



Universidad Andrés Bello

UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO

Facultad de Educación

Carrera Educación Física

**“TIEMPO EN PANTALLA, TIEMPO SEDENTARIO Y NIVEL DE CLIMA
ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ALUMNOS ENTRE 11 Y 14 AÑOS
DE LA REGIÓN DE VALPARAÍSO”.**

Seminario de Grado para optar al título de Profesor de Educación Física para la Educación General Básica y al Grado académico Licenciado en Educación.

Autores: Sta. Rocío Lissett Castillo Catalán, Sta. Francisca Javiera Castro
Figueroa, Sta. Catalina Paz Silva Minetto.

Profesor Guía: Rodrigo Alejandro Yáñez Sepúlveda

Viña del Mar, 2020.

Índice

Índice de Tablas y Figuras	4
Resumen	5
Capítulo I	7
1.1 Introducción	7
1.2 Fundamentación	9
1.3 Problema	11
1.4 Justificación	12
1.5 Formulación de la Pregunta Problema	14
1.6 Hipótesis.	14
1.6.1 Primera Hipótesis.	14
1.6.2 Segunda Hipótesis	14
1.7 Objetivos	14
1.7.1 Objetivo General	14
1.7.2 Objetivos Específicos.	14
Capítulo II	15
2.1 Marco teórico:	15
2.1.1 Tiempo en pantalla	15
2.1.2 Sedentarismo	16
2.1.3 Comportamiento Sedentario	17
2.1.4 Actividad Física	17
2.1.5 Inactividad Física	18
2.1.6 Escuelas	19
2.1.7 Clima escolar	19
2.1.8 Factores que influyen en el clima escolar	20
2.1.9 Rol del profesor	23
2.1.10 Adolescencia	24
2.1.11 COVID-19 y escolaridad	25
Capítulo III	25
3.1 Metodología	25
3.1.1 Tipo de estudio.	25
3.1.2 Universo y Muestra.	26

3.1.3 Consideraciones éticas.	26
3.1.4 Material y método.	27
3.1.4.1 Instrumentos de recogida de datos:	27
3.1.5 Procedimiento.	28
3.1.6 Análisis Estadístico.	28
3.1.7 Resultados.	29
Capitulo IV	34
4.1 Discusión	34
4.2 Conclusión	35
4.3 Recomendaciones para próximas investigaciones	36
4.4 Limitaciones	36
Referencias	37
Anexos	53
Anexo 1	53
Anexo 2	56
Anexo 3	66

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. Distribución de la muestra según género.....	28
Tabla 2. Puntaje total y por dimensión obtenido en el nivel de clima escolar.....	28
Tabla 3. Tiempo de televisión.....	29
Tabla 4. Tiempo de uso de computador	30
Tabla 5. Tiempo de videojuegos	30
Tabla 6. Tiempo de uso de teléfono móvil.....	31
Tabla 7. Hábitos sedentarios.....	31
Tabla 8. Nivel de correlación entre el nivel de clima escolar, tiempo de uso de tecnologías y hábitos sedentarios.....	32
Tabla 9. Escala de Clima Social del Aula para alumnos	56
Tabla 10. Cuestionario YAP-SL	63
Tabla 11. Definición de dimensiones e ítems de cuestionario sobre clima social aula.....	66

Resumen

Objetivo: Relacionar el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y el nivel de clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la Región de Valparaíso.

Materiales y método: Estudio cuantitativo, descriptivo-analítico y no probabilístico. La muestra fue de 179 alumnos (104 mujeres y 75 hombres) entre los 11 y 14 años del Colegio Patmos de Viña del Mar y el Colegio Esperanza de Quilpué. Todos los alumnos contaban con el consentimiento informado firmado por sus padres y/o apoderados. Para medir el nivel de clima escolar se utilizó la Escala de Clima Social del Aula para alumnos (CSA) de Pérez et al., (2009) (Anexo II) y para identificar el uso de tecnologías y tiempo sedentario fue utilizado el Cuestionario YAP-SL.

Resultados: Existió una relación negativa entre el tiempo de uso de PC con el clima escolar ($r=-,213/p=0,004$). Por otra parte, los hábitos sedentarios se relacionaron de manera negativa con el clima escolar ($r=-0,239/p=0,001$). Además, el tiempo en videojuegos ($r=0,033/p=0,666$) y en teléfono móvil ($r=-0,073/p=0,334$) no existe ningún tipo de relación. Por último, mencionar que el tiempo en TV tiene una relación positiva con la dimensión de competitividad ($r=0,160/p=0,032$).

Conclusión: Se concluye que el tiempo de uso de PC y los hábitos sedentarios generan efectos negativos en el clima social del aula en el grupo de escolares. A partir de esto se sugiere aumentar los niveles de actividad física y disminuir el tiempo de uso de PC durante la pandemia para favorecer un mejor clima social en los escolares.

Palabras Clave: Inactividad física, escuela, convivencia escolar, bullying.

Abstract

Objective: Relate the time on screen, sedentary time and the level of school climate in times of pandemic in students between 11 and 14 years of the Valparaíso Region.

Materials and method: Quantitative, descriptive-analytical and non-probabilistic study. The sample consisted of 179 students (104 women and 75 men) between the ages of 11 and 14 from Colegio Patmos de Viña del Mar and Colegio Esperanza de Quilpué. All students had the informed consent signed by their parents and / or guardians. To measure the level of school climate, the Classroom Social Climate Scale for students (CSA) by Pérez et al., (2009) (Annex II) was used and the YAP-Questionnaire was used to identify the use of technologies and sedentary time. SL.

Results: There was a negative relationship between the time of PC use and the school climate ($r = -, 213 / p = 0.004$). On the other hand, sedentary habits were negatively related to the school climate ($r = -0.239 / p = 0.001$). In addition, time spent playing video games ($r = 0.033 / p = 0.666$) and on mobile phones ($r = -0.073 / p = 0.334$) there is no relationship of any kind. Lastly, it is worth mentioning that time spent on TV has a positive relationship with the competitiveness dimension ($r = 0.160 / p = 0.032$).

Conclusion: It is concluded that the social climate of the general classroom is negatively related to the time of PC use and sedentary habits. Based on this, it is suggested to increase the levels of physical activity and decrease the time of PC use during the pandemic to favor a better social climate in schoolchildren.

Key Words: Physical inactivity, school, school coexistence, bullying.

Capítulo I

1.1 Introducción

Entre los 11 y 14 años un individuo pasa por una etapa llamada adolescencia inicial, donde existen diferentes cambios en los ámbitos cognitivos, morales, físicos y sociales:

Durante esta época de la vida, se logra un importante crecimiento y desarrollo físico y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del joven a la edad adulta como son: lograr la independencia, aceptar su imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr su identidad (Güemes-Hidalgo et al., 2017, p.234).

Según Gaete (2015), en el ámbito cognitivo comienza el pensamiento formal, la toma de decisiones, el resolver problemas y aumentan las expectativas académicas. En el desarrollo moral se manifiesta el nivel preconventional, el cual trata de las inquietudes de lo que puedan decir los demás y el convencional el cual se centra en cumplir con las normas y expectativas sociales llevándolas fuertemente con él. Por último, en el desarrollo social, este busca autonomía alejándose de las actividades familiares, comenzando a desafiar a los padres, resistiéndose a las reglas y también comienza a aceptar sus conceptos o críticas. El núcleo de amistad comienza a tener un rol protagónico, convirtiéndose en una zona de confort. Generalmente los lazos que se crean son con los del mismo sexo y nace la exclusividad (mejores amigos) creando un vínculo muy fuerte incluso llegando a generar dudas, temores, etc. Dentro del ámbito social se encuentra la construcción de la identidad, donde surgen distintos conceptos como la personalidad, autoestima e identidad:

En la Construcción de la Identidad de los Adolescentes enfocada en los 13 a 16 años de edad los factores individuales, sociales y temporales son

imprescindibles para el desarrollo integral del adolescente, porque la existencia del mismo no solo debe enfocarse a una mirada condicionada a lo biológico sino también debe abarcar sus comportamientos, pensamientos, actitudes y emociones propias de su ser, los cuales son contruidos a nivel individual/social (Chala & Matoma, 2013, p.6).

Es en este período donde las personas comienzan la construcción de su identidad independiente (Chala & Matoma, 2013).

En cuanto a la escuela, esta no debe ser sólo el lugar donde se producen los aprendizajes académicos sino también donde se desarrollan experiencias integrales para la construcción de la identidad en los jóvenes (Chala & Matoma, 2013). Dentro del ámbito escolar, en los adolescentes se presentan diferentes casos de conductas antisociales, acoso entre pares, desinterés académico, etc. Muchos son los autores que han indagado en este tema para encontrar una respuesta a esto. Dentro del aula cada clima social es diferente a otro, ya que depende de la percepción y opinión de las personas, tanto alumnos como profesores/as que se encuentren dentro de esta (Pérez et al., 2010). En este contexto, un estudio realizado por Palou et al. (2012) indica que el sedentarismo en la salud de niños y adolescentes es preocupante debido a que existe un aumento en la predominancia de la obesidad en países desarrollados, el cual va de la mano con el aumento del tiempo en pantalla. Niños y adolescentes destinan cada vez más su tiempo libre frente a las pantallas (Delgado-Floody et al., 2019). Otro estudio muestra que “en la adolescencia aumenta el tiempo diario frente a las pantallas (...), pasando de 199 minutos en el alumnado de primaria a 261 minutos en el de secundaria”. (Garrote, 2013, p.32). En este sentido es importante considerar que el tiempo en pantalla se debe reducir al mínimo, recomendando que niños y adolescentes no pasen más de 2 horas diarias mirando pantallas y que pasen el menor tiempo posible sentados (Chaput et al., 2020).

Otro factor importante que influye en la salud y calidad de vida es el comportamiento sedentario, que se caracteriza por actividades tales como mirar

televisión, dormir, jugar videojuegos, permanecer sentado, etc., las cuales involucran un gasto de energía de 1.0-1,5 (MET) (Carson et al., 2015). El más estudiado es el tiempo en pantalla, el cual se refiere a cuánto tiempo pasa una persona frente a una pantalla comparado con otros comportamientos sedentarios como por ejemplo estar sentado en clases (Janssen et al., 2013). En la actualidad la pandemia generada por el virus COVID-19 ha sido uno de los sucesos más complicados que se ha vivido durante el último periodo como sociedad, lo cual nos obliga a mantenernos en confinamiento (Lozano et al., 2020). En este contexto los niños han pasado a tener un menor contacto social en la realidad escolar, debido a esto, al pasar tanto tiempo en casa aumenta considerablemente el uso de pantallas y el tiempo que niños y jóvenes pasan frente a estas, sin mencionar el cambio de modalidad de clases presenciales a online. Así mismo afectando la rutina, disminuyendo el tiempo de actividad física, modificando las horas de sueño, etc. (Rebolledo, 2020).

En base a lo señalado es que el objetivo de la presente investigación es relacionar el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la Región de Valparaíso.

1.2 Fundamentación

Hoy en día la práctica de actividad física está cada vez más deteriorada a nivel mundial, esto considerando que existe mucha evidencia científica sobre los beneficios que trae la práctica regular de esta (Moral et al., 2012). Es por esto que uno de los problemas que está teniendo hoy en día la salud mundial es el aumento de la inactividad física influenciada por la llegada de las tecnologías en comparación de hace 50 años atrás, en donde los niños utilizaban su tiempo de ocio para jugar al aire libre (Lisón et al., 2015). Un estudio realizado por Aguilar-Farias et al., (2018) afirma que el tiempo en que los adolescentes pasan frente a la pantalla por día fluctúa entre el 45% y el 69% considerándose mayor a 2 horas en comportamiento sedentario. Es por esto que una de las mayores tasas de

mortalidad que existen en Chile es debido al sedentarismo, la inactividad física y el sobrepeso (Ahumada & Toffoletto, 2020). Según (Díez, 2017) “no moverse lo suficiente puede ser desencadenante de enfermedades cardiovasculares, cánceres, obesidad, diabetes, etc.” (p.2), siendo este un problema de alta gravedad ya que la población le está dedicando cada vez más tiempo a estos hábitos sobre todo en su tiempo libre (Lozano-Sánchez et al., 2019). Así mismo, durante el último tiempo ha aumentado el comportamiento sedentario inevitablemente debido al confinamiento, por lo que esto puede traer consecuencias para la salud en un mediano a corto plazo (Celis-Morales et al., 2020). “La restricción de la participación en actividades al aire libre, así como los desplazamientos a escuelas, universidades y sitios de trabajo, reducen el tiempo dedicado a la realización de Actividad física (AF) y ejercicio, que previo a la emergencia sanitaria ya era considerado también como un grave problema de salud pública mundial” (Mera-Mamián et al., 2020, p. 3). Esto ha creado una limitación para la práctica de actividad física y el ejercicio, en donde los profesores de Educación Física, en el ámbito escolar, han tenido que crear adecuaciones para llevar a cabo las clases intentando prevenir el sedentarismo y la inactividad física (Hall-López & Ochoa-Martínez, 2020).

Debido a la pandemia generada por el COVID-19 para evitar que el virus se propagara se produjo un confinamiento nacional y mundial (Kalazich et al., 2020). Es aquí donde la Política Nacional de Convivencia Escolar en contexto de Pandemia (PNCE) señala que el clima escolar se debe trabajar de distintas maneras, haciendo que las personas pertenecientes a una comunidad educativa se sientan apoyados, cuidados, valorados y escuchados durante estos momentos (Melero, 2020). Según Herrera & Rico (2015) el clima escolar es un proceso de intercambios de información, pensamientos y respuestas generados por diferentes personas en un lugar y tiempo determinado, al mismo tiempo, Gámez (2016) indica que un clima escolar positivo es fundamental para que los alumnos puedan tener un aprendizaje ideal, de no ser así esto podría afectar en el desarrollo de la clase. Gavoto et al., (2020) afirma que “antes de la pandemia por COVID-19 era

frecuente ver notas en los medios de comunicación sobre los efectos adversos de las pantallas sobre el sueño, la dieta, la interacción social y la vida familiar” (p. 2). Por el contrario, las recomendaciones actualizadas no perciben el tiempo real del uso que le destinan los niños a la pantalla, ya que no solo se utilizan para ver TV o jugar, sino también para mantenerse conectado con los estudios, amigos y familia (SAP, 2020). Así mismo la UNICEF (2020) hace referencia que las plataformas virtuales son un medio en donde niños y niñas pueden seguir en contacto con sus pares, sobre todo durante el confinamiento. Debido a esto es muy importante para el profesional de la Educación Física establecer relaciones entre el clima escolar los hábitos sedentarios y el uso de tecnologías.

1.3 Problema

Actualmente existen problemas a nivel de sociedad ya que se ha reemplazado el realizar actividad física en: ver televisión, pasar tiempo en el computador y videojuegos (Castro et al., 2015). Esto se ha dado a conocer en los últimos años como sedentarismo tecnológico el cual ha aumentado debido a la gran cantidad de dispositivos que se encuentran en el hogar (Castro et al., 2017). Por otra parte, la obesidad y el aumento del sedentarismo están relacionadas debido a las tecnologías en las cuales está inserta la sociedad (González et al., 2017)

Cuando se hace referencia a tipos de conductas sedentarias en niños y adolescentes, algunas de ellas se asocian con el tiempo destinado a la utilización de aparatos tecnológicos lo cual se ve reflejado en gran parte del tiempo, exceptuando las horas que pasan sentados en clases (Valencia-Peris et al., 2014). Debido a esto el uso de tecnologías puede afectar tanto en el sistema fisiológico, aumentando la posibilidad de padecer obesidad, mal estado físico, etc.; como en el ámbito psicológico afectando el clima escolar, malos comportamientos sociales, entre otros (Janssen et al., 2013).

En cuanto a la escuela:

Es uno de los escenarios en los que los adolescentes pasan gran parte de su vida cotidiana, por lo que es fundamental que el ambiente escolar sea positivo y que induzca a los miembros de la comunidad educativa a desarrollarse de manera óptima (Ruvalcaba et al., 2017, p.2).

Así como lo menciona la cita anterior, uno de los problemas que afecta el clima escolar es el acoso dentro del aula, el cual puede tener un rol fundamental en el bienestar emocional de los alumnos (López, 2017). El clima escolar dentro del aula se genera debido a la gran cantidad de tiempo que los escolares pasan juntos, siendo aquí en donde se comienzan a formar grupos, amistades, lazos, etc. Pero a la misma vez se crean rivalidades en el ámbito educativo pudiendo generar conflictos poco solucionables, violencia y maltratos (Córdoba et al., 2016). Al mismo tiempo, un clima escolar que no es óptimo tiene relación con altos índices de conflictos escolares, desinterés, estrés, depresión, ente otros. Por el contrario tener un buen clima escolar trae consigo múltiples beneficios en el entorno educativo asociándose con una convivencia armoniosa entre alumnos, entusiasmo al ejecutar tareas, etc. (Guerra et al., 2012). El investigar sobre esta temática abre la opción al profesional de la Educación Física de aportar en la solución de un problema en la Educación actual en tiempos de pandemia.

1.4 Justificación

La pandemia por Covid-19 llegó a cambiar de manera rotunda e inesperada la educación teniendo que ajustar la forma tradicional de educar a una modalidad virtual, en donde los profesores se han tenido que ir capacitando y obteniendo experiencia en el uso de las tecnologías para poder seguir con la educación de los estudiantes (Hall-López & Ochoa-Martínez, 2020).

Continuando con lo anterior, la UNESCO da a conocer que millones de estudiantes de todo el mundo a comienzos del año 2020 dejaron de tener clases

presenciales debido al confinamiento (CEPAL-UNESCO, 2020). Esto ha traído repercusiones en:

- Clima escolar: Este se da mediante las instituciones educativas, influyendo de manera positiva o negativa en la relación profesor-alumno. Si esto influye de manera negativa la relación se vuelve distante impidiendo el clima social dentro del aula (Barreto & Álvarez, 2017).
- Sedentarismo: Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS 2016-2017) el 87% de la población Chilena destina su tiempo libre en actividades sedentarias (Margozzini & Passi, 2018), siendo esto una cifra preocupante ya que Chile actualmente estaría ocupando el quinto lugar de obesidad infantil a nivel mundial (del Rio, 2018).
- Tiempo en pantalla: Los escolares están destinando gran parte de su tiempo al uso de las pantallas, así mismo lo menciona la SAP (2020): “Las necesidades educativas exigen mayor dedicación a las clases virtuales y acceso a contenidos en línea, y, por otro lado, el tiempo de ocio y las relaciones sociales con sus amigos también se digitalizará” (p.2)

Teniendo en cuenta que existen elevados niveles de sedentarismo, tiempo de pantalla y bajo clima escolar, es necesario realizar una investigación para identificar cómo se relacionan las variables. Esto permitirá conocer de alguna manera la interacción de estas para poder generar estrategias de intervención en el aula y así disminuir los hábitos de vida sedentaria, el uso de tiempo en pantalla, etc.

1.5 Formulación de la Pregunta Problema

¿Cuál es el nivel de tiempo en pantalla, tiempo sedentario y como se relacionan con el clima escolar en tiempos de pandemia por COVID-19 en escolares entre 11 y 14 años de la Región de Valparaíso?

1.6 Hipótesis.

1.6.1 Primera Hipótesis.

H0: El tiempo sedentario no se relaciona negativamente con el clima escolar.

H1: El tiempo sedentario se relaciona negativamente con el clima escolar

1.6.2 Segunda Hipótesis

H0: El uso de tecnologías no se relaciona negativamente con el clima escolar.

H1: El uso de tecnologías se relaciona negativamente con el clima escolar.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo General

Relacionar el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la Región de Valparaíso.

1.7.2 Objetivos Específicos.

Evaluar el tiempo de pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia de un grupo de escolares entre 11 y 14 años del Colegio

Patmos de la comuna de Viña del Mar y del Colegio Esperanza de la comuna de Quilpué.

Determinar el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia de un grupo de escolares entre 11 y 14 años del Colegio Patmos de la comuna de Viña del Mar y del Colegio Esperanza de la comuna de Quilpué.

Analizar el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia de un grupo de escolares entre 11 y 14 años del Colegio Patmos de la comuna de Viña del Mar y del Colegio Esperanza de la comuna de Quilpué.

Capítulo II

2.1 Marco teórico:

2.1.1 Tiempo en pantalla

Según Tremblay et al., (2017) el tiempo en pantalla alude a acciones que conlleven el uso de estas, las cuales pueden ser sedentarias o activas.

Hoy en día el uso de las tecnologías ha hecho que niños y jóvenes dediquen su tiempo libre en realizar actividades sedentarias (Lisón et al., 2015). La conducta sedentaria de niños y adolescentes se centra principalmente en el uso de las tecnologías, como el ver televisión, el uso del computador, videojuegos, etc., viéndose relacionado directamente con enfermedades, como por ejemplo la obesidad (García-Matamoros, 2019). Un estudio de Valencia-Peris et al., (2014) demuestra que el uso excesivo de las tecnologías pueden traer una mayor incidencia de padecer obesidad, síndrome metabólico, condición física disminuida, etc.

Un extenso periodo frente a las tecnologías que requieren el uso de pantallas se han visto ligadas con factores negativos para la salud física, psicológica y conductual (Becerra & Bejarano, 2019).

Actualmente se debe hacer uso de las pantallas responsablemente ya que esto está al alcance de gran parte de la población, el uso inadecuado mayoritariamente en los niños puede afectar en su desarrollo integral (Rebolledo, 2020). Desde los 4 meses los niños comienzan a relacionarse con las nuevas tecnologías, comparado hace 50 años atrás en donde comenzaban a ver televisión a partir de los 4 años (Goienetxe, 2020). Sevil et al., (2018) indica que los jóvenes pasan hasta 3 horas diarias usando algún aparato tecnológico, mientras que otros estudios que se enfocaron en medir el tiempo en pantalla, registraron hasta 4 horas diarias.

El 28% de niños y adolescentes durante su tiempo libre ven televisión entre 1,8 y 2,8 horas, juegan videojuegos 40 minutos y utilizan el computador 34 minutos diarios, pasando tiempo frente a la pantalla al menos 4 horas al día. Siendo los niños los que poseen una mayor incidencia con un 30% en relación a las niñas con un 25% (Adelantado-Renau et al., 2019).

2.1.2 Sedentarismo

El sedentarismo es la carencia de actividad física, cuando una persona no realiza el mínimo requerido y está bajo los niveles de actividad que debe realizar para tener una buena salud (Tinoco & Suazo, 2018), siendo uno de los grandes factores que se han relacionado a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y mortalidad (Cristi-Montero et al., 2015).

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) una persona es sedentaria si realiza menos de 30 minutos de actividad física menos de tres veces por semana (Becerra & Bejarano, 2019).

El sedentarismo puede ser considerado como un gasto energético menor a lo requerido para ser considerado actividad física, es por ello que se debe analizar

el tiempo dedicado a mirar televisión, jugar en el computador o navegar por internet cuando las razones no fuesen el estudio (Lavielle-Sotomayor et al., 2014). Estas actividades sobrepasan ligeramente el gasto energético basal (~1 MET), y son clasificadas en: actividades sedentarias (1 a 1,5 MET), actividad física ligera (1,5 a 2,9 MET), actividad física moderada (3 a 5,9 MET) y actividad física vigorosa (mayor o igual a 6 MET) (Cristi-Montero et al., 2015).

2.1.3 Comportamiento Sedentario

El comportamiento sedentario es definido como cualquier actividad que se realice sentado o acostado con un gasto entre 1,0 a 1,5 METs y se considera el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial (Adelantado-Renau et al., 2019). Estudios demuestran que sin importar la actividad física moderada a vigorosa que se realice, el estar mucho tiempo en conductas sedentarias puede traer de igual manera consecuencias negativas en la salud (De Rezende et al., 2014). Además, está asociados a enfermedades, mortalidad, problemas fisiológicos, psicológicos (Tremblay et al., 2011) e influenciado por creencias personales y características físicas, entre otras. (Lavielle-Sotomayor et al., 2014)

En la adolescencia la conducta sedentaria toma mayor protagonismo por sobre la actividad física, es por esto que los adolescentes están más propensos a llegar a adultos con una conducta sedentaria (Buhring et al., 2009). Debido al estilo de vida actual el uso de aparatos electrónicos con pantallas ha generado el aumento del sedentarismo día a día, lo cual produce un comportamiento sedentario siendo este el cuarto factor de muerte a nivel mundial (Moreno-Bayona, 2018).

2.1.4 Actividad Física

La actividad física (AF) es definida como cualquier tipo de movimiento producido por el cuerpo que exige un gasto de energía (González et al., 2017).

Álvarez et al., (2020) afirma que la actividad física contribuye positivamente en el ámbito mental y social de los estudiantes, reduciendo síntomas de hiperactividad, agresividad, impulsividad, tristeza, entre otras. Así mismo lo afirma Hidalgo-Rasmussen et al., (2013) mencionando que "la actividad física tiene beneficios para el estado corporal y mental según el nivel de actividad que se realiza" (p.2). La práctica sistemática de actividad física trae consigo múltiples beneficios para la salud incluso llegando a ser semejante a tratamientos preventivos para algunas enfermedades (Perea et al., 2015). En niños es necesario para su desarrollo motor y cognitivo (Rowland, 2007).

En la adolescencia los niveles de actividad física van descendiendo mayormente en las niñas que en los niños, por lo que si hay un apoyo social (familia y amigos) es menos probable que disminuya (Sirard et al., 2013). Realizar actividad física durante esta etapa puede colaborar a tener una vida más saludable en la adultez, reduciendo las apariciones de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, cánceres, entre otros (Hallal et al., 2006).

2.1.5 Inactividad Física

Se define inactividad física como el "nivel insuficiente de actividad física para cumplir con las recomendaciones de actividad física actuales" (Tremblay et al., 2017, p.9).

La inactividad física se entiende por la ausencia de cualquier movimiento corporal que no implique un gasto energético, además se relaciona con un desgaste del funcionamiento del cuerpo humano llegando a limitar acciones y actividades de la vida cotidiana (Martínez-López & Saldarriaga-Franco, 2008)

Un estudio de Cristi-Montero et al., (2015) reveló que este es el cuarto factor de riesgo asociado a mortalidad en el cual la OMS en el año 2010 realizó un estudio en donde 3,2 millones de personas fallecen por inactividad física. Por otra parte, en los países desarrollados la inactividad física se relaciona con la

hipertensión y obesidad las cuales son la segunda y tercera causa de muerte (Martí, 2011).

2.1.6 Escuelas

Los colegios son espacios de aprendizajes basados en modelos específicos de convivencia (Perales, 2019). Un colegio que se centra en una educación igualitaria y participativa tiene directa relación con el bienestar anímico de los profesores y estudiantes (Ascorra et al., 2018)

Según Echavarría (2003) los alumnos gracias a la escuela, además de estar insertos en la sociedad deben ser responsables de la conservación y transformación de esta mediante ciertas prácticas para un bien común hacia el otro. Dentro de una institución educativa se producen las interacciones sociales, las cuales son fundamentales para generar una adecuada comunicación, respeto hacia el otro, aumentando el aprendizaje, rendimiento académico y la participación de los alumnos en su proceso de formación educativa (López de Mesa-Melo et al., 2013). El estudio de López et al., (2019) menciona que organismos como la Unesco han involucrado a ministerios de educación de diversos países para que promuevan el respeto, la participación y valores, entre otros.

En el año 2011 la Ley N° 20.536 Chilena crea la figura de encargado/a de convivencia escolar y reconoce que los colegios tienen la facultad de expulsar a estudiantes si estos no han cumplido con las normas de convivencia escolar (López & Valdés Morales, 2018).

2.1.7 Clima escolar

Se entiende por clima escolar la percepción que tienen los integrantes de la comunidad educativa, donde las experiencias desarrolladas son por las interacciones dentro del aula o institución y está compuesto por la participación y relaciones de los estudiantes (López de Mesa-Melo et al., 2013). El clima escolar puede afectar en el desarrollo socio afectivo de los escolares impactando en la

conducta. Un buen clima hace que todos los miembros que forman parte de la comunidad (alumnos, profesores, apoderados) se sientan seguros en el establecimiento tanto física como psicológicamente y sientan que este es un espacio donde se pueden resolver conflictos, relacionarse con los demás, etc. (MINEDUC, 2016)

Lo que las instituciones educativas quieren lograr es una convivencia amena de todos sus miembros, ya que eso es lo que hace que el clima escolar sea más llevadero y se forman lazos entre los miembros de las instituciones con el fin de crear un mejor proceso educativo (López de Mesa-Melo, 2013). Un clima escolar positivo permite que los integrantes perciban bienestar, confianza, y consideren que lo que están aprendiendo y enseñando es importante para su desarrollo (Valdés & Mena, 2008).

Según Sandoval (2014) define el clima del aula como un conjunto de factores que perciben los participantes de ella, tanto profesores como alumnos sintiéndose apoyados, respetados e identificados con su curso y establecimiento. Así mismo Cornejo & Redondo (2001) mencionan que el clima escolar es la percepción que tienen los escolares sobre el entorno en el aula de clases.

2.1.8 Factores que influyen en el clima escolar

- **Convivencia escolar**

Si bien, existen diversas definiciones de convivencia escolar, López et al., (2019) afirma que de manera global esto puede ser un conjunto de prácticas de relaciones entre los individuos de una comunidad educativa, las cuales se observan en distintos momentos: enseñanza, desarrollo de normas y su aplicación, manejo de conflictos, etc.

Según Valdés Morales et al., (2018) la convivencia escolar se entiende como una agrupación de experiencias las cuales pueden ser positivas o negativas entre pares, dándose en un espacio y tiempo determinado.

La convivencia escolar es algo inevitable, lo cual se da entre individuos que comparten un espacio, tiempo y un quehacer en común, en donde el conflicto es algo propio en una sociedad, más aún si esta es diversa (Aristimuño & Noya, 2015). Perales (2017) menciona que la convivencia escolar debe respetar acuerdos y ser libre de violencia. Esto depende de factores demográficos, sociales, familiares y culturales, los cuales destacan que los alumnos que proceden de familias en donde se manifiesta el abuso de poder y la violencia, son más propensos a generar maltrato hacia sus pares (Carmenza, 2019).

En Chile se ha dado mayor importancia a la convivencia entre los escolares, para que sea óptima y así mejorar los resultados del proceso de aprendizaje, como mediador preventivo hacia la violencia (Perales, 2019).

Para finalizar, lo que busca la convivencia escolar según López de Mesa-Melo et al., (2013) es que se generen soluciones efectivas de una manera más dinámica hacia los conflictos fortaleciendo así las buenas relaciones.

- **Participación y socialización.**

La participación es la incorporación de todos los participantes de una comunidad para que se puedan llevar a cabo actividades en donde se integre a la comunidad educativa y así favorecer la socialización (López de Mesa-Melo et al., 2013). Además es una acción voluntaria y responsable que decide sobre los actos que les compete a las personas (Sanchez, 2013).

La participación de los estudiantes es fundamental para los profesores, ya que así los alumnos se involucran en los procesos de aprendizaje (Imbernon & Medina, 2008). En la adolescencia, sentirse incluido en una comunidad y ser partícipe de esta aumenta la sensación individual de la autoestima, el autocontrol, etc. Haciendo que haya un mayor bienestar personal y social en los jóvenes (Crespo-Ramos et al., 2017).

Echavarría Grajales (2003) define la socialización como la construcción de identidad de cada individuo indicando que esta se da en las escuelas sin olvidar

que comienza desde el hogar, teniendo en cuenta que no se pueden cambiar las costumbres familiares, pero dentro de la escuela se puede cumplir con la función de socializar. Por otra parte, Polo Del Río et al., (2013) define la socialización como un proceso que tiene cada individuo de integrar en su personalidad los componentes de su ambiente y adaptarse a su entorno.

- **Violencia y conflicto escolar**

La violencia escolar es una acción que se manifiesta por distintas razones con el objetivo de causar daño a una persona expresándose en el uso desmedido de la fuerza física y/o psicológica (Ministerio de Educación, 2019). La participación, la integración y el apoyo social de la comunidad educativa se relaciona con un descenso de comportamientos violentos entre pares (Crespo-Ramos et al., 2017).

En las escuelas existen diferentes tipos de violencia, entre ellos está la violencia entre profesores, violencia profesor a estudiantes y violencia entre estudiantes, esta última a afectado en la salud de los jóvenes y es por esto que se ha vuelto un tema de interés a nivel mundial (Márquez et al., 2016). Esto es un problema que afecta a la mayoría de las salas de clases, siendo una dificultad en el aprendizaje y en el desarrollo personal de los alumnos que reciben esta violencia, afectando a su salud mental y las relaciones con sus compañeros y familiares (Estévez & Jiménez, 2017).

Los maltratos traen consigo comportamientos que influyen en la convivencia y en el ambiente escolar, creando un entorno inadecuado para el desarrollo de las emociones, necesidades, afectos e intereses de los alumnos. Además cuando el maltrato y/o agresividad se da entre pares, lo que buscan es causar un daño hacia la persona afectando su equilibrio emocional, disminuyendo su autoestima (López de Mesa-Melo et al., 2013), dificultando la enseñanza y la integridad de la comunidad educativa (Pacheco-Salazar, 2018).

Según Faria & Martins (2016) existen distintos factores que pueden gatillar la violencia en los adolescentes: “La exposición a la violencia, exposición a las

situaciones de violencia o conflicto conyugal, el abuso de niños/negligencia, abuso de sustancias, relación parental ineficaz y padres antisociales pueden ser inductoras de comportamientos violentos practicados por los adolescentes” (p.3).

2.1.9 Rol del profesor

El profesor es el encargado del aprendizaje de sus alumnos por lo que debe dar a conocer los objetivos y las unidades de aprendizaje creando materiales para evaluar y verificar el progreso de enseñanza de cada alumno (Collazos et al., 2001). Es él quien debe guiar a sus estudiantes en el aula, estableciendo una relación entre el logro de los escolares y su actitud (Ruay, 2010), siendo un guía en la formación de los conocimientos sin dejar de lado la exigencia (Gómez, 2014).

Los profesores son fundamentales en la mejoría de la convivencia escolar debido a que son los encargados de crear metodologías e instrumentos que permitan a sus alumnos el desarrollo de las habilidades para relacionarse con sus compañeros (De Ocariz et al., 2014). El profesor tiene la labor de incrementar la resolución de problemas por parte de sus alumnos, potenciando así áreas sensitivas en la sala de clases, logrando resolver problemas mediante un diálogo positivo (Rendón Uribe, 2015). El clima en el aula se generará dependiendo de las características del docente, entre ellas se encuentra su experiencia, su compromiso con los estudiantes, la disciplina que emplee, siendo esta última un factor determinante al momento en como esta se trabaje con los alumnos (Barreda, 2012).

El docente debe desarrollar distintos tipos de enseñanzas para sus alumnos sin importar sus estilo de enseñanzas y así estos se interesen en aprender (Maldonado, 2016). Para Salinas et al., (2014) los educadores deben tener vocación y entrega con sus alumnos para así brindarles una educación integral.

En la actualidad los docentes han tenido que implementar la educación en línea para facilitar los procesos de aprendizajes, haciendo que el proceso de

enseñanza sea interactivo, actualizado y motivador tanto para los alumnos como para los profesores (Chao, 2014).

2.1.10 Adolescencia

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la adultez en la cual ocurren cambios físicos, psicológicos y sociales conduciendo al individuo a transformarse en adulto, presentándose de manera continua y progresiva designándose tres etapas las cuales se denominan: adolescencia temprana, media y tardía (Gaete, 2015).

La adolescencia temprana o inicial se da entre los 10 y los 14 años en donde se presentan cambios puberales, preocupación de cambios físicos, búsqueda de la independencia, conflictos familiares y escolares (Pineda & Aliño, 2002). Durante esta fase el individuo presenta menos interés por la familia, se genera un cambio de humor, comportamiento emocional y la búsqueda de relaciones afectivas fuera del núcleo familiar (Hidalgo & Güemes, 2013).

En la adolescencia no solamente hay adaptaciones a nivel corporal, sino que como se menciona anteriormente también conlleva cambios psicológicos y sociales los cuales causan distintos tipos de problemas, crisis, contradicciones, etc. (Pineda & Aliño, 2002). Así mismo lo menciona Güemes-Hidalgo et al., (2017a): “La adolescencia no es un proceso continuo y uniforme; los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés” (p.8).

La sociedad es fundamental en la conducta de los adolescentes, ya que se generan constantes transiciones e interacciones las cuales producen intereses físicos y sociales (Crespo-Ramos et al., 2017).

En esta etapa cada joven busca su propia identidad; esta se verá reflejada de forma particular cuando se convierta en adulto. Esto conlleva un proceso lento y evolutivo repleto de dificultades (Lillo, 2004).

2.1.11 Efectos del COVID-19 en el sistema escolar

Una pandemia es una propagación de una nueva enfermedad a nivel mundial, causada por un virus el cual la mayoría de la gente no tiene inmunidad contra él (Organización Mundial de la Salud, 2013).

En marzo del 2020 la OMS informa que el COVID-19 es una pandemia a nivel mundial, en donde la gente debe permanecer en confinamiento, mantener distanciamiento social y se deben detener todo tipo de actividades afectando la cotidianidad de las personas (Ordorika, 2020), por lo que muchos países establecieron el cierre de las escuelas a nivel nacional para disminuir el contagio (Viner et al., 2020).

Actualmente se debe tener en cuenta que no es posible llevar el aprendizaje presencial a un aprendizaje virtual completamente, ya que se corre el riesgo de que el proceso no sea relevante para los alumnos. Por otro lado las tecnologías no reemplazan el trabajo educativo pero sí pueden ser una ayuda para el aprendizaje siendo una conexión entre los estudiantes y los profesores (Talavera & Frank, 2020). Por otra parte, en algunos casos esta modalidad online ha sido más desfavorable ya que, no todos están en condiciones de poder acceder a aparatos tecnológicos y no tiene la habilidad para la utilización de estos (Murillo & Duk, 2020).

Capítulo III

3.1 Metodología

3.1.1 Tipo de estudio.

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo-analítico y no probabilístico, el cual contiene fases, un orden secuencial y busca recolectar datos para probar una hipótesis (Hernández et al., 2014). Su propósito busca evidenciar mediante la

aplicación de un cuestionario online la relación del tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la Región de Valparaíso.

3.1.2 Universo y Muestra.

El universo estuvo compuesto por 385 estudiantes de los cuales se consideró una muestra final de 179 escolares de los cuales 104 (58,1%) eran mujeres y 75 hombres (41,9%) entre los 11 y 14 años del Colegio Patmos de la comuna de Viña del Mar y Colegio Esperanza de la comuna de Quilpué. Todos los alumnos contaban con el consentimiento informado autorizado por ellos y firmado por sus padres y/o apoderados previamente. El nivel de confianza fue de un 95% con un error muestral del 5,0% utilizando una calculadora muestral que relaciona el tamaño de la muestra con el total de la población.

Los criterios de selección fueron:

- Hombres y mujeres
- Tener entre 10 y 14 años.
- Cursar regularmente clases en un establecimiento educacional.
- No presentar patologías incompatibles con la realización de actividad física.

3.1.3 Consideraciones éticas.

Antes de la encuesta a realizar, los escolares fueron informados del estudio y se obtuvo el asentimiento de estos para participar. Los padres de los alumnos que participaron de esta investigación fueron informados sobre el protocolo de investigación aceptando y firmando un consentimiento informado donde aprobaban la participación de sus hijos en este estudio, la cual aseguraba total confidencialidad. La investigación se realizó siguiendo las recomendaciones de la declaración de Helsinki para estudios en humanos (World Medical Association, 2013).

3.1.4 Material y método.

Se envió un consentimiento informado virtual (Anexo I) a través del establecimiento para los padres y apoderados en donde se explicaba la intervención a realizar durante el periodo del mes de octubre de 2020.

3.1.4.1 Instrumentos de recogida de datos:

Se aplicó la Escala de Clima Social del Aula para alumnos (CSA) de Pérez et al., (2009) y Cuestionario YAP-SL (Profith, 2020) (Anexo II), ambos modificados por las integrantes de esta investigación y aprobada por un comité de expertos. La Escala de Clima Social del Aula sirve para saber la percepción que cada alumno tiene en el aula, como es diariamente el trabajo dentro de esta, las conductas de los alumnos tanto individual como grupal, la relación de los alumnos con los profesores y como esto influye en el clima escolar. Por otra parte, el Cuestionario YAP-SL pregunta por el tiempo en que una persona permanece haciendo actividad física en el colegio o fuera de él y el tiempo que dedica a actividades sedentarias.

La escala está compuesta por 57 ítems, donde 11 de ellos son de datos personales y 46 de ellos son de respuesta tipo Likert en donde se tiene cuatro posibles respuestas: Nunca, a veces, bastante, siempre. Las dimensiones de esta escala se dividen en interés/respeto/preocupación, satisfacción/expectativas, relación, competitividad/favoritismo, comunicación, cooperación/democracia, normas/disciplina, cohesión grupo y organización física del aula (Anexo III) Pérez et al., (2009). El Cuestionario YAP-SL está compuesto de 5 ítems, donde 4 son respuestas tipo Likert: Nada, Menos de 1 hora al día, 1-2 horas al día, 2 horas y hasta 3 horas al día, 3 horas al día y 1 ítem de 5 alternativas.

El instrumento se aplicó el segundo semestre del año 2020, específicamente en el mes de octubre, en el Colegio Patmos de la comuna de Viña del Mar y el Colegio Esperanza de la comuna de Quilpué.

3.1.5 Procedimiento.

1. Se creó una encuesta virtual a través de Google Forms® la cual está compuesta por 62 preguntas y un consentimiento informado para padres y apoderados.
2. Se seleccionaron los cursos de 5° a 8° básico de cada establecimiento para contestar la encuesta.
3. Se envió una invitación para participar del proyecto de investigación a cada establecimiento, además de un consentimiento informado y la encuesta para hacerla llegar a los apoderados y alumnos.
4. Luego de ser aceptada la invitación del proyecto se envió el consentimiento a los apoderados y la encuesta a cada alumno vía correo electrónico con un plazo de 2 semanas para ser contestada.
5. Se recolectaron los datos finales de la encuesta para así poder recopilar la información obtenida.

3.1.6 Análisis Estadístico.

Los datos fueron obtenidos a través de la plataforma Google Forms®, posterior a la firma del consentimiento informado por parte de los padres y el llenado de los escolares del instrumento, fueron descargados los resultados en una planilla Microsoft Office Excel versión 2013® (Albuquerque, Estados Unidos) para luego ser analizados en el software SPSS® versión 25 para MAC. Se utilizaron tablas de frecuencias y estadísticos descriptivos para exponer los resultados obtenidos en cuanto a la distribución según género, tiempo en pantalla, tiempo sedentario y niveles de clima escolar. Se aplicó la prueba de Normalidad de Kolmogorov y Smirnov ($n > 50$). Las variables mostraron una distribución anormal ($p < 0,05$). Posterior a esto se aplicó una prueba de correlación de Spearman para estimar si las variables presentaban asociación. La magnitud del efecto de la correlación fue basada en la siguiente escala: trivial (< 0.10), pequeña

(0.10 - 0.29), moderada (0.30 - 0.49), alta (0.50 - 0.69), muy alta (0.70 - 0.89), casi perfecta (≥ 0.90), y perfecta ($r = 1.00$) (Hopkins et al., 2009). Con este análisis se detalla de manera descriptiva las variables de estudio y se establecen los valores de correlación entre las variables. Para los análisis de correlación se consideró un valor de $p < 0.05$ como estadísticamente significativo.

3.1.7 Resultados.

Participaron 179 escolares entre 10 y 14 años ($12,17 \pm 1,32$), de los cuales 104 (58,1%) fueron mujeres y 75 (41,9%) fueron hombres (Tabla 1). Los resultados se presentaron en frecuencias y tablas descriptivas para así posteriormente presentar la correlación entre los niveles de clima escolar, el tiempo sedentario y el tiempo en pantalla.

Tabla 1. Distribución de la muestra según género.

Género	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	104	58,1
Hombre	75	41,9
Total	179	100

Tabla 2. Puntaje total y por dimensión obtenido en el nivel de clima escolar.

Variable	Media	Mínimo	Máximo
Puntaje Total (pts.)	134,60 \pm 13,37	97	164
Interés (pts.)	16,38 \pm 2,66	5	20

Satisfacción (pts.)	28,42 ± 4,17	17	36
Relación (pts.)	9,72 ± 1,65	5	12
Competitividad (pts.)	10,28 ± 2,02	5	16
Comunicación (pts.)	18,39 ± 3,02	9	24
Cooperación (pts.)	8,02 ± 1,59	4	12
Normas (pts.)	15,09 ± 1,75	10	19
Cohesión (pts.)	10,42 ± 3,02	5	15
Organización Física (pts.)	5,98 ± 1,59	2	8

En la tabla 2 se aprecia el valor mínimo, máximo, el promedio y la desviación estándar de las variables de clima escolar.

Tabla 3. Tiempo de televisión.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nada	22	12,3	12,3
Menos de 1 Hora al día	51	28,5	40,8
1-2 Horas al día	65	36,3	77,1
2 horas y hasta 3 Horas al día	23	12,8	89,9
3 o más horas al día	18	10,1	100
Total	179	100	

En la tabla 3 se aprecia que un 40,8% equivalente a 73 escolares pasa entre nada y menos de 1 hora al día viendo televisión y un 59,2% equivalente a 106 escolares pasa más de 1 hora al día viendo televisión.

Tabla 4. Tiempo de uso de computador

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nada	54	30,2	30,2
Menos de 1 hora al día	42	23,5	53,6
1-2 horas al día	39	21,8	75,4
2 y hasta 3 horas al día	23	12,8	88,3
Más de 3 horas al día	21	11,7	100
Total	179	100	

En la tabla 4 se aprecia que un 53,7% equivalente a 96 escolares pasa entre nada y menos de 1 hora al día utilizando el computador. En cambio, un 46,3 % equivalente a 83 escolares pasa más de 1 hora al día en el computador.

Tabla 5. Tiempo de Videojuegos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nada	25	14	14
Menos de 1 hora al día	44	24,6	38,5
1-2 horas al día	57	31,8	70,4
2 y hasta 3 horas al día	29	16,2	86,6
Más de 3 horas al día	24	13,4	100
Total	179	100	

En la tabla 5 se aprecia que un 38,6% equivalente a 69 escolares pasa entre nada y menos de 1 hora al día jugando videojuegos, mientras que un 61,4% equivalente a 110 escolares pasa entre 1 hora y hasta más de 3 horas jugando videojuegos.

Tabla 6. Tiempo de uso de Teléfono Móvil

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nada	13	7,3	7,3
Menos de 1 hora al día	30	16,8	24
1-2 horas al día	50	27,9	52
2-3 horas al día	38	21,2	73,2
Más de tres horas al día	48	26,8	100
Total	179	100	

En la tabla 6 se aprecia que un 75,9% equivalente a 136 escolares pasa más de 1 hora al día en el teléfono móvil. Por otra parte, un 16,8% equivalente a 30 escolares afirman que pasan menos de 1 hora utilizando su teléfono móvil. Para finalizar un 7,3% corroboran que no utilizan teléfonos móviles.

Tabla 7. Hábitos Sedentarios

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Apenas estoy sentado en mi tiempo libre	13	7,3	7,3
Estoy sentado durante poco tiempo en mi	27	15,1	22,3

tiempo libre			
Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre	87	48,6	70,9
Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre	28	15,6	86,6
Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre	24	13,4	100
Total	179	100	

En la tabla 7 se aprecia que un 22,4 % equivalente a 40 escolares pasa poco tiempo sentado durante su tiempo libre. En cambio, un 77,6% equivalente a 139 escolares afirma que pasa sentado más de una cantidad media en su tiempo libre.

Tabla 8. Nivel de correlación entre el nivel de clima escolar, tiempo de uso de tecnologías y hábitos sedentarios.

Variable	Tiempo de TV	Tiempo de Videojuegos	Tiempo de PC	Tiempo Teléfono Móvil	Hábitos Sedentarios
Puntaje Total (pts.)	0,045 (p=0,546) Y	0,033 (p=0,666) Y	-0,213* (p=0,004) δ	-0,073 (p=0,334) Y	-0,239** (p=0,001) δ
Interés (pts.)	0,031 (p=0,682) Y	0,009 (p=0,908) Y	-0,250** (p=0,001) δ	-0,006 (p=0,937) Y	-0,125 (p=0,096) δ
Satisfacción (pts.)	0,043 (p=0,569) Y	0,060 (p=0,423) Y	-0,212** (p=0,004) δ	-0,062 (p=0,406) Y	-0,243** (p=0,001) δ
Relación (pts.)	0,071 (p=0,345) Y	0,065 (p=0,384) Y	-0,238** (p=0,001) δ	-0,015 (p=0,841) Y	-0,099 (p=0,186) Y
Competitividad (pts.)	0,160* (p=0,032) δ	0,025 (p=0,737) Y	0,001 (p=0,995) Y	0,091 (p=0,226) Y	-0,078 (p=0,297) Y
Comunicación (pts.)	0,043 (p=0,566) Y	0,027 (p=0,772) Y	-0,206** (p=0,006) δ	-0,095 (p=0,206) Y	-0,193** (p=0,009) δ
Cooperación (pts.)	0,028 (p=0,715) Y	0,051 (p=0,495) Y	-0,128 (p=0,088) δ	0,005 (p=0,945) Y	-0,078 (p=0,302) Y
Normas (pts.)	0,012 (p=0,872) Y	0,074 (p=0,327) Y	-0,009 (p=0,908) Y	0,054 (p=0,474) Y	0,034 (p=0,654) Y
Cohesión (pts.)	-0,068 (p=0,368) Y	0,021 (p=0,777) Y	0,017 (p=0,82) Y	-0,133 (p=0,076) δ	-0,082 (p=0,273) Y
Organización Física (pts.)	0,066 (p=0,380) Y	0,092 (p=0,223) Y	-0,075 (p=0,318) Y	-0,084 (p=0,264) Y	-0,104 (p=0,167) δ

*Relación significativa con un valor $p<0,05$; **Relación significativa con un valor $p<0,01$.

Y: Correlación trivial; δ: correlación pequeña.

En la tabla 8 se aprecia que el tiempo de TV se relaciona de manera positiva con la variable de competitividad. En cambio, el tiempo de videojuegos tiene una

relación insignificante con el nivel de clima escolar. Por otra parte, el tiempo de PC tiene una correlación significativa y negativa, ya que a mayor clima escolar menor tiempo de PC. También se observa que el tiempo en el teléfono móvil se relaciona negativamente con la variable de cohesión. Por último, los hábitos sedentarios se relacionan de manera negativa con el clima escolar.

Capítulo IV

4.1 Discusión

El objetivo principal del presente estudio fue relacionar el nivel de clima escolar, uso de tecnologías y tiempo sedentario en tiempos de pandemia en escolares entre 11 y 14 años de la Región de Valparaíso. Los resultados principales muestran una correlación negativa entre tiempo de PC y el clima escolar; hábitos sedentarios y clima escolar.

Tal como se muestra en los resultados, estos indican que el tiempo en videojuegos y en teléfono móvil son los que tienen mayor porcentaje de uso superando la hora diaria. Un estudio realizado en adolescentes muestran que los más jóvenes pasan gran parte de su tiempo de ocio utilizando videoconsolas, teléfonos móviles y demás dispositivos tecnológicos con conexión a internet" (Castro et al., 2015, p.3). Este elevado "uso de videojuegos se relaciona con la pérdida de habilidades sociales, generando relaciones afectivas débiles con pares y la familia" (Chacón et al., 2017). Así mismo, Noriega et al., (2015) hace alusión a que "el visionado de televisión por parte de niños y adolescentes de menos de 2 horas al día" (p. 6), siendo el mayor porcentaje de los escolares encuestados los que ven menos de 2 horas al día y el mínimo los que ven televisión más de 2 horas al día. Resultados similares a los encontrados en nuestro estudio. Continuando con el tiempo de pantalla se puede apreciar que el tiempo de PC tiene una incidencia negativa con la convivencia escolar, así lo afirman Pinto & Díaz (2015) quienes mencionan que niños y jóvenes están teniendo un uso

excesivo de las tecnologías lo cual genera una mala convivencia y que deben ser orientados para potenciar y favorecer su uso, además son los establecimientos educacionales los que deben promover la convivencia y participación desarrollando las tecnologías en los estudiantes.

Con respecto a los hábitos sedentarios, los escolares permanecen sentados más de la cantidad media de su tiempo libre lo cual puede ser desencadenante en distintas enfermedades a largo plazo, como lo menciona Martí (2011) “Se ha encontrado que el tiempo sedentario estaba significativamente relacionado con un índice combinado de riesgo metabólico integrado por la presión arterial, LDL-colesterol, triglicéridos y glucosa” (p. 53)

Actualmente no se han encontrado estudios que relacionen el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y clima escolar en Chile ni en Latinoamérica, sólo existen estudios que relacionan los tiempos en pantalla con sedentarismo y convivencia escolar con tiempo en pantalla. Por lo anterior es importante centrarse en estudios de esta índole para seguir investigando variables que asocien dichos puntos para ampliar la línea de investigación y así mismo tener mayor evidencia que apoye este estudio en el mediano y largo plazo.

4.2 Conclusión

En base al objetivo del estudio que fue relacionar el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar, se puede concluir que en cuanto al nivel del tiempo en pantalla y tiempo sedentario las variables que se relacionan de manera negativa con el clima social del aula general son el tiempo de PC y los hábitos sedentarios. Estas mismas variables se relacionan de manera negativa con las dimensiones de:

- Satisfacción y comunicación para hábitos sedentarios.
- Interés, satisfacción, relación y comunicación para uso de PC.

En base a las hipótesis de la investigación se concluye que se cumple la Hipótesis alternativa que señala que los hábitos sedentarios se relacionan de manera negativa con el clima escolar, también se cumple la hipótesis alternativa que dice que existe una relación negativa entre el uso de tecnologías, en este caso, el tiempo de uso de PC con el clima escolar en el aula.

4.3 Recomendaciones para próximas investigaciones

- Ampliar las líneas de investigación en los tipos de actividades que destinan el tiempo sedentario los jóvenes.
- Identificar cuáles son los programas de TV que observan los jóvenes y la relación que existe con la variable de competitividad.
- Evaluar el impacto que producen las clases virtuales en la convivencia escolar en niños y adolescentes.
- Evaluar el efecto que produce una intervención de Educación Física en la mejora de la convivencia escolar.
- Identificar sobre los efectos de educar a niños y adolescentes sobre el tiempo máximo que deberían destinar a los hábitos sedentarios.

4.4 Limitaciones

Al realizar este estudio se encontraron distintas limitaciones, los cuales se detallan a continuación:

- Debido al confinamiento la carta de consentimiento informado para participar en proyectos de investigación se tuvo que enviar vía correo electrónico, lo cual creó complicaciones ya que no todos los colegios contestaron, afectando así el acceso a los alumnos.

- Al realizar el estudio dentro del contexto en el cual nos encontramos actualmente, muchos estudiantes no pudieron responder la encuesta ya que no todos contaban con los medios para una óptima conexión a internet. Es por esta razón que el tamaño de la muestra pudo haber sido mayor.
- Existen muy pocos datos relacionados con este tema de investigación, ya que no se han encontrado investigaciones que se relacionen los factores que se mencionan en el estudio (tiempo en pantalla, tiempo sedentario y clima escolar).

Referencias

- Adelantado-Renau, M., Moliner-Urdiales, D., Cavero-Redondo, I., Maria, ;, Beltran-Valls, R., Martínez-Vizcaíno, V., & Álvarez-Bueno, C. (2019). Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*, 173(11), 1058–1067. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3176>
- Aguilar-Farias, N., Miranda-Marquez, S., Sadarangani, K. P., Martino-Fuentealba, P., Cristi-Montero, C., Carcamo-Oyarzun, J., Delgado-Floody, P., Chandia-Poblete, D., Mella-Garcia, C., Rodriguez-Rodriguez, F., Von Oetinger, A., Balboa-Castillo, T., Pena, S., Cuadrado, C., Bedregal, P., Celis-Morales, C., García-Hermoso, A., & Cortinez-O’Ryan, A. (2018). Results from Chile’s 2018 report card on physical activity for children and youth. In *Journal of Physical Activity and Health* (Vol. 15, Issue 2, pp. S331–S332). Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2018-0553>
- Ahumada, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista Médica de Chile*, 148(2), 233–241. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000200233>

- Álvarez, C., Villalobos, G., Rodríguez, D., Herrera, M. F., & Delgado, A. (2020). Nivel de actividad física en el entorno escolar: observación basada en el Sistema de Observación del Juego y Tiempo Libre (SOPLAY). *Revista Educación*, 44, 23. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37142>
- Aristimuño, A., & Noya, J. (2015). La Convivencia Escolar Y El Fenómeno Del Bullying En La Enseñanza Secundaria De Uruguay: Un Estudio De Caso. *Páginas de Educación*, 8(2), 36–65. <https://doi.org/10.22235/pe.v8i2.691>
- Ascorra, P., López, V., Carrasco-Aguilar, C., Pizarro, I., Cuadros, O., & Núñez, C. G. (2018). Meanings attributed to school coexistence by management teams, teachers, and other professionals of chilean schools. *Psykhé*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.7764/psykhe.27.1.1214>
- Barreda, M. S. (2012). *El docente como gestor del clima del aula. Factores a tener en cuenta*. 45.
- Barreto, F. J., & Álvarez, J. (2017). Clima escolar y rendimiento académico en estudiantes de preparatoria. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 12(3), 31–44. [http://www.spentamexico.org/v12-n2/A2.12\(2\)31-44.pdf](http://www.spentamexico.org/v12-n2/A2.12(2)31-44.pdf)
- Becerra, S., & Bejarano, S. (2019). *Tiempo en pantalla, fuerza prensil y obesidad abdominal en estudiantes USTA* (Issue 3) [Universidad Santo Tomás, Bucaramanga]. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/21099/2019BecerraSergio.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Buhring, K., Oliva, P., & Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(1), 23–30. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n1/art03.pdf>
- Carmenza, E. (2019). Convivencia escolar y potencialidades en niños con capacidades educativas diversas o necesidades educativas especiales.

Aletheia. Revista de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo, 11(2), 63–86. <https://doi.org/10.11600/21450366.11.2aletheia.63.86>

Carson, V., Kuzik, N., Hunter, S., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., Tremblay, M. S., Slater, L. G., & Hinkley, T. (2015). Systematic review of sedentary behavior and cognitive development in early childhood. In *Preventive Medicine* (Vol. 78, pp. 115–122). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.07.016>

Castro, M., Linares, M., Sanromán, S., & Pérez, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(2), 241. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>

Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T., & Cabrera, Á. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers JETT*, Vol. 6 (1)(1989–9572). https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/39372/Vol6%281%29_003_jett_castro_martinez_zurita_chacon_espejo_cabrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Physical inactivity and sedentary lifestyle-The other side of the side effects of the COVID-19 Pandemic. In *Revista Médica de Chile* (Vol. 148, Issue 6, pp. 881–886). <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>

CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Geopolítica(S)*, 11, 1. https://www.siteal.iiep.unesco.org/respuestas_educativas_covid_19.

Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A., & Pérez, A. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital

- sedentario en estudiantes universitarios. *Saude e Sociedade*, 26(1), 29–39.
<https://doi.org/10.1590/S0104-12902017166561>
- Chala, L. D., & Matoma, L. (2013). *Construcción De La Identidad En La Adolescencia*. 1–83.
- Chao, M. M. (2014). El rol del profesor en la educación virtual. *Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*.
<https://doi.org/10.36260/rbr.v9i1.894>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 17, Issue 1, p. 141). BioMed Central Ltd.
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Collazos, C., Guerrero, L., & Vergara, A. (2001). Aprendizaje Colaborativo: un cambio en el rol del profesor. *Congreso de Educación Superior En Computación, Jornadas Chilenas de La Computación*, p.1-10.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41551142/Aprendizaje_Colaborativo_Un_cambio_en_el20160125-26126-ixow8k.pdf?1453723362=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAprendizaje_Colaborativo_Un_cambio_en_el.pdf&Expires=1603915903&Signature=fBKScQ
- Córdoba, F., Del Rey, R., Casas, J. A., & Ortega, R. (2016). *Valoración del alumnado de primaria sobre convivencia escolar: El valor de la red de iguales*.
<https://doi.org/10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL15-ISSUE2-FULLTEXT-760>
- Cornejo, R., & Redondo, J. M. (2001). El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media: Una investigación en algunos liceos de la Región Metropolitana. *Ultima Década*, 9(15), 11–52. <https://doi.org/10.4067/s0718->

22362001000200002

- Crespo-Ramos, S., Romero-Abrio, A., Martínez-Ferrer, B., & Musitu, G. (2017). Variables psicosociales y violencia escolar en la adolescencia. *Psychosocial Intervention, 26*(2), 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2017.05.002>
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: Una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. In *Revista Médica de Chile* (Vol. 143, Issue 8, pp. 1089–1090). <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
- De Ocariz, U. S., Lavega, P., Mateu, M., & Rovira, G. (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *Revista de Investigación Educativa, 32*(2), 309–326. <https://doi.org/10.6018/rie.32.2.183911>
- De Rezende, L. F. M., Lopes, M. R., Rey-López, J. P., Matsudo, V. K. R., & Luiz, O. D. C. (2014). Sedentary behavior and health outcomes: An overview of systematic reviews. *PLoS ONE, 9*(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>
- del Rio, F. V. (2018). Aumento de la obesidad en Chile y en el mundo. *Revista Chilena de Nutrición, 45*(1), 1. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182018000100006>
- Delgado-Floody, P., Jerez-Mayorga, D., Caamaño-Navarrete, F., Carter-Thuillier, B., Lizama, A. C., & Álvarez, C. (2019). Psychological well-being related to screen time, physical activity after school, and weight status in Chilean schoolchildren. *Nutrición Hospitalaria, 36*(6), 1254–1260. <https://doi.org/10.20960/nh.02751>
- Díez, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española.

Revista de Investigación y Educación En Ciencias de La Salud (RIECS), 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.37536/riecs.2017.2.1.18>

Echavarría, C. (2003). La Escuela un Escenario de Formación y Socialización para la Construcción de Identidad Moral. *Rev. Latinoam. Cienc. Soc. Niñez Juv*, 145–175. <http://www.scielo.org.co/pdf/rllcs/v1n2/v1n2a06.pdf>

Estévez, E., & Jiménez, T. I. (2017). VIOLENCIA EN ADOLESCENTES Y REGULACIÓN EMOCIONAL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.922>

Faria, C. D. S., & Martins, C. B. D. G. (2016). Violence among adolescent students: Conditions of vulnerability. *Enfermeria Global*, 15(2), 185–198.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. In *Revista Chilena de Pediatría* (Vol. 86, Issue 6, pp. 436–443). Sociedad Chilena de Pediatría. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gámez, C. (2016). *El Clima Social de Aula en Educación Primaria*.

García-Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes : Factor de riesgo en aumento. *ReciMundo. Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento*, 3, 1602–1624. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)

Garrote, G. (2013). Tesis Doctoral: Uso Y Abuso De Tecnologías En Algunas Variables De Personalidad , Alcohol Y Autopercepción Como Estudiante. *Departamento de Ciencias de La Educacion*, 546.

Gavoto, L., Terceiro, D., & Terrasa, S. A. (2020). Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición? *Evidencia Actualización En La Práctica Ambulatoria*, 23(4), 2–3. <http://www.evidencia.org/index.php/Evidencia/article/view/6897/4478>

- Goienetxe, A. (2020). *ANÁLISIS DE INTERVENCIONES PARA EL MANEJO AÑOS Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.*
- Gómez, S. (2014). *Rol del profesor del siglo XXI: Metacognición y Metaaprendizaje en las aulas.*
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=AnmkBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=rol+del+profesor+en+el+aula&ots=qeHZI9_uEq&sig=CJOa9UH_alHoPLjz2u4qeJ8vr9k#v=onepage&q=profesor&f=false
- González, G., Zurita, F., Puertas, P., Espejo, T., Chacón, R., & Castro, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*, 6, 120–129.
- González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. In *Korean Journal of Family Medicine* (Vol. 38, Issue 3, pp. 111–115). <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.3.111>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M., & Hidalgo Vicario, M. (2017a). Pubertad y adolescencia. *Adolescere. Revista de Formación Continua de La Sociedad Española de Medicina de La Adolescencia.*, 5(1), 7–22.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017b). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244.
- Guerra, C., Vargas, J., Castro, L., Plaza, H., & Paulina, B. (2012). Percepción del Clima Escolar en Estudiantes de Enseñanza Media de Valparaíso de Colegios Municipales, Particulares Subvencionados y Particulares. In *Estudios Pedagógicos XXXVIII, N°* (Vol. 2).
- Hall-López, J. A., & Ochoa-Martínez, P. Y. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 21(2), 1–7. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4>

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. In *Sports Medicine* (Vol. 36, Issue 12, pp. 1019–1030). <https://doi.org/10.2165/00007256-200636120-00003>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6° Edición).

Herrera, K., & Rico, R. (2015). El Clima Escolar Como Elemento Fundamental de la Convivencia en la Escuela. *Escenarios*, 12(2), 7. <https://doi.org/10.15665/esc.v12i2.311>

Hidalgo-Rasmussen, C. A., Ramírez-López, G., & Martín, A. H. S. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciencia e Saude Coletiva*, 18(7), 1943–1952. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700009>

Hidalgo, M. I., & Güemes, M. (2013). *La tormenta hormonal del adolescente*. www.sietediasmedicos.comwww.aulamayo.comwww.sietediasmedicos.com•www.aulamayo.com

Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 41, Issue 1, pp. 3–12). <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>

Imbernon, F., & Medina, J. L. (2008). Metodología participativa en el aula universitaria. La participación del alumnado. *Rev*, 1–43. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/144977>

Janssen, I., Medina, C., Pedroza, A., & Barquera, S. (2013). Screen time in Mexican children: findings from the 2012 National Health and Nutrition. *Salud Publica de Mexico*, 55(5), 484–491. <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/7248/9452>

- Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humerez, D., Urbina, R., Jesam, F., Serrano, A., Verdugo, F., Smith, R., & Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, *91*(7), 1–16. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>
- Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., & Castillo-Trejo, M. (2014). Physical activity and sedentary lifestyle: Family and socio-demographic determinants and their impact on adolescents' health. *Revista de Salud Pública*, *16*(2), 161–172. <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>
- Lillo, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, *90*. <https://doi.org/10.4321/s0211-57352004000200005>
- Lisón, J. F., Cebolla, A., Guixeres, J., Álvarez-Pitti, J., Escobar, P., Bruñó, A., Lurbe, E., Alcañiz, M., & Baños, R. (2015). Competitive active video games: Physiological and psychological responses in children and adolescents. *Paediatrics and Child Health (Canada)*, *20*(7), 373–376. <https://doi.org/10.1093/pch/20.7.373>
- López, C., Carvajal-Castillo, C. A., Urrea-Roa, P. N., & Soto-Godoy, M. F. (2013). Factors Associated with Life at School for Teenagers. *Educación y Educadores*, *16*(3), 383–410. <https://doi.org/10.5294/edu.2013.16.3.1>
- López, M. G. (2017). Influencia del clima escolar y familiar en adolescentes, víctimas de ciberacoso. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, *9*(46), 57–65.
- López, V., Litichever, L., Valdés, R., & Ceardi, A. (2019). Translating policies on school climate: Analysis of sociotechnical devices in Argentina and Chile. *Psicoperspectivas*, *18*(1). <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol18-Issue1-fulltext-1484>

- López, V., & Valdés Morales, R. (2018). Construcción y validación de instrumentos para evaluar prácticas de convivencia escolar en profesionales y padres. *Actualidades Investigativas En Educación*, 18(3), 441–470.
<https://doi.org/10.15517/aie.v18i3.34328>
- Lozano-Sánchez, A. M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., & Núñez-Quiroga, J. I. (2019). *Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada*. 2041, 42–46.
- Lozano, A., Fernández, J. S., Figueredo, V., & Martínez, A. M. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 79. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>
- Maldonado, C. A. (2016). *Clima de Aula y Estilos de Enseñanza, Asociación y representaciones expresadas por profesores de Educación Básica en la Comuna de Quilpué*.
[http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/145260%0Ahttp://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/145260/Clima de Aula y Estilos de Enseñanza.pdf?sequence=1](http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/145260%0Ahttp://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/145260/Clima%20de%20Aula%20y%20Estilos%20de%20Ense%C3%B1anza.pdf?sequence=1)
- Margozzini, P., & Passi, Á. (2018). Encuesta Nacional de Salud, ENS 2016-2017: un aporte a la planificación sanitaria y políticas públicas en Chile. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 43(1), 30–34.
<https://doi.org/10.11565/arsmed.v43i1.1354>
- Márquez, C., Verdugo, J., Villarreal, L., Montes, R., & Sigales, S. (2016). RESILIENCIA EN ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA ESCOLAR. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(2), 485.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.267>
- Martí, S. (2011). *Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en*

adolescentes.

http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819_00000_0000.pdf

Martínez-López, E., & Saldarriaga-Franco, J. (2008). Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. *Revista de Salud Pública*, 10(2), 227–238. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642008000200003>

Melero, D. (2020). Política Nacional de Convivencia Escolar. *Mineduc*, 1, 32. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41551142/Aprendizaje_Colaborativo_Un_cambio_en_el20160125-26126-ixow8k.pdf?1453723362=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAprendizaje_Colaborativo_Un_cambio_en_el.pdf&Expires=1603915903&Signature=fBKScQ

Mera-Mamián, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D. I., & Monsalve-Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166–177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>

MINEDUC. (2016). *Clima de convivencia escolar*. https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/37732/Goienetxe_117052_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Educación. (2019). *¿Cómo prevenir y abordar la Violencia Escolar?*

Moral, J., Rodecillas, M., & Martínez, E. (2012). Sedentary lifestyle or adolescent andalusian. *Journal of Sport and Health Research*, 4(1), 67–82.

Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), e881. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v44n3/1561-3127-rcsp-44-03-e881.pdf>

Murillo, F. J., & Duk, C. (2020). El Covid-19 y las Brechas Educativas. *Revista*

Latinoamericana de Educación Inclusiva, 14(1), 11–13.

<https://doi.org/10.4067/s0718-73782020000100011>

Noriega, M. J., Jaén, P., Santamaría, A., Amigo, M. T., Antolín, O., Casuso, I., Micó, C., Sobaler, S., Carrasco, M., Salcines Medrano, R., Rivero Benito, L. A., Redondo Figuero, C., & De-Rufino Rivas, P. M. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria (Sedentary habits among adolescent students of Cantabria). *Retos*, 27(27), 3–7.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i27.34061>

Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de La Educación Superior*. <http://189.254.1.230/ojs/index.php/resu/article/view/1120/427>

Organización Mundial de la Salud. (2013). *OMS | ¿Qué es una pandemia?* WHO. https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

Pacheco-Salazar, B. (2018). Violencia escolar: La perspectiva de estudiantes y docentes. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 20(1), 112–121.

<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1523>

Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Borràs, P. A. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(2), 393–398.

Perales, C. (2017). *Implicaciones de las relaciones familia-escuela para la convivencia escolar*.

Perales, C. (2019). El registro de incidentes de violencia como política de convivencia escolar en México. *Psicoperspectivas*, 18(1).

<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol18-Issue1-fulltext-1487>

Perea, J. M., Mascaraque, M., & Ortega, R. M. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Nutricion*

Hospitalaria, 32, 20–22. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.sup1.9473>

Pérez, A., Ramos, G., & López, E. (2009). *Diseño y análisis de una escala para la valoración de la variable clima social aula en alumnos de Educación Primaria y Secundaria* (Vol. 350).

Pérez, A., Ramos, G., & López, E. (2010). Clima social aula: percepción diferenciada de los alumnos de educación secundaria obligatoria. *Cultura y Educación*, 22(3), 259–281. <https://doi.org/10.1174/113564010804932184>

Pineda, S., & Aliño, M. (2002). Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia. In *Ciudad de La Habana: ...* (Vol. 13, Issue Vol. 4 Primera época).

Pinto, A. R., & Díaz, J. (2015). Convivencia Escolar en la era de la hiperconectividad. *Cultura Educacion y Sociedad*, 6(1), 149–164. [https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/jspui/bitstream/handle/123456789/51/Convivencia Escolar en la era de la hiperconectividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/jspui/bitstream/handle/123456789/51/Convivencia%20Escolar%20en%20la%20era%20de%20la%20hiperconectividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Polo Del Río, I., León, B., Barco, D., Gómez Carroza, T., Palacios García, V., & Bullón, F. F. (2013). Estilos de socialización en víctimas de acoso escolar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education N°*, 3(1), 41–49. <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/34/21>

Profith. (2020). *Perfil de Actividad Física en jóvenes*. <http://profith.ugr.es/pages/investigacion/recursos/yap/yaps>

Rebolledo, M. del P. (2020). *¿Influye en el desarrollo infantil, el tiempo de pantalla frente a los dispositivos electrónicos?*

Rendón Uribe, A. (2015). Educación de la competencia socioemocional y estilos de enseñanza en la educación media. *Sophia*, 11(2), 237–256.

- Rowland, T. W. (2007). Promoting physical activity for children's health: Rationale and strategies. *Sports Medicine*, 37(11), 929–936. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737110-00001>
- Ruay, R. (2010). El rol del docente en el contexto actual. *Revista Electrónica de Desarrollo de Competencias (REDEC)*, 2(6), 115–123.
- Ruvalcaba, N., Gallegos, J., & Fuerte, J. (2017). Competencias socioemocionales como predictoras de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. *Competencias Socioemocionales Como Predictoras de Conductas Prosociales y Clima Escolar Positivo En Adolescentes*, 31(1), 77–90.
- Salinas, P., Vallejo, P., & Vásquez, M. (2014). *Estrategias Docentes Gestoras De Un Buen Clima De Aula; Estudio Descriptivo De Casos En Tres Escuelas De La Región Metropolitana, Nivel Segundo Básico De Las Comunas De La Florida, Colina Y San Bernardo”*.
- Sanchez, J. (2013). Participación educativa y mediación escolar: una nueva concepción en la escuela del siglo XXI. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 59, 1–28. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=495950255007>
- Sandoval, M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. *Ultima Década*, 22(41), 153–178. <https://doi.org/10.4067/s0718-22362014000200007>
- SAP. (2020). Uso de pantallas en tiempos del coronavirus. In *Archivos Argentinos de Pediatría* (Vol. 118, Issue 4 bis, pp. C142–C144). <https://www>.
- Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., Sanz, M., & García-González, L. (2018). ¿Se deberían replantear las recomendaciones relativas al uso sedentario del tiempo de pantalla en adolescentes? *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 75–82. <https://doi.org/10.6018/sportk.343271>
- Sirard, J. R., Bruening, M., Wall, M. M., Eisenberg, M. E., Kim, S. K., & Neumark-

Sztainer, D. (2013). Physical activity and screen time in adolescents and their friends. *American Journal of Preventive Medicine*, *44*(1), 48–55.

<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.054>

Talavera, H., & Frank, J. (2020). La Educación En Tiempos De Pandemia: Los Desafíos De La Escuela Del Siglo Xxi. *Revista Arbitrada Del Centro De Investigación Y Estudios Gerenciales*, 176–187. www.grupocieg.org

Tinoco, D., & Suazo, F. (2018). NIVELES DE SEDENTARISMO EN UN COLEGIO DE COTA CUNDINAMARCA. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/6395>

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *8*(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>

UNICEF. (2020). *Rethinking screen-time in the time of COVID-19 | UNICEF Office of Global Insight & Policy*. <https://www.unicef.org/globalinsight/stories/rethinking-screen-time-time-covid-19>

Valdés, A. M., & Mena, I. (2008). Documentos Clima Social Escolar. *Educación Chile*, 1–18.

[http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/clima_social_escolar.pdf%0Ahttp://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55635/Clima social y escolar 01.pdf?sequence=1](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/clima_social_escolar.pdf%0Ahttp://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55635/Clima_social_y_escolar_01.pdf?sequence=1)

Valdés Morales, R., López Leiva, V. A., & Chaparro Caso-López, A. A. (2018).

Convivencia escolar: adaptación y validación de un instrumento mexicano en Chile 1 Coexistence in Schools: Adaptation and Validation of a Mexican Instrument in Chile. 20. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1720>

Valencia-Peris, A., Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 26(26), 21–26. www.retos.org

Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. In *The Lancet Child and Adolescent Health* (Vol. 4, Issue 5, pp. 397–404). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki World Medical Association Declaration of Helsinki. *Bulletin of the World Health Organization.*, 310(20), 2191–2194.

Anexos

Anexo 1

Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

Mediante la presente, se les solicita su autorización para la participación de su hijo/hija/pupilo en la investigación conducida por el profesor Rodrigo Alejandro Yañez Sepúlveda y por los estudiantes de último año de la Carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Andrés Bello: Rocío Lissett Castillo Catalán – Francisca Javiera Castro Figueroa – Catalina Paz Silva Minetto.

Dicho Proyecto tiene como objetivo, relacionar el tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años. Para cumplir con este propósito, solicitamos la participación de su hijo/hija/pupilo en la investigación, por lo que a través de este documento se le solicita su consentimiento informado.

La colaboración de su hijo/hija/pupilo en esta investigación, consistirá en:

a) Llenar un instrumento online a través de google forms donde se medirá el tiempo en pantalla, tiempo sedentarios y nivel de clima escolar en estudiantes entre 11 y 14 años.

La metodología para obtener la información necesaria será a través de una aplicación de Google Drive llamada “Google Forms” en la cual se pueden realizar formularios y encuestas para adquirir estadísticas sobre la opinión de un grupo de personas.

Debemos destacar que la participación no implica ningún riesgo, daño físico o psicológico para su hijo/hija/pupilo, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la salud e integridad física y psíquica de quienes participen del estudio.

El acto de autorizar la participación de su hijo/hija/pupilo en la investigación es absolutamente libre y voluntario. Todos los datos que se recojan serán estrictamente anónimos y de carácter privado. Además, los datos entregados serán absolutamente confidenciales y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de custodio de los datos, será el Investigador Responsable del Proyecto, quien tomará todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de éstos.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre la participación de su hijo/hija/pupilo en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución de este. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que la participación en este estudio es completamente libre y voluntaria, y que existe el derecho a negarse a participar o a suspender y dejar inconclusa la participación cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Desde ya le agradecemos su participación.

Rodrigo Alejandro Yáñez Sepúlveda

rodrigo.yanez@pucv.cl

Investigador Responsable

Yo _____
_____ RUT _____ apoderado(a) _____ de
_____, en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente
que mi hijo/hija/pupilo participe en la investigación conducida por el Profesor
Rodrigo Alejandro Yáñez Sepúlveda, académico de la Universidad Andrés Bello.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de la participación. Reconozco que la información que se provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Esta información no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio y entregada a las autoridades del colegio.

He sido informado(a) de que se pueden hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro de este cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al Investigador Responsable del proyecto al correo electrónico Rodrigo Alejandro Yáñez Sepúlveda.

Anexo 2

Tabla 9. Escala de Clima Social del Aula para Alumnos (CSA)

1. Nombre del establecimiento _____

2. Curso _____ Grupo _____

3. Edad _____

4. Sexo:

- Masculino
- Femenino

5. ¿Es el primer año que estás en este establecimiento?

- SI
- NO

6. ¿Has repetido algún curso?

- SI, en este mismo colegio
- SI, en otro colegio
- NO

7. En Matemáticas

- Creo que aprobaré sin problemas (Sobresaliente/Notable)
- Creo que aprobaré (Bien)
- Creo que reprobare.

8. En Lenguaje

- Creo que aprobaré sin problemas (Sobresaliente/Notable)

- Creo que aprobaré (Bien)
- Creo que reprobare

9. Habitualmente me reúno a través de plataformas virtuales con:

- Compañeros de mi curso
- Compañeros del colegio pero que no van en mi curso
- Amigos que no van a mi colegio, ni en mi curso
- Con todos
- Con otros _____

10. Generalmente, ¿qué actividad/des realizas en tu tiempo de ocio?

- Deporte
- Video juegos
- Salir con amigos
- Actividades culturales (cine, teatro...)
- Todas
- Otras _____

11. Señala con cuál o cuáles de estas características te sientes identificado. Creo que

Soy....

- Inteligente
- Buen deportista
- Simpático
- Trabajador
- Otras _____

Señala con una cruz donde corresponda	Nunca	A veces	Bastant es veces	Siempre
12. Los profesores se interesan personalmente por cada uno de nosotros				
13. Los profesores escuchan a los alumnos sin interrumpir				
14. Los profesores muestran respeto por nuestros sentimientos				
15. Los profesores nos enseñan a que respetemos las ideas y los sentimientos de otras personas				
16. Los profesores se muestran satisfechos cuando sacamos buenas notas				
17. Los profesores felicitan a los alumnos que ayudan a otros compañeros				
18. Las relaciones entre nosotros y los profesores son agradables				
19. Los alumnos estamos contentos con el grupo curso				

20. Los alumnos nos sentimos orgullosos de este curso				
21. Me parece que los profesores disfrutan con su trabajo				
22. La relación entre los profesores y los alumnos es cordial				
23. A algunos alumnos de mi curso les gusta ser los primeros				
24. Los alumnos queremos que nuestro trabajo sea mejor que el de nuestros compañeros				
25. El aula es un lugar dónde me siento solo				
26. En este curso los alumnos nos llevamos muy bien				
27. En este curso los alumnos prestamos atención a lo que otros compañeros dicen				
28. Los profesores se preocupan porque los alumnos no menospreciemos (o insultamos) a otros compañeros				
29. Entre nosotros evitamos menospreciar (o				

insultarnos)				
30. En este curso los alumnos tenemos muy buena comunicación con los profesores				

Señala con una cruz donde corresponda	Nunca	A veces	Bastantes veces	Siempre
31. En este curso los alumnos tenemos muy buena comunicación entre nosotros				
32. La mayor parte de los profesores nos animan a hablar en nuestro grupo curso				
33. En este curso se favorece a algunos alumnos más que a otros				
34. Las decisiones de este curso son adoptadas por todos los alumnos				
35. Los alumnos colaboramos muy bien entre nosotros				
36. En este curso se propician debates				

37. En este curso los profesores animan a los alumnos que quieren hacer las cosas de manera distinta				
38. En este curso los profesores esperan que los alumnos sigamos las normas				
39. En este curso los profesores y los alumnos nos preocupamos unos de otros				
40. Creo que nuestros profesores no nos escuchan				
41. Los alumnos nos llevamos mal con los profesores				
42. Los alumnos de este curso nos interesamos por sacar buenas notas				

Señala con una cruz donde corresponda	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
43. El ambiente que hay en clases, es casi siempre tranquilo				
44. Creo que mi clase es un lugar				

agradable				
45. Creo que los profesores están satisfechos con el progreso general de los alumnos de este grupo curso				
46. La clase es un espacio virtual confortable (luz adecuada, organizada, no hay ruidos...)				
47. Hay una buena comunicación entre nuestros profesores				
48. Los profesores se sienten orgullosos de este curso				
49. En este curso aprendemos muchas cosas interesantes (a nivel personal y de conocimientos)				
50. Los alumnos nos preocupamos mucho del progreso de este curso				
51. Algunos alumnos forman pequeños grupos con sus íntimos amigos y no les importa el resto de compañeros				
52. Creo que el profesor ha explicado claramente cuáles son las normas de				

funcionamiento de este curso				
53. Creo que el profesor ha explicado claramente qué sucederá si un alumno rompe una norma				
54. Pienso que en este curso existen demasiadas reglas y normas				
55. Creo que en este curso se producen alborotos con frecuencia				
56. Activo mi cámara durante las clases				
57. Participo de manera activa durante las clases				

Tabla 10. Apartado XII: Perfil de Actividad Física en jóvenes

El cuestionario YAP-SL te pregunta por el tiempo que permaneces haciendo actividad física (tanto en el colegio (escuela) como fuera del mismo) y el tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

Señala con una cruz donde corresponda	Nada	Menos de 1 hora al día	1-2 horas al día	2 horas y hasta 3 horas al día	3 horas al día
58. Tiempo viendo televisión: ¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del colegio? (incluye el tiempo que estuviste viendo películas (dibujos animados) o deportes, pero NO jugando a videojuegos)					
59 Tiempo con videojuegos: ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a videojuegos fuera del colegio? (incluye jugar a la Nintendo DS, Wii, Xbox, PlayStation, juegos en tu teléfono móvil (celular), tablets/iPad u otras consolas. NO incluir juegos con computador (ordenador, portátil)					
60. Tiempo con computador: ¿Cuánto tiempo estuviste usando el computador (ordenador, portátil) fuera del colegio? (NO se incluye el uso para hacer tareas					

(deberes), pero Sí el tiempo en Facebook, usando internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online)					
61. Tiempo con teléfono móvil: ¿Cuánto tiempo estuviste usando tu teléfono móvil (celular) fuera del colegio? (esto incluye el tiempo hablando por teléfono y escribiendo mensajes. Si no tienes teléfono y no usas nunca el de tus padres o algún amigo, elige la opción “no usé nunca el- teléfono móvil”)					

Hábitos sedentarios en una semana normal (NO sólo la última semana):

¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?

- a. Apenas estoy sentado en mi tiempo libre
- b. Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre
- c. Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre
- d. Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre
- e. Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre

Muchas gracias por tu colaboración y compromiso.

Anexo 3

Tabla 11. Definición de dimensiones e ítems del cuestionario sobre clima social aula

Dimensiones	Definición	N° de ítems Cuestionario final
Interés/respeto/ preocupación	Interés, respeto y preocupación que se da entre los integrantes del aula.	12, 14, 15, 39, 50
Satisfacción/ expectativa	Anhelar ir al aula y alcanzar lo esperado, así como el sentimiento de satisfacción y comprensión que se tiene al salir de la misma.	16, 19, 20, 21, 37, 42, 45, 48, 49
Relación	Interrelación entre todos los integrantes del aula.	18, 22, 26
Competitividad/ favoritismo	Competitividad para obtener reconocimiento, valoración y/o gratificación de lo realizado, así como sentimiento de ser más favorecido que otros.	17, 23, 24, 33
Comunicación	Poder hablar, comunicarse, expresarse y ser escuchado, atendido por los demás	13, 27, 30, 31, 32, 47
Cooperación/	Compartir las decisiones de la clase, así	34, 35, 36

Democracia	como la participación responsable y activa en el aula	
Normas/disciplina	Normas claras de conducta establecidas dentro del aula, así como las consecuencias de infringirlas	38, 52, 53, 54, 55
Cohesión de grupo	Grado en que se establecen las relaciones de ayuda, conocimiento y amistad como fruto de la interrelación continua	25, 28, 29, 51
Organización física del aula	Aspectos relacionados con el espacio en sí, la iluminación, el mobiliario, la ventilación, la higiene...	44, 46