



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa cognitivo conductual en el riesgo de la
adicción al internet en adolescentes de una institución
educativa, Parcoy -2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Chavez Alvarez, Lisbeth Lesly (orcid.org/0000-0002-2348-8016)

ASESORES:

Mg. Hernández Vela Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)
Dra. Urquiza Zavaleta Roxana Elisa: (orcid.org/0000-0002-6090-6360)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2023

DEDICATORIA

A Dios por su permanente sostenimiento espiritual y fortaleza que me brinda día a día.

A mis padres por su apoyo incondicional y enseñarme a valorar los pequeños logros que se dan durante la vida.

A mi abuelita por ser mi motivo e inspiración, he inculcarme valores que me llevaron a estar donde estoy hasta el momento.

A mi complemento de vida quien con su amor, cariño y apoyo incondicional a hecho que siga luchando por cada una de mis metas y objetivos.

AGRADECIMIENTO

A Dios por la salud y fortaleza que me brinda en la concreción de los objetivos que me he trazado en la realización de mi proyecto de vida.

A los Docentes de la Facultad de Humanidades de la Universidad Cesar Vallejo, por sus sabias enseñanzas, consejos y motivaciones para superarme y realizar las cosas cada vez mejor.

También agradezco a mis asesores de tesis quienes con sus enseñanzas han sabido orientarme y direccionarme para poder realizar de la mejor manera mi tesis de maestría.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. MARCO TEÓRICO.....	11
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.1.1 Tipo de investigación.....	15
3.1.2. Diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimiento de recolección de datos.....	18
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS.....	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Prevalencia del uso del internet en el pre y post test.....	20
Tabla 2 Prevalencia de la dimensión descuido del descansar en el pre y post test.....	21
Tabla 3 Prevalencia de la dimensión descuido del estudio en el pre y post test.....	22
Tabla 4 Prevalencia de la dimensión descuido en la vida personal en el pre y post test.	22
Tabla 5 Prevalencia de la dimensión deseo del uso del internet en el pre y post test.	23
Tabla 6 Prevalencia de la dimensión anticipación al uso del internet en el pre y post test.	25
Tabla 7 Prueba de Wilcoxon del Pre y post test del grupo experimental	26

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1 Frecuencia del nivel de uso de la internet del pre y post test	56
Figura 2 Frecuencia del pre y post test de la dimensión del descanso	57
Figura 3 Frecuencia del pre y post test de la dimensión descuido del estudio	58
Figura 4 Frecuencia del pre y post test de la dimensión descuido en la vida personal	59
Figura 5 Frecuencia del Pre y post test de la dimensión deseo del uso del internet.....	60
Figura 6 Frecuencia del pre y post test de la dimensión anticipación al uso del internet.....	61

RESUMEN

El estudio buscó determinar la efectividad del programa cognitivo conductual en la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy y, asimismo, establecer el desarrollo de sus dimensiones como descuido en el descanso, descuido en el estudio, descuido en la vida personal, deseo del uso del internet, anticipación al uso del internet. Para ello, se creó un programa con un total de 14 sesiones con fundamentos de la teoría cognitivo conductual trabajando en área como el pensamiento, sentimiento y conducta, dirigido para adolescentes, con un diseño Pre-experimental se trabajó con una muestra de 80 participantes. Los resultados demostraron mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon que existe un efecto significativo entre el programa con los riesgos de adicción al internet al tener una significancia menor a .05; concluyendo, que el programa cognitivo conductual tiene efecto en la adicción al internet en adolescentes, logrando ser una herramienta eficaz para la intervención de estos casos.

Palabras clave: Adicción al internet, Cognitivo conductual, Adolescentes

ABSTRACT

The study sought to determine the effectiveness of the cognitive-behavioral program on Internet addiction in adolescents from an educational institution in Parcoy and, apparently, to establish the development of its dimensions such as carelessness at rest, carelessness in study, carelessness in personal life, desire to use the Internet, anticipation of Internet use. For this, a program was created with a total of 14 sessions with fundamentals of cognitive behavioral theory working in areas such as thought, feeling and behavior, aimed at adolescents, with a Pre-experimental design, working with a sample of 80 participants. The results demonstrated by means of the Wilcoxon non-parametric test that there is a significant effect between the program with the risks of Internet addiction, having a significance of less than .05; concluding that the cognitive behavioral program has an effect on internet addiction in adolescents, becoming an effective tool for intervention in these cases.

Keywords: Internet addiction, Cognitive behavioral, Adolescents

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente se puede observar que los adolescentes enfrentan riesgos elevados de poder generar una adicción, lo cual se vino generando desde la presencia del Covid-19 en donde el celular se involucró en cada una de las vidas de las personas, puesto que este instrumento era de gran utilidad para desempeñar las funciones estudiantiles ya que las clases se dictaban por medio virtual, permitiendo que los adolescentes de todo el mundo y en especial de nuestro país Perú lo hicieran parte de sus actividades rutinarias y a la vez utilizándolo como medio de exploración y volviéndose algo indispensable.

Seguidamente tenemos que los avances en cuanto a la tecnología y el uso que se le da al internet de manera diaria se van situando de generación en generación como un instrumento que nos brinda un fácil acceso a todas las páginas que nos ofrece el internet dentro de ellos tenemos a los juegos en línea, las redes sociales, páginas de videos, aplicaciones de entretenimiento, espacios de trabajo, permite también la interacción con personas que no se encuentran cerca de nosotros, estos avances hace que el ser humano invierta su tiempo en estos accesos virtuales (Guillermo, 2012).

Es por ello que el hecho de no tener un control del uso de internet en la adolescencia nos ha llevado generar distintos problemas tal y como manifiesta Telemadrid (2020) en cuanto a lo Mundial, Nacional, Regional ocasionando un desequilibrio en la salud Psicológica. El 45% de los seres humanos se conecta constantemente, el cual representa una cifra en el mundo que es una cantidad de 678.5 millones de humanos los cuales tienen a usar el internet con un promedio de 2 horas con 24 minutos durante el día. Así mismo podemos encontrar que a inicios del 2022, 73 de cada 100 persona entre las edades de 6 años en adelante se conectaron a internet lo cual demuestra un crecimiento de 5,1 y 17,7 % en comparación con el 2021 en el cual el porcentaje era de 67,4 % y en el 2019 con un 54,8% (Adicction Center, 2020). América latina y Caribe se ubican dentro de los 5 países con un alto impacto de uso de internet alcanzando un porcentaje de 81,4 % (Fernández, 2020).

Es por ello que es muy importante conocer acerca del riesgo que la adicción al internet y el involucramiento que genera en la adolescencia debido a

que si bien es cierto la tecnología puede contribuir de manera positiva, también puede convertirse en una verdadera obsesión. Es necesario manifestar que la OMS explica que debe haber un uso controlado del internet porque si no genera consecuencias muy preocupantes debido a que estas son similares a como cuando se consume una droga, clasificando a la adicción al internet como una enfermedad que se da a nivel global. Diversos autores dan a conocer en sus investigaciones que es importante la restricción del uso del internet. Además, cabe mencionar que durante los años de pandemia ocasionaron que los adolescentes hicieran parte de su vida al uso del internet, puesto que eran de suma importancia para las clases virtuales.

Después de familiarizarnos con la problemática identificada se nos generó la siguiente interrogante: ¿Qué efecto tiene el programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa, Parcoy -2023?

En cuanto a la justificación tenemos que el presente trabajo de manera teórica, permitirá generar nuevos conocimientos técnicos para poder disminuir los riesgos del uso del internet, así mismo permitirá ayudar como base para nuevas investigaciones y propuestas de programas para reducir las características que genera la adicción, en cuanto a lo practico permitirá proponer y diseñar nuevos programas en donde se trabaje las carencias que la población presenta en este caso se trabajara en base a la población Parcoyana, en el valor social se beneficiara a toda la población para que implementen nuevas formas de afrontar las diversas situaciones que genere la adicción seguidamente se obtendrá cambios en el comportamiento y más vinculación social.

Como objetivo general tendremos, determinar el efecto que tiene el programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa, Parcoy- 2023 y lo mismo con cada una de las dimensiones.

Definitivamente los objetivos confirman o rechazan las hipótesis que se han planteado con respecto al efecto que tiene el programa en cada una de las dimensiones en el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa, Parcoy-2023.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto al marco teórico, está conformado por los antecedentes tanto nacionales como internacionales que nos permitirán dar a conocer un panorama amplio de la problemática de la presente investigación.

En cuanto a lo nacional Sánchez (2022) el cual tuvo como objetivo proponer un programa cognitivo conductual para disminuir la adicción a las redes sociales que tienen los adolescentes, por lo cual empleó un cuestionario para evaluar dicha adicción, teniendo como resultado predominante aun 50.63 % en cuanto a los géneros se evidencio que el nivel bajo presento un 52.50 % y un 48.72% y en el nivel alto se ubicó el género femenino con un 7.69%.

Macha y Meneses (2019) realizaron un estudio que tan efectivo es emplear un programa para intervenir en la adicción de las redes, en donde obtuvieron como resultado empleando la T de Student que las diferencias significativas donde se llevó en acabo el experimento.

Bedoya (2022) en su investigación, determinar la efectividad que tendrá el programa y como reducir el uso de videojuegos que son en línea, en el cual se reconoció que el 43.7% tienen alto nivel de adicción, donde se indica que de 10 adolescentes 4 de ellos son adictivos, por otro lado 9,2% tienen un nivel moderado, 23% en el nivel leve y 24.1% con nivel estable.

Herrera (2020) en su trabajo donde busca conocer los efectos que tiene un programa en la dependencia que tienen los adolescentes en los celulares en la ciudad de Piura, en el cual su estudio fue pre-experimental y concluyo que si tienen una dependencia de los celulares antes y después que se dio la aplicación del programa cognitivo conductual.

Por otro lado, Castro (2021) llevo a cabo un estudio en donde quiso elaborar algunas estrategias terapéuticas para poder prevenir alguna adicción en los adolescentes sobre las redes sociales en jóvenes de Alemania, de acuerdo a esto se conoció que el 63% de ellos están mayor tiempo en las redes y el 82% de ellos al despertar se conectan a las redes, mediante esta investigación se concluyó que esta estrategia tuvo un gran impacto en la reducción de la adicción que presentaban.

En un estudio realizado por Han, Seo, Hwang y Han (2019) el cual fue determinar la efectividad que tiene la terapia en la conducta de los adolescentes

en cuanto a las redes sociales en donde se obtiene que una de las causas fundamentales es la depresión para la adicción a las redes, así mismo las mejoras se deben a la terapia cognitivo conductual.

Lindenberg, Kindt y Szasz (2022) elaboro un estudio con la finalidad de verificar que tan eficaz es la terapia para revertir el trastorno de las redes en los jóvenes en el cual se conoció que la terapia ayudo a reducir la adicción por las redes.

De acuerdo a Young (1999) la adicción al internet, es un problema en el cual tiene muchos factores por el cual se produce en relación a las carencias afectivas que presentan los jóvenes, por lo cual buscan llenarlo jugando juegos en internet, relaciones por redes sociales, búsqueda en Google y el estar obsesionado por lo nuevo que aparece en el ordenador.

Las plataformas digitales ayudan a interactuar con amigos miembros de la familia y con personas con los cuales se comparta intereses en común generando que nos sintamos bien al compartir ciertas experiencias (Castro,2010).

Por consiguiente, la virtualidad nos conecta con múltiples personas de muchos países mediante los correos electrónicos, los grupos de WhatsApp, Messeguer entre otras plataformas que nos permiten el intercambio de información y en cuanto a la distracción tenemos a diversos aplicativos de juegos (Aponte y Villazón, 2001).

El DSM- 5 por american Psychiatry Assonciation (2018) define que es un impulso excesivo que tiene la persona por utilizar las redes sociales, el cual puede causar inestabilidad tanto en sus emociones como en sus actividades diarias. Por otro lado, Jimenes y Pantoja en el año 2017 indica que nos es necesario utilizar algunas sustancias para generar adicción, por lo que si una persona utiliza mucho las redes pueden generar adicción sin necesidad sin ningún tipo de consumo de droga.

Según Burga y Lluen (2017) indica que las características que se tiene para depender de las redes sociales se generan a causa de no tener control de sus actividades, el emplear algún tipo de angustia.

Fandiño (2021) considero que el malestar psicológico se genera por un inadecuado uso del internet, ya que al usarlo se puede exponer a información relacionada con la violencia, obscenidad y conductas poco favorables para los

alumnos, por otro lado, tenemos el hecho de que la información que se presentan en las páginas virtuales son muy accesibles y permiten el copiado y pegado de la información, evitando que los estudiantes procesen y se informen adecuadamente (Echeburúa,2010).

Dentro de los riesgos de adicción se generan debido a que las personas experimentan un aumento de dopamina lo cual genera un estado de emoción satisfactorio y se ve reflejado en la disminución de sus horas de descanso y ganas de estar mucho más tiempo utilizando el internet, a largo plazo estas generaran malestar físico y psicológico llevándolos a alejarse de su entorno o vínculo familiar y social (Navarro,2017).

Una de las características de la adicción por el uso del internet es por la cantidad de horas que se suele estar el cual genera, bajas calificaciones en el colegio, no suele tener muchas amistades y se encierra más en el entorno virtual de las redes, de acuerdo a Cugota(2008) indica que el estar mucho tiempo en una postura como el estar sentado frente a la computadora puede generar malestares físicas por lo mismo que el cuerpo solo está en una postura, al igual que también puede producir reducción en el ámbito académico.

Como primera dimensión tenemos el descuido en el descanso que está caracterizado por tener depresión el cual se genera por no estar conectado al internet provocando así pensamientos el cual causa no dormir bien, no prestar atención a las clases y tener mala relación con los padres y amistades (Armaza,2022).

La segunda dimensión trata sobre la disminución en el colegio el joven va perdiendo amistades, bajando las notas y en el ámbito familiar puede generar aislamiento por estar empeñado a utilizar todo el tiempo posible en las redes (Mendoza,2018).

En la tercera dimensión tenemos el descuido personal, en el cual se disminuye las horas de sueño, aseo personal, perdida de amistades y priorizar las amistades virtuales (Hernández, Ortiz, Martínez, Ramírez y Miramontes,2019).

Para el autor Orange (2018) menciona que para generarse una adicción es porque en las redes sociales es más fácil el interactuar con las personas sin necesidad de platicar personalmente en el cual los jóvenes pueden aparentar

tener una personalidad, comportamiento que no tiene y este le brinde una seguridad al emplearla.

Las adicciones se caracterizan por la falta de control que se tiene al emplear alguna actividad, el no saber controlar el impulso generando incapacidades para poder utilizar el internet. Debido a que no tener un control puede generar una adicción (Rojas, Henríquez, Sanhueza, Núñez, Inostroza, Solís y Contreras,2018).

una baja tolerancia en la adolescencia hace que en poco tiempo estos sienten la necesidad de utilizar más el internet, causando así problemas en sus actividades diarias (Valencia, Cabero, Garay y Fernández, 2001).

Para realizar la terapia cognitivo conductual Kosovsky (2018)menciona que el terapeuta debe desarrollar empatía cognitiva , escucha activa, focalizarse en áreas específicas redactar información importante, dejar tareas para casa y revisarlos, los cuales permitirán entender problemas tanto conductuales, pensamiento y emociones mediante técnicas como el SPAC, técnicas de respiración, relajación o el debate de distorsiones cognitivas los cuales son muy útiles para la intervención de fobias o adicciones siendo una herramienta oportuna para modificar pensamientos.

Como conocimientos tenemos que la terapia cognitiva empezó en los años 1970 con la teoría que realizo Baker y desde ese momento se convirtió en un tratamiento para las problemáticas que están enfocadas en los comportamientos que tienen los seres humanos (Mera,2003) por otro lado la terapia cognitiva es uno de los tratamientos más actualizados de los últimos tiempos y que cuenta con teorías que demuestran la eficacia que tienen en la intervención psicológica (Vernon y Doyle,2018).

Para concluir se indica que la terapia cognitiva conductual se direcciona en los cambios tanto de actitudes como de pensamientos que tiene la persona estos pensamientos se pueden dar de manera irracional perjudicando el bienestar (Puerta y Padilla,2011).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

La investigación es cuantitativa por el análisis y presentación como se dan los resultados son mediante procesos estadísticos descriptivos caracterizado por distribución de porcentajes y frecuencias (Sánchez, Reyes y Mejía,2018).

También tenemos como tipo de investigación aplicada debido a que el desarrollo se da mediante el conocimiento lo cual permite que sea de utilidad en la práctica dentro de una solución a una problemática de investigación realizado mediante procesos metódicos(CONCYTEC,2018). Así mismo esta investigación los consideramos de manera aplicada puesto que nos basamos en un marco teórico y la evaluación de las consecuencias prácticas las cuales vendrían a ser el programa.

3.1.2. Diseño de investigación

El trabajo fue realizado de forma pre-experimental ya que se utilizó un pre y post test, en donde se buscó medir la variable dependiente de un grupo y posterior se realiza una manipulación en la variable la cual consideramos como independiente, buscando encontrar si hay diferencia entre las dos aplicaciones de la prueba (Cohen, Manion y Morrison ,2010).

GE O1-----X-----O2

G1--- GRUPO EXPERIMENTAL

O1 ---APLICACIÓN DE PRE TEST

O2 ---APLICACIÓN DE POS TEST

X -----PROGRAMA

3.2. Variables y operacionalización

El programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución, Parcoy – 2023 está centrado en pasos los cuales nos llevaron a planificar como organizar y reconocer cada uno de los recursos que utilizamos con la finalidad de trabajar cada uno de los objetivos específicos que nos planteamos (Fernández, 2017).

El programa estuvo conformado con 14 sesiones con un tiempo de duración de 45 a 60 minutos en cada sesión, las cuales están conformadas por un conjunto de actividades programadas para cambiar las conductas y pensamientos encontrados en la población de Parcoy. El enfoque que guio el trabajo está basado en los pensamientos, emociones y conductas (Ruiz, Díaz y Villalobos ,2012).

Dentro del escala de valoración el programa es nominal, debido que presenta un orden jerárquico y está organizado por un marco teórico relacionado al modelo cognitivo conductual.

La adicción al internet está basada en malas conductas que fueron adoptadas por un uso descontrolado lo cual va generando consecuencias perjudiciales de deterioro físico y psicológico (Ecurra y Salas ,2014).

Para evaluar la variable adicción se utilizó un cuestionario de adicción al internet el cual consta de un total de 20 ítems y 5 dimensiones de la autora Kimberly Young que está dividido en tres niveles, leve del 0 al 10, moderado del 10 al 20 y alto del 21 al 40, esta escala que tiene el cuestionario es ordinal porque este compuesto por un orden y tiene escala de medición.

3.3. Población, muestra y muestreo

El trabajo de investigación está conformado por 205 alumnos de una institución educativa, Parcoy que vendría a ser la población.

Teniendo como criterio de inclusión lo siguiente:

- Alumnos que pertenezcan a la institución educativa.
- Alumnos que cursen el nivel secundario.
- Alumnos que firmaron el consentimiento informado.
- Alumnos que respondieron el cuestionario completo.

Y los de exclusión:

- Alumnos que no respondieron el cuestionario.
- Alumnos que no firmaron el consentimiento informado.
- Alumnos que no completaron el cuestionario.
- Alumnos que faltaron a la aplicación del programa.

La muestra con la cual se trabajó se constituyó de 80 alumnos que cursaban los grados de 4° y 5° del nivel secundario del distrito de Parcoy.

El muestreo es no probabilístico por conveniencia tal y como lo manifiesta Martínez (2018) se eligió a los participantes de manera aleatoria sin necesidad de aplicar formulas solo tomando en cuenta los criterios de exclusión e inclusión y los resultados del cuestionario para elegir a los que convengan para la investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La encuesta es una de las técnicas que se utilizó para la evaluación de los alumnos como lo menciona Cisneros, Urdaningo, Guevara y Garcés (2022) Cuando se aplica un cuestionario nos ayuda a recolectar datos de una variable antes y después de una intervención en este caso estaríamos hablando del programa.

Dentro de los instrumentos de recolección de datos tenemos al cuestionario del uso del internet de la doctora Kimberly Young el cual consta de una cantidad total de 20 ítems y 5 dimensiones, este cuestionario se hizo con la finalidad de identificar el nivel de uso del internet y como afecta en su vida cotidiana. Fue validado el año 2019 por Sarita Dina Sebastián Casana en una institución del distrito de Ancash, este cuestionario es de tipo Likert en donde 0 = NUNCA, 1= FRECUENTEMENTE y 2 = SIEMPRE.

Tiene una duración aproximada de 15 minutos y las dimensiones son: descuido en el descanso del ítem 1 al 3; descuido en los estudios del ítem 4 al 7; descuido en la vida personal del ítem 8 al 14; deseo del uso del internet del ítem 15 al 17 y anticipación al uso del internet que abarca del ítem 18 al 20, así mismo el cuestionario incluye una descripción clara y concisa con la finalidad de que los alumnos marque adecuadamente y también tenemos datos de manera básica en donde colocaron su edad y género.

Se pasó por valides de criterio de jueces donde los ítems tenían puntaje de 1 que para Merino(2022) manifiesta que se considera apto cuando esta supera el 70 después de sacar la confiabilidad por Alfa de Cronbach sacando un 0.674, con lo que se considera que este instrumento si tiene confiabilidad de manera moderada ya que se basa en los parámetros de Manterola, Grande, Otzen, García, Salazar y Quiroz (2018) para considerar un instrumento apto para su aplicación tiene que estar en el rango de confiabilidad mayor a .60 el cual

cumple este instrumento es por ello que se podría decir que si cumple con lo que se pretende medir.

3.5. Procedimiento de recolección de datos

Primeramente, se habló con el director de la institución educativa para que nos permita la aplicación del trabajo de investigación, él nos permitió poder explicarle la finalidad que tenía el proyecto, después de escuchar la propuesta el director accedió a que se realicen la aplicación tanto del instrumento como del programa, después de ello se coordinó con los tutores y auxiliares para coordinar los horarios de ingreso a cada una de las aulas para poder conversar con cada uno de los alumnos, una vez aplicado los instrumentos se procesaron mediante las bases de datos que fueron el EXCEL y SPSS 22 mediante prueba no paramétrica como es la Wilcoxon y en caso se utilice la paramétrica de T de Student (Flores, Miranda y Villasis, 2017; Babativa, 2017).

3.6. Método de análisis de datos

En cuanto al método de análisis de datos se agrupo y tabulo en el Excel para obtener las tablas, gráficos estadísticos en donde se describió la variable de investigación. Para lo cual se utilizó una laptop, el Excel, SPSS versión 26, hojas de apuntes lo cual permitió que los datos se pudieran agrupar y organizar de manera adecuada permitiendo un adecuado análisis y interpretación de un proyecto de investigación.

3.7. Aspectos éticos

Dentro del trabajo de investigación tuvimos como principios éticos a los siguientes:

En cuanto a los alumnos que formaron parte en la muestra fueron por selección el cual se obtuvo mediante los criterios de inclusión y exclusión, por ende, tomamos en cuenta una muestra de 80 alumnos del 4to y 5to grado.

La participación de la investigación se dio por decisión voluntaria de los alumnos por lo que firmaron un consentimiento informado, en donde se hacía mención de los objetivos y el propósito por el cual se realizó el estudio, así mismo tenía un apartado donde ellos podían firmar el consentimiento y participar de todas las actividades ya planteadas.

La investigación se pretendió beneficiar a todos los alumnos de los grados ya antes mencionados pero que pertenezcan a la institución es por ello que se implementó la aplicación de un programa para poder contribuir con la salud y el bienestar psicológico en el distrito de Parcoy.

Los procedimientos no afectaron a los adolescentes y los datos que se obtuvieron solo se utilizaron para la investigación. En cuanto a la participación ellos tuvieron la capacidad de elegir su participación de la aplicación de los instrumentos y del programa cognitivo conductual.

Finalmente se realizó un análisis de riesgos antes de empezar con la investigación con la finalidad de cuidar la integridad física y mental de todos los participantes.

IV. RESULTADOS

Tabla 1 Prevalencia del uso del internet en el pre y post test

Uso internet	Pre-Test		Post – Test	
	f	%	f	%
Bajo	0	0	50	62.5%
Moderado	30	37.5%	30	37.5%
Alto	50	62.5%	0	
Total	80	100		

En la tabla 1 podemos decir que había altos índices un 62.5% antes de iniciar el programa, demostrando que la muestra seleccionada tenía dificultades notorias respecto al uso del internet y solo el 37.5% estaba un nivel moderado. Después de aplicar el programa a simple vista existe un cambio significativo teniendo un 62.5% en el nivel bajo además de un 37.5% en el nivel moderado y erradicando por su totalidad el índice alto en el post test.

Tabla 2 Prevalencia de la dimensión descuido del descansar en el pre y post test.

Descuido del descansar	Pre-Test		Post - Test	
	f	%	f	%
Bajo	1	1.3%	67	78.8%
Moderado	63	78.8%	13	16.3%
Alto	16	20%	0	0
Total	80	100		

En la Tabla 2 respecto a la dimensión descuido del descansar existe en el pretest un 20% en el nivel alto y 78.8 en nivel moderado siendo esto lo más predominante porque solo había in 1.3% en bajo, después de aplicar el programa existe una gran diferencia ahora el nivel bajo es el predominante con un 78.8% y 16.3% en moderado, quitando en su totalidad el nivel alto.

Tabla 3 Prevalencia de la dimensión descuido del estudio en el pre y post test.

Descuido del estudio	Pre-Test		Post - Test	
	f	%	f	%
Bajo	1	1.3%	20	25%
Moderado	50	62.5%	60	75%
Alto	29	36.3%	0	0
Total	80	100		

En la tabla 3, que pertenece a la dimensión del descuido del estudio gran parte estaban en nivel moderado y alto con un 62.5% y 36.3% respectivamente, estos índices en especial el alto tienen una disminución evidente en el post test porque se erradica en su totalidad el índice alto, asimismo existiendo un 25% en bajo y 75% moderado.

Tabla 4 Prevalencia de la dimensión descuido en la vida personal en el pre y post test.

	Pre-Test	Post - Test
--	----------	-------------

Deseo en la vida personal	f	%	f	%
Bajo	0	0%	7	8.8%
Moderado	28	35%	73	91.3%
Alto	52	65%	0	0%
Total	80	100		

En la tabla 4 de la dimensión vida personal presentan en el pretest un 35% y 65% del nivel moderado y alto respectivamente, después de aplicar el programa se refleja un cambio y que el nivel moderado es el predominante con un 91.3% y tan solo se tienen un 8.8% en bajo.

Tabla 5 Prevalencia de la dimensión deseo del uso del internet en el pre y post test.

	Pre-Test	Post - Test
--	----------	-------------

Deseo del uso del internet				
	f	%	f	%
Bajo	0	0%	17	21.3%
Moderado	45	56.3%	63	78.8%
Alto	35	43.8%	0	0%
Total	80	100		

En la tabla 5 de la dimensión vida personal presentan en el pretest un 56.3% y 43.8% del nivel moderado y alto respectivamente, después de aplicar el programa se refleja un cambio y que el nivel moderado es el predominante con un 78.8% y tan solo se tienen un 21.3% en bajo.

Tabla 6 Prevalencia de la dimensión anticipación al uso del internet en el pre y post test.

Anticipación al uso del internet	Pre-Test		Post - Test	
	f	%	f	%
Bajo	8	10%	41	51.3%
Moderado	52	65%	39	48.8%
Alto	20	25%	0	0%
Total	80	100		

En la tabla 6 de la dimensión anticipación al uso del internet presentan en el pretest un 65% y 25% del nivel moderado y alto respectivamente, y solo un 10% en bajo después de aplicar el programa se refleja un cambio y que el nivel moderado es el predominante con un 48.8% y tan solo se tienen un 51.3% en bajo.

Contratación de hipótesis General y Específicas

Ho: Si sig. es mayor 0.05 no existe efecto significativo del programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy.

Hi: Si sig. es menor 0.05 existe efecto significativo del programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy.

Tabla 7 Prueba de Wilcoxon del Pre y post test del grupo experimental

Variable/Dimensión	Z	Media	Sig.	
Uso del Internet	-7.782	22.34	9.70	.000
Descuido del descanso	-7.916	2.89	1	.000
Descuido del estudio	-7.052	4.29	2.18	.000
Descuido en la vida personal	-7.794	8.67	2.62	.000
Deseo del uso del internet	-6.942	3.54	2.02	.000
Anticipación al uso del internet	-6.326	2.95	1.62	.000

En la tabla 7 utilizando una prueba no paramétrica de Wilcoxon podemos ver que existe un cambio del antes y después a nivel general y sus dimensiones, esto se visualiza en la significancia al ser menor a .05 rechazando la hipótesis nula y aceptando a la hipótesis de investigación en este caso el programa tiene un efecto sobre el variable que se desea trabajar, existiendo un cambio en el antes y después esto se refleja mejor si se compara las medias en el pre y post test.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación, tiene como propósito en determinar el efecto del programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa, Parcoy.

De acuerdo al objetivo general, se puede encontrar que, si se presenta un efecto significativo entre el programa cognitivo conductual con la adicción al internet, esto está demostrado en la prueba no paramétrica de Wilcoxon teniendo un resultado de .000 logrando aceptar la hipótesis alterna y rechazando la nula, con esto se puede decir que se logró cumplir el objetivo general.

Los estudiantes que participaron, presentaron al final una gran mejoría en su persona y mayor manejo del internet incluyendo un control adecuado de esta, esto es parecido a la investigación de Sánchez (2022) que después de aplicar el programa se redujo los índices de adicción a un 50%, asimismo de obtener una mejoría en las habilidades interpersonales en los participantes logrando un efecto significativo con ellos.

Por lo tanto, podemos decir que los programas cognitivos conductuales son grandes herramienta de intervención para estos tipos de adicción además el internet para Jiménez y Pantoja (2007) indica que la dependencia del internet es aquella necesidad que siente la persona para utilizar el internet de forma continua o la incapacidad que siente la persona estar lejos de la tecnología generando así ansiedad, falta de concentración, problemas con el sueño y no socializar con su entorno.

También Cugota (2008) indica que la conducta adictiva se caracterizada por tiempo que emplea la persona en el internet, generando problemas familiares ya que al invertir tanto tiempo en el internet se aleja de la familia; en el ámbito estudiantil, debido a que hay una pérdida progresiva en su rendimiento académico; ámbito personal, por descuido de su higiene personal y por último en el ámbito social, reflejado por el poco interés de realizar actividades con otras personas.

Esta investigación demuestra que los programas cognitivos conductual son eficiente para tratar problemas de adicción al internet en los jóvenes y en la actualidad es una herramienta útil para estos casos, además que puede servir en la población de Parcoy y en sus jóvenes, no obstante, la eficiencia de esta herramienta puede llegar a mayores horizontes si se logra ejecutar adecuadamente y es necesario que el investigador este capacitado en este enfoque.

De acuerdo al objetivo específico uno, de identificar al nivel de riesgo en el antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual de adolescentes de una institución educativa, Parcoy; desde un comienzo la población tenía un 37.5% moderada y 62.5% en la adicción al internet cuando se culminó el programa y se volvió a evaluar se obtuvo lo siguiente 62.5% en nivel bajo y 37.5% moderado esto de manera descriptivo se ve que los índice de adicción se redujeron dando indicio de la efectividad del programa.

Dichos resultados pueden compararse con las de Sánchez (2022) donde tenía resultados desde un comienzo que el 50.63% mostraba adicción al internet en niveles altos y lo demás en moderado, en dimensiones como redes sociales tenían un 67.09, falta control 56.96% y finalmente uso excesivo con 54.43% todo en nivel alto después de aplicar el programa del autor se refleja una desaparición total esta dependencia al internet y en sus dimensiones.

La razón que un programa cognitivo conductual sea efectivo puede verse en los aportes de Mera (2015) donde menciona que este enfoque creado por los años 70 teniendo una base teórica de Baker, está enfocado en modificar y controlar el comportamiento humano y asimismo ser eficiente en varias psicopatológica entre ellas las adicciones. Por otro lado, este enfoque es uno de los más actualizado en estos tiempos, debido a que cuenta con un sustento teórico amplio del comportamiento y pensamiento humano porque se desea una reestructuración de estos mismo con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas (Vernon y Doyle,2017).

Esta investigación, permitió dar un panorama mejor de como las técnicas cognitivo conductual ayuda en el bienestar y la adicción del internet,

beneficiando en el descanso personal de los adolescentes comprendiendo la importancia en aplicar un programa para intervenir estas dificultades, asimismo que permitió ratificar la importancia de este enfoque en la actualidad y que tiene un efecto significativo para la adicción al internet y sus dimensiones.

De acuerdo al objetivo específico dos, de implementar un programa cognitivo conductual en la dimensión descanso de adolescentes de una institución educativa, Parcoy; por lo que se concluye que si hay un efecto significativo en utilizar un programa cognitivo conductual en la dimensión de descanso esto se refleja en la prueba no paramétrica de Wilcoxon .000, teniendo una significancia menor al .05 aceptando la hipótesis alterna y rechazando la nula.

Estos resultados son parecidos a la Bedoya (2022) teniendo una significancia menor al .05 además que tuvieron en su muestra un 43.7% en nivel grana en las adicciones al internet, sacando como una conclusión que de cada 4 de 10 estudiantes presentan adicción al internet, resaltando que esta problemática está presente en la actualidad y es necesario aplicar programas cognitivo conductual para intervenir esta psicopatología.

Esta investigación certifica que las técnicas cognitivo conductual ayuda en el bienestar en la dimensión de adicción al internet como el descanso comprendiendo la importancia en aplicar programas para intervenir estas dificultades, asimismo que los jóvenes que desarrollan esta psicopatología tienen a descuidarse en su persona entre ella una reducción en su descanso personal.

De acuerdo al objetivo específico tres, de ver el efecto del programa cognitivo conductual en la dimensión descuido en el estudio en adolescentes de una institución educativa, Parcoy; por lo que se menciona que, si hay un efecto significativo en utilizar un programa cognitivo conductual en esta dimensión corrobora con la prueba no paramétrica de Wilcoxon teniendo una significancia de .000 es decir que se acepta hipótesis de la investigación.

Esto se asemeja con Han, Seo, Hwang, Kim (2019) teniendo resultado similares obtuvieron que el programa cognitivo conductual reduce la

depresión, impulsividad y evitación de responsabilidades, mejorando en su rendimiento académico además de beneficiar en la salud mental de los participantes.

Los aportes de Echeburúa y Gargallo (2010) la obsesión por uso de internet provoca falta de capacidad para controlar su uso desarrollando una fragilidad mental y una carencia en habilidades sociales perjudicando en la vida tanto personal y académico.

Esta investigación permitió certificar el efecto de los programas cognitivo conductual ayudando en el bienestar y entre ellas el descanso siendo importante para salud tanto física y mental de las personas.

De acuerdo al objetivo específico cuatro en ver el efecto del programa cognitivo conductual en la dimensión descuido en la vida personal de adolescentes de una institución educativa, Parcoy; por lo que se menciona que, hay un efecto significativo en utilizar un programa cognitivo conductual en la dimensión de descuido en la vida personal observado en la prueba no paramétrica de Wilcoxon con un .000 teniendo una significancia menor al .05 con esto se acepta la hipótesis de investigación.

Podemos comparar con la investigación de Macha y Meneses (2019) donde lograron demostrar la efectividad en la adicción del internet en especial las redes sociales descubrieron que las persona que participan en un programa cognitivo conductual presenta mejores resultados a las que no lo están demostrado en la prueba paramétrica T de Student teniendo una significancia menor al .05.

Como sustento teórico lo que explica Orange (2018) la razón que los jóvenes desarrollan esta adicción es por el anonimato o facilidad de ocultar información personal y con esto en mente, los jóvenes pueden reflejar otra conducta totalmente diferente en la realidad sintiéndose más cómodo y dándole una sensación de seguridad, pero esto solo se limita al internet o redes sociales después de eso no logran congeniar con otras personas.

La investigación permitió certificar el efecto de los programas cognitivo conductual con el uso del internet, con la finalidad de verificar si hay un efecto

entre programas cognitivo conductual con la dimensión de descuido en la vida personal de una institución educativa.

De acuerdo al objetivo específico cinco, en demostrar el efecto del programa cognitivo en la dimensión deseo del uso de internet de adolescentes de una institución educativa de Parcoy; por lo que se concluye que si hay un efecto entre el programa y la dimensión.

Se puede relacionar con Castro (2021) además de tener una significancia menor al .05 en sus resultados hay también una mejoría en la satisfacción y mejor control al uso de internet en los jóvenes después de aplicar el programa de un 80% siendo que este enfoque disminuyo la adicción al internet en los jóvenes.

Se puede agregar los aportes teóricos de Herrera (2020) para ver los efectos de un programa cognitivo conductual al reducir la dependencia al celular se descubrió que este enfoque y sus estrategias mejoran notablemente en la calidad de vida y logran un cambio de conducta deseado.

La investigación certifica el efecto de los programas cognitivos conductuales con el uso del internet además de verificar el efecto de esta con la dimensión de deseo del uso dentro de una institución educativa.

De acuerdo al objetivo específico seis, de demostrar el efecto del programa cognitivo en la dimensión anticipación al uso de internet de adolescente de una institución educativa de Parcoy, se concluye que si tiene efecto.

La investigación de Lindenberg, Kindt y Szasz (2022) demostraron que las técnicas cognitivo conductual además de ayudar en la adicción al internet y las redes sociales; lograron mejorar para aquellos jóvenes que tienen una dependencia a los videojuegos reflejando y ampliando la versatilidad de este enfoque para las adicciones.

Los pensamientos irracionales son las creencias en distintas situaciones donde produce un malestar psicológico a una persona llegando al punto de afectar en la calidad de vida de uno, esto en ocasiones provocan cuando hay un uso excesivo al internet como las redes sociales o videojuegos (Orzack, 1999).

La investigación certifica el efecto de los programas cognitivos conductuales con la dimensión de deseo de uso en la adicción al internet logrando ampliar la versatilidad de este enfoque respecto a la adicción en las redes sociales.

VI. CONCLUSIONES

- El programa tuvo efecto significativo en la adicción al internet debido a que tuvo una significancia de .000. el cual acepta la hipótesis de investigación
- Se demuestra un cambio significativo en el antes y el después de aplicar el programa debido a que en el pre test los porcentajes eran de 37.5% moderado y 62.5% alto y en el pos test hay un 37.5% moderado y un 62.5% bajo reflejando que lo que presentaba un índice alto disminuyo.
- En cuanto a la dimensión número uno la cual habla sobre el descuido en el descanso se demostró que el programa ha tenido efecto con esta dimensión.
- El programa ha tenido efecto significativo con la dimensión descuido en el estudio ya que después de la aplicación los estudiantes demostraron cambios debido a la mejora en sus actividades estudiantiles.
- En cuanto a la dimensión descuido a la vida personal se aceptó la hipótesis debido a que si hubo un efecto en esta dimensión después de la aplicación del programa.
- En cuanto al deseo del uso del internet se encontró que después de la aplicación del programa los alumnos presentaron cambios debido a que esos deseos disminuyeron en comparación en cómo se encontraron al inicio de la aplicación.
- El programa tiene efectos significativos en la dimensión anticipación al uso del internet demostrado en la prueba no paramétrica en la cual se obtuvo una significancia del .000.
- Finalmente podemos concluir que la investigación genero grandes cambios en la población con la cual se trabajó debido a que en todas las dimensiones del cuestionario hubo cambios significativos y los pensamientos de los alumnos fueron reestructurados por lo que su conducta mejoro.

VII. RECOMENDACIONES

- Para las autoridades educativas, en vista a los resultados obtenidos, se sugiere la implementación de talleres en relación a la adicción al internet, esto mediante boletines informativos para enseñar a los padres de familia en cómo deben actuar ante esta situación.
- A la institución, se le recomienda realizar una evaluación del nivel de adicción al internet en los estudiantes, asimismo al tener estos datos plantear medias de intervención o solicitar ayuda psicológica para aquellos casos graves.
- A los docentes se le recomienda implementar técnicas de respiración y relajación muscular para reducir los niveles de ansiedad dentro del aula.
- A los docentes, se le recomienda realizar estrategias de educación que incentive el interés de los alumnos como salida de campo, estudio enfocado en lo pragmático o utilización de materiales informativo como afiches o boletines.
- A los docentes, se le recomienda que se capaciten en cómo se debe utilizar las herramientas de internet y como puede beneficiar esto en facilitar la vida cotidiana para que enseñe a los estudiantes, asimismo de enseñarle las consecuencias que podría pasar si no se sabe utilizar como robo de cuentas, robo de información, entre otros.
- Para los padres de familia se recomienda el crear horarios dentro del hogar para vigilar las horas de descanso de sus hijos y cuidado personal como el arte o deporte.
- Se les recomienda a los investigadores que vean la frecuencia que han tenido los jóvenes al internet durante estos años debidos que hay aumento de casos de adolescente con adicción al internet además que este tema está presente en la actualidad.

REFERENCIAS

Aponte, J. y Villazón, H. (2001). Aspectos básicos del internet como herramienta empresarial Ciencia e Ingeniería Neogranadina. Universidad Militar Nueva Granada Bogotá (10), pp. 95-104.

<https://www.redalyc.org/pdf/911/91101012.pdf>.

Armaza, J. (2022). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. Revista Scielo, 1(1), 1-15.

[file:///C:/Users/LISBETH/Downloads/EL+RIESGO+DEL+USO+EXCESIVO+DE+LAS+REDES+SOCIALES+EN+LOS+ESTUDIANTES+DE+LATINOAMERICA%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/LISBETH/Downloads/EL+RIESGO+DEL+USO+EXCESIVO+DE+LAS+REDES+SOCIALES+EN+LOS+ESTUDIANTES+DE+LATINOAMERICA%20(3).pdf)

Atela, Z., Estévez, A., Fuester, A., Lecue, I., Matellanes, B., Montero, M., Onaindia, J., Puente, V. y Rodríguez, Valencia, N. (2014). Uso de las redes sociales y su relación con la dependencia relacional y las estrategias de afrontamiento emocional. X Congreso Internacional de la SEAS.

<https://ansiedadestres.org/wp-content/uploads/2022/06/libro-resumenes-x-congreso-internacional-seas2014.pdf>

American Psychiatry Association. (2018). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSMV)*. 5.^a ed. Madrid: PUBLISHING.

https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/DSM5Update_febrero2020_es-1582293248103.pdf

Babativa, C. (2017). *Investigación cuantitativa*. Colombia: Areandina.

<https://core.ac.uk/download/pdf/326424046.pdf>

Badia, A. (2020). Terapia cognitivo-conductual: qué es y qué técnicas utiliza. Psicología-online.com.

<https://www.psicologia-online.com/terapia%20cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>

Bedoya, I. (2022). Propuesta de Programa Cognitivo conductual en adolescentes con conductas adictivas a videojuego en línea de una Institución Educativa de Abancay, 2022. Universidad Cesar Vallejo de Trujillo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101854/Bedoya_JIN-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Burga, C. y Lluén, J. (2017). *Adicción a las nuevas tecnología y factores de riesgo de conductas problemáticas en adolescentes varones* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.

Castro, L. (2021). Estrategia psicoterapéutica cognitivo conductual para la prevención a la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público. Universidad Señor de Sipan.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8904/Castro%20Guevara%20Lourdes%20Mabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cohen, L., Manion, L. y Morrison, K. (2010). *Research Methods in Education*. New York: Routledge.

<https://gtu.ge/Agro-Lib/RESEARCH%20METHOD%20COHEN%20ok.pdf>

Cipriano, C. (2018). Adicción a internet y funcionalidad familiar en universitarios de Lima Norte. *Revista de investigación y casos en salud*. 3 (1), 1-8.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6538963>

Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿hablamos? España*: Editorial Parramon.

Echeburú, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto adicciones. *Revista adicciones*.

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.

<https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>

Espinel, S. y Leguizamón, M. (2022). Adicción a Internet en tiempos de COVID-19. Programa de prevención. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 67(1), 191-2016.

<https://www.redalyc.org/journal/1942/194272424008/html/#:~:text=La%20anticipaci%C3%B3n%2C%20indica%20que%20cuando,permanece%20m%C3%A1s%20tiempo%20del%20previsto.>

Fandiño, J. (2021). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales.

Revista Psicología Científica.com, 17(2). 1-10.

https://www.researchgate.net/publication/349570871_Adiccion_a_Internet_Fundamentos_Teoricos_y_Conceptuales

Fernández, G. (23 de abril de 2020). Digital 2020: El uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial. WeAreSocial.

<https://wearesocial.com/es/blog/2020/01/digital-2020-el-uso-de-las-redes-sociales-abarca-casi-la-mitad-de-la-poblacion-mundial>

Flores, E., Miranda, M. y Villasís, M. (2017). El protocolo de investigación VI:

cómo elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial.

Revista Alergia México, 64(3), 364-370.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/ram/v64n3/2448-9190-ram-64-03-0364.pdf>

Guillermo, D. (2012). Las tecnologías digitales frente a los desafíos de una educación inclusiva en América Latina Algunos casos de buenas prácticas. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/35386/S2012809_es.pdf

Han, J., Seo, Y., Hwang, H., Kim, y Han, D. (2019) Efficacy of cognitive behavioural therapy for internet gaming disorder.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cpp.241>

Herrera, N. (2020). "Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia al celular de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura".

Universidad Cesar Vallejo de Piura.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57353/Herrera_GNA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, J.; Ortiz, M.; Martínez, J.; Ramírez, A. y Miramontes, A. (2019). Adicción a Internet: El Caso de Adolescentes de Cinco Escuelas Secundarias de México. Enseñanza e investigación en Psicología, 1(1), 35- 43.

<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/download/55/45/>

Jiménez, A. y Pantoja, V. (2007). Autoestima y Relaciones Interpersonales en Sujetos Adictos a Internet. Universidad Central de Venezuela.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n1/v26n1a06.pdf>

Kosovsky, R. (2018). El abordaje de las terapias cognitivas en niños, adolescentes y familias. *Revista electrónica de la facultad de psicología – UBA*, 8 (27),12-13.

http://intersecciones.psi.uba.ar/revista_ed_num_27.pdf

Lindenberg, K., y Kindt, S., y Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents. A Cluster Randomized Clinical Trial.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/article-abstract/2789173>

Macha, Y y Meneses, K. (2019). Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Arequipa. Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa. Recuperado de:

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/64804362-b360-479c-a9dc-3a88b826260b/content>

Manterola, C., Grande, L., Otzen, T., Garcia, N., Salazar, P., y Quiroz, G.

(2018). Confiabilidad, precisión o reproducibilidad de las mediciones. Métodos de valoración, utilidad y aplicaciones en la práctica clínica. *Revista Chilena infectol*, 35 (6), 680-688.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182018000600680&lang=es

Martínez, C. (2018). *Estadística básica aplicada (5 Ed)*. Bogotá: ECOE.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=WlckEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP5&dq=población+y+muestra+en+estadística&ots=n8QXubawko&sig=v5bg9cX-Cd0VxSPGeCJJIBWW3zY#v=onepage&q=población%20y%20muestra%20en%20estadística&f=false>

- Mendoza. (2018). "Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA". *Revista Scielo*, 5(2),3-5.
- http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008
- Mera, C. (2015). Los trabajos más relevantes de la historia de la psicología en el Siglo XXI. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Cádiz, Puerto Real, España.
- <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/17685/LOS%20TRABAJOS%20MAS%20RELEVANTES%20DE%20LA%20HISTORIA%20DE%20LA%20PSICOLOGIA%20EN%20EL%20SIGLO%20XXI%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Merino, C. (2022). Coeficientes V de Aiken: diferencias en los juicios de validez de Contenido. *Revista en ciencias del movimiento humano y salud*, 20 (1), 1-10.
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8734755>
- Navarro, A. y Rueda, G. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- <https://www.redalyc.org/pdf/806/80636409.pdf>
- Odrizola, A. (2020, 12 octubre). La adicción a las redes se dispara con la pandemia: cinco formas de recuperar el control y desintoxicarte | Actualidad, Moda. S Moda EL PAÍS.
- [La adicción a las redes se dispara con la pandemia: cinco formas de recuperar el control y desintoxicarte | Actualidad, Moda | S Moda EL PAÍS \(elpais.com\)](https://elpais.com/actualidad/2020/10/12/la-adiccion-a-las-redes-se-dispara-con-la-pandemia-cinco-formas-de-recuperar-el-control-y-desintoxicarte-actualidad-moda-s-moda-el-pais/)
- Orzack, M. H., & Orzack, D. S. (1999). Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 2(5), 465–473. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.465>

ORANGE. (2018). *Guía sobre el uso responsable de la tecnología en el entorno familiar*. España: S2 Grupo.

<https://bienestaryproteccioninfantil.es/guia-sobre-el-uso-responsable-de-la-tecnologia-en-el-entorno-familiar/>

Ortiz, M. y Muñoz, A.(2005). El uso desadaptativo de internet en la adolescencia/Juventud. *Revista Redalyc*, 1(1), 429-442.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832486032.pdf>

Prieto, M., Carrillo, J. & Lucio, L. (2015). Violencia virtual y acoso escolar entre estudiantes universitarios: el lado oscuro de las redes sociales. *Innovación Educativa*, 15(68).

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732015000200004

Puerta. y Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte *Duazary*, 8(2), 251-257.

<https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>

Rojas, C; Henríquez, F; Sanhueza, F; Núñez, P; Inostroza, E; Solís; A. y Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Dialnet*, 1(1), 39-54.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6734462>

Ruiz, M., Diaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*, cap. 7: Terapia Racional Emotiva Conductual(TREC). Desclee de Brouwer, S.A.

<https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/Manual-de-t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3n-cognitiva-conductuales.pdf>

Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista*. Universidad Ricardo Palma. Recuperado de:<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro%20manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sebastián, S. (2019) Riesgo de Adicción al Internet en Estudiantes del 4to y 5to Grado de Secundaria de la Institución Educativa Santo Domingo de Guzmán del Distrito de Tauca Ancash – 2019.universidad Cesar Vallejo. Recuperado de:https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39456/Sebastian_CSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Telemadrid (2020). Riesgos para la salud del uso desmedido de las redes sociales. Telemadrid.
<https://www.telemadrid.es/programas/telenoticias-1/Riesgos-saluddesmedido-redes-sociales-2-2101009945--20190306053737.html>
- Valencia, K., Sánchez, J., y Duana, D. (2022). Ciber Dependencia y Competitividad. *Revista investigación administrativa*, 51 (129). 1-19.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/ia/v51n129/2448-7678-ia-51-129-00009.pdf>
- Vázquez, E. y Sevillan, M.(2018). Ubiquitous educational use of mobile digital devices. A general and comparative study in Spanish and Latin America higher education. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7(2), 105-115.
<https://naerjournal.ua.es/article/view/v7n2-5>
- Vernon A., & Doyle, K. (2018). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. New York, USA: Amer Counseling Assn
- Vicente, J., Garre, P., López, C., Martínez, A. y Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Revista escritos de psicología* 12 (1). 103-112.
<https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v12n2/1989-3809-ep-12-02-00103.pdf>
- Young, K. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. Editorial Student. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>
- Young, K. (2005). Clasificación de Los Subtipos, Consecuencias y Causas de la Adicción a Internet. *Psicología Conductual*,13(3),463-480. Recuperado de:
https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-20a.pdf

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema</p> <p>¿Qué efecto tiene el programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el efecto del programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar el nivel en el riesgo de adicción antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual de adolescentes de una institución educativa, Parcoy</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe efecto significativo del programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe efecto significativo del programa cognitivo conductual en la</p>	<p>Variable 1</p> <p>Cognitivo conductual</p>	<p>Pensamientos</p> <p>Sentimientos</p> <p>Conducta</p>	<p>Identificación de pensamientos</p> <p>Patrones de pensamientos</p> <p>Ejecución de conductas</p> <p>Energía emocional</p> <p>Esquemas conductuales</p>	<p>Tipo de Investigación:</p> <p>- Aplicada</p> <p>Nivel de Investigación</p> <p>- Experimental</p> <p>Diseño:</p> <p>- Preexperimental</p> <p>Técnica e instrumento de recolección</p> <p>Técnicas:</p> <p>- Encuesta</p>

	Implementar un programa cognitivo conductual en la dimensión descanso de adolescentes de una institución educativa, Parcoy.	dimensión descuido en el descanso.	Variable 2 Riesgos de adicción al internet	Dimensión descuido en el descanso	Disminución de las horas de sueño Insomnio sentimiento de ira ansiedad depresión	Instrumento: - Riesgos de la adicción al internet: Cuestionario para la evaluación de los riesgos de la adicción al internet Población: - 200 adolescentes, que cursan la educación secundaria, de una institución educativa de Parcoy. Muestra: - 30 adolescentes
	Crear un programa cognitivo conductual en la dimensión descuido en el estudio de adolescentes de una institución educativa, Parcoy.	Existe efecto significativo del programa cognitivo conductual en la dimensión descuido en el estudio.		Dimensión descuido en el estudio	Falta de interés en el aprendizaje uso inadecuado del internet	
	Organizar un programa cognitivo conductual en la dimensión descuido en la vida personal de adolescentes de una	Existe efecto significativo del programa cognitivo conductual en la dimensión descuido en la vida personal.		Dimensión descuido en la vida personal	Uso inadecuado del internet, falta de control del uso del internet, responsabilidad ineficiente	

	<p>institución educativa, Parcoy.</p> <p>Demostrar el efecto del programa cognitivo en la dimensión deseo del uso de internet de adolescentes de una institución educativa de Parcoy.</p> <p>Considerar el efecto del programa cognitivo en la dimensión anticipación al uso de internet de adolescentes de una institución educativa de Parcoy.</p>	<p>Existe efecto significativo del programa cognitivo conductual en la dimensión deseo del uso de internet.</p> <p>Existe efecto significativo del cognitivo conductual en la dimensión anticipación al uso del internet</p>		Dimensión deseo del uso del internet	Ansiedad, insomnio, ira, conducta inadecuada	<p>Muestreo:</p> <p>- No probabilístico intencional.</p>
				Dimensión anticipación al uso del internet	Ansiedad depresión	

Anexo 2: Tabla de operacionalización de Variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	Ítems	ESCALA DE MEDICIÓN
Programa Cognitivo conductual	El programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy, está canalizado en acciones que se llegaron a organizar y planificar de forma precisa, con los recursos utilizados con la finalidad de lograr objetivos específicos en una población (Fernández, 2007)	Programa de intervención de lenguaje conformado por 12 sesiones grupales de 45 minutos cada una, dirigido para adolescentes	Pensamiento	Identificación de pensamientos	No aplica	No aplica
			Sentimiento	Patrones de pensamientos		
			Conducta	Ejecución de conductas		
Adicción del internet	La adicción al internet son conductas que se adaptaron de mala manera, las cuales son generadas por el abuso del uso del internet, propiciando consecuencias letales para la vida de las personas como deterioro clínico y emocional (Escrura y Salas, 2014).	Cuestionario para la evaluación de los riesgos de la adicción al internet de la Dra. Kimberly Young	Dimensión descuido en el descanso	- Disminución de las horas de sueño Insomnio, sentimiento de ira, ansiedad y depresión	Ítems 1,2 y 3	Ordinal 0 a 10 Uso moderado: 10 a 20 Riesgo Moderado: 21 a 40 Riesgo alto:
			Dimensión descuido en el estudio	Falta de interés en el aprendizaje uso inadecuado del internet	Ítems 4,5,6 y7	
			Dimensión descuido en la vida personal	Uso inadecuado del internet, falta de control del uso del internet, responsabilidad ineficiente	Ítems 8,9,10,11, 12,13 y 14	
			Dimensión deseo del uso del internet	Ansiedad, insomnio, ira, conducta inadecuada	Ítems 15,16 y 17	
			Dimensión anticipación al uso del internet	Ansiedad depresión	Ítems 18,19 y 20	

ANEXO 3. CUESTIONARIO SOBRE EL USO DEL INTERNET

Por favor, lea cada pregunta y base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto y desde ya se le agradece por su participación voluntaria para formar parte de esta investigación sobre el riesgo de adicción al internet en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria.

Nunca	0
Frecuentemente	1
Siempre	2

PREGUNTAS GENERALES			
EDAD: GÉNERO: Femenino (<input type="checkbox"/>) Masculino(<input type="checkbox"/>)			
PREGUNTAS	0	1	2
D. DESCUIDO DEL DESCANSO			
1.- Con qué frecuencia pierde horas de sueño por estar conectado a internet			
2.- Con qué frecuencia padece de insomnio debido al uso del internet			
3.- Con qué frecuencia prefiere dar uso a su celular y navegar por internet que aprovechar sus horas de descanso			
D. DESCUIDO DEL ESTUDIO			
4.- Con qué frecuencia su actividad escolar se ve perjudicada por dedicar demasiado tiempo a navegar por internet			
5.- Con qué frecuencia chequea sus redes sociales antes de realizar otras tareas prioritarias			
6.- Con qué frecuencia su desempeño en la escuela se ve perjudicado por el uso del internet			
7.- Con qué frecuencia piensa que el uso excesivo de las redes sociales termine siendo un problema en tus estudios			

D. DESCUIDO EN LA VIDA PERSONAL			
8.- Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la actualidad			
9.-Su vida sin internet le parece vacía			
10.- Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo navegando en internet			
11.- Establece relaciones amistosas con gente que solo conoce a través del internet			
12.-Evade sus problemas de la actualidad pasando un tiempo conectado a internet			
13.-Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet			
14.- El uso del internet facilita las reuniones grupales entre amigos			
D. DESEO DEL USO DEL INTERNET			
15.-Alguna vez le ha pasado decir "solo unos minutos más" antes de apagar la computadora			
16.-Se siente molesto cuando alguien lo interrumpe mientras esta navegando en internet			
17.-Ha intentado pasar menos tiempo conectado a internet y no lo ha logrado			
D. ANTICIPACION AL USO DEL INETRNET			
18.- Piensa con frecuencia en cómo va ser la próxima vez que se conecte a internet			
19.-A menudo se encuentra pensando en cosas relacionadas a internet cuando no está conectado			
20.- Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a internet			

ANEXO 04 VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

T29																		
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
PRUEBA BINOMIAL																		
	JUEZ N°1			JUEZ N°2			JUEZ N°3			JUEZ N°4			JUEZ N°5					
ITEMS	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R			
ITEM 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
ITEM 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0.03125	
0.625																		
P<0.05 EXISTE CONCORDANCIA 0.03125																		
P>0.05 NO EXISTE CONCORDANCIA																		

ANEXO 06: AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Trujillo, 16 de junio de 2023

CARTA N° 392-2023-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. Guillermo Melgarejo Zavaleta

Director

I.E N° 80454 "ANDRÉS AVELINO CACERES" -PARCOY

Presente. –

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **LIBBETH LESLY CHAVEZ ALVAREZ**, del programa de **MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOLOGÍA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL RIESGO DE ADICCIÓN AL INTERNET DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PARCOY-2023"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar el efecto del programa cognitivo conductual, en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. –



R Benites Aliaga

Mg. Ricardo Benites Aliaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo



Guillermo Melgarejo Zavaleta
Guillermo Melgarejo Zavaleta
DIRECTOR

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

ANEXO 07: CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Anexo 3

Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: Efectos de un programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy.

Investigador (a) (es): Lisbeth Lesly Chavez Alvarez

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Efectos de un programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción al internet de adolescentes de una institución educativa, Parcoy", cuyo objetivo es Determinar el efecto del programa cognitivo conductual en el riesgo de adicción de adolescentes de una institución educativa, Parcoy. Esta investigación es desarrollada por la estudiante de posgrado de la carrera profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Andrés Avelino Cáceres en donde se investigará la problemática relacionada a la adicción al internet.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: "Cuestionario sobre el uso del internet"
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el ambiente de la institución Andrés Avelino Cáceres. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.





Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Chavez Alvarez Lisbeth Lesly email:Lisbeth.chavez.alvarez@gmail.com y Docente asesor Hernández Vela Jorge Antonio

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: *Darson Wilder Lopez Alayo*.....

Fecha y hora: *12-06-23 10:10 a.m*.....



ANEXO 08: PRUEBA DE NORMALIDAD

Prueba de normalidad				
Variable/Dimensión	Kolmogorov-Smirnov			
	Estadístico	GI	Sig.	Interpretación
Uso del Internet	.905	80	.000	No normal
Descuido del descanso	.744	80	.000	No normal
Descuido del estudio	.888	80	.000	No normal
Descuido en la vida personal	.906	80	.000	No normal
Deseo del uso del internet	.828	80	.000	No normal
Anticipación al uso del internet	.856	80	.000	No normal

ANEXO 09: ANEXO FIGURAS

Figura 2 Frecuencia del nivel de uso de la internet del pre y post test

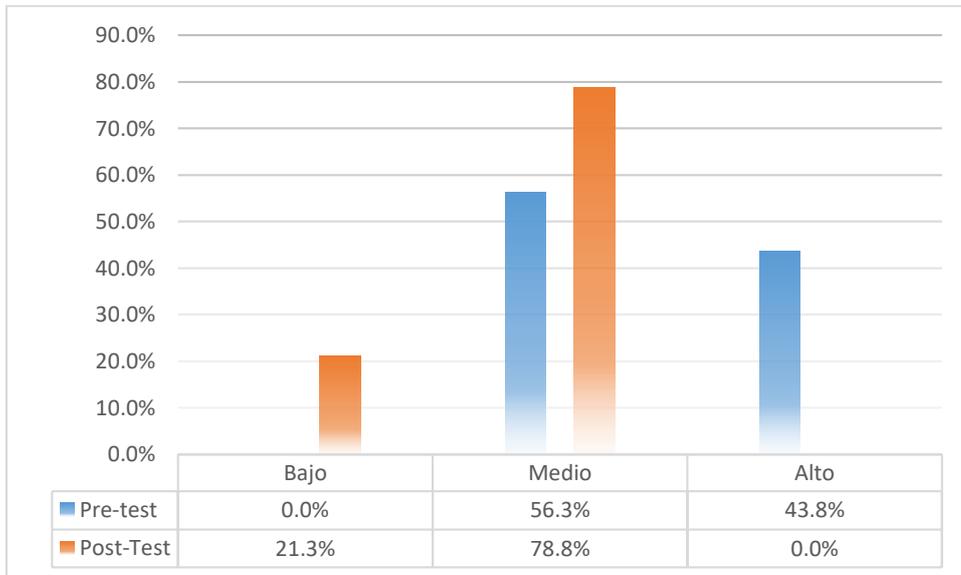


Figura 3 Frecuencia del pre y post test de la dimensión descuido del descanso

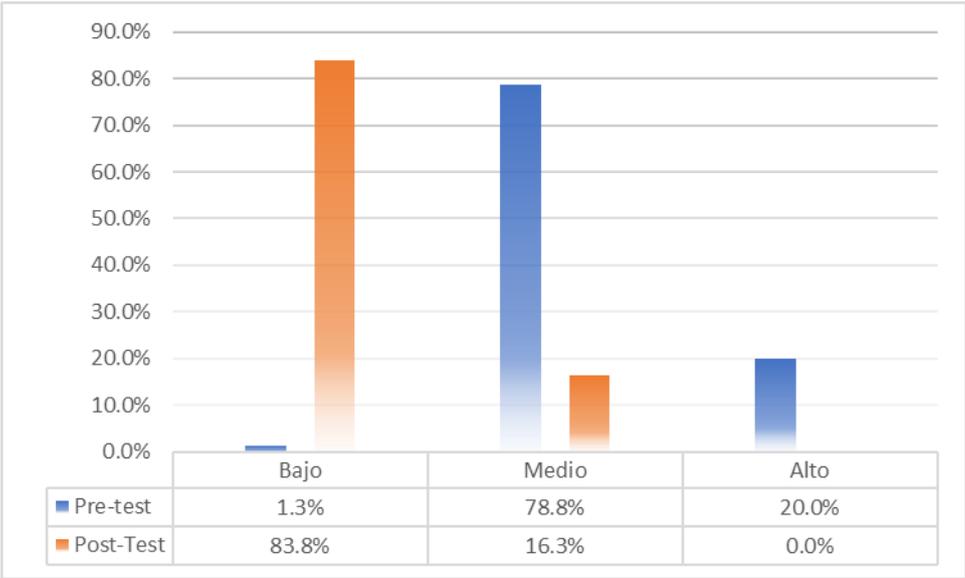


Figura 4 Frecuencia del pre y post test de la dimensión descuido del estudio

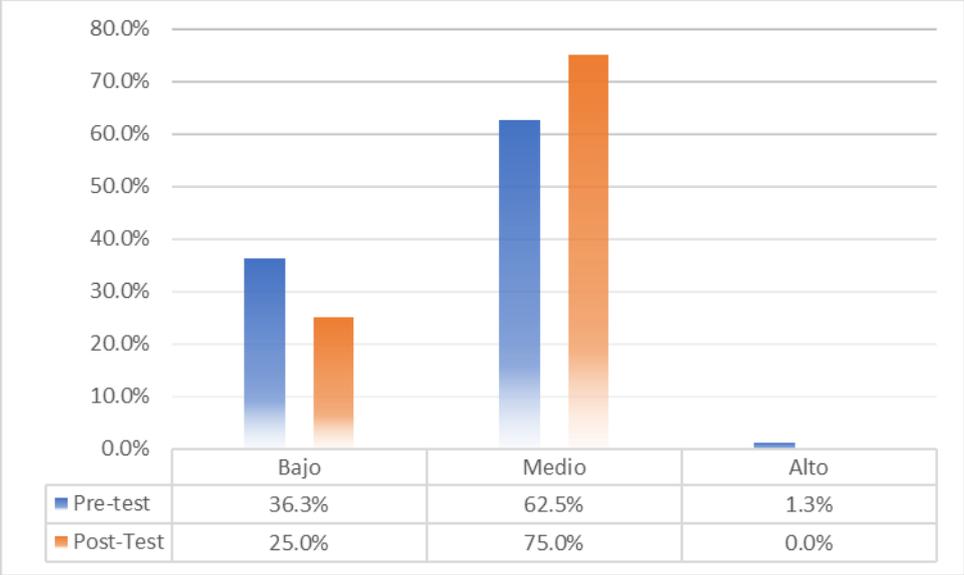


Figura 5 Frecuencia del pre y post test de la dimensión descuido en la vida personal

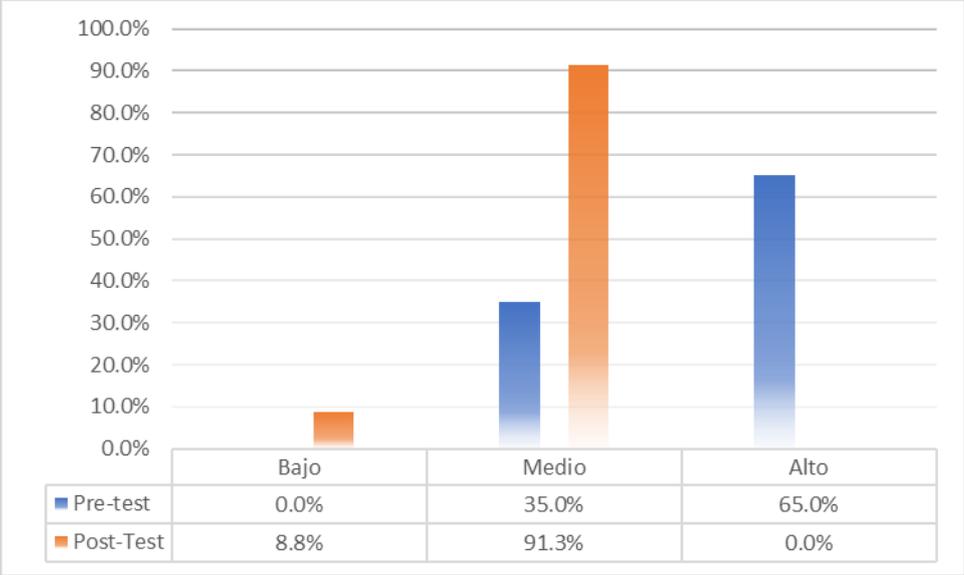


Figura 6 Frecuencia del Pre y post test de la dimensión deseo del uso del internet

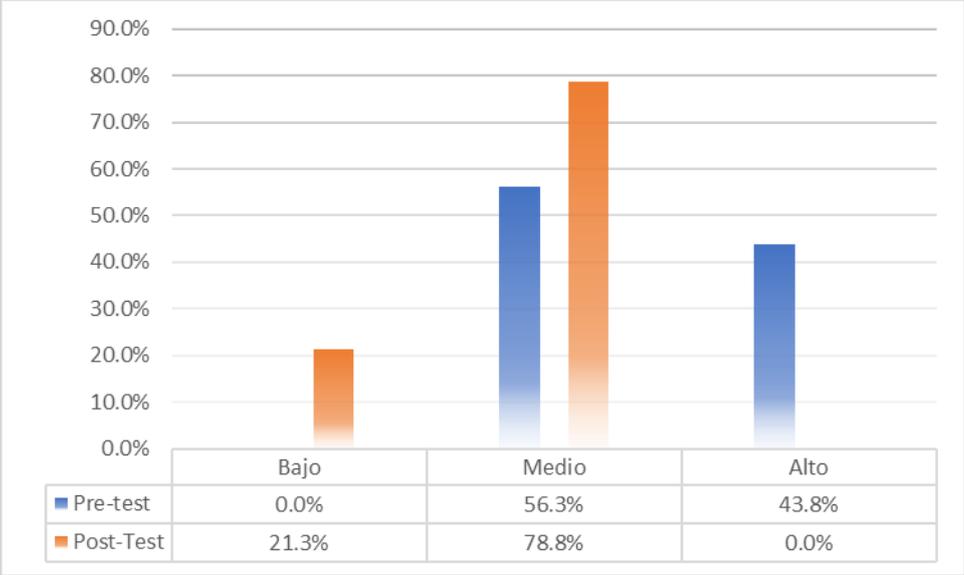
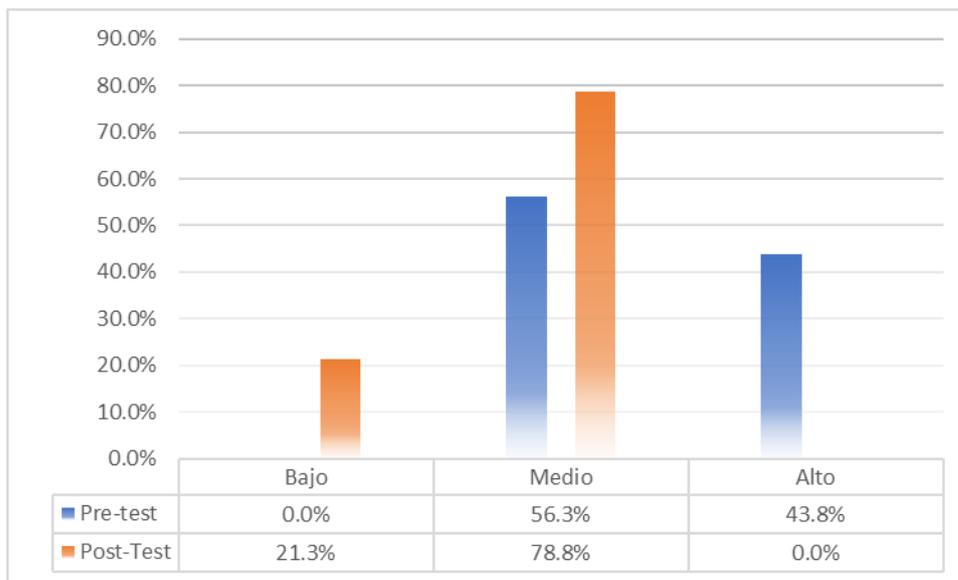


Figura 7 Frecuencia del pre y post test de la dimensión anticipación al uso del internet



PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL

I.DATOS GENERALES:

- **Nombre o denominación:** Programa Cognitivo conductual en adolesecetes
- **Institución:** I.E.80454 Andrés Avelino Cáceres
- **Beneficiarios:**
 - ✓ Adolescentes de 4 to y 5 to grado del nivel secundario.
- **Nro. de participantes:** 80
- **Fechas y Horario:** junio a agosto del 2023
- **Responsable del programa:** Lisbeth Lesly Chavez Alvarez

II. Fundamentación

Este presente programa se centra en disminuir el riesgo de adicción al internet de estudiantes de una institución educativa Andrés Avelino Cáceres, ubicada en el distrito de Parcoy, Provincia de Pataz, departamento la Libertad durante el año 2023.

Existen diversos estudios que han demostrado la eficacia utilizando el enfoque cognitivo-conductual, siendo la más utilizada para tratar problemas mentales en especial el trastorno de ansiedad que puede presentar en algunos casos las personas que tengan rasgos debido a la adicción a redes. Hoy en día existen personas que tienden a tener características o rasgos que produce el exceso al uso de las redes sociales. Por tanto, Las técnicas cognitivo conductuales van dirigidas pues a tratar de cambiar estos comportamientos problemáticos, aumentando unos y disminuyendo otros, creando nuevos comportamientos, ayudando a relativizar o mejorar otros, y un largo etcétera, buscando siempre el objetivo de que la persona adapte eficazmente sus comportamientos a su entorno. El enfoque cognitivo conductual en Psicología Clínica. (2021).

Así mismo Las técnicas de la terapia cognitivo-conductual son las que han demostrado científicamente tener mayor eficacia en la psicología clínica. Estas técnicas se centran en la modificación de pensamientos y conductas

mediante el aprendizaje de nuevas formas de pensar y actuar más adaptativas. Las técnicas de la terapia cognitivo-conductual se centran en el presente, aunque su objetivo es la adquisición de hábitos y habilidades que proporcionen mayor bienestar y calidad de vida y que perduren en el tiempo. Badia, A (2020).

Cabe mencionar, que el covid-19 nos ha dejado, entre tantas cosas, enganchados a las redes sociales. Aunque no existen datos oficiales sobre el número de nuevos adictos, los psicólogos coinciden en ello: «Sin duda, esta pandemia nos ha virtualizado, sin más remedio hemos tenido que aprender a relacionarnos, adaptarnos al teletrabajo, a las clases online, a las consultas médicas a distancia, Whatasapp, Instagram, TikTok o Twitter se han convertido en una prolongación de nuestra vida real: es el modo inevitable de relacionarnos de esa forma actualmente. (Odriozola, 2020). Por tanto, el incremento del uso de las redes sociales (RRSS) es algo que se ha vuelto problemático en los últimos años. Cada vez son más las personas que hacen uso de estos dispositivos y cada vez es más temprana la edad de comiendo de uso. Esto relacionado con que los jóvenes suelen percibir mayor sensación de enganche que los adultos (Atela, Estévez, Fuester, Lecue, Matellanes, Montero, Onaindia, Puente, Rodriguez y Valencia , 2014) es un problema que debe ser estudiado.

Además, tal y como se puede leer en diversas investigaciones como, por ejemplo, la realizada por Jiménez y Pantoja en el año 2007, este uso excesivo de las redes podría generar dependencia psicológica. Para realizar el programa se realizó una breve exploración sobre los criterios de la sintomatología provocada por la adicción. Para esto se efectuó una búsqueda de diversos referentes bibliográficos como repositorios, tesis, investigaciones, artículos científicos, documentos legales pertinentes, artículos de páginas web y periódicos digitales. Además, se tomarán cuenta otros documentos provenientes de fuentes como la que tengan información cercana al nuevo tipo de adicción que es el de las redes en la OMS, DSM-V y Cie 10. Las actividades planteadas proponen una metodología específica para su posterior aplicación, lo cual disminuirá los niveles de adicción a las redes sociales.

Cugota (2008) hablar de adicción hace referencia a una conducta adictiva caracterizada no solamente por la frecuencia, intensidad o tiempo invertido sino también por la interferencia en la vida familiar, estudiantil, laboral y social. La terapia cognitivo conductual ayudara al individuo a entender sus ideas y pensamientos e interpretar su forma de actuar frente a diversas situaciones. La TCC trata de crear una mejora en el paciente mediante el cambio de pensamientos y esto generaría un cambio en su conducta, haciendo que actúe de una forma más funcional para él y para su entorno. Llega a mejorar el malestar del presente y prevenir problemas futuros por las herramientas cognitivas que aprenden a desarrollar. La función de la TCC es desmembrar el problema y de esta forma se lo observa con más atención los pequeños detalles desde donde se puede iniciar el cambio. Frente a situaciones desconocidas o que generan malestar, la terapia cognitivo conductual, puede orientar de qué forma actuar de una manera más adaptable y funcional para su entorno o sociedad.

II. Objetivos

General

- Realizar el programa cognitivo conductual en riesgos de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.

Específicos

- Desarrollar el pensamiento analítico sobre el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.
- Analizar los sentimientos sobre la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.
- Mejorar la conducta sobre el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.

IV. Actividades:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	Conectando entre nosotros	Desarrollar el pensamiento analítico sobre el riesgo de	Explorando mi entorno y conociendo el entorno social	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 2	"conociendo mis problemas"	adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de	Identificar los problemas y su afectación	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 3	"interpretando mis pensamientos"	Parcoy.	Reconocimiento de los pensamientos	Presentación Desarrollo conclusiones.	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 4	"soy un detective".		Identificar los pensamientos negativos	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 5	"Reduciendo lo negativo"		Cambiando lo negativo por positivo			
Sesión 6	"Identifico mi tiempo".	Analizar los sentimientos sobre la	Aprovechamiento del tiempo	Presentación Desarrollo conclusiones.	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 7	"Reconozco mis emociones".	adicción al internet en adolescentes de una	Identificar y reconocer las emociones	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 8	"Pensamiento y emoción "	institución educativa de Parcoy.	Pensamientos y emociones	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 9	"Observa y práctica		Capacidades de visualización	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	
Sesión 10	"El tiempo vale oro"	Mejorar la conducta sobre el riesgo de	Organizar los tiempos	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"

Sesión 11	“Lo que me pierdo”	adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.	Realizar actividades de disfrute personal	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25”
Sesión 12	“Caminando sobre fuego”		– Coordinación y análisis	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25”
Sesión 13	“Alerta Emergencia”		– Estar atentos ante las conductas que tenemos	Presentación	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	
Sesión 14	“ Mis redes de apoyo”		– Identificar recursos	Desarrollo	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	30

Cronograma de ejecución del programa:

N°	Nombre de la sesión	CRONOGRAMA												
		JUNIO						JULIO						
		L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	
1	“Conectando entre nosotros”	X												
2	“conociendo mis problemas”		X											
3	“interpretando mis pensamientos”			X										
4	“soy un detective”.				X									
5	“Reduciendo lo negativo”					X								
6	“Identifico mi tiempo”.						X							
7	“Reconozco mis emociones”.							X						
8	“Pensamiento y emoción ”								X					
9	“Observa y práctica									X				

Actividades del Programa Cognitivo Conductual

Actividad 1: Conectando entre nosotros

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. de Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Pensamientos	Identificación	– Brindar estrategias para lograr la identificación de sus pensamientos.	Desarrollar el pensamiento analítico sobre el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	Para comenzar se dará paso primero a la presentación del ponente y la bienvenida a los participantes, luego se realizará la dinámica “cadena de nombres” para romper el hielo indicándoles a los alumnos que deben formar un círculo en el centro del aula y ordenarse por orden alfabético considerando la primera inicial de sus nombres, posteriormente se procederá a que se presenten y mencionen que les guste hacer en sus pasatiempos.	Proyector Multimedia Laptop Parlantes

Desarrollo	se brindara Palabras de bienvenida y la explicación breve de lo que consiste el programa	Pizarra, plumones
Cierre	Dar a conocer la importancia de su asistencia y participación. También se le informara cómo será el desarrollo de los temas de cada sesión	Pizarra, plumones

Actividad 2: “conociendo mis problemas”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Pensamientos	Identificación	Brindar estrategias para lograr la identificación de sus pensamientos.	Desarrollar el pensamiento analítico sobre el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se les indica a los adolescentes que se ubiquen en forma circular. - Se les indica a los alumnos que van plasmar las diferentes situaciones problemáticas en globos y mapas 	Reproductor de música de fondo.
Desarrollo	- Se les pide a los estudiantes les pide a los estudiantes que tomen un cartel pequeño en donde tendrán que escribir las situaciones que generan problemas tanto en el ámbito personal, familiar y social.	Carteles, plumones
Cierre	- Se les hace preguntas en donde tendrán que identificar cual de todas esas situaciones problemáticas son las que más le afectan en la toma de sus decisiones.	Humanos

Actividad 3: “Interpreto mis pensamientos”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Pensamientos	Identificación	– Brindar estrategias para lograr la identificación de sus pensamientos.	Desarrollar el pensamiento analítico sobre el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se inicia la sesión dando la bienvenida a cada uno de los adolescentes participantes así mismo se les pondrá una música de fondo en donde podrán tener un tiempo para ellos mismos.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Se le pide a cada uno de los estudiantes que recuerden las situaciones problemáticas y que identifiquen los pensamientos automáticos que estas le generan seguidamente se le pide que formen en grupos de 5 personas y que mencionen un pensamiento cada uno, luego que elijan el que quieren representar mediante una actuación.	Lapiceros y hojas
cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad. - Se les recuerda que deben interpretar cada uno de sus pensamientos que tengan durante la	Plumones

	semana	
--	--------	--

Actividad 4: “soy un detective”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Pensamientos	Identificación	– Brindar estrategias para lograr la identificación de sus pensamientos.	Desarrollar el pensamiento analítico sobre el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	Se inicia la sesión dando un cordial saludo a cada uno de los estudiantes así mismo se le pide que mencionen si realizaron la actividad que se dejó la sesión anterior que mencionen si fue importante el hecho de identificar sus pensamientos.	Humanos .
Desarrollo	Se les dará a cada uno de los estudiantes que tome una carta en donde tendrán que escribir todos los pensamientos negativos que tienen durante una situación complicada.	Pizarra, plumones
cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad. -	Pizarra, plumones

Actividad 5: “reduciendo lo negativo”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Pensamientos	Identificación	– Brindar estrategias para lograr la identificación de sus pensamientos.	Desarrollar el pensamiento analítico sobre el riesgo de adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	Se ingresará de manera entusiasta a los alumnos y se empezara haciendo la dinámica: “Pim - Pom ”,	humanos
Desarrollo	Se le indicara formarse en parejas para luego brindarles una pelota de tenis y se pedirá que estos lo sostengan sin utilizar las manos y trataran de moverse, pero evitando que se caiga. Al darles la señal trataran de intercambiar la pelota con otra pareja. Después se les mostrara un video https://www.youtube.com/watch?v=I5U1s9d6C68 Seguidamente explicaremos la técnica Registros de Pensamiento, la cual permite aplicar la lógica a	Pizarra, plumones

	<p>muchos de nuestros procesos mentales. Y obtener una mayor sensación de control, equilibrio y coherencia. Por tanto, se registrará cada idea negativa que aparezca en nuestra mente e intentar razonar con la veracidad.</p>	
<p>cierre</p>	<p>- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.</p>	<p>Pizarra, plumones</p>



Pensamientos Negativos	➔ Pensamiento Razonable
1.	
2.	
3.	

Actividad 6: “Identifico mi tiempo”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Sentimientos	Reconocer sus emociones	Reconociendo el tiempo que utiliza una persona en sus pensamientos y emociones	Analizar los sentimientos sobre la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se inicia la sesión dando la bienvenida a cada uno de los participantes recordando la importancia que tiene el hecho de regular el tiempo que uno le dedica a sus pensamientos y emociones.	Pizarra, plumones
Desarrollo	- Se les explicara a los estudiantes la importancia que tiene el hecho de poder regular cada una de las emociones y pensamientos que tenemos ya que si no le tomamos importancia se puede generar el sedentarismo.	Pizarra, plumones
Cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	Pizarra, plumones

Actividad 7: “Reconozco Mis Emociones”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Sentimientos	Reconocer sus emociones	– Reconociendo el tiempo que utiliza una persona en sus pensamientos y emociones	Analizar los sentimientos sobre la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se inicia la sesión dando la bienvenida a cada uno de los adolescentes seguidamente se le preguntara como le fue durante la semana y si pusieron en práctica la regulaciones de su tiempo	Pizarra, plumones Plastilina
Desarrollo	- Se les explica a los estudiantes lo importante que es el reconocimiento de las emociones es por ello que les pedirá que se pongan en parejas y que cada uno reconozca características del otro una vez terminada la dinámica se les pedirá que hagan el reconocimiento de sus emociones y que es lo que lo genera.	Pizarra, plumones Juguetes desarmables
cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	Pizarra, plumones

Actividad 8: “Pensamiento y emoción”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Sentimientos	Reconocer sus emociones	– Reconociendo el tiempo que utiliza una persona en sus pensamientos y emociones	Analizar los sentimientos sobre la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se inicia la sesión dando la bienvenida a cada uno de los participantes seguidamente se les pregunta sobre la importancia que tiene el hecho de tomar en cuenta los pensamientos y las emociones	Humanos
Desarrollo	- Se indica a todos los adolescentes que identifiquen los pensamientos y emociones con la finalidad de que le den la debida importancia para ello se mostrara un video y luego se le pedirá que expliquen la importancia que tiene.	Proyector
Cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	Pizarra, plumones

Actividad 9: “Observo y practico”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Sentimientos	Reconocer sus emociones	- Reconociendo el tiempo que utiliza una persona en sus pensamientos y emociones	Analizar los sentimientos sobre la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se inicia la sesión explicando la importancia de la sesión y así mismo dando la bienvenida a cada uno de los participantes	Pizarra, plumones Papel Tijeras punta roma
Desarrollo	- Se arman parejas y se les pide que hagan grupos de dos y que la persona A va a actuar ciertas emociones y la persona B va a observar esto permitirá que ellos se vean reflejados en el compañero y observen como se muestran cada una de estas emociones.	Pizarra, plumones Menestras Platos
cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	Pizarra, plumones

Actividad 10: “El tiempo vale Oro”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria
II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Conductual	De acción	Dinámica Reflexión	Lograr que los alumnos reduzcan la frecuencia que se conectan a las redes sociales y reflexionen sobre el manejo adecuado de su tiempo.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	Se ingresará al aula saludando de manera alegre, dando una breve introducción del tema que se desarrollará en esta sesión.	Pizarra, plumones
Desarrollo	se comenzará con la dinámica "todo tiene un precio", consiste en que el grupo se acomodara de manera circular con sus carpetas para trabajar y todos sacaran 4 cosas que traen que les gusta y se les pedirá que sus móviles lo pongan en su carpeta con la pantalla hacia abajo y la facilitadora	Pizarra, plumones

	empezara hablarles de una noticia actual y se observara en que momento los alumnos cogen el celular y se les quitara una de las cosas que les gusta por cada acción que hagan y se ira poniendo en una canasta. video	
cierre	concientización de que nuestro tiempo tiene precio y que ocuparlo en estar conectados a diario y constantemente nos perjudicara en algunos aspectos de nuestra vida; evitándonos organizar nuestro tiempo para la familia, con los amigos y de ocio que se pierde, tiempo de estudio, sueños, etc. por estar pendientes de una pantalla.	Pizarra, plumones

Actividad 11: “Lo que me pierdo”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo conductual	Conducta	Realizar controles de los pesamientos	Controlar el pensamiento rumiante negativo relacionado a las redes sociales a través de la técnica de programación de actividades gratificantes.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	Se ingresará al aula saludando a los estudiantes amistosamente y se preguntara que recuerdan de la sesión anterior brindando retroalimentación valiosa y también se trabajara con su memoria	Pizarra, plumones Cinta maskintape
Desarrollo	A continuación, se hará la dinámica: "Canasta", donde se agruparán de 5 personas para ponerse luego en columnas y se pondrán a 1 metro y medio de distancia de la canasta y el grupo que acierte con más pelotas en la canasta ganarán un premio. Posteriormente se realizará la explicación de la programación de actividades que son gratificantes. Esta es una de las técnicas C.C. útil que nos ayudara a auto controlarnos. Por tanto, existe muchas actividades que nos benefician de forma	Reproductor de música Pizarra, plumones

	positivamente como son: darnos tiempo de calidad, salir a ambientes agradables y naturales, etc. Todas estas actividades son simples de corta duración y sobre todos estarán enfocadas a interrumpir el pensamiento rumiante negativos. Y por último se les brindara una hoja donde programaran lo que harán durante una semana completa considerando lo que se les enseñó.	
cierre	Motivar a los estudiantes se a programas sus actividades positivas y así puedan poner en practicar la técnica aprendida que servirá de beneficio para conocer y controlarse a sí mismos antes algunos actividades cotidianas.	Pizarra, plumones

Actividad 12: “Caminando sobre fuego”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Conductual	Acción	– Mediante dinámicas	Disminuir el uso excesivo a las redes sociales mediante una Técnica cognitiva conductual

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	Se ingresará saludando a los alumnos y se dará comienzo a la sesión.	Reproductor de música Pizarra, plumones
Desarrollo	prosiguiendo se explicará una técnica para practicar y lograr enfrentar “el uso excesivo de las redes”. A continuación, tenemos la siguiente pregunta: Mi camino sobre el fuego... . Mi mayor temor: Usar excesivamente las redes. . Dejare de lado un día entero la tecnología y realizare: . Voy a ponerme a prueba ocupando mi tiempo en : . El resultado fue: Luego se aplicara una dinámica llamada “La Carretilla”, donde se pedirá que el grupo se divida en 2, guiándolos que luego deben mirar a su compañero de frente donde una será A que es el compañero que carga y otro B que será el que hará de carretilla humana ambos caminaran un espacio de 1 metro y medio y el que llegue a la meta y responderá una pregunta referente al tema general del programa	Pizarra, plumones pelota

cierre	Se motivará a los alumnos a que repliquen la técnica y la usen no solo para la problemática digital o virtual sino aplica para superar muchas dificultades que puedan tener en general	Pizarra, plumones
--------	--	-------------------

Actividad 13: “Alerta emergencia”

IV. Datos informativos:

1.3. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.4. Población: Estudiantes de secundaria

V. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Conducta	Interacción	Identificar las alertas	Reforzar a los estudiantes en su valor personal y así disminuir progresivamente su estado de alerta por saber de las cosas que suceden en redes sociales.

VI. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	se ingresa al aula entusiasta y se pedirá voluntarios para hacer retroalimentación sobre la sesión anterior	Reproductor de música Pizarra, plumones
Desarrollo	Se pedirá a los alumnos participar de la dinámica "Este soy yo", donde utilizaran sus celulares e ingresaran a la App de cámara y activaran modo video y se grabaran así mismos practicando una entrevista haciéndose las siguientes preguntas: - ¿Quién soy realmente? - ¿Qué metas y sueños deseo cumplir? - ¿consideras que lo que muestras en las R.S es tu verdadero yo?	Pizarra, plumones pelota

	<p>- ¿Crees que la vida virtual es mejor que la real?</p> <p>Se les brindara un folleto donde está una lista de características propias de una persona que tiene indicios de quizás afrontar una adicción a redes.</p>	
<p>cierre</p>	<p>se pide que los alumnos guarden sus videos y lo observen y autorreflexionen de la gran necesidad actual de que deseamos saber más de otras personas que de uno mismo</p>	<p>Pizarra, plumones</p>

Actividad 14: “Mis redes de apoyo”

VII. Datos informativos:

1.5. Institución Educativa: I.E. Andrés Avelino Cáceres

1.6. Población: Estudiantes de secundaria

VIII. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Conducta	Actuar	Ayudar a encontrar soporte adecuado	Reconocer y activar sus redes de apoyo que le permitan alcanzar un estilo de vida más saludable.

IX. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Ingresa el psicólogo a aula y saluda a los alumnos amablemente.	Laptop Parlantes Cuadernillos Lapiceros Sogas 5 Un balde Pañuelos
Desarrollo	El facilitador, comenzara dicha sesión realizando la siguiente dinámica grupal. Llamado "Enredados" se harán nudos humanos, en las que los participantes se agarrarán las manos unos a otros del modo que gusten y se entrelazarán con sus compañeros. La consigna de esta dinámica es desenredarse sin soltarse las manos apoyándose unos a otros. Luego se elaborará su propio directorio de red de apoyo. Y se les explicara brevemente sobre ¿Qué síndromes se genera en los jóvenes por el uso de las nuevas tecnologías y/o redes sociales? Posteriormente se realizará otra dinámica que se llama "la unión hace la fuerza",	Pizarra, plumones pelota

	<p>donde el grupo se dividirá en 2 partes y se les dará sogas para amarrarse y sostenga un balde de agua entre todos según cada grupo. Quien, aunque se muevan según las indicaciones y mantengan la mayor cantidad de líquido en el balde ganaran un premio todos los integrantes del grupo que lo logre</p>	
cierre	<p>Reconocer y motivar a que los estudiantes conozcan que no están solos que existen personas y/o entidades que pueden ayudarlo a afrontar situaciones difíciles para tener una vida saludable</p>	<p>Pizarra, plumones</p>

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Evidencia Conectando entre nosotros



Evidencia Identificación de pensamientos



Evidencia Recordando situaciones problemáticas



Evidencia Brindando estrategias



Evidencia Participación de los estudiantes



Evidencia Cierre del programa cognitivo Conductual



Evidencia Soltando mi pasado



Evidencia Identificación de mis recursos



Evidencia Explicación de la sesión 12



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, JORGE ANTONIO HERNÁNDEZ VELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual en el riesgo de la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa, Parcoy -2023", cuyo autor es CHAVEZ ALVAREZ LISBETH LESLY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
JORGE ANTONIO HERNÁNDEZ VELA DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 24-08-2023 16:16:46

Código documento Trilce: TRI - 0620235