteriormente, esta variable se puede definir como la relación entre los conocimientos escolares adquiridos por el estudiante, las capacidades intelectuales y el aprovechamiento que de ellas hace (Portellano,

1989). Pero también es la resultante de una serie de factores causales que derivan de estructuras más amplias y complejas, vinculadas, a su vez, a factores de índole familiar, socioeconómica, cultural y político que afectan a los sectores poblacionales. Según los parámetros del colegio donde se llevó a cabo el estudio, los logros se discriminan de la siguiente manera: Deficiente (D), Insuficiente (I), Aceptable (A), Sobresaliente (S) y Excelente (E). Y, para analizar dicha información, se dedujo un promedio académico ponderado con base en el número de materias, así:

$$X = \frac{I(0) + D(1) + A(2) + S(3) + E(4)}{\# \text{ de materias}} = \text{Total}$$

Hábitos de Salud: Entendidos como el conjunto de comportamientos aprendidos por una persona que generan su bienestar, los hábitos de salud a medir se dividen en las siguientes categorías: condición física, historia familiar, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol y otras drogas, accidentes, valores de vida, estrés y apoyo social, medio ambiente y sexualidad (Florez, 2000).

Consumo de Internet: Ya se ha hecho referencia a esta variable en términos de uso masivo de una red global interconectada a otras redes, las cuales permiten la comunicación y el intercambio de información a través de una tecnología avanzada con el fin de satisfacer necesidades de diferente índole. Para esta investigación se observó el consumo de Internet a partir de las categorías: Duración y lugar de consumo; Motivación y Patrones de comportamiento.

Diseño

Esta investigación es de tipo descriptivo, lo que significa que mediante ella se busca observar, analizar y describir cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno social y sus componentes. El método que se utilizó es el correlacional, ya que pretende establecer cómo se relacionan o vinculan diversos fenómenos entre sí o si no se relacionan. En síntesis, esta investigación evalúa y relaciona diversas variables, dimensiones o componentes del fenómeno (Hernández, Fernández & Baptista, 1991).

Su propósito concreto fue saber cómo se puede comportar un concepto o variable, en este caso el consumo de internet, conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas, como son el rendimiento académico y los hábitos de salud en adolescentes. Para establecer la relación entre estas variables se utilizó el estadístico coeficiente de Pearson, dado que el comportamiento de los datos fue normal. Así mismo, para la descripción de las variables, se utilizaron tablas de duración y medidas de tendencia central.

Participantes

La población estuvo conformada por 101 estudiantes del colegio Veintiún Ángeles de Tuna Alta de la ciudad de Bogotá. Un 55,45% de la muestra estuvo constituida por hombres, y un 44,55%, por mujeres. Las edades oscilaron entre los 14 y 18 años, teniendo el 33,66% de los participantes 16 años. En cuanto al nivel socioeconómico, un 62,38% pertenece al estrato 2.

Instrumentos

En esta investigación se utilizaron dos instru-

mentos. El primer instrumento hace referencia a los hábitos de salud y fue diseñado por Luis Flórez Alarcón en el año 2000. Para la calificación de este se asignó a la columna izquierda (protectora) el valor 1 y a la columna derecha (riesgo) el valor 2. Posteriormente, para cada categoría, se realizó la suma correspondiente a cada columna y se dedujo el porcentaje. Por último, para saber si los hábitos de salud en los adolescentes son de protección o de riesgo, se analizó si el promedio se encontraba por encima del 50%.

El segundo instrumento hace referencia al consumo de Internet. Una vez diseñado por los investigadores, fue sometido a validación por jueces, los cuales fueron docentes de la Universidad San Buenaventura. Posteriormente, se aplicó una prueba piloto a los estudiantes de grado 10 de la jornada de la mañana de un colegio de la ciudad de Bogotá, quienes cumplían con las características requeridas para la investigación. El instrumento consta de 50 ítems en una escala de actitud tipo Likert, el cual mide el consumo general de Internet, específicamente en tres aspectos.

Para la calificación, se asignó un valor numérico a cada una de las respuesta de 1 a 5, teniendo en cuenta la orientación del ítem, es decir, si el ítem es negativo o positivo. El puntaje general se obtuvo a partir de la suma de todas las respuestas y, para precisarlo por categoría, se hizo la suma de los ítems correspondientes a cada una. En la interpretación de los datos se tuvo en cuenta el puntaje general entre un rango de 50, considerado bajo, a 250, alto. No obstante, con respecto a la primera categoría, el rango considerado fue de 14 (bajo) a 70

(alto), en tanto que en las categorías 2 y 3, los rangos fueron de 18, que es bajo, a 90, que es alto.

Finalmente, para obtener información sobre el rendimiento académico de los estudiantes, se tuvo como base los boletines académicos y a cada nota se le asignó un valor numérico de 1 a 5.

Procedimiento

La investigación se llevó a cabo en seis etapas: inicialmente, se estableció el contacto con la citada institución escolar de la ciudad de Bogotá. Una vez obtenida la aprobación, se procedió a la recolección de la información y, ya cumplida esta parte, se plantearon los consentimientos para la aplicación de los instrumentos. Luego se realizó el diseño, validación y pilotaje del instrumento de consumo de Internet con el fin de cumplir con la siguiente etapa, que fue la aplicación de los dos instrumentos. En la última etapa, se realizó el análisis de los datos a través de la base de datos SPSS 11.5 y luego se realizó la discusión pertinente.

RESULTADOS

A continuación se presenta un análisis descriptivo de cada una de las variables que se trabajaron, considerando siempre sus categorías y, posteriormente, se hace referencia a la correlación entre ellas.

Análisis descriptivo

Consumo de Internet

Tabla 1. Descripción de las categorías de la variable de Consumo de Internet

Categoría	Media	Desv. típ.	Asimetría	Curtosis
Frecuencia y lugar de consumo	41,60	6,66	-2,36	13,38
Motivación	58,78	9,05	-2,67	16,70
Patrones de comportamiento	65,43	10,18	-2,90	16,39

De acuerdo con la Tabla 1, en el instrumento de consumo de Internet, el resultado general se expresó en una media de 165,81. Esto indica que los estudiantes presentan un consumo de Internet moderado, ya que el puntaje se encuentra poco más allá de la mitad entre el mínimo de 50 y el máximo de 250. La desviación típica fue de 21,16.

Al analizar la primera categoría de esta variable —la duración y lugar de consumo de los estudiantes—, se encuentra una media de 41,60, lo cual indica de manera correspondiente una duración media, ya que el

puntaje se encuentra entre el mínimo de 14 y el máximo de 70. En este caso, la desviación típica fue de 6,66. En la segunda categoría, que mide la motivación, los estudiantes obtuvieron una media de 58,78, expresando con ello una motivación moderada, considerando que el puntaje se encuentra entre el mínimo de 18 y el máximo de 90, con una desviación típica de 9,05. En la última categoría, la muestra tuvo una media de 65,43, lo cual sugiere que sus patrones de comportamiento son moderados altos, pues, el puntaje se encuentra más allá de la mitad ubicada entre el mínimo de 18 y el máximo de 90, siendo la desviación típica en este caso de 10,18.

Tabla 2. Descripción de la variable de Hábitos de salud – protectora

Variable	Media	Desv. típ.	Asimetría	Curtosis
Condición física	62,54	23,02	-0,19	-0,84
Historia familiar	83,50	17,40	-0,67	-0,59
Autocuidado y cuidado médico	60,37	16,57	0,25	-0,56
Hábitos alimenticios	38,17	19,84	-0,12	-0,89
Consumo de alcohol, tabaco y drogas	64,52	21,94	-0,48	-0,23
Accidentes	83,45	18,49	-1,00	0,22
Valores de la vida, esfera intelectual y espiritual	59,97	17,73	-0,80	0,40
Estrés y apoyo social	50,74	13,44	-0,42	-0,30
Medio ambiente	56,86	23,03	-0,10	-0,33
Sexualidad	58,42	37,63	-0,43	-1,25

Hábitos de salud

Como se puede observar en la Tabla 2, en el instrumento de Hábitos de salud, los estudiantes obtuvieron óptimos resultados en cuanto a las conductas protectoras, ya que la mayoría estuvo por encima de un 50%. En cuanto a las conductas de riesgo, los estudiantes obtuvieron resultados bajos, lo que indica que en general tienen un buen manejo en los hábitos de salud, situándose la mayoría por debajo de un 50%. Sin embargo, en cuanto a los hábitos alimenticios obtuvieron un 60,84 en la media y una desviación de 20,82. Esto sugiere una gran deficiencia al respecto.

Rendimiento académico

En la variable de Rendimiento Académico se obtuvo una media de 3,00. Esto indica que los estudiantes tienen un rendimiento aceptable, ya que el puntaje se encuentra entre el mínimo de 1 y el máximo, 5. La desviación típica fue de 6,00.

Análisis correlacional

Como se ha expresado, en la correlación de las

variables se trabajó el coeficiente de Pearson, pues los datos se distribuyeron normalmente. Las correlaciones planteadas arrojaron resultados muy bajos. Solamente se encontraron, en efecto, 5 correlaciones significativas entre las variables Hábitos de Salud y Consumo de Internet. Pero la variable de Rendimiento Académico no presentó ninguna correlación con las otras dos.

DISCUSIÓN

Enseguida se presentan las conclusiones más significativas de este trabajo, tomando en cuenta el análisis de resultados y su relación con el marco conceptual:

Relacionando lo planteado por Craig (1992) con los resultados obtenidos, se observa que existe correlación negativa entre condición física de riesgo y patrones de comportamiento. Esto sugiere que los adolescentes, al preocuparse excesivamente por su apariencia física, descuidan en ocasiones su salud, dedicando mayor cantidad de tiempo a otras actividades, entre ellas navegar por Internet.

Tabla 3. Correlaciones significativas

	Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)	N
Frecuencia/lugar de consumo -			
Autocuidado y cuidado médico protectora	0,199(*)	,046	101
Motivación - Consumo de alcohol, tabaco y drogas protectora	-0,229(*)	,021	101
Motivación - Consumo de alcohol, tabaco y drogas riesgo	0,219(*)	,028	101
Patrones de comportamiento - Condición física protectora	0,328(**)	,001	101
Patrones de comportamiento - Condición física riesgo	-0,316 (**)	,001	101
Patrones de comportamiento - Medio ambiente riesgo	-0,206(*)	,039	101

Teniendo en cuenta la correlación con los hábitos alimenticios, Muñoz (2000) propone que otro de los problemas actuales de la salud tiene que ver con el sedentarismo de los jóvenes, observándose una disminución en el ejercicio y actividad física y, en el extremo opuesto, un incremento del consumo de Internet y televisión.

Los jóvenes deberían dedicar gran parte de su tiempo a la realización de diversas actividades que resultan reforzantes para ellos y que son de vital importancia, como por ejemplo la familia, amigos, trabajo, estudio, relaciones afectivas, entre otros. Sin embargo, cuando no se distribuye el tiempo de manera adecuada y algunas actividades cotidianas generan más gratificación y placer que las demás (como navegar en Internet), otras áreas (como los valores de la vida) pierden interés y se descuidan riesgosamente.

Otra correlación significativa que se presentó en este estudio hace referencia a la condición física protectora y el consumo de Internet. Según Comer (1998), la Internet ofrece diversos servicios de información, entre estos incluso el suministro de datos que pueden ayudar a los individuos a mejorar su condición física a través de páginas especializadas en esta temática.

En un sentido similar, Alberó (2003) considera que la Internet no solo trae consigo consecuencias negativas como bajo rendimiento académico o dificultades en el ámbito social, también permite que el individuo utilice este medio masivo de comunicación con el objetivo de adquirir herramientas que conlleven a mejorar la calidad de vida y no necesariamente de manera

negativa. Lamentablemente, no fue esto lo encontrado en este estudio, pues, parece ser que el rendimiento académico aceptable del grupo se debe a variables ajenas al consumo de Internet y ameritarían investigarse en futuros estudios.

Con respecto a la relación entre Estrés-apoyo social y consumo de Internet, se concluye que este medio masivo de comunicación permite al adolescente ampliar en gran medida su red de apoyo social al facilitar la interconexión entre diferentes poblaciones de gran parte del mundo.

Todo lo contrario ocurre en lo que concierne al Consumo de alcohol, drogas y tabaco. En tal sentido, este estudio corrobora más bien los hallazgos de Cerda (2005), para quien la Internet es uno de los principales estímulos que afectan al adolescente, apareciendo como responsable directa de los desajustes en su desarrollo. Así, se presentó una correlación significativa entre el consumo de Internet y el consumo de alcohol.

También Alberó (2003), se ha manifestado en unos términos similares con respecto a la publicidad, que es mal manejada en los medios de comunicación y trae como consecuencia que los adolescentes identifiquen el mundo con lo que ven en televisión e Internet. Debido a ello, se ha producido, por ejemplo, un aumento en la precocidad al iniciar relaciones sexuales. Además, en estos medios, aparecen anuncios de bebidas alcohólicas dirigidos directamente a los jóvenes y según su mensaje el alcohol asegura la diversión y el éxito social.

Continuando con esta relación entre la teoría y

los resultados obtenidos, se evidencia que los factores de riesgo están asociados a las horas dedicadas a navegar en Internet. Se ve afectada así el área de salud, especialmente la condición física y la historia familiar (como las enfermedades heredadas o la tendencia a padecerlas), puesto que el individuo en ocasiones no distribuye el tiempo de forma adecuada, alterando el horario destinado a la alimentación.

Asimismo, se presentan alteraciones en cuanto al ámbito social y afectivo, toda vez que el individuo sustituye las esferas social y sentimental por la Internet; y así como a través de este medio de comunicación obtiene ciertos estímulos gratificantes (amigos, acceso a paginas de interés), a la vez se aleja de otras actividades placenteras y reforzantes (red de apoyo, pareja, área académica, por ejemplo).

De otro lado, al comparar la teoría de la motivación de expectativas con los resultados obtenidos, se entiende que una de las principales características presentadas en la gran mayoría de sujetos que oscilan entre estas edades (14-19 años) es la búsqueda de la aprobación de los demás para, así, ser aceptados en un grupo social. Esto significa que el adolescente se ve motivado por estímulos externos como su grupo de pares, y para ser aceptado en el mismo, debe comportarse como ellos. Por lo tanto, si dentro del círculo social se consumen sustancias psicoactivas, alcohol o tabaco, el joven corre el riesgo de caer en el uso de ellas para no ser rotulado como alguien diferente.

Al considerar la relación del rendimiento académico con los factores protectores de hábitos de

salud, se observa que aquel disminuye en la medida que el medio ambiente presenta gran cantidad de estímulos distractores para el sujeto, como pueden serlo los altos niveles de contaminación visual y auditiva. Según Martínez y Pérez (2001), el ambiente escolar agradable, amplio, comprensivo y estimulante, facilita en cambio al estudiante la satisfacción de necesidades básicas relacionadas con la edad, la habilidad y sus responsabilidades; además, favorece la motivación, la cultura y la socialización.

Aunque se esperaba hallar algún tipo de relación entre las tres variables, los resultados obtenidos sugieren que la población juvenil presenta niveles adecuados en cuanto a los hábitos de salud y el consumo de Internet. Se observa así que el uso de Internet en la población participante es moderado, lo que lo limitaría como un factor de riesgo para los adolescentes. Por eso mismo no se observan relaciones entre las tres variables.

Al analizar, por último, la variable de hábitos de salud, se observa que no se presentan factores de riesgo relevantes, excepto en los hábitos alimenticios; sin embargo, el resultado no es significativo.

REFERENCIAS

- Albero, M. (2003). *Adolescentes e Internet. Mitos y realidades de la sociedad de la información*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Alfaro, E., Umaña, A. & Bacama, M. (2006). The influence of academic support on latino adolescents' academic motivation. *Family Relations*, 55(3), 279-292.

- Alonso, C. (1997). *Estilo de aprendizaje y rendimiento académico en un entorno virtual*. Madrid: Nancea.
- Balardini, A. (1997) *Adolescencia y modelos de identificación en la globalización y el fin de siglo*. II Congreso Iberoamericano de Psicología Social VII Congreso Argentino de Psicología Social y Política. Buenos Aires.
- Barón, A (1996). *Psicología*, (3ª Ed.). México: Prentice Hall.
- Brunet, P. & Negro, H. (1984). *Tutoría con adolescentes*. Madrid: Pío X.
- Cerda, H. (2005). Vigilar el sueño de los adolescentes. *Revista el País*.
- Comer, M. (1998). *El libro de Internet. Todo lo que usted debe saber sobre redes de computadoras y acerca de cómo funciona Internet*. México: McGraw-Hill.
- Craig, G. (1992). *Desarrollo psicológico*. (6ª Ed.). México: Prentice Hall.
- Dennis, R., Williams, W., Giangreco, M. & Cloninger, C. (1993). Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. *Siglo Cero*, 25(55), 5-18.
- Facultad de Psicología (2001). *Líneas de investigación*. Universidad de San Buenaventura. Bogotá.
- Fernández, E. (1991). *Psicopedagogía de la adolescencia*. Madrid: Nancea.
- Fernández, E. (2003) *Programa de formación de atención primaria*. España: Comisión de Formación Continuada Sistema Nacional de Salud, Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Giraldo, L. & Mera, R. (2000). Clima social escolar: percepción del estudiante. *Colombia Médica*, 31, 23-7.
- Gómez, V. & Sabeh, E. (2001). *Calidad de vida: evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Hall, A. & Parsons, J. (2001) Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-328.
- Hogg Foundation for mental health (2005). *El cuidado de la salud mental*. México. Fundación Hogg para la Salud Mental, y el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (1991). *Metodología de la investigación*. Bogotá: McGraw-Hill.
- Martínez, V. & Pérez, O. (2001). Claves del rendimiento escolar. Universidad Complutense de Madrid y del Centro Universitario Don Bosco. España.
- Masters, W.; Johnson, V. & Kolodny, R. (1994). *La sexualidad humana*. Madrid: Grijalbo.
- McDaid, D. (2005). Mental health II: Balancing institutional and community-based mental health care. *Copenhagen; WHO Regional Office for Europe*, 17.
- Miller B. (1973). *Salud individual y colectiva*. México: Interamericana.
- Moreno, J. H., Rodríguez, G. P., Mera, E. & Beltrán, L. C. (2007). Estrategias didácticas desarrolladas por los docentes para orientar el trabajo integrador en la Facultad de Psicología. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 1(1), 133-162.
- Moreno, E. (1995). Servicios de salud para adolescentes y jóvenes. Los desafíos de acceso y calidad. En: *Encuentro internacional sobre Salud Adolescente*. Cartagena de Indias: Asamblea Mundial, N° 42.
- Muñoz, F. (2000). *Niños, adolescentes y medios de comunicación*. Granada (España).

- Parra, S. & González, S. (1997). *Código de Ética para la Psicología*. Propuesta ASCOFAPSI. Bucaramanga.
- Portellano, J. A. (1989). *Fracaso escolar. Diagnóstico e intervención. Una perspectiva neuropsicológica*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
- Rice, F. (2000). *Desarrollo humano, estudio del ciclo vital*. México: Prentice Hall.
- Tesouro, M. & Puiggali, J. (2004). *Evolución y utilización de Internet en la educación*. Pixel-Bit N° 24.
- Toumbourou, J., Stockwell, T., Neighbors, C. & Marlatt, G. (2007). Adolescent Health 4: Interventions to reduce harm associated with adolescent substance use. *Journal The Lancet*, 3(69), 13-91.
- Vargas, E., Posada, S. & Del Río, J. (2001). *El adulto y su sexualidad*. Bogotá: Planeta.
- Vidales, I. (1997). *Psicología general*. México: Limusa.
- WHOQOL. (1996). *¿Por qué calidad de vida?* Ginebra: Foro Mundial de la Salud, OMS.