

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nuevo Cajamarca, 2018.

Por:

Elver Daniel Gavidia Sempértegui

Eliana Betzabeth Uchupe Majipo

Asesor:

Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban

Tarapoto, marzo de 2019

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban, asesor de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulada: “ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL CLUB DEPORTIVO UNIÓN COMERCIO DE NUEVA CAJAMARCA, 2018.” constituye a la memoria que presenta los Bachilleres Elver Daniel Gavidía Sempértegui y Eliana Betzabeth Uchupe Majipo, para aspirar al título Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Tarapoto, a los 7 días del mes de marzo del año 2019.



Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Asesor

Adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores del equipo de fútbol profesional del club deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018

TESIS

Presentada para optar el título Profesional de Psicólogo

JURADO CALIFICADOR



Psic. Jesenia Elizabeth Huamán Ramos
Presidente



Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes
Secretario



Psic. Byron Manuel Baquerizo Vega
Vocal

Vocal



Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Asesor

Tarapoto, 07 de marzo de 2019

Dedicatoria

Dedicamos de manera especial a nuestros padres Octavio y Sara; Enith y Elio, pues ellos son la fuente principal de inspiración para seguir con nuestra vida profesional, en ellos atesoramos las bases de responsabilidad y deseos de superación, en ellos tenemos el espejo en el cual queremos reflejar sus virtudes infinitas y su gran corazón que nos llevan a admirarlos cada día más.

Agradecimiento

A Dios por darnos la vida y la oportunidad de disfrutar de ella; ya que esta se encuentra colmada de retos y uno de ellos es la obtención del título profesional, luego de trazarnos este reto nos hemos dado cuenta que es una base no solo para nuestro entendimiento del campo en el que hemos estado inmersos sino para lo que concierne a la vida y nuestro futuro; agradecemos a nuestra alma mater y a nuestros maestros principalmente a Psicóloga Evelyn Bravo Huauya por su paciencia, a nuestro asesor Renzo Felipe Carranza Esteban por haber guiado nuestro desarrollo en esta etapa y haber compartido sus conocimientos con

Índice de Contenido

Capítulo I.....	13
El problema	13
1.1 Planteamiento del problema.....	13
1.2 Pregunta de investigación	15
1.2.1 Pregunta general.....	15
1.2.2 Preguntas específicas.....	15
1.3 Justificación	16
1.4 Objetivos de la investigación.....	17
1.4.1 Objetivo general.	17
1.4.2 Objetivos específicos.	18
Capítulo II.....	19
Marco teórico.....	19
2.1 Presuposición filosófica.....	19
2.2 Antecedentes de la investigación	21
2.2.1 Antecedentes internacionales	21
2.2.2 Antecedentes nacionales	23
2.3 Marco conceptual.....	25
2.3.1 Adicción a redes sociales.....	25
2.3.2 Modelos teóricos	35
2.3.3 Marco teórico referente a la población de estudio.	37
1.1 2.4 Definición de términos	38
2.5 Hipótesis de la investigación	39

2.5.1	Hipótesis general.....	39
2.5.2	Hipótesis específicas.....	39
Capítulo III		41
Materiales y métodos		41
3.1	Diseño de investigación y alcance de investigación.....	41
3.2	Variables de la investigación.....	41
3.2.1	Definición conceptual de las variables.....	41
3.3	Operacionalización de las variables.....	42
3.3.1	Adicción a redes sociales.....	42
3.3.2	Variable 2.....	44
3.4	Delimitación geográfica y temporal.....	46
3.5	Participantes.....	46
3.5.1	Características de los participantes.....	46
3.5.2	Criterios <i>de inclusión</i>	46
3.5.3	<i>Criterios de exclusión</i>	47
3.6	Instrumentos.....	47
3.6.1	Inventario de Adicción a las Redes Sociales de MeyVa.....	47
3.6.2	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996).....	48
3.7	Proceso de recolección de datos.....	49
3.8	Procesamiento y análisis de datos.....	49
Capítulo IV.....		50
Resultados y discusión.....		50
4.1	Resultados.....	50
4.1.1	Análisis descriptivo.....	50
4.1.2	Prueba de normalidad.....	58
4.1.3	Correlaciones entre las variables adicción a redes sociales y estilo de vida	59

4.2	Discusión	60
Capítulo V	63
Conclusiones y recomendaciones	63
5.1	Conclusiones	63
5.2	Recomendaciones.....	64
Referencias	65
Anexo	73

Índice de tablas

Tabla 1: <i>Matriz de Operacionalización de adicción a redes sociales</i>	42
Tabla 2: <i>Matriz de Operacionalización de estilo de vida</i>	44
Tabla 3: <i>Datos sociodemográficos de los participantes</i>	47
Tabla 4: <i>Nivel de adición a redes sociales y sus dimensiones</i>	501
Tabla 5: <i>Nivel de adición a redes sociales según lugar de procedencia</i>	512
Tabla 6: <i>Nivel de adición a redes sociales según grado de instrucción</i>	524
Tabla 7: <i>Nivel de adición a redes sociales según edad</i>	534
Tabla 8: <i>Nivel de estilo de vida</i>	535
Tabla 9: <i>Nivel de estilo de vida según lugar de procedencia</i>	556
Tabla 10: <i>Nivel de estilo de vida según grado de instrucción</i>	58
Tabla 11: <i>Nivel de estilo de vida según edad</i>	59
Tabla 12: <i>Prueba de normalidad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio</i> ...	580
Tabla 13: <i>Correlaciones entre las variables adicción a redes sociales y estilo de vida</i>	591

Índice de anexos

Anexo 1: Propiedades psicométricas del Inventario de adicciones a las redes sociales de MeyVa	735
Fiabilidad.....	735
Validez de contenido.....	76
Validez de constructo.....	77
Anexo 2: Propiedades psicométricas del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida	768
Fiabilidad.....	78
Validez de contenido.....	739
Validez de constructo.....	80
Anexo 3: Índice de acuerdo de ambos instrumentos.....	81
Anexo 4: Carta de autorización de la institución	83
Anexo 5: Protocolo del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)	824
Anexo 6: Protocolo del Test adicciones a las redes sociales	846
Anexo 7: Matriz de consistencia.....	849

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca. El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal y de alcance correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996) y el Test de adicciones a las redes sociales MeyVa creado por Mendoza y Vargas en 2014. La muestra estuvo conformada por 45 futbolistas profesionales. Como resultados se encontró que no existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y estilo de vida, sin embargo, al analizar la adicción a redes sociales y la dimensión nutrición se halló correlación inversa y significativa ($Rho = -.323^*$; $p = .030$). Se concluye que a medida que los futbolistas profesionales presenten adicción a redes sociales no determina un bajo estilo de vida. Referente a la dimensión nutrición se percibe entonces que, a mayor adicción a redes sociales menor será el consumo de alimentos esenciales para el cuidado, la salud y el bienestar de los futbolistas profesionales.

Palabras clave: Adicción a redes, estilo de vida, jugadores profesionales de fútbol.

Abstract

This research aimed to determine if there is a significant relationship between addiction to social networks and lifestyle in professional soccer players of Club Deportivo Unión Comercio in Nueva Cajamarca, San Martín - Peru. The research design is non-experimental, cross-sectional, and of correlational type. The instruments used were Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I) of Pender (1996) and MeyVa social media addictions test created by Mendoza and Vargas (2014). The sample consisted of 45 professional soccer players. As results, we found that there is no significant relationship between addiction to social networks and lifestyle; however, when analyzing addiction to social networks and dimension nutrition, we found an inverse and significant correlation ($Rho = -.323^*$; $p = .030$). We concluded that as professional soccer players present addiction to social networks, it does not determine a low lifestyle. Regarding dimension nutrition, it is perceived that, the higher the addiction to social networks, the lower the consumption of essential foods for care, health, and well-being of professional soccer players.

Keywords: Addition to networks, lifestyle, professional soccer players.

Capítulo I

El problema

1.1 Planteamiento del problema

Un informe emitido por *We Are Social y Hootsuite*, revela que hoy en día más de 4 mil millones de individuos en todo el mundo utilizan Internet, también menciona que más de la mitad de los habitantes de todo el mundo ahora está en línea, y los últimos datos muestran que casi 250 millones de recientes consumidores se vincularon por primera vez en el 2017. El uso de las redes sociales continúa desarrollándose de manera vertiginosa y el número de sujetos que usan la plataforma en cada país ha aumentado en casi 1 millón de usuarios nuevos cada día durante el último año. El número de consumidores de Internet en el año 2018 es de 4.021 mil millones, aumentando en un 7% más que el año antecesor, además la cantidad de adquirentes de celulares en el año 2018 es de 5.135 millones, un 4 por ciento más que el año anterior. Igualmente, el número de usuarios de redes sociales en el 2018 es de 3.196 mil millones, incrementándose en un 13 % más que el año antecesor. En este sentido África ha incrementado las tasas más rápido, con el número de usuarios de Internet en todo el mundo, continente que ha aumentado en más del 20 por ciento año tras año. (Kemp, 2018).

Martín (2018) señala que en España el uso de las redes sociales es de 25,5 millones que se conectan diariamente, es decir, equivale un 42% de la población mundial, por otra parte, el periódico El País reveló un estudio producido por el Instituto para la Integración de América Latina (INTAL) en el cual se explican significativos resultados sobre el uso de redes sociales, donde el país que lidera es Paraguay, seguido de Costa Rica y Uruguay (Ahora Noticias 2016).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2014) sustentó que el Ministerio de Salud (MINSAL, 2012) dio a conocer un promedio de 190 casos de adolescentes peruanos

entre edades promedio de 12 y 17 años con problemas de adicción a la web; incrementándose esta cifra a 201 casos por adicción a diferencia del año 2013.

En el Perú, de los 32.3 millones de población total, existen 22 millones (68%) de usuarios tanto en internet como en redes sociales, asimismo los del teléfono móvil alcanzan a 20.1 millones, de los que 20 millones lo utilizan para entrar a las redes sociales. Con respecto a Facebook en Perú, cuenta con 22 millones de usuarios hasta la actualidad, más de un 10% al año anterior. De los cuales 45% son del género femenino y 55% del masculino, referente a edades, el grupo más amplio lo constituyen los varones de entre las edades de 18 y 24 años (3.7 millones), seguidamente los de entre 25 y 34 años (3.5 millones), por otro lado, figuran las féminas de entre 18 y 24 años (3.1 millones), posteriormente las mujeres de entre 25 y 34 (2.8 millones) finalmente los varones de entre 35 y 44 (1.8 millones) (Kemp, 2018).

En vista a lo antes expuesto, se entiende que una adicción es una conducta repetitiva, que presenta ciertas características, además de la frecuencia y tiempo invertido en ella, y lo más esencial es que todas estas singularidades interceptan las relaciones familiares, estudiantiles, laborales y sociales del individuo afectado, una persona adicta al teléfono, juego, o a internet se retrae de todos los demás (Cugota, 2008).

En cuanto a la adicción a redes sociales, éste es un apego psicológico que consiste en la necesidad de estar conectado a alguna red social e implica tener varios amigos y estar de manera constante en la editar el perfil en la red social, descuidando y afectando sus relaciones interpersonales e incluso familiares (Geek, 2014).

Con respecto al estilo de vida y adicción a redes sociales no se han encontrado investigaciones que lo vinculen directamente, sin embargo, se puede decir que tiene una amplia relación debido a que un estilo de vida implica hábitos, oportunidades, entre las cuales los individuos están expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas dañinas entre las que se encuentran las adicciones

Al referirse a estilo de vida, Álvarez (2011) da a entender que la forma de vivir de cada individuo es de acuerdo a las posibilidades que tienen, así mismo es importante visualizar de qué forma contribuye estas posibilidades en la salud de cada sujeto, ya que esto dependerá de la calidad y verosimilitud que les brinda el contexto sociocultural en que las personas se desarrollan y de las oportunidades que poseen para poder suplir sus necesidades.

En la población de estudio se ha observado, tanto como en el ámbito mundial y nacional, que los futbolistas están en constante interacción con sus seguidores debido a la fama que este deporte tiene el fútbol siendo sus vías principales para estar en contacto con ellos son las redes sociales, en efecto esto puede generar el uso inadecuado y adictivo de las redes sociales, además de las críticas de grandes deportistas que marcaron historia en el fútbol, Riquelme (2017), quien mencionó en una entrevista a la cadena argentina de televisión Fox Sport, “ahora escriben me acabo de levantar de la siesta y ahora estoy merendando ¿qué es esto? nadie pone nada de fútbol”, por otro lado un informe emitido en el periódico Olé afirma que Guardiola prohíbe los celulares en los entrenamientos y entretiempos de los partidos, ya que estos causan distracción en sus objetivos. Por lo expuesto, resulta importante y necesario hacer el estudio de la relación significativa entre las redes sociales y estilo de vida en futbolistas de un equipo profesional de fútbol.

1.2 Pregunta de investigación

1.2.1 Pregunta general

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?

1.2.2 Preguntas específicas

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y nutrición en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ejercicio en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y responsabilidad en salud en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y manejo del estrés en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y soporte interpersonal en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y auto actualización en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?

1.3 Justificación

El presente estudio adquiere relevancia porque permitirá dar a conocer la relación entre la adicción a las redes sociales y estilo de vida, lo cual contribuirá a incrementar información novedosa y ayudará a ampliar los estudios sobre los factores que influyen en los jugadores profesionales de fútbol del Club deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca. El estudio contribuirá a contrarrestar la adicción a las redes sociales a través de la implementación de programas de intervención para que ayuden contribuir al desarrollo personal de los jugadores en el desarrollo de sus entrenamientos y desempeño futbolístico.

A nivel metodológico la investigación aportará nuevos conocimientos a la comunidad deportiva; cabe mencionar que el estudio cuenta con una revisión teórica actualizada y clara, la que permitirá brindar datos sobre el instrumento utilizado y validado en la población

requerida, cuya fiabilidad se corroborará en los datos obtenidos; originando capacitaciones y diseños de plan preventivo, con la finalidad de potenciar estrategias de afrontamiento y aumentar el nivel deportivo en la muestra de estudio y poblaciones afines.

En el ámbito social, contribuirá a toda comunidad en general, al facilitar información sobre las teorías estudiadas y los factores que implican; incrementará los conocimientos sobre la adicción a redes sociales y estilos de vida, y la relación que existe entre ambas.

Asimismo, a nivel organizacional, la información favorece a la actualización de los datos respecto a las variables, lo cual contribuye a staff técnicos de fútbol, a poder tomar medidas y crear estrategias de afronte en búsqueda de la mejora del trabajo en equipo y de la calidad deportiva, cuya importancia es el desarrollo armónico e integral de los jugadores de fútbol profesional.

A nivel de la comunidad científica, la presente investigación ayudará a entender la importancia de las variables de estudio, además, permitirá aportar conocimientos a profesionales de la salud mental, ya que se podrá tomar medidas para optimizar el repertorio del estilo de vida que llevan a desarrollarse funcionalmente en el ámbito práctico, de esta manera disminuirá la adicción a redes sociales, lo que sin duda contribuirá al crecimiento profesional de los interesados.

Por tanto, el trabajo será de ayuda y motivación a otras investigaciones; los resultados permitirán generar proyectos y programas de intervención, consecuentemente se ampliará esta línea de investigación.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general.

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

1.4.2 Objetivos específicos.

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y nutrición en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ejercicio en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y responsabilidad en salud en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y manejo del estrés en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y soporte interpersonal en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoactualización en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Capítulo II

Marco teórico

2.1 Presuposición filosófica

El libro de Daniel 12:4 refiere: “Pero tú, Daniel, cierra las palabras y sella el libro hasta el tiempo del fin. Muchos correrán de aquí para allá, y la ciencia se aumentará”, en esta cita se hace mención del tiempo actual en la que la humanidad se encuentra, el avance de la ciencia propiamente dicha hace que el ser humano esté en continuo desarrollo y descubrimiento de nuevas plataformas virtuales, dando como resultado el vínculo entre sí.

Asimismo, en el libro de 1 Corintios 10: 23 refiere: “Todo me es lícito, pero no todo conviene; todo me es lícito, pero no todo edifica”. En esta cita Pablo hace mención que en Cristo se tiene libertad para realizar cualquier actividad, pero se debe tener en claro si dicha actividad a realizar es de provecho o brindará enseñanza, es decir, antes de publicar en el internet una imagen, video o alguna frase se debe tener en cuenta los peligros de quien lo ve o quien lo lea, sea de provecho o para edificar.

Además, en el libro de 3 Juan 2, menciona: “Amado, yo deseo que seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”, cabe recalcar que dentro de los deseos de Dios está el cuidado del cuerpo y no sufrir por alguna enfermedad, sino el gozar de salud integral. Es por ello que White hace referencia a que la salud.

Así pues 2 Timoteo 1:7 afirma “Porque no nos ha dado Dios el espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio” es decir Dios diseñó al ser humano con la capacidad de autonomía para que no sea influenciado y así pueda abstenerse y controlarse de las conductas que perjudiquen su crecimiento integral.

Por otro lado, en el libro de Romanos 12:1-2 menciona: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino

transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” ésta indica que se debe tener presente el tipo de alimento a ingerir, porque el cuerpo es perteneciente a Dios, asimismo el libro de 1 Corintios 10:31 afirma: “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” es decir, ratifica el cuidado y práctica de seguir un adecuado régimen alimenticio.

Por esta razón, la Iglesia Adventista Del Séptimo Día (IASD) motiva a realizar reformas pro salud con la finalidad de la preservación del cuerpo humano, por ello, ha implementado una gama de actividades a practicar que implica a mejorar la salud y estilo de vida, así pues, coloca como fundamento bíblico a seguir un programa de mantenimiento diario, basado en ocho remedios naturales (Pamplona, 2010).

De este modo, surge el proyecto “Adelante Perú Saludable” donde ésta muestra una serie de sugerencias que van asociadas de ocho factores protectores, donde serán presentadas a continuación: el primer remedio mencionado es el agua; en la que da a conocer el logro del no ingreso de las toxinas al cuerpo, dando como beneficio la eliminación de ésta mediante la micción que se da en el sistema urinario. El segundo remedio que aconseja es el descanso; el dormir adecuadamente mejora el sistema cardiovascular, enriquece la inmunidad del cuerpo, promueve la circulación de la sangre asimismo la purifica, dando como resultado bienestar físico y mental. El tercer remedio que otorga como sugerencia es el ejercicio; relaja y libera la tensión muscular y emocional, todo ello dependerá de la capacidad física. La cuarta recomendación mencionada es la luz solar; el tomar sol durante el día durante las primeras horas de la mañana brinda la vitamina D la que evita ciertos tipos de cáncer, pero ésta no debe realizarse de forma exagerada. Como quinta sugerencia que menciona es el aire; al realizar respiraciones profundas por las mañanas ayudará a mantener oxigenado de forma correcta el organismo. La sexta recomendación es la nutrición, que ayuda a mantener el

aspecto de la piel de manera tersa y suave, y dentro de ésta debe de existir frutas y verduras en mayor cantidad. El séptimo consejo que manifiesta es la temperancia que da como definición el autocontrol, ésta sugiere la abstinencia de todo lo dañino y mesura de hábitos, ya que todo en exceso es perjudicial. Finalmente, como última sugerencia es la esperanza, la cual es comprendida como fuente de fuerza de voluntad y fe arraigada a Dios ante circunstancias difíciles (IASD y Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales [ADRA], 2015)

El cuerpo humano se forma del alimento que consume, los tejidos del cuerpo realizan el proceso de reparación, pues el funcionamiento de los órganos conduce al desgaste, y este debe ser reparado por el alimento. Cada órgano del cuerpo exige nutrición; el cerebro debe recibir la suya; y de la misma forma sucede con los músculos, los nervios y huesos. Es una operación maravillosa la que transforma el alimento en sangre, y aprovecha esta sangre para la reconstrucción, que prosigue de continuo, en la que suministra vida y fuerza a cada nervio, musculo y órgano (White, 1959).

2.2 Antecedentes de la investigación

2.2.1 Antecedentes internacionales

Torrente, Piqueras, Orgilés y Espada (2014) llevaron a cabo el estudio “Adicción a Internet con la ansiedad social y las dificultades en habilidades sociales”, conformado por una muestra de 222 hombres y 224 mujeres sumando un total de 446 adolescentes en dos centros de educación pública en la Provincia de Alicante (España). Los instrumentos utilizados fueron el inventario social de fobia y ansiedad (SPAI-B) García López, Hidalgo, Beidel, Olivares y Turnes -2008, Cuestionario sobre dificultades Interpersonales para Adolescentes (CEDIA) Ingles, Hidalgo y Méndez-2000, Cuestionario de experiencias relacionadas con Internet (CERI) Carbonell et al.-2009. Los resultados fueron que los adolescentes con puntuaciones elevadas en adicción a Internet muestran mayores niveles de

ansiedad social y dificultades en las habilidades sociales. Asimismo, la adicción intrapersonal se asoció significativamente con la falta de asertividad y con el grado de ansiedad social. Por otro lado, la adicción interpersonal lo hizo en mayor medida con la ansiedad social. La prueba de Chi-cuadrado verificó la homogeneidad de la distribución de frecuencia reveló que no hubo interdependencia entre el sexo y la edad, ni entre el sexo y nacionalidad, ni entre el sexo y el nivel socioeconómico ($\chi^2 = 4.50$; $p = .19$; $\chi^2 = 33.09$; $p = 0.46$; $\chi^2 = 1.39$; $p = .49$). En efecto, la distribución es considerada homogénea.

En Colombia, Barbosa, Beltrán y Fraile (2015) realizaron un estudio titulado “Impulsividad, dependencia a internet y telefonía móvil” en la ciudad de Bogotá, para dicho estudio la muestra estuvo constituida por 425 adolescentes estudiantes de entre 12 y 16 años que cursaban del séptimo a undécimo grado de cuatro colegios, para recolectar los datos se aplicó el instrumento Test de dependencia al móvil (TDM), Escala de Impulsividad (UPPS) y el Test de dependencia a Internet (TDI). Donde los resultados concluyen que existe una baja relación entre impulsividad, la dependencia al internet y teléfono móvil.

Por su parte Gavilanes (2015) realizó un estudio titulado “Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación de conducta en los adolescentes” en Ecuador, la muestra estuvo conformado por 218 adolescentes entre las edades de 12 a 15 años. Los instrumentos utilizados para dicha investigación fueron el Test de Adicción a Internet, Young-1998, y el Cuestionario Diagnóstico de Adicción a Redes Sociales para adolescentes, Martínez-2011, y el Inventario de Adaptación de la Conducta, Cordero-1981. Los resultados revelaron significancia en los adolescentes de décimo año de educación básica, la cual presenta un mayor riesgo en adicción a las redes sociales, pues la tendencia hacia la adicción a las redes sociales está marcado por el factor edad, hallando que ha mayor edad será considerable el riesgo a las redes sociales.

Poitevin (2015) realizó una investigación en la Universidad Rafael Landívar titulada "Exploración de los niveles de adicción al Internet entre estudiantes de tres carreras de

licenciatura en ingeniería, en una universidad privada" la investigación se realizó en el país de Guatemala, asimismo la muestra estuvo constituida por estudiantes de las carreras de licenciatura en ingeniería, informática, sistemas, ingeniería mecánica industrial e ingeniería mecánica; con 96 estudiantes de dicha casa de estudios, de los cuales 21 fueron del género femenino y 75 fueron del género masculino. Los instrumentos utilizados fueron el Test Internet Addiction (IAT) de Young, el que se complementó con un cuestionario que comprendía preguntas referentes al uso de internet. Los resultados mostraron que el 29% del género femenino presenta mayor riesgo al uso de internet pudiendo desencadenar adicción al internet. Por otro lado, el género masculino presenta una cifra en menor cantidad con un 21%. En conclusión, el 48% de los participantes usan el internet al menos 6 horas diarias, mientras que un 48.96% hace uso de internet entre 3 a 6 horas al día y un 22.92% dan uso al internet entre 1 a 3 horas diarias.

Por otra parte, En Ecuador Tipantuña (2013) ejecutó el estudio titulado “Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito”, en este estudio se trabajó con una muestra conformada por 151 adolescentes, el cual 77 fueron mujeres (50.9%) y 74 fueron hombres (49.01%), se utilizó el instrumento Escala de Adicción a internet de Lima (EAIL) donde se obtuvo una relación positiva estadísticamente significativa entre la adicción a internet y trastornos sociales. Sin embargo, no se encontró asociación significativa entre adicción al internet y trastornos académicos.

2.2.2 Antecedentes nacionales

En Tarapoto, Cholan y Valderrama (2016) realizaron el estudio “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2016”. Contaron con 400 estudiantes, con edades de entre 16 y 26 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Adicciones a las redes sociales creado por Mendoza y Vargas en el año 2014, y la Escala de Procrastinación Académica por Gonzales

-2014. Se encontró que la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación son altamente significativas ($r = .553$, $p = 0.01$), lo que indicó que cuanto mayor sea la adicción a las redes sociales mayor será el nivel de procrastinación en los estudiantes.

Challco, Rodríguez y Jaimes (2016) realizaron la investigación “Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol” la muestra estuvo compuesta por 135 estudiantes con edades entre 14 y 16 años de una Institución Educativa Pública de Lima. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario a Redes Sociales (CARS), Cuestionario de Autoestima de Coopersmith y el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CASIA); obteniendo resultados con una relación significativa inversa relacionado al riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y el autocontrol ($r = -.287$; $p = .001$ y $r = -.288$; $p = .001$; respectivamente) a menor autoestima y autocontrol mayor será el riesgo de adicción a redes sociales.

Por otro lado, Montes (2015) estudió la relación entre las Redes Sociales y Agresividad contaron 269 estudiantes de la Universidad Nacional de Lima; para dicha muestra se utilizó el Cuestionario de agresión Perry, estandarizado en el Perú. Además, se aplicó el Test de adicción a las redes sociales (TARS). No obstante, en la investigación no se encontró relación significativa ($r=0,021$) entre las variables redes sociales y agresividad. La que indica no existir relación significativa en las personas que usan forma recurrente las redes sociales con aquellos puedan presentar características agresivas.

En Lima, Adriano y Mamani (2015) llevaron a cabo una investigación titulada “Funcionamiento familiar y adicción a internet de una institución educativa pública del Norte” la muestra estuvo conformada 225 personas con edades que oscilan entre 10 y 24 años; los instrumentos utilizados fueron la Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar, Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES III) Olson et al -1985 validado en el Perú por Reusche- 1994 además el Test de Adicción a Internet. En los resultados se

evidenció que existe relación significativa entre las variables de funcionamiento familiar y adicción al internet ($\chi^2 = 4,079$; $p > ,395$), lo que significa que cuando el funcionamiento familiar se encuentre bajo o débil habrá mayor adicción a redes sociales, sin embargo, en relación a cohesión familiar ($r = -.223$, $p < 0.01$), a más cohesión en la familia menor será el riesgo de adicción a internet.

En Juliaca, Condori y Mamani (2015) realizaron la investigación “Adicción a Facebook y Procrastinación académica”. La muestra lo conformó la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, con 218 estudiantes, la cual estuvo constituida por sus cuatro escuelas profesionales, los instrumentos de investigación fueron el Cuestionario de Uso de Facebook y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados indican la relación directa entre facebook y procrastinación con un nivel de significancia de 5% a mayor adicción a redes sociales, mayor procrastinación.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Adicción a redes sociales

2.3.1.1 Definiciones.

Gavilanes (2015) sostiene que la adicción a una red social es la necesidad de estar permanentemente conectado en alguna plataforma social, la que implica tener una gran cantidad de amistades y estar en constante edición de perfil, es decir se entiende que una red social engancha en su mayoría en los adolescentes ya que permite crear una identidad falsa y apartarse del mundo real (Brecoña, 2006).

Challco, Rodríguez y Jaimes (2016) menciona que una adicción a alguna red social es una dependencia psicológica asociada a sintomatologías conductuales, emocionales y del pensamiento, cuya característica relevante es la falta de control en el tiempo de su uso.

Escurra y Salas (2014) sostiene que la adicción a redes sociales son conductas repetitivas que resulta ser placentera mientras se le dé continuo uso constante, la que a la larga se convierte en una conducta descontrolada para sentirse aliviado del nivel de ansiedad.

Adicciones a redes sociales, es donde el hombre se aleja de las personas, el no estar conectado a una red social genera ansiedad, descontrol y descuido en sus labores rutinarias y académicas, así mismo suscita suspicacia en las relaciones interpersonales (Garcés & Ramos, 2010).

2.3.1.2 Características de la adicción a redes sociales

Por su parte, Cuyún (2013) menciona que la adicción a las redes sociales produce aislamiento, deterioro en las relaciones interpersonales y familiares, ser compulsivamente activo a la web, a los juegos y las compras alcanzando a ser evidenciado como dependiente. Sin importar el tipo de adicción, la persona se encierra y aísla de su realidad, pierde el contacto presencial y comunicativo de su entorno social, altera sus labores, descuida los objetivos que anteriormente tenía con su vida y padece perturbaciones físicas, trastornos psicológicos y emocionales.

Estos signos evidentes dan indicio cuando el individuo es dependiente a las redes sociales, además de convertir su afición desencadenando una adicción, asimismo, otros signos que se presentan es la disminución de las horas de descanso, solo por el afán de permanecer más tiempo conectado a las redes sociales que a sus actividades cotidianas, como la disminución en el contacto familiar y social, asimismo descuido en las labores académicas, la salud, pensamiento continuo en estar conectado, irritación cuando el internet reduce su velocidad; el sujeto pretende establecer límite en el tiempo. De este modo la persona hace de su primera actividad el conectarse a la red social de su preferencia, haciendo de esta una actividad rutinaria desde el momento de levantarse hasta acostarse, reduciendo el tiempo planificado para las actividades cotidianas y necesidades básicas como es el comer, estudiar, estar en

familia y dormir; todas estas características son el perfil de una persona con adicción a redes sociales (Young, 1998).

2.3.1.3 Tipos de adicciones

Según Cuyún (2013), sostiene que existen ciertos tipos de adicciones las que serán presentadas a continuación.

- *Adicción al Juego.* La adicción al juego es la dificultad de poder controlar el deseo de jugar, ésta interfiere los ámbitos de suma importancia como el ámbito académico, familiar, y social. Quien padezca de este trastorno no puede desistir el juego, por más que intente. El adicto siente una necesidad intensa que lo convierte en prioridad, de otra forma, cuando este deseo de jugar no se haya dado, la persona suele sentirse decaído.

La comunidad que se encuentra implicada con los juegos es mayormente porque de esta forma matan el aburrimiento y la vida cotidiana, sintiéndose satisfechos porque logran sentir adrenalina disfrutando de lo que vivencian. El bienestar que les hace sentir mientras juegan, se convierte en dañino cuando se involucra el dinero, siendo aún más perjudicante cuando el sujeto se encuentra perdiendo y aun así no deja de jugar. Se puede percibir a quienes son partícipes de estos juegos al instante de realizar dicha actividad o cuando se encuentren ávidos de jugar. Quien se encuentre inmerso en este tipo de adicciones considera que el ganar o perder es una habilidad propia del jugador, sin embargo, no reconoce la dificultad de controlar el impulso adictivo (Cuyún, 2013).

- *Adicción al teléfono celular.* El móvil se ha convertido en un medio útil para obtener la comunicación, esto se ve con mayor intensidad en países desarrollados. Cabe recalcar que un alto porcentaje son los jóvenes que se encuentran entre las edades de 16 a 24 años (Cuyún, 2013).

El teléfono móvil no solo es un medio de comunicación sino también es usado como medio la cual permite ayudarnos frente a alguna urgencia o emergencia. Este aparato es

útil para los niños, jóvenes y adultos con el fin de entretenerse con las distintas particularidades amenas que dispone el aparato como los juegos, cámara, reproductor de música, mensajería, acceso a las diferentes aplicaciones como el navegador de internet, redes sociales (WhatsApp, facebook, twitter, Instagram, Snapchat) todos estos, son elementos indispensables para la sociedad, más aún en los jóvenes que se encuentran en la vanguardia de la tecnología y están al tanto de cualquier aplicación o red social novedosa para que sea impartida en el colegio, universidad y en el trabajo e inclusive existen algunos que se encuentran implicados o sumergidos con dichas actividades que no pueden conciliar un vida sin su aparato móvil (Cuyún, 2013).

- *Adicción a las compras.* Sin duda una de las actividades que realicen las personas es el comprar, al realizar dicha acción se suele sentir satisfecho y obtener placer a través de esta, más aún cuando se está a vísperas de fechas relevantes como la navidad, año nuevo, cumpleaños de algún familiar o alguien especial, bautizo, matrimonio, etc. Sin embargo, el problema no se basa en el comprar, sino que actividad se convierte dañina al tonarse de manera compulsiva dando como resultado la adicción, esta se identifica al no poder controlarse al realizar compras, se caracteriza por la compra impulsiva innecesaria, y solo se da por el deseo de comprar. El sujeto que tenga esta adicción siente un deseo enérgico y continuo para realizar alguna compra, ya que es una acción que le da satisfacción y placer al ser realizado.

La adicción a las compras conlleva a hacer gastos innecesarios, dando como resultado endeudarse económicamente pidiendo apoyo a familia y amigos cercanos. Este problema no afecta a solo un género, afecta también al género masculino, pese a que la mujer es caracterizada por usar mayores accesorios. Las personas que compran compulsivamente sienten alivio al realizar esta acción, ya que encuentran una manera de canalizar sus

problemas, este impulso se da de manera descontrolada y cada vez se torna en continuo incremento.

Por su parte Alcántara (2014) agrega dos tipos de adicciones, en la que se encuentra la televisión y el trabajo, a continuación, esta será presentado.

- *Adicción a la televisión.* Este tipo de adicción consiste en el uso y abuso de la televisión. Las sintomatologías que presenten pueden ser confundidas con otro tipo de patología. Uno de los síntomas que se presencian es el cansancio, debilidad, retraimiento, llegando inclusive a la depresión.
- *Adicción al Trabajo.* Sin el trabajo no existiese la solvencia económica para los gastos y necesidades básicas, los síntomas que se presentan es la urgencia impetuosa por el trabajo sin descansar, al paso del tiempo esta adicción afecta la salud y las relaciones interpersonales. En caso similar a las redes sociales la persona que la padece es percibida como cansado e irritado, no tiene un horario determinado para su alimentación, camina de manera rápida y se muestra exhausto.

2.3.1.4 Tipos de redes sociales

Existen dos tipos de redes sociales así lo define Calvo y Rojas (2009) una de ellas se denomina las redes sociales personales, dentro de ésta se encuentra el Facebook, twitter, MySpace; asimismo como segundo tipo están las redes sociales usadas en el ámbito laboral y académico.

Entre las más utilizadas se encuentran:

- *Facebook.* creada en el año 2004 en Estados Unidos en la universidad de Harvard cuando fueron estudiantes Mark Zuckerberg, Dustin Moskovitz y Chris Hughes, autores de dicha red social; al comienzo esta página tenía como fin intercambiar información sobre las asignaturas que tenían como universitarios así también el mantenerse comunicados entre compañeros de estudio (Akyildiz y Argan 2012) más adelante Facebook también fue

usado por estudiantes de otras universidades, fue así que un año después llegó para ser usada en estudiantes del nivel secundario (Hebrang, 2013). Siendo abierto al público en general en setiembre del 2006, pero, no todos los países están conectados bajo esta red social, ya que China es el único país en la que se ha bloqueado este sitio web (Delaney, 2013).

Esta red social, en la actualidad se caracteriza por tener publicaciones hechas por los mismos usuarios, es así como se visualiza en la sección “noticias”, convirtiéndose en una actividad novedosa el contenido de información que se despliega a cada instante (DiVall & Kirwin, 2012).

Actualmente Facebook, es la red social más utilizada en el mundo, aumentando los usuarios a 2.130 millones colocándolo como el primero de la lista (Multiplicalia, 2018).

La temática de esta red social permite publicar y descargar fotos, videos, crear y pertenecer a alguna comunidad que se presencie un común. El fácil acceso y diseño novedoso permite a los usuarios a manipular de manera rápida la propia información personal e ir conociendo las alternativas de interacción que ofrece (Cárdenas, 2015).

- *YouTube*. En el año 2005 en California, Estados Unidos a la edad de 26 años Jawed Karim creó la segunda red social más utilizada que en la actualidad ocupa la segunda red social con más usuarios en el mundo, hoy en día cuenta con 1.500 millones de personas afiliadas, cuya dinámica es el visualizar, subir, compartir videos, asimismo se puede comentar la calidad de lo visualizado. Otra de las características que presenta esta plataforma es el intentar eliminar el contenido no apropiado al verse expuestas imágenes o videos de manera indecorosa (Multiplicalia, 2018).
- *Instagram*. Posicionándose en tercer lugar de las redes sociales más usadas se encuentra Instagram llegando a alcanzar hasta los 800 millones (Multiplicalia, 2018) el cual supera el billón de usuarios mensuales. El año 2010 lanzó Apple App Store esta red social,

creados por Kevin Systrom y Mike Krieger, al comenzar se pensó en un principio que esta ampliación lo usasen solo los teléfonos móviles de Iphone, Ipad e Ipo. Sin embargo, en el 2012 Android llegó a 100 millones de usuarios activos, aumentando radicalmente dos años después superando a 300 millones de usuarios. La característica más notable de esta red es la fotografía que se publique según los filtros a usar como el vintage, éstas se dan a honor de Kodak Instamatic y a las cámaras Polaroid (History, 2010).

- *LinkedIn*. Ubicándose en 4 lugar y no menos importante. El creador de esta red social fue Reid Hoffman fundada en el año 2002 y lanzada al público un año después, a la edad de 43 años graduado de la Universidad de Stanford. Los usuarios de LinkedIn se encuentran satisfechos por la calidad que denota, es por ello, esta red social es más utilizada por su profesionalismo dentro de los medios sociales incluyendo perfiles de profesionales cualificados y expertos en distintas actividades y se supone que después de su salida a bolsa su éxito será aún mayor (Vergara, 2011). En el presente año supera los 500 millones de usuarios, por otro lado, durante este año se ha visualizado cambios entre su usabilidad y sus funciones (Multiplicalia, 2018).

2.3.1.5 Ciclo adictivo

El proceso evolutivo habitual de las adicciones no químicas según Echeburúa, De Corral y Amor (2005) es la siguiente:

- La conducta produce placer y recompensa al individuo.
- Aumento de los pensamientos concernientes de dicha conducta en las ocasiones que no se encuentra implicada en ella.
- A medida del tiempo la conducta tiende a convertirse habitual.
- El sujeto suele desinteresarse por lo suscitado (mecanismo de defensa de negación)
- Se percibe pretensiones altas de realizar la conducta.

- A pesar de los resultados negativos la conducta se mantiene.
- El sujeto se justifica y trata de convencer a los demás de su conducta.
- Mientras se incrementan la adversidad el adicto empieza a darse cuenta de su realidad e intenta controlarla.
- La conducta ya no se mantiene por el efecto placentero sino por el alivio del malestar.
- Las estrategias de afrontamiento del sujeto se atenúan por la falta de uso.
- La conducta adictiva se empeora, debido a una crisis externa ya sea el bajo rendimiento académico, problemas familiares, alguna disputa con las amistades, etc. Todas estas llevan a solicitar un tratamiento.

A consecuencia de todos estos patrones conductuales, la conducta adictiva se activa automáticamente a nivel emocional, perdiendo el control cognitivo sobre la prudencia. El usuario que se torne adicto considera la gratificación inmediata, sin embargo, no compensa las posibles consecuencias. No obstante, el estar enganchado a una pantalla o la de un teléfono móvil, reduce la actividad física e impide planificar el tiempo, asimismo disminuye el ser conocedor de otros temas.

2.3.1.6 Modelos teóricos.

2.3.1.6.1 Gutiérrez

Según Gutiérrez (2009) la adicción a redes sociales pasa por las siguientes fases:

- a) Fase de encanto: periodo por el cual la persona se caracteriza por el consumo excesivo del internet.
- b) Fase de desencanto: hay desilusión en la plataforma del internet, por ello reduce su consumo.
- c) El uso de Internet se posiciona en su espacio natural en las actividades que realiza el sujeto.

2.3.1.6.2 *Griffiths*

Griffiths plantea el término "adicciones tecnológicas", el cual explica el impacto de las redes sociales con el individuo, denominado conexión hombre-máquina. La manifestación de un posible caso de adicción a las redes sociales se percibe a través de un cambio en la conducta de la vida diaria. Los síntomas afectan el ámbito académico y laboral, ésta se ve reflejada en la voluntad, control y sentimientos de malestar al no hacer uso de algún aparato tecnológico en un tiempo establecido (Griffiths, 1997). Es por ello, que serán presentados los siguientes pasos a continuación:

- Se debe tener en cuenta el entorno inestable de las adicciones dadas a través de las desiguales culturas.
- Se debe considerar el recuento de las veces en la que el ambiente influye para las adicciones.

Griffiths (2005) sostiene que la adicción a redes sociales se vincula con un medio biopsicosocial. Sin embargo, existe mayor cantidad de conductas adictivas que las adicciones por sustancias, alcanzando una equidad entre ambos. En efecto, la proximidad entre estas permite ser útil para el conocimiento del proceso de las patologías concernientes a la adicción y para ajustar el conocimiento que la sociedad ha adquirido a través de los años.

Por consiguiente, Griffiths (2005) sintetiza la adicción química y conductual con los siguientes parámetros:

- **Saliencia:** Es toda acción o actividad particular que se convierte en primordial en la vida personal, esclavizando a nuestros pensamientos, emociones y conductas. Como, por ejemplo: estar pendiente de todo aquello que realicen las demás personas en las redes sociales.
- **Cambios de humor:** Refiere que cada sujeto a modo de práctica personal implica a realizar en una actividad específica. Es decir, en el momento del uso puede sentirse relajado

y calmado. Como, por ejemplo: el realizar actividades distintas, pero a la vez se ejecute el acto de estar conectado en las redes sociales y durante ese momento se sienta aliviado de los problemas o situaciones que lo aquejan.

- Tolerancia: Refiere a la ampliación superflua de cualquier objeto, para sentirse satisfecho. Como, por ejemplo: aumentar más de lo habitual las horas de juego en las redes para sí sentirse bien.

- Síndrome de abstinencia: Implica en lo corporal, lo cual se entiende que suele sentirse disgustado de manera, psicológica, social al tratarse de la disminución de la actividad que realice a menudo. Como, por ejemplo: Cuando no llega a usar las redes sociales y no pueda alcanzar el tiempo para el uso de las redes sociales, y se siente frustrado al no haberlo llevado a cabo.

- Conflicto: Se entiende como un problema con el entorno y consigo mismo. Admiten su problema, pero no son capaces de controlarse. Como, por ejemplo: debido al uso exagerado de las redes sociales he perdido a amigos de manera presencial.

- Recaída: Debilidad de volver a la cifra original del movimiento tras un tiempo de abstinencia. Como, por ejemplo: se aleja de las redes sociales durante un tiempo y después reincide a hacer lo mismo y de manera repetitiva.

2.3.1.7 Estilo de vida

2.3.1.7.1 Definiciones.

Jung (1961) posiblemente es el primer psicólogo que utilizó este término “estilo de vida” “aunque según documentación anterior el termino no tiene menos de dos siglos, Jung hablaba de “el estilo de vida individual propio de uno” como ayuda a moldear la personalidad. Es Alfred Adler el principal responsable de desarrollar el término “estilo de vida” en el concepto amplio e inclusivo que hoy conocemos.

Forma frecuente de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones particulares de conducta definidos por componentes socioculturales y características personales (WHO, 1986).

2.3.1.7.2 *Importancia y beneficios del estilo de vida para la salud.*

La realización de ejercicio produce mejoras considerablemente en la salud cardiovascular, en la función física y en la calidad de vida en pacientes de cáncer, el ejercicio físico debe ser fundamental durante el tratamiento de cáncer de mama (Casla, 2015).

Más horas de educación física aumentan el rendimiento académico, la actividad física tiene bastante efecto sobre la actividad neuronal asociada a los procesos de atención y memoria, mejora el rendimiento cognitivo y la función cerebral durante las tareas que requieren un mayor ejecutivo, lo que la actividad física mejora la cognición y la salud cerebral de los niños en su infancia. Un aumento de la intensidad y de la hora de educación física en el currículum escolar tiene efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los alumnos mejorando el promedio de las notas de todas las asignaturas, el número de horas de educación física y su intensidad no solo no comprometen el rendimiento, sino que contribuyen a su mejora (Hillman & Charles, 2014)

La Organización Mundial de Salud (2002) difundió los beneficios de realizar actividad física contribuye a la salud, bastantes de ellos tan solo se logran con 30 minutos de actividad física moderada.

2.3.2 Modelos teóricos

2.3.2.1 *Nola Pender*

Nola Pender menciona características y experiencias individuales de las personas abarcando el concepto de conducta previa relacionada, hace referencia a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. Los factores personales,

categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos. Asimismo, menciona sobre las dimensiones que implican poseer un adecuado estilo de vida.

Responsabilidad en salud: Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional.

Actividad física: Implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio.

Nutrición: Esta dimensión implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable consistente con directrices de la Guía Pirámide de Alimentos.

Responsabilidad en salud: Centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. Trascendiendo nos pone en contacto nuestro ser equilibrado, nos da la paz interior y nos abre a la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué somos. Conexión es la sensación de armonía, plenitud, y la conexión con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de sentido, la búsqueda de un sentido de propósito, y trabajar hacia las metas de la vida.

Soporte interpersonal: De acuerdo al concepto propuesto para el proceso de validez del instrumento, implica la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, en lugar de más casuales con los demás. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales.

Manejo del estrés: Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión.

2.3.3 Marco teórico referente a la población de estudio.

2.3.3.1 Jugadores de fútbol profesional.

El fútbol es un deporte muy significativo en este tiempo, como escasos fenómenos sociológicos puedan serlo, ya que comprende los diferentes campos de la naturaleza humana y es capaz de reunir a la globalidad del ser humano en sus distintos niveles de conciencia y expresión. Su práctica se hace en el mundo entero, y se caracteriza por la pasión que embarga a sus seguidores (Vallejo, 2011).

2.3.3.2 Características de un futbolista.

El triunfo y la derrota de un futbolista proceden de una constitución de competencias corporales, técnicas y psicológicas. De este modo es sustancial considerar el componente personalidad del futbolista ya que es uno de los concluyentes en el éxito deportivo (Vallejo, 2011).

2.3.3.3 El uso de las redes sociales y el fútbol

Con respecto al uso de redes sociales en futbolistas, Juan Román Riquelme en una entrevista a la cadena argentina de televisión Fox Sport recalcó que anteriormente los futbolistas en los entretiempos de cada partido discutían sobre lo que hicieron mal, para mejorar en el resto de la contienda, sin embargo hoy en día antes de los partidos, durante las concentraciones, en los entretiempos, en los camerinos, una de las primeras cosas que hacen esta revisar el celular y sus redes sociales, “ahora me sorprende que hasta ponen, me voy a dormir la siesta o me acabo de levantar de la siesta. ¿Qué es esto? Nadie pone nada de fútbol. Un jugador ni loco va a poner un partido de la Champions League o un partido del nacional

B”. El exjugador argentino terminó comentando estar satisfecho ya que según él vivió la “época dorada” en la que “sí se amaba de verdad la práctica del balompié”, concluyó.

2.3.3.4 *Estilo de vida y fútbol*

La preparación es ardua, se entrenan constantemente, y sólo tienen un descanso de unas cuatro semanas al año, ya que es necesario siempre estar en las condiciones físicas adecuadas, el éxito y disfrute es el resultado de un óptimo estilo de vida que se tiene durante un año o temporada, también de su persistente disciplina (Luque, 2017).

Asimismo, el sueño es importante para cualquier persona, sin embargo, para los futbolistas es bastante importante, ya que es un aspecto fisiológico determinante por la influencia que tiene en la recuperación del cansancio, en la ejecución de tareas que requieren un buen estado de alerta o vigilancia, y en el aprendizaje de tareas motóricas (Capelloni, Paris & Polani, 2004).

2.3.3.5 *Club Deportivo Unión Comercio*

El club deportivo Unión Comercio de fútbol es un club del distrito peruano de Nueva Cajamarca, departamento de San Martín, fue fundado el 31 de enero del 2002 y juega desde el 2011 en la primera división del fútbol peruano. Actualmente está dirigido por el director técnico argentino Marcelo Vivas (Ceroacero.es, 2014)

1.1 2.4 Definición de términos

- **Adicción:** La adicción es la acción de participar de manera repetitiva en alguna actividad, que con el pasar del tiempo trae consecuencias que afectan de manera negativa al ser humano. Cualquier persona que padezca de una adicción, no puede controlar sus impulsos producidos por una fuerza interna que solicita realizar una acción o la ingesta de una sustancia (Mendoza & Vargas, 2014).

- **Adicciones comportamentales:** Son las que frecuentemente están vinculados con el hogar entre las que se encuentran la adicción a internet, a computadoras (ordenadores), la

adicción a la televisión, a los juegos electrónicos, a las compras, a los celulares de última generación, a la comida, al sexo, al juego de azar, los ejercicios físicos y la adicción al trabajo (Gonzales, 2016).

- **Rendimiento deportivo:** Es la aptitud que se tiene para poder encaminar recursos bajo condiciones determinadas, exceptuando el factor “resultado” como criterio de mejora respecto a un momento dado anteriormente al inicio del entrenamiento, siempre y cuando estos resultados sean más o menos estables en el tiempo, es decir, que no se deban a la arbitrariedad o a un día afortunado. Dentro de unos valores, el rendimiento debe ser estable para considerarse mejora (Pardo, 2010).

- **Fenómenos sociológicos:** Se puede definir el cambio social como ((toda transformación observable en el tiempo que afecta, de una manera no efímera ni provisional, a la estructura o al funcionamiento de la organización de una colectividad dada y modifica el curso de su historia (Rocher, 1990).

2.5 Hipótesis de la investigación

2.5.1 Hipótesis general.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

2.5.2 Hipótesis específicas.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y nutrición en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ejercicio en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y responsabilidad en salud en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y manejo del estrés en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y soporte interpersonal en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoactualización en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.

Capítulo III

Materiales y métodos

3.1 Diseño de investigación y alcance de investigación

El presente estudio es de diseño no experimental, porque no se manipularon las variables, asimismo, es de corte transversal porque los datos fueron recolectados en un solo momento. Además, es de alcance correlacional, porque buscó analizar la relación entre las variables de estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2016).

3.2 Variables de la investigación

3.2.1 Definición conceptual de las variables

3.2.1.1 Adicción a redes sociales

Mendoza y Vargas (2014) Es una adicción tecnológica que se entiende como la dependencia y el desenfrenado consumo de las redes sociales así mismo también el descuido de los deberes personales y académicos para dar mayor importancia a las redes sociales.

3.2.1.2 Estilo de vida

Pender (1996) menciona que el estilo de vida es entendido como el conjunto de características y experiencias individuales que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud, cuyos factores influyentes son biológicos, psicológicos y sociocultural.

3.3 Operacionalización de las variables

3.3.1 Adicción a redes sociales

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de adicción a redes sociales

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Definición operacional
Dimensión 1: Saliencia	Son las acciones específicas que se convierte en lo primordial en nuestra vida personal, esclavizando a nuestros pensamientos, emociones y conductas.	1. Ansiedad e intranquilidad 16. Descuido de actividades 2. Obsesión 17. Planificación 30. Tareas incumplidas 3. Aislamiento 18. Descuido de amistades cercanas 31. Relaciones interpersonales deterioradas	La suma de los puntajes obtenidos mediante el Inventario de adicción a las redes sociales de MeyVa.
Dimensión 2: Cambios de humor	Práctica personal que refiere cada sujeto al involucrarse en una acción específica. Se puede decir que es “sentir un subidón”, emociones relajantes o calmante para solución, disforia.	6. Enojo 33. Malestar 7. Tristeza 22. Aburrimiento 34. Desgano 8. Relajación 23. Entusiasmo y alegría 35. Entretenimiento y gozo	
Dimensión 3: Tolerancia	Ampliación innecesaria de cualquier objeto, para así satisfacer y sentir.	4. Perdida de sueño 19. Perdida de alimentación. 43. Pérdida de tiempo 20. Cuentas de redes sociales 32. Diversidad de redes sociales 5. Desperdicio de tiempo	

Dimensión 4: Síndrome de abstinencia	Emociones de disgusto o fase corporal, psicológica, social rigurosa al reducirse una actividad que realizamos constante.	<ul style="list-style-type: none"> 21. Necesidad de tiempo 12. Problemas olvidados 39. Dependencia 13. Distanciamiento 27. Gastos económicos. 40. Pedidos de alejamiento
Dimensión 5: Conflicto	Problemas con los demás y consigo mismo.	<ul style="list-style-type: none"> 9. Problemas familiares 24. Perdida de enamorada(o) 36. Persona incomprendida 10. Discusiones amicales 25. Timidez 37. Publicaciones insensatas 11. Problemas académicos 26. Tardanzas, insistencias a clases 38. Mentiras
Dimensión 6: Recaída	Debilidad a regresar a los estándares originales del movimiento tras un tiempo de abstinencia.	<ul style="list-style-type: none"> 14. Intentos fracasados 28. Descontrol 41. Perdida de amigos y popularidad 15. Vida diferentes 29. Reanudación 42. Dependencia.

3.3.2 Variable 2

Tabla 2

Matriz de Operacionalización de estilo de vida

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Definición operacional
Dimensión 1: Nutrición	Esta dimensión implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable consistente con directrices de la Guía Pirámide de Alimentos.	1. Consumo de alimentos 5. Selección de comidas 14. Comida diaria 19. Lectura de etiquetas 26. Alimentación balanceada 35. Alimentación seleccionada	La suma de los puntajes obtenidos mediante el Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) Pender (1996).
Dimensión 2: Ejercicio	Implica la participación regular en actividades moderadas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado para bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria.	4. Relajación semanal 13. Ejercicios vigorosos 22. Ejercicio supervisado 30. Verificación del pulso 38. Actividades recreativas	
Dimensión 3: Responsabilidad en salud	Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional.	2. Visitas medicas 7. Chequeos de colesterol 15. Lectura de salud 20. Búsqueda de otro médico 28. Discusiones con profesionales 32. Medición arterial 33. Asistir a programas ambientales 41. Consejos profesionales 43. Observación constante al espejo 46. Asistir a programas de salud	

Dimensión 4: Manejo del estrés	Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión.	<ul style="list-style-type: none"> 6. Tiempo de relajación 11. Conocer puntos de tensión 27. Tiempo de meditación 36. Relajación muscular 40. Pensamientos agradables 42. Facilidad de expresar sentimientos. 45. Métodos para la tensión
Dimensión 5: Soporte interpersonal	De acuerdo con el concepto propuesto para el proceso de validez del instrumento, implica la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, en lugar de más casuales con los demás. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales.	<ul style="list-style-type: none"> 10. Diálogo de problemas 18. Brindar elogios 24. Expresiones de cariño 25. Relaciones interpersonales satisfactorias 31. Tiempo con amigos 39. Expresiones de amor 47. Manifestaciones de afecto
Dimensión 6: Autoactualización	Implica que el hombre por naturaleza un ser social, el medio le permite crecer y desarrollarse en medida que se suceden los distintos ciclos de vida y el grado de socialización aumenta. Desde este punto de vista el hombre crece y se desarrolla en sociedad.	<ul style="list-style-type: none"> 3. Estima personal 8. Actos de entusiasmo 9. Crecimiento positivo 12. Sentirse feliz 16. Conocer fortalezas y debilidades 17. Metas afianzadas 21. Observar adelante 23. Conciencia de vida 29. Admiración de éxitos 34. Días interesantes 37. Ambiente agradable y satisfecho 44. Metas realistas 48. Propósito de vida

3.4 Delimitación geográfica y temporal

El estudio se desarrolló en las intenciones del Club Deportivo Unión Comercio, ubicado en el distrito de Nueva Cajamarca, región San Martín durante marzo del 2018 y febrero de 2019.

3.5 Participantes

3.5.1 Características de los participantes.

Se utilizó un muestreo absoluto (Hernández, Fernández & Baptista, 2006), siendo los jugadores profesionales de fútbol de la categoría de reservas y del equipo de primera división que conforman el Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca (45 futbolistas). Siendo estos 27 de la categoría de primera división y 18 de la categoría de reservas.

Tabla 3

Datos sociodemográficos de los participantes

Variables	Categoría	n	%
Edad	Adolescente	25	55,6%
	Joven	16	35,6%
	Adulto	4	8,9%
Procedencia	Costa	24	53,3%
	Sierra	4	8,9%
	Selva	14	31,1%
Grado de instrucción	Extranjero	3	6,7%
	Primaria	1	2,2%
	Secundaria	39	86,7%
	Superior	5	11,1%

En la tabla 3 se evidencia que el 55.6% de los participantes son adolescentes (entre 15-21 años) el 53.3% provienen de la región Costa, con respecto al grado de instrucción el 86.7% tiene secundaria completa-

3.5.2 Criterios de inclusión.

- Futbolistas de género masculino.
- Futbolistas mayores de 15 años y menores de 40 años.
- Futbolistas que tengan un contrato firmado y establecido con el club.

- Futbolistas de nacionalidad peruana o extranjera.
- Contestar todos los ítems del Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) Pender (1996).
- Contestar todos los ítems del Inventario de adición a las redes sociales de MeyVa.

3.5.3 Criterios de exclusión.

- Futbolistas de género femenino.
- Futbolistas menores de 15 años y mayores de 40 años.
- Futbolistas que no tengan un contrato firmado y establecido con el club.
- No contestar más del 10% de todos los ítems del Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) y del Inventario de adición a las redes sociales de MeyVa.

3.6 Instrumentos

3.6.1 Inventario de Adición a las Redes Sociales de MeyVa.

Para la evaluación de adicción a las redes sociales, se utilizó el Inventario de Adición a las Redes Sociales de MeyVa creado por Mendoza y Vargas, fue diseñado para ser utilizado en adolescentes, jóvenes y adultos de ambos sexos, con el objetivo de evaluar cuantitativa y cualitativamente los niveles de adicción de las personas que están sumergidas en este tipo de adicciones tecnológicas o redes sociales.

El cuestionario fue construido y estandarizado en noviembre 2014 en Perú provincia de Tarapoto, puede ser aplicado de forma individual o colectiva, permite evaluar a las edades de 13 a 30 años, por otro lado, el cuestionario no tiene un tiempo límite para su evaluación, siendo el tiempo promedio de 20 minutos, contiene un protocolo, hoja de respuestas y cuadernillo de calificación, puede ser utilizado en áreas clínicas, educativas, comunitarias e investigación. Por otro lado, contiene 43 ítems, en una escala tipo Likert, cada ítem contiene 3 alternativas: 1 (nunca), 2 (a veces), 3 (siempre).

El inventario tiene como objetivo evaluar la adicción de manera general y de manera específica las 6 dimensiones: Saliencia, tolerancia, cambios de humor, conflicto, síndrome de abstinencia y recaída. Asimismo, el cuestionario muestra validez y confiabilidad adecuada en ésta, la prueba piloto se realizó en la Universidad Peruana Unión con la participación de 200 estudiantes de Psicología (Mendoza y Vargas, 2014).

3.6.2 Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Para la evaluación de estilo de vida, se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), creado por Nola Pender (1996) en Lansing Michigan, el cuestionario está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces= 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Esta prueba consta de 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización; la interpretación se categoriza en niveles los cuales son: poco saludable, con un puntaje de entre 48 y 107, saludable con puntajes de entre 108 y 131, así mismo el nivel muy saludable con un puntaje de 132 y 192. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas: nutrición con las preguntas 1,5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio, 4, 13, 22, 30 y 38, responsabilidad en salud: con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46, manejo del estrés con 6, 11, 27, 36, 40 y 45, soporte interpersonal: con 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47, autoactualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48.

La adaptación fue dada por Sánchez (2013) en cuanto a la validez se halló correlaciones ítem- test entre moderadas y elevadas, demostrando su capacidad para medir y discriminar los constructos. La escala en general, por encima del punto de corte (0.70)

3.7 Proceso de recolección de datos.

Para la recolección de datos se presentó una carta y un perfil del proyecto de investigación a los dirigentes del Club Deportivo Unión Comercio, teniendo la aprobación del desarrollo del estudio se realizó la coordinación con las autoridades del Club y la programación de la fecha y hora para la aplicación de los instrumentos.

Seguidamente se contactó con los dirigentes del club para la correspondiente aplicación de instrumentos, una vez en el complejo deportivo donde entrenan se les explicó el propósito de los cuestionarios solicitando su participación voluntaria y explicando la confidencialidad del caso, la aplicación se realizó de forma grupal, con una duración promedio de 30 minutos. Se permaneció en el complejo para orientar el llenado adecuado de los instrumentos y para resolver las posibles dudas que haya.

3.8 Procesamiento y análisis de datos

Teniendo la información a través de los cuestionarios se creó una base de datos en el software IBM SPSS Statistic 22.0 para Windows, para luego obtener los resultados descriptivos e inferenciales.

Capítulo IV

Resultados y discusión

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo

4.1.1.1 Nivel de adicción a redes sociales

A continuación, se presentan los resultados de adicción a redes sociales y sus dimensiones

Tabla 4

Nivel de adicción a redes sociales y sus dimensiones

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	N	%	n	%	n	%
Adicción a redes	13	28.9%	16	35.6%	16	35.6%
Síndrome de abstinencia	13	28.9%	16	35.6%	16	35.6%
Conflicto	15	33.3%	10	22.2%	20	44.4%
Saliencia	15	33.3%	15	33.3%	15	33.3%
Tolerancia	15	33.3%	13	28.9%	17	37.8%
Cambios de humor	17	37.8%	13	28.9%	15	33.3%
Recaída	17	37.8%	14	31.1%	14	31.1%

En la tabla 4 se observa que el 71.2 % de los participantes se ubican en el nivel promedio y alto de adicción a redes sociales, del mismo modo en el síndrome de abstinencia.

Respecto a las dimensiones conflicto, saliencia y tolerancia, se ubican en un nivel alto (44.4%, 33.3% y 37.8% respectivamente); en la dimensión cambios de humor y recaída se ubican en un nivel bajo (37.8%).

4.1.1.2 Nivel de adicción a redes sociales según datos demográficos.

Tabla 5

Nivel de adicción a redes sociales según lugar de procedencia

Variable		Procedencia											
		Costa			Sierra			Selva			Extranjero		
		Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Adicción Redes	n	5	9	10	3	1	0	4	6	4	1	0	2
	%	20.8%	37.5%	41.7%	75.0%	25.0%	0.0%	28.6%	42.9%	28.6%	33.3%	0.0%	66.7%
Síndrome de abstinencia	n	5	8	11	2	1	1	5	6	3	1	1	1
	%	20.8%	33.3%	45.8%	50.0%	25.0%	25.0%	35.7%	42.9%	21.4%	33.3%	33.3%	33.3%
Conflicto	n	7	3	14	3	1	0	4	6	4	1	0	2
	%	29.2%	12.5%	58.3%	75.0%	25.0%	0.0%	28.6%	42.9%	28.6%	33.3%	0.0%	66.7%
Saliencia	n	6	10	8	3	1	0	5	4	5	1	0	2
	%	25.0%	41.7%	33.3%	75.0%	25.0%	0.0%	35.7%	28.6%	35.7%	33.3%	0.0%	66.7%
Tolerancia	n	8	5	11	1	2	1	5	4	5	1	2	0
	%	33.3%	20.8%	45.8%	25.0%	50.0%	25.0%	35.7%	28.6%	35.7%	33.3%	66.7%	0.0%
Cambios de humor	n	8	6	10	3	0	1	5	7	2	1	0	2
	%	33.3%	25.0%	41.7%	75.0%	0.0%	25.0%	35.7%	50.0%	14.3%	33.3%	0.0%	66.7%
Recaída	n	8	8	8	3	1	0	5	5	4	1	0	2
	%	33.3%	33.3%	33.3%	75.0%	25.0%	0.0%	35.7%	35.7%	28.6%	33.3%	0.0%	66.7%

En la tabla 5 se aprecia que el 41.7 % de los participantes provienen de la costa, ubicándose en el nivel alto de adicción a redes sociales, en cuanto a las dimensiones conflicto, cambios de humor, síndrome de abstinencia y tolerancia presentan puntajes altos (58.3%, 41.7%, 45.8%, 33.3% respectivamente).

4.1.1.3 Nivel de adicción a redes sociales según grado de instrucción.

Tabla 6

Nivel de adicción a redes sociales según grado de instrucción

Variable		Primaria			Secundaria			Superior		
		Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Adicción Redes	n	0	0	1	12	13	14	1	3	1
	%	0.0%	0.0%	100.0%	30.8%	33.3%	35.9%	20.0%	60.0%	20.0%
Síndrome de abstinencia	n	0	1	0	11	13	15	2	2	1
	%	0.0%	100.0%	0.0%	28.2%	33.3%	38.5%	40.0%	40.0%	20.0%
Conflicto	n	0	0	1	14	7	18	1	3	1
	%	0.0%	0.0%	2.2%	31.1%	15.6%	40.0%	2.2%	6.7%	2.2%
Saliencia	n	0	0	1	14	13	12	1	2	2
	%	0.0%	0.0%	100.0%	35.9%	33.3%	30.8%	20.0%	40.0%	40.0%
Tolerancia	n	0	1	0	15	10	14	0	2	3
	%	0.0%	100.0%	0.0%	38.5%	25.6%	35.9%	0.0%	40.0%	60.0%
Cambios de humor	n	0	0	1	16	11	12	1	2	2
	%	0.0%	0.0%	100.0%	41.0%	28.2%	30.8%	20.0%	40.0%	40.0%
Recaída	n	0	0	1	15	12	12	2	2	1
	%	0.0%	0.0%	100.0%	38.5%	30.8%	30.8%	40.0%	40.0%	20.0%

En la tabla 6 se aprecia que los futbolistas profesionales tienen un grado de instrucción primaria, secundaria y superior. Además, se observa que presentan niveles promedio y alto de adicción a redes sociales destacando este último con un 35.9% del nivel secundario.

4.1.1.4 Nivel de adicción a redes sociales según edad

Tabla 7

Nivel de adicción a redes sociales según edad.

Variable	Adolescente (15 - 21)			Joven (22 – 32)			Adulto (33 – 40)			
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	
Adicción Redes	n	6	10	9	5	5	6	2	1	1
	%	24.0%	40.0%	36.0%	31.3%	31.3%	37.5%	50.0%	25.0%	25.0%
Síndrome de abstinencia	n	7	8	10	4	7	5	2	1	1
	%	28.0%	32.0%	40.0%	25.0%	43.8%	31.3%	50.0%	25.0%	25.0%
Conflicto	n	7	5	13	6	4	6	2	1	1
	%	28.0%	20.0%	52.0%	37.5%	25.0%	37.5%	50.0%	25.0%	25.0%
Saliencia	n	8	10	7	6	2	8	1	3	0
	%	32.0%	40.0%	28.0%	37.5%	12.5%	50.0%	25.0%	75.0%	0.0%
Tolerancia	n	9	7	9	5	5	6	1	1	2
	%	36.0%	28.0%	36.0%	31.3%	31.3%	37.5%	25.0%	25.0%	50.0%
Cambios de humor	n	9	8	8	6	5	5	2	0	2
	%	36.0%	32.0%	32.0%	37.5%	31.3%	31.3%	50.0%	0.0%	50.0%
Recaída	n	10	7	8	5	5	6	2	2	0
	%	40.0%	28.0%	32.0%	31.3%	31.3%	37.5%	50.0%	50.0%	0.0%

En la tabla 7 los participantes se ubican entre las etapas joven, adulto y adolescente presentando esta última la mayor cantidad de futbolistas con un nivel medio de adicción a redes sociales (40.0%) donde resaltan las dimensiones síndrome de abstinencia y conflicto (40.0%, 52.0% respectivamente)

4.1.1.5 Nivel de estilo de vida

A continuación, se presentan los resultados de estilo de vida y sus dimensiones.

Tabla 8

Nivel de estilo de vida.

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Estilo de vida	15	33.3%	19	42.2%	11	24.4%
Nutrición	22	48.9%	11	24.4%	12	26.7%
Ejercicio	20	44.4%	19	42.2%	6	13.3%
Responsabilidad en salud	29	64.4%	10	22.2%	6	13.3%
Manejo de estrés	13	28.9%	15	33.3%	17	37.8%
Soporte interpersonal	12	26.7%	14	31.1%	19	42.2%
Autoactualización	20	44.4%	14	31.1%	11	24.4%

En la tabla 8 se percibe que el 42.2 % de las participantes se ubican en el nivel medio de estilo de vida, en relación con las dimensiones manejo de estrés, responsabilidad en salud, nutrición, ejercicio y autoactualización, se ubican en un nivel bajo (28.9%, 64.4%, 48.1%, 44.4%, 44.4% respectivamente).

4.1.1.6 Nivel de estilo de vida según datos demográficos.

Tabla 9

Nivel de estilo de vida según lugar de procedencia

Variable		Procedencia											
		Costa			Sierra			Selva			Extranjero		
		Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Estilo de vida	n	6	10	8	3	1	0	5	8	1	1	0	2
	%	25.0%	41.7%	33.3%	75.0%	25.0%	0.0%	37.7%	57.1%	7.1%	33.3%	0.0%	66.7%
Nutrición	n	11	4	9	2	2	0	8	3	3	1	2	0
	%	45.8%	16.7%	37.5%	50.0%	50.0%	0.0%	57.1%	21.4%	21.4%	33.3%	66.7%	0.0%
Ejercicio	n	9	13	2	1	2	1	9	3	2	1	1	1
	%	37.5%	54.2%	8.3%	25.0%	50.0%	25.0%	64.3%	21.4%	14.3%	33.3%	33.3%	33.3%
Responsabilidad en salud	n	16	5	3	3	0	1	9	4	1	1	1	1
	%	66.7%	20.8%	12.5%	75.0%	0.0%	25.0%	64.3%	28.6%	7.1%	33.3%	33.3%	33.3%
Manejo de estrés	n	6	9	9	2	2	0	4	3	7	1	1	1
	%	25.0%	37.5%	37.5%	50.0%	50.0%	0.0%	28.6%	21.4%	50.0%	33.3%	33.3%	33.3%
Soporte interpersonal	n	5	9	10	3	1	0	4	2	8	0	2	1
	%	20.8%	37.5%	41.7%	75.0%	25.0%	0.0%	28.6%	14.3%	57.1%	0.0%	66.7%	33.3%
Autoactualización	n	8	9	7	3	1	0	8	4	2	1	0	2
	%	33.3%	37.5%	29.2%	75.0%	25.0%	0.0%	57.1%	28.6%	14.3%	33.3%	0.0%	66.7%

En la tabla 9 se aprecia que el 41.7% de los futbolistas provienen de la costa y se ubican en el nivel medio de estilo de vida, en cuanto a las dimensiones nutrición y responsabilidad en salud presentan niveles bajos (45.8% y 66.7%). En relación con los integrantes provenientes de la selva se observa un nivel bajo en las dimensiones ejercicio, nutrición responsabilidad en salud y autoactualización (57.1%, ,64.3%, 64.3%, 57.1% respectivamente).

4.1.1.7 Nivel de estilo de vida según grado de instrucción.

Tabla 10

Nivel de estilo de vida según grado de instrucción

Variable	Primaria			Secundaria			Superior			
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	
Estilo de vida	n	0	0	1	14	16	9	1	3	1
	%	0.0%	0.0%	100.0%	35.9%	41.0%	23.1%	20.0%	60.0%	20.0%
Nutrición	n	0	1	0	21	8	10	1	2	2
	%	0.0%	100.0%	0.0%	53.8%	20.5%	25.6%	20.0%	40.0%	40.0%
Ejercicio	n	0	0	1	19	15	5	1	4	0
	%	0.0%	0.0%	100.0%	48.7%	38.5%	12.8%	20.0%	80.0%	0.0%
Responsabilidad en salud	n	0	1	0	26	8	5	3	1	1
	%	0.0%	100.0%	0.0%	66.7%	20.5%	12.8%	60.0%	20.0%	20.0%
Manejo de estrés	n	0	1	0	11	13	15	2	1	2
	%	0.0%	100.0%	0.0%	28.2%	33.3%	38.5%	40.0%	20.0%	40.0%
Soporte interpersonal	n	0	1	0	10	12	17	2	1	2
	%	0.0%	100.0%	0.0%	25.6%	30.8%	43.6%	40.0%	20.0%	40.0%
Autoactualización	n	0	0	1	18	12	9	2	2	1
	%	0.0%	0.0%	100.0%	46.2%	30.8%	23.1%	40.0%	40.0%	20.0%

En la tabla 10 se aprecia que los futbolistas profesionales tienen un grado de instrucción primaria, secundaria y superior. Además, se observa que presentan niveles bajo y promedio de estilo de vida resaltando este último con un 41.0% en el nivel secundario.

4.1.1.8 Nivel de estilo de vida según edad.

Tabla 11

Nivel de estilo de vida según edad.

Variable	Adolescente(15 - 21)			Joven(22 – 32)			Adulto (33 – 40)			
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	
Estilo de vida	n	7	12	6	6	5	5	2	2	0
	%	28.0%	48.0%	24.0%	37.5%	31.3%	31.3%	50.0%	50.0%	0.0%
Nutrición	n	13	7	5	7	4	5	2	0	2
	%	52.0%	28.0%	20.0%	43.8%	25.0%	31.3%	50.0%	0.0%	50.0%
Ejercicio	n	10	12	3	8	5	3	2	2	0
	%	40.0%	48.0%	12.0%	50.0%	31.3%	18.8%	50.0%	50.0%	0.0%
Responsabilidad en salud	n	16	5	4	10	4	2	3	1	0
	%	64.0%	20.0%	16.0%	62.5%	25.0%	12.5%	75.0%	25.0%	0.0%
Manejo de estrés	n	6	6	13	5	7	4	2	2	0
	%	24.0%	24.0%	52.0%	31.3%	43.8%	25.0%	50.0%	50.0%	0.0%
Soporte interpersonal	n	6	6	13	3	7	6	3	1	0
	%	24.0%	24.0%	52.0%	18.8%	43.8%	37.5%	75.0%	25.0%	0.0%
Autoactualización	n	12	8	5	6	4	6	2	2	0
	%	48.0%	32.0%	20.0%	37.5%	25.0%	37.5%	50.0%	50.0%	0.0%

En la tabla 11 se evidencia que el 48.0 % de futbolistas profesionales pertenecientes a la etapa adolescencia presentan un nivel medio de estilo de vida, en cuanto a las dimensiones nutrición, responsabilidad en salud y autoactualización se ubican en el nivel bajo con porcentajes respectivos (52.0%, 64.0%, 48.0%).

4.1.2 Prueba de normalidad.

Prueba de normalidad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

Tabla 12

Prueba de normalidad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

Instrumentos	Variables	Media	D.E	K-S	p
Adicción a redes sociales	Adicción a redes sociales	80.00	20.51	.071	.200
	Síndrome de abstinencia	9.51	3.145	.121	.096
	Conflicto	13.73	4.901	.212	.000
	Saliencia	16.98	4.070	.086	.200
	Tolerancia	14.98	5.083	.105	.200
	Cambios de humor	14.53	4.650	.132	.048
	Recaída	10.27	3.061	.140	.027
Estilo de vida	Estilo de vida	132.62	18.240	.099	.200
	Nutrición	15.78	3.125	.116	.153
	Ejercicio	14.27	3.347	.142	.023
	Responsabilidad en salud	21.36	4.488	.100	.200
	Manejo de estrés	17.07	2.895	.126	.072
	Soporte interpersonal	20.42	2.927	.127	.065
	Autoactualización	43.73	5.734	.143	.022

Con el objetivo de realizar los análisis comparativos y comprobar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar la prueba de normalidad de ajuste para determinar si las variables presentan una distribución normal. De esta manera, la tabla 12 presenta los resultados de la prueba de normalidad de ajuste de Kolmogorov - Smirnov (K-S), evidenciándose que las variables adicción a redes sociales y estilo de vida, presentan una distribución no normal, puesto que el coeficiente alcanzado (K-S) es menor que el 0.05, razón por la cual, para los análisis estadísticos correspondientes se utilizará estadística no paramétrica (Rho de Spearman).

4.1.3 Correlaciones entre las variables adicción a redes sociales y estilo de vida

Tabla 13

Correlaciones entre las variables adicción a redes sociales y estilo de vida.

Dimensiones de Estilo de Vida	Adicción a redes sociales	
	Rho	P
Nutrición	-.323*	.030
Ejercicio	-.266	.078
Autoactualización	-.182	.232
Manejo de estrés	-.067	.661
Responsabilidad en salud	-.163	.284
Soporte interpersonal	-.109	.475
Estilo de vida	-.223	.141

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 13 se puede apreciar que el coeficiente Rho de Spearman indica que no existe correlación entre adicción a redes sociales y estilo de vida (Rho= -.223; p=.141). Es decir, que en la medida que los futbolistas profesionales presenten adicción a redes sociales no determina un inadecuado estilo de vida. De igual manera esto se evidencia en la dimensión, ejercicio (Rho= -.266; p=.078), autoactualización (Rho= -.182; p=.232), manejo de estrés (Rho= -.067; p=.661), responsabilidad en salud (Rho= -.163; p=.284), y soporte interpersonal (Rho= -.109; p=.475) no guardan relación con la adicción a redes sociales. Sin embargo, existe una correlación inversa, débil y significativa (Rho= -.323*; p=.030) entre adicción a redes sociales y la dimensión nutrición. Se percibe entonces que, a mayor adicción a redes sociales menor será el consumo de alimentos esenciales para el cuidado, la salud y el bienestar de los futbolistas profesionales.

4.2 Discusión.

El propósito del estudio fue determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, donde se encontró que no existe correlación ($Rho = -.223$; $p = .141$). Esto significa, que los futbolistas profesionales por más que presenten adicción a redes sociales no necesariamente estén relacionado a presentar un inadecuado estilo de vida (Echeburúa, Labrador & Becoña, 2009).

En cuanto al primer objetivo se encontró que existe relación inversa y significativa entre adicción a redes sociales y nutrición, de manera similar se aprecia en el estudio realizado por Acero, Talman, Vergara, Moreno y Jiménez (2005) quienes hallaron que el uso constante de la internet afecta directamente el hábito de la alimentación. Asimismo, Bermúdez, Cáceres y Green (2014) encontraron relación entre actividad física y alimentación, lo que refuerza la teoría de que los jugadores profesionales de fútbol tienen que estar preparados nutricionalmente para poder rendir mucho mejor y lo que se ve perjudicado al estar en constante uso de las redes sociales. De igual manera Mamani (2012) contrasta resultados similares donde el estilo de vida inadecuado no interfiere en el desarrollo de la labor profesional; siendo la dimensión de alimentación la más preponderante del estilo de vida saludable. La que indica semejanza con el estudio realizado, en la que existe una correlación inversa y significativa ($Rho = -.323^*$; $p = .030$) entre adicción a redes sociales y la dimensión nutrición del estilo de vida.

Con respecto al segundo objetivo se halló que no existe relación entre adicción a redes sociales y ejercicio, respecto a lo encontrado; Golpe, Isorna, Gómez y Rial (2017) sostienen que los adolescentes que hacen actividad física regularmente ya sea de forma profesional o no, dedican menos tiempo a internet, tal y como ya han señalado otros autores lo que explica que no pueden

generar un adicción a las redes sociales e incluso los adolescentes que no hacen deporte pueden pasar de cinco horas a más en las redes sociales (Mota, Ribeiro, Santos, & Gomes, 2006; Tammelin, Ekelund, Remes, & Näyhä, 2007).

Concerniente, el tercer objetivo se percibe que no existe relación entre adicción a redes sociales y responsabilidad en salud, asimismo la teoría presentada por Aibar (2008) refiere que las redes sociales son importantes y favorables en el desarrollo de la responsabilidad en la salud, al igual que Jacobs y Popick (2012) resalta la eficiencia y eficacia en la atención de profesionales a pacientes mediante el uso de las tecnologías de la información y comunicación. Logrando resultados favorables en el tratamiento a través de programas que utilizan en internet.

En cuanto al cuarto objetivo se constató que no existe relación entre adicción a redes sociales y manejo del estrés tal como se afirma que el individuo comprende que las redes sociales son un medio notable para disminuir el estrés, la soledad, la depresión o compensar la baja autoestima y la falta de éxito social (Caplan & High, 2011; Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014). De igual forma LaRose, Lin, y Eastin (2003) refieren que estar en línea aplaca los estados de ánimo negativos, para reducir la ansiedad, la soledad, el estrés y la depresión. De otro modo Eickhoff y Moreno (2013) no encontraron nada de relación entre la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales y el nivel de depresión en universitarios.

Con respecto al quinto objetivo se comprobó que no existe relación entre adicción a redes sociales y soporte interpersonal del mismo modo Cornejo, Marqueza, Tapia (2011) quienes desde la psicología de la personalidad estudiaron la conducta interpersonal por lo cual afirmaron que la comunicación online que se ha vuelto un medio para fortalecer las relaciones interpersonales en los jóvenes, promoviendo mayor libertad de expresión, siendo así un medio alternativo para la interacción y crecimiento social. Los adolescentes, fascinados por Internet,

el móvil y los videojuegos, han encontrado en estas tecnologías un medio extraordinario de relación, comunicación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión. (Machargo, Luján, León, López y Martín, 2003).

Asimismo, en el sexto objetivo se demostró que no existe relación entre adicción a redes sociales y autoactualización al igual que lo afirma Andreassen (2015) ya que estar en contacto con las redes sociales comprende el contacto con eventos inmediatamente recompensantes como “entretenimiento, atención, retroalimentación positiva”. De otra manera Bennett y O’Donohue (2014) menciona que el internet estimula gran parte de regiones cerebrales, incrementa la memoria de trabajo, produce una mayor capacidad de aprendizaje perceptual y permite hacer frente a varios estímulos de manera simultánea.

Respecto a las limitaciones de la investigación, sólo se consideró un club deportivo y su categoría de reservas, el cual resultaría trascendental ampliar la población para las siguientes investigaciones. En este sentido, se sugiere que futuras investigaciones deberían tener en cuenta el tipo de investigación y la opción de incluir otras variables relacionadas a la adicción a redes sociales y estilo de vida.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación sobre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, se concluye:

Respecto al objetivo general no se encontró relación significativa ($Rho = -.223$; $p = .141$) entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca. Lo que significa que a medida que los jugadores de fútbol profesional presenten adicción a redes sociales no determina un bajo estilo de vida en ellos.

Respecto al primer objetivo específico se encontró que existe correlación inversa, débil y significativa ($Rho = -.323^*$; $p = .030$) entre adicción a redes sociales y la dimensión nutrición de lo que se puede concluir que a mayor adicción a redes sociales menor será el consumo de alimentos esenciales para el cuidado, la salud y el bienestar de los futbolistas profesionales.

Respecto al segundo objetivo específico no se encontró relación significativa ($Rho = -.266$; $p = .078$), entre la dimensión ejercicio y adicción a redes sociales. Es decir el grado de adicción a redes sociales no determinará un nivel bajo o alto de ejercicio en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca.

Respecto al tercer objetivo específico no se encontró relación significativa ($Rho = -.182$; $p = .232$), entre la dimensión autoactualización y adicción a redes sociales. Es decir el grado de adicción a redes sociales no determinará un nivel bajo o alto de autoactualización en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca.

Respecto al cuarto objetivo específico no se encontró relación significativa ($Rho = -.067$; $p = .661$), entre la dimensión manejo del estrés y adicción a redes sociales. Es decir, el grado de adicción a redes sociales no determinará un nivel bajo o alto de manejo del estrés en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca.

Respecto al quinto objetivo específico no se encontró relación significativa ($Rho = -.163$; $p = .284$), entre la dimensión responsabilidad en salud y adicción a redes sociales. Es decir, el grado de adicción a redes sociales no determinará un nivel bajo o alto de responsabilidad en salud en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca.

Respecto al sexto objetivo específico no se encontró relación significativa ($Rho = -.109$; $p = .475$), entre la dimensión soporte interpersonal y adicción a redes sociales. Es decir, el grado de adicción a redes sociales no determinará un nivel bajo o alto de soporte interpersonal en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca.

5.2 Recomendaciones

A los futuros investigadores se recomienda ampliar el tamaño de la muestra y tener en cuenta ambientes sociodemográficos diferentes, de modo que se pueda lograr mayor explicación y generalización de los resultados en diferentes contextos.

Realizar el mismo estudio sin embargo utilizar otros instrumentos para sí poder comparar los resultados.

Considerar las variables, actividad física, hábitos alimenticios, adicción a la internet y afines.

Crear programas de intervención para mejorar los hábitos alimenticios de los futbolistas profesionales.

Referencias.

- Acero A., Talman P., Vergara G., A., Moreno M., J. y Jiménez M., H. (2005). Relación entre hábitos de salud, consumo de Internet y rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 427-436. Recuperado de revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/download/2685/2712
- Aibar, E. (2008). Las culturas de Internet: la configuración sociotécnica de la red de redes. *Revista iberoamericana de ciencia, tecnología y sociedad*, 11(4), 9-21. Recuperado de <http://www.revistacts.net/files/Volumen%204%20-%20N%C3%BAmero%2011/CTS11.pdf>
- Akyildiz, M., & Argan, M. (2012). Uso de redes sociales online: los propósitos de estudiantes en el uso de Facebook en la Universidad de Turquía. *Journal of Technology Research*, (3), 1-11. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/1022983264?accountid=12268>
- Alcántar, C. (2014). *Secretos para triunfar y ser feliz: cimientos y decisiones en la adolescencia y juventud*. Lima: Universidad Peruana Unión.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Bennett, N., & O'Donohue, W. (2014). The Construct of Grooming in Child Sexual Abuse: Conceptual and Measurement Issues. *J Child Sex Abus. Pub Med.gov*, 23(8), 957-76. doi: 10.1080/10538712.2014.960632.
- Bermúdez, J., Cacerés., M & Green, L. (2014). Estilos de vida saludables en estudiantes de sexto año de medicina de la facultad de ciencias médicas de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras,2011. *Revista médica de Honduras*, 1 (15) 62, Recuperado de <https://www.lamjol.info/index.php/RCT/article/download/2167/1961>

- Brecoña, E. (2006). Adicción a nuevas tecnologías. Vigo: Nova Galicia Edicións.
- Calvo, M. y Rojas, C (2009). Networking: uso práctico de las redes sociales Divulgación. Madrid: ESIC. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=FN7HBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Capelloni, L., Paris, F. y Polani, D. (2004). El sueño y la actividad deportiva. En S. Tamorri (Ed.), Neurociencias y deporte (pp. 251-258). Barcelona: Paidotribo
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2011). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. En K. S. Young, & C. Nabuco de Abreu (Eds.), Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment (pp. 35-53)
- Cárdenas, P. (2015). La comunicación digital mediante redes sociales de organizaciones
- Casimiro, A. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). (Tesis para la obtención del grado de doctor). Universidad de Granada. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59585/1/ALGM_TESIS.pdf
- Casla, A. (2015). Fissac. [Fisiología, Salud y Actividad Física] (19 de octubre 2019) Hoy, día mundial del cáncer de mama, es importante recordar los beneficios que el ejercicio físico puede aportar en esta enfermedad. ¡Ánimo, guerreras! Recuperado de <https://www.facebook.com/329072157300392/photos/rpp.329072157300392/938690236338578/?type=3&theater>
- Ceroacero.es (2014). Unión Comercio. Recuperado de <https://www.ceroacero.es/equipa.php?id=57001>
- Chahín, A. y Libia, L. (2011). Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, internet y videojuegos en estudiante. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v5n1/v5n1a02.pdf>

- Challco, K; Rodriguez, S y Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. (9)- 1. Recuperado de http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/542/565
- Cholan, A. y Valderrama, K.(2016). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Tarapoto, 2016. (Tesis inédita para la obtención del grado académico de Licenciado). Recuperado de positorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/895
- Córdoba, D., Carmona, M., Terán, O., & Márquez, O. (2013). Life style and nutritional status in university students: A descriptive, cross-sectional study. *Medwave*, 13(11), doi: 10.5867/medwave.2013.11.5864
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a las redes sociales en jóvenes*. (Tesis inédita para la obtención del grado académico de Licenciado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Delaney, J. (2013). El uso de Facebook y redes sociales por parte de los empleadores para discriminar a los postulantes a un empleo: Un análisis que sopesa los riesgos de tener una cuenta de Facebook y la necesidad de una legislación protectora. *Labor Law Journal*, (64), 86-102. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/1406216018?accountid=12268>
- DiVall, M. V., y Kirwin, J. L. (2012). Uso de Facebook para facilitar las conversaciones relacionadas a materias entre estudiantes y otros miembros de la Facultad. *American journal of pharmaceutical education*, 76(2). Recuperado de http://iris.lib.neu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1042&context=bouve_fac_pubs

- Echeburúa, E., De Corral, P. y Amor, P. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención. *Psicología conductual*, 13(3), 511-525. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1404338>
- Eickhoff, J., & Moreno, M. (2013). “Facebook Depression?” Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52 (2013), 128 –130. Recuperado de <https://www.csus.edu/faculty/m/fred.molitor/docs/social%20networking%20and%20depression.pdf>
- Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limeos
- Garcés, J. y Ramos, M. (2010). Jóvenes consumidores y redes sociales en Castilla- La Mancha. Castilla: Consejo de la Juventud de Castilla- La Mancha. Recuperado de <http://www.portaljovenclm.com/documentos/noticias/3069/JovenesConsumidoresyRedesSocialesenCLM.pdf>
- Gavilanes, G. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la Adaptación conductual en los adolescentes. (Tesis de Licenciatura) Pontificia Universidad Católica, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Geek, B. (2014). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Golpe, S., Isorna F., M., Gómez, P., & Rial Boubeta, A. (2017). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte*

- y *Recreación*, (31), 52-57. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049010.pdf>
- Gram bay (16 de mayo 2017). Roman Riquelme criticó a los jugadores actuales: “antes no teníamos redes sociales”. (Archivo de video). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RAxP0MLfqW4>
- Griffiths, M. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5(1), 161-168. Recuperado de: http://www.academia.edu/429690/Griffiths_M.D._1997_.Exercise_addiction_A_case_study._Addiction_Research_5_161-168
- Griffiths, M. (2005). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions* (13) 5-14. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview and preliminary findings. *Elsevier Inc*, 23(6), 119-141. doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9.
- Gutiérrez, J. (2009). Evaluación y tratamiento psicológico mediante realidad virtual y otras nuevas tecnologías. *Anuario de Psicología*, 40 (2), 149-154.
- Hebrang, I. (2013). Bibliotecas escolares de Croacia en Facebook: encontrando las necesidades de jóvenes usuarios de bibliotecas. *New library world*, 114(9/10), 416-427. Recuperado de <http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/NLW-01-2013-0010>
- Herrera, J. Pacheco, A. Palomar, G. y Zabala. M. (2010). Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Hillman, Ch. (2014) Fissac. [Fisiología, Salud y Actividad Física] (3 de octubre 2019) Un estudio que incluye a 1,2 millones de personas demuestra que el ejercicio físico mejora la salud mental. Aquellas personas que realizaban actividad física reducían en un 43% los

- días de malestar mental. Recuperado de <https://www.facebook.com/329072157300392/photos/rpp.329072157300392/938690236338578/?type=3&theater>
- History (2010). Hoy en la historia nace Instagram. Recuperado de <https://pe.tuhistory.com/hoy-en-la-historia/nace-instagram>
- Jacobs, H., & Popick, R. (2012). Utilization of Internet Resources For Adolescents Coping with Chronic Conditions. *Pediatric Nursing*, 38(4), 228-235. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Kemp, S. (30 de enero del 2018) Digital en 2018: los usuarios de internet del mundo superan los 4 mil millones. We are social. Recuperado de <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
- LaRose, R., Lin, C., & Eastin, M. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Luque, F. (2 de Octubre 2017). Cual es el estilo d evida de un futbolista[Futbol en positivo]. Rceuperado de <https://futbolenpositivo.com/estilo-vida-futbolista/>
- Machargo, J., Luján, I., León, M., López, P., & Martín, M. (2003). Videojuegos por los adolescentes. *Anuario de Filosofía, Psicología y Sociología*, (6), 159-172. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77828306.pdf>
- Mamani, C. (2015). Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca – 2015. (Tesis para la obtención de título profesional). Universidad Peruana Unión. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/137/Carmen_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Mamani, S. B. (2012). Estilos de vida saludable que practica en profesional de enfermería del hospital Daniel A. Carrión (Essalud-calana) Tacna-2012. Tesis para optar el título profesional. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna. Recuperado de http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2411/180_2013_mamani_maquera_sb_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martín, A. (2018). Redes Sociales. Recuperado de <https://www.iebschool.com/blog/medios-sociales-mas-utilizadas-redes-sociales/>
- Mendoza Salas, N., & Vargas Guerrero, E. (2016). Adicción a Redes Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Tarapoto. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/719>
- Morales Vallejo, P. (2007). La fiabilidad de los test y escalas. Universidad Ponticia Comillas. Recuperado de <https://matcris5.files.wordpress.com/2014/04/fiabilidad-tests-y-escalas-morales-2007.pdf>
- Mota, J., Ribeiro, J., Santos, M., & Gomes, H. (2006). Obesity, physical activity, computer use, and TV viewing in portuguese adolescents. *Pediatric Exercise Science*, (17)113–121. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049010.pdf>
- Multiplicalia (2018). Redes sociales más usadas en 2018. Recuperado de <https://www.multiplicalia.com/redes-sociales-mas-usadas-en-2018/>
- Pulido-Rull, M. A., Coronel-Villalobos, M., Vera-García, F., & Barousse-Martínez, T. (2011). Salud física, hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, (13), 65-82. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo. oa?id=80218382005>

- Sánchez, F. (2004). La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación primaria. (Tesis inédita para Licenciatura). Universidad de Barcelona, Madrid .Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59585/1/ALGM_TESIS.pdf
- Tamayo, J., García, M., Quijano, C., Corrales, A. & Moo , E., (2012). Redes sociales en internet Patrones de sueño y Depresión. Recuperado de <http://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/7619>
- Vallejo, M. (2011). La personalidad del futbolista según su posición en el campo [Psicología y mente]. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/personalidad/personalidad-futbolista-posicion-campo>
- Vergara, C. (2011). P&M: LinkedIn, su historia y su caso de éxito. Recuperado de <http://www.revistapym.com.co/destacados/linkedin-su-historia-su-caso-exito>
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, (1), 237-244. Recuperado de <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

Anexo

Anexo 1

Propiedades psicométricas del Inventario de adicciones a las redes sociales de MeyVa

Fiabilidad

Tabla 1

Consistencia interna del Inventario de Adicciones a Redes Sociales de MeyVa.

Dimensiones	Nº Ítems	Alpha
Síndrome de abstinencia	5	.509
Conflicto	9	.807
Saliencia	8	.502
Tolerancia	7	.737
Cambios de humor	8	.754
Recaída	6	.734
Adicción a redes sociales global	43	.915

La fiabilidad global del inventario y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. En la tabla 1 se observa que la consistencia interna global del cuestionario (43) en la muestra estudiada es de .915 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte ,60 razón por la cual existe una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Así mismo se percibe puntajes elevados de fiabilidad en las dimensiones conflicto, tolerancia, cambios de humor y recaída las cuales son adecuados sin embargo en las dimensiones síndrome de abstinencia y saliencia presentan un puntaje de Alpha de Cronbach de .509 y .502 respectivamente; sin embargo, como estos puntajes son solo en 2 dimensiones no interferirá en la fiabilidad general del test debido a que presenta un puntaje global alto en el Alpha de Cronbach. Por lo que Vallejo (2007) menciona no existir alguna norma definitiva que determine el coeficiente de confiabilidad aceptable, por lo general, solo se presentan estimaciones de autores que son solo guías, ya que depende del tipo de instrumento aplicado ya sea por la

complejidad y del uso del que se pretenda dar, además del tipo y tamaño de muestra en la que se ejecute según estudio.

Validez de contenido

Tabla 2

Análisis del Inventario de adicción a redes sociales.

Escala	IA
Relación entre ítems y constructo	1
Los ítems miden las variables de estudio	1
El instrumento persigue los fines del objetivo general	1
El instrumento persigue los fines de los objetivos específicos	1
Las ideas planteadas son representativas del tema	1
Hay claridad de los ítems	1
Las preguntas responden a un orden lógico	1
El número de ítems por dimensiones es el adecuado	1
El número de ítems por indicador es el adecuado	1
La secuencia planteada es adecuada	1
Las preguntas deben ser reformuladas	1
Debe considerar otros ítems	1

Jueces: 3

En la tabla 2 el coeficiente de validez V para el análisis de contenido respecto al Inventario de adicción a redes sociales presenta valores mayores de 0.80, indicando el consenso que existe para la inclusión de los ítems pues tienen relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa las dimensiones específicas del constructo, obteniendo la validez del contenido del instrumento.

Validez de constructo

Tala 3

Correlación del inventario de adicción a redes sociales MeyVa.

Dimensiones	Adicción a redes sociales	
	r	p
Síndrome de abstinencia	.679**	.000
Conflicto	.781**	.000
Saliencia	.782**	.000
Tolerancia	.715**	.000
Cambios de humor	.892**	.000
Recaída	.909**	.000

En la Tabla 3 se evidencia que los coeficientes de correlación Pearson (r) son altamente significativos, lo cual indica que el cuestionario y los coeficientes de la correlación entre dimensiones presentan validez de constructo.

Anexo 2

Propiedades psicométricas del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Fiabilidad

Tabla 4

Consistencia interna del cuestionario de estilo de vida.

Dimensiones	Nº Ítems	Alpha
Nutrición	6	.710
Ejercicio	5	.748
Autoactualización	13	.858
Manejo de estrés	7	.505
Responsabilidad en salud	10	.755
Soporte interpersonal	7	.543
Estilo de vida global	48	.926

La fiabilidad global del inventario y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. En la tabla 4 se observa que la consistencia interna global del cuestionario (48) en la muestra estudiada es de .926 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte ,60 razón por la cual existe una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Así mismo se percibe puntajes elevados de fiabilidad en las dimensiones nutrición, ejercicio, autoactualización y responsabilidad en salud las cuales presentan índices de fiabilidad óptimos, sin embargo en las dimensiones manejo de estrés y soporte interpersonal presentan un puntaje de Alpha de Cronbach de .505 y .543 respectivamente; sin embargo como estos puntajes son solo en 2 dimensiones no interferirá en la fiabilidad general del test debido a que presenta un puntaje global alto en el Alpha de Cronbach. Por lo que Vallejo (2007) menciona no existir alguna norma definitiva que determine el coeficiente de confiabilidad aceptable, por lo general, solo se presentan estimaciones de autores que son solo guías, ya que depende del tipo de

instrumento aplicado ya sea por la complejidad y del uso del que se pretenda dar, además del tipo y tamaño de muestra en la que se ejecute según estudio.

Validez de contenido

Tabla 5

Análisis del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Escala	IA
Relación entre ítems y constructo	1
Los ítems miden las variables de estudio	1
El instrumento persigue los fines del objetivo general	1
El instrumento persigue los fines de los objetivos específicos	1
Las ideas planteadas son representativas del tema	1
Hay claridad de los ítems	1
Las preguntas responden a un orden lógico	1
El número de ítems por dimensiones es el adecuado	1
El número de ítems por indicador es el adecuado	1
La secuencia planteada es adecuada	1
Las preguntas deben ser reformuladas	1
Debe considerar otros ítems	1
<u>Jueces:3</u>	

En la tabla 5 el coeficiente de validez V para el análisis de contenido respecto al Cuestionario de estilo de vida presenta valores mayores de 0.80, indicando el consenso que existe para la inclusión de los ítems pues tienen relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa las dimensiones específicas del constructo, obteniendo la validez del contenido del instrumento

Validez de constructo

Tabla 6

Correlación del cuestionario de estilo de vida.

Dimensiones	Estilo de vida	
	r	p
Nutrición	.802**	.000
Ejercicio	.815**	.000
Autoactualización	.831**	.000
Manejo de estrés	.866**	.000
Responsabilidad en salud	.802**	.000
Soporte interpersonal	.728**	.000

Se puede observar en la tabla 6, los coeficientes de correlación de Pearson (r) altamente significativos, lo que indica que la escala presenta validez de constructo. Así mismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre las dimensiones, significativos y altamente significativos en su mayoría lo cual demuestra que el inventario presenta validez de constructo.

Anexo 3

Índice de acuerdo de ambos instrumentos

GUIA PARA EL EXPERTO

Instructivo

Marque el recuadro que corresponda a su respuesta y escriba en los espacios en blanco sus observaciones y sugerencias en la relación a los ítems propuestos. Emplee los siguientes criterios de evaluación.

N°	Aspectos a considerar	A	D
1	Los ítems tienen relación con el constructo	✓	
2	Los ítems miden las variables de estudio	✓	
3	El instrumento persigue los fines del objetivo general	✓	
4	El instrumento persigue los fines de los objetivos específicos	✓	
5	Las ideas planteadas son representativas del tema	✓	
6	Hay claridad en los ítems	✓	
7	Las preguntas responden a un orden lógico	✓	
8	El número de ítems por dimensiones es el adecuado	✓	
9	El número de ítems por indicador es el adecuado	✓	
10	La secuencia planteada es adecuada	✓	
11	Las preguntas deben ser reformuladas*		✓
12	Debe considerar otros ítems*		✓

*Explique al final

Observaciones:

- Ninguna

Sugerencias:

- Revisar la ubicación de los ítems 41 y 42 a sus respectivos
dimensiones.

Lic.



Firma y sello
Evelyn Haydel Bravo Huanya
PSICOLOGA
C.Ps.P. 22998

GUIA PARA EL EXPERTO

Instructivo

Marque el recuadro que corresponda a su respuesta y escriba en los espacios en blanco sus observaciones y sugerencias en la relación a los ítems propuestos. Emplee los siguientes criterios de evaluación.

N°	Aspectos a considerar	A	D
1	Los ítems tienen relación con el constructo	✓	
2	Los ítems miden las variables de estudio	✓	
3	El instrumento persigue los fines del objetivo general	✓	
4	El instrumento persigue los fines de los objetivos específicos	✓	
5	Las ideas planteadas son representativas del tema	✓	
6	Hay claridad en los ítems	✓	
7	Las preguntas responden a un orden lógico	✓	
8	El número de ítems por dimensiones es el adecuado	✓	
9	El número de ítems por indicador es el adecuado	✓	
10	La secuencia planteada es adecuada	✓	
11	Las preguntas deben ser reformuladas*		✓
12	Debe considerar otros ítems*		✓

*Explique al final

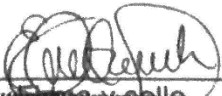
Observaciones:

- Ninguna

Sugerencias:

- Revisar el protocolo y considerar algunos cambios en palabras referidas a la unidad de análisis. (deportistas profesionales).

Lic. _____


 Firma y sello
 Evelyn Haydel Bravo Huanya
 PSICOLOGA
 C.Ps.P. 22998

Anexo 4

Carta de autorización de la institución



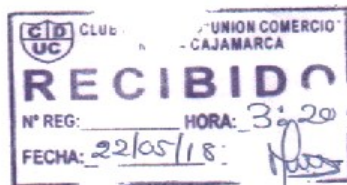
Una Institución Adventista



"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Morales, 21 de mayo de 2018

Señor
Freddy Chávez Ríos
Presidente del club deportivo Unión Comercio
Nueva Cajamarca. -



Estimado Sr. Chávez:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los estudiantes **Uchupe Majipo, Eliana Betzabeth** con código N° 201310478 y **Gavidía Sempertegui Elver Daniel** con código N° 201420720, de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología, quienes desean aplicar un Instrumento Psicológico llamado adicción a redes y estilo de vida, en los jugadores del equipo de futbol profesional que usted dirige, como parte del proceso de Tesis para Obtención de Título Profesional.

Agradezco por anticipado el apoyo que nos brinda, me despido de usted.

Atentamente,



[Signature]
Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Coordinadora
Facultad de Ciencias de la Salud

Jr. Los Mártires N° 340 – Urb. Santa Lucía – Morales (Carretera Fernando Belaúnde Terry Km. 1.5) Telfs. (042)52-1414, 52-5537, 52-6276
Fax: (042) 52-9450, Telúlink: 942761280 E-mail: admisio tarapoto@upeu.edu.pe = www.upeu.edu.pe

Anexo 5

Protocolo del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER (1996)

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Grado de instrucción:

Procedencia:

Edad:

Instrucciones:

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación con tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Frecuentemente

4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4

1= Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checkas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

Anexo 6

Protocolo del Test de adicción a las redes sociales

TEST DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (MeyVa)

Apellidos y Nombres: _____ Edad: _____

Fecha de Nacimiento: _____ Grado Instrucción: _____

Procedencia:

INSTRUCCIONES

Si usted utiliza las redes sociales como: (Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, entre otros) este Test le ayudara a encontrar la manera de pensar, sentir y actuar con respecto a esta actividad. Recuerde, no hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que usted responda con la total sinceridad posible.

Para responder marque con una(x) utilizando las siguientes alternativas.

Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca

N	PREGUNTAS	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
1	Me siento intranquilo cuando no estoy conectado a una red social (Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, entre otros).					
2	Siento que las redes sociales dan sentido a mi vida.					
3	Disfruto más hablando con mis amigos de las redes sociales que con los que están cerca.					
4	Pierdo horas de sueño por estar conectado a las redes sociales.					
5	Pienso que necesito más tiempo para continuar conectado a las redes sociales.					
6	Me molesto cuando alguien me interrumpe durante el tiempo que me encuentro navegando en la red social.					
7	Me siento triste, cuando no tengo likes o no comparten mis publicaciones en las redes sociales.					
8	Cuando estoy conectado a las redes sociales siento que me produce consuelo y me relaja.					
9	Mis padres me recriminan porque estoy más tiempo en las redes sociales que con ellos.					
10	Mis amigos consideran que dedico más tiempo a las redes sociales.					
11	Mi entrenador me llama la atención por mi desempeño bajo debido al tiempo que paso en las redes sociales					
12	Estar conectado a las redes sociales hace que me olvide de los problemas.					
13	Si encontraría otra manera de distraerme me distanciaría de las redes sociales.					
14	He Intentado alejarme de las redes sociales pero siento que no puedo.					

		Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
15	Cuando me decidí alejarme de las redes sociales, mi vida no era la misma.					
16	Estoy conectado a mis cuentas de redes sociales (celular, laptop, tablet, computadora, etc.) mientras realizo mis actividades diarias.					
17	Durante el día pienso y planeo en lo que haré la próxima vez que me conecte a una red social.					
18	Tengo más amigos en mis cuentas de las redes sociales que en el trabajo (Universidad, Colegio, Instituto).					
19	Descuido mi alimentación por estar conectado a las redes sociales.					
20	Tengo cuenta en varias redes sociales como Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, entre otros.					
21	Necesito más tiempo para solucionar las actividades pendientes en las redes sociales.					
22	El no estar conectado a mi red favorita me hace sentir triste, aburrido y sin ganas de hacer nada.					
23	Disfruto viendo las publicaciones de mis amigos y jugando en las redes sociales.					
24	Perdí una relación sentimental porque dedico más tiempo a las redes sociales.					
25	Pienso que es más entretenido expresar a mis amigos lo que siento a través de las redes sociales que cuando estoy junto a ellos.					
26	Tengo problemas con mi técnico por llegar tarde a los entrenamientos debido al tiempo que paso en las redes sociales.					
27	Quiero dejar de frecuentar las redes sociales por cuestión económica.					
28	Cuando me intento alejarme de las redes sociales, siento que mi vida no tiene control.					
29	Cuando estaba alejado (a) de las redes sociales extrañaba conversar con mis amigos y decidí conectarme nuevamente.					
30	Últimamente he dejado de lado las tareas, colegio o Universidad entre otros por mantenerme siempre en contacto en las redes sociales.					
31	Pienso que primero tengo que conocer a alguien por medio de las redes sociales que personalmente.					
32	Siento que necesito tener varias cuentas en redes sociales como Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, entre otros.					
33	Me molesto cuando alguien me interrumpe mientras converso con mis amigos de las redes sociales.					
34	Pienso que los entrenamientos sin estar conectado a las redes sociales serian aburridas.					
35	La red social la mejor opción para disfrutar del día.					
36	Siento que mis padres no me entienden como mis amigos de las de las redes sociales.					

37	Mis amigos me dicen que sea discreto por las publicaciones que hago en las redes sociales.					
38	He tenido que mentir sobre un trabajo que no hice por estar conectado a las redes sociales.					
39	Pienso que no podría estar un día sin las redes sociales.					
40	Mi familia me ha pedido que me aleje de las redes sociales.					
41	Siento que al alejarme de las redes sociales perderé amigos y mi popularidad.					
42	Después de haber intentado dejar las redes sociales me conecto con más frecuencia					
43	Normalmente tiendo a decir, solo serán unos minutos y al final me quedo horas navegando en las redes sociales.					

Anexo 7

Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general
¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.	Sí existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.
<p align="center">Problemas específicos</p> <p>¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y nutrición en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?</p> <p>¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ejercicio en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?</p> <p>¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y responsabilidad en salud en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?</p> <p>¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y manejo del estrés e en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?</p> <p>¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y soporte interpersonal en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?</p> <p>¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoactualización en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018?</p>	<p align="center">Objetivos específicos</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y nutrición en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ejercicio en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y responsabilidad en salud en jugadores del equipo de fútbol profesional Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y manejo del estrés en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y soporte interpersonal en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoactualización en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p>	<p align="center">Hipótesis específicas</p> <p>Si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y nutrición en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y ejercicio en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y responsabilidad en salud en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y manejo del estrés en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y soporte interpersonal en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p> <p>Si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoactualización en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nueva Cajamarca, 2018.</p>