



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA**

Programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet
en adolescentes de una institución educativa

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Br. Montes De La Cruz, Leilin Marilin (ORCID: 0000-0003-4285-6192)

ASESOR:

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard (ORCID: 0000-0001-9213-0475)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Prevención y Promoción

TRUJILLO - PERÚ

2020

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a Dios y a los Santitos, en los que tengo fé, por la fortaleza y bendiciones que me brindan cada día para seguir adelante y nunca desvanecer; así aprendiendo a ser perseverante para lograr cumplir cada meta que me propongo.

A mis padres y hermana que son fuente importante en mi vida; el siempre impulsarme y motivarme a luchar por mis sueños, a enseñarme a levantarme ante algún obstáculo; así aprender de ello; el cual me han permitido esforzarme cada día para ser mejor persona y profesional.

A mi tío que siempre lo tengo presente en mi corazón, que ante cualquier dificultad siento su fortaleza que me brinda, considerándole importante en cada paso que doy.

La autora.

AGRADECIMIENTO

A mis padres y hermana por su amor incondicional, paciencia, comprensión y siempre creer en mi para continuar preparándome profesionalmente.

A la Institución Educativa San Nicolás de Trujillo, el cual fue parte importante de dicho estudio: Director, docentes y alumnos, por su apoyo, tiempo y participación para el desarrollo del mismo.

A mis asesores Darwin Merino Hidalgo, María Peregrina Cruzado Vallejos y Campos Maza Carmen Cristina por su dedicación, paciencia y haber generado enseñanzas para mi futuro profesional.

La autora.

Página del Jurado

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

ÍNDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del Jurado	iv
Declaratoria de Autenticidad	v
Índice	vi
Índice de Tablas	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	28
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	28
2.2. Operacionalización de variables.....	29
2.3. Población, muestra y muestreo.....	30
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	31
2.5. Método de análisis de datos	32
2.6. Aspectos éticos	33
III.RESULTADOS	34
IV.DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES	45
VI.RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	47
ANEXOS	55

Índice de tablas

Tabla 1	
Niveles de la adicción al internet en adolescentes designados al grupo experimental según pre y pos-test.....	34
Tabla 2	
Niveles de la adicción al internet en adolescentes designados al grupo control según pre y pos-test.	35
Tabla 3	
Contraste de puntuaciones de la adicción en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, en las medidas pre y post-test de ambos grupos.....	35
Tabla 4	
Contraste de puntuaciones de las características sintomatológicas en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, en las medidas pre y post-test de ambos grupos.....	36
Tabla 5	
Contraste de puntuaciones de las características disfuncionales en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, en las medidas pre y post-test de ambos grupos.....	37
Tabla 6	
Motivos del uso de internet en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, según grupo experimental y control.....	38
Tabla 7	
Motivos del uso de internet en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, según grupo experimental y control.....	39

RESUMEN

Como objetivo general del estudio es determinar los efectos de la aplicación del programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa. La muestra constituida por 41 adolescentes de ambos sexos del cuarto grado de secundaria, sin embargo, edades que oscilan entre los 13 y 19 años. Para ello se ha utilizado un tipo de diseño cuasi experimental, además se aplicó el “Cuestionario de adicción a internet”; adaptado por Romo 2018, de esta forma como pre test y pos test; el cual aportado para ver de acuerdo a los niveles en el que se encontraban los participantes y el mejoramiento de este; después de la aplicación del programa “relaciones interpersonales”. De tal forma que los resultados que se ha evidenciado es que el programa de relaciones interpersonales no influye significativamente en la adicción al internet en los participantes donde se ha realizado el tratamiento ($t=.11$; $p>.05$). Además, no influye significativamente en la dimensión características sintomatológicas en el grupo donde se aplicó el tratamiento ($t=.53$; $p>.05$). Por otro lado, se ha determinado que el programa de relaciones interpersonales no influye significativamente en la dimensión características disfuncionales en el grupo experimental ($t=-1.25$; $p<.05$).

Palabras claves: Adicción al internet, características funciones, características disfuncionales, relaciones interpersonales, programa.

ABSTRACT

As a general objective of the study is to determine the effects of the application of the interpersonal relations program in the prevention of internet addiction in adolescents of an Educational Institution. The sample consists of 41 adolescents of both sexes of the fourth grade of secondary school, without However, ages ranging from 13 to 19 years. For this, a type of quasi-experimental design has been used, and the "Internet addiction questionnaire" has also been applied; adapted by Romo 2018, in this way as pre test and post test; which contributed to see according to the levels in which the participants were and the improvement of this; after the application of the "interpersonal relations" program. So the results that have been evidenced is that the interpersonal relations program does not significantly influence internet addiction in the participants where the treatment has been performed ($t = .11$; $p > .05$). In addition, it does not significantly influence the symptomatic characteristics dimension in the group where the treatment was applied ($t = .53$; $p > .05$). On the other hand, it has been determined that the interpersonal relations program does not significantly influence the dysfunctional characteristics dimension in the experimental group ($t = -1.25$; $p < .05$).

Keywords: Internet addiction, functional characteristics, dysfunctional characteristics, interpersonal relationships, program.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente nuestra sociedad está inmerso a nuevas tecnologías, logrando que el internet esté relacionada con cada una de ellas; como tablets, laptops, celulares, entre otros; que si bien es cierto este medio (internet) proporciona diversas ventajas tanto para adultos, adolescentes y niños, ya sea para fines educacionales e informativos sobre noticias nacionales, internacionales y locales; como también otras fuentes que incluyen, el correo electrónico permitiendo el envío de mensajes o documentaciones de forma virtual, asimismo el establecer comunicación con familiares y amistades que se encuentran en lugares alejados, de igual manera socializar con nuevas personas, realizar actividades de ocio; como juegos online, compartir fotografías, videos, pensamientos, opiniones y experiencias, el cual todos logran visualizar en las redes sociales diversas actividades (Rueda, 2016).

Frente a este medio masivo, anteriormente sólo era utilizado para fines académicos, laborales e informativos, generando en un inicio efectos positivos, siendo que, las expectativas para la sociedad era generar un mayor avance; sin embargo, aparte de las ventajas antes mencionadas, ahora el uso que se le brinda es de manera inadecuada; como el excederse en el tiempo ante los videojuegos y el permanecer conectados en aplicaciones de WhatsApp, Facebook, Instagram; entre otros, esto siendo parte de lo cotidiano; el cual puede afectar diferentes aspectos de su vida, con referencia al ámbito personal, sus relaciones familiares y sociales.

Por lo tanto; mayormente los que están en riesgo o propensos a generar este tipo de acciones son los adolescentes, ya que, son los que más fácilmente se adaptan a las tecnologías y por ende son los que frecuentemente consumen estos medios (Domínguez y Carranza, 2016).

En relación con aspectos internacionales, la reportera Karina Martín hace mención que; según estudios en Latinoamérica más de 20.000 habitantes, se está hablando del 57% de los que fueron encuestados, afirmaron; que en el último año tuvieron carencias económicas, perjudicando su alimentación, esto suscitado en ocasiones o de manera continua; a pesar de

ello esto no imposibilitó que recurran a diferentes tecnologías, sobre todo a las redes sociales ya sea facebook, youtube y whatsapp. Por tanto, las plataformas más utilizadas son Facebook y Whatsapp, que está más arriba del 50 %, y Youtube es utilizada por 3 de cada 10 habitantes latinoamericanos, posteriormente se encuentra Instagram con un 14 %, Twitter el 13 % y Snapchat con 5 %. Finalmente, el 35 % no hace uso de alguna red social (Noticias y Análisis de las Américas, 30/12/2016).

Otra evidencia importante según el diario español, destacó que; Paraguay un 83% de la población tiene acceso a las tecnologías, tal es el caso que utilizan con más frecuencia las redes sociales, luego continua Costa Rica 78%, tercero Uruguay 74%, México 73%, Ecuador 72%, Argentina 71%, Colombia 68% y por último se encuentran entre Panamá, Chile y República Dominicana con el 69%. Además, Venezuela, Brasil, El Salvador, Honduras, Perú y Bolivia, prevalece que el acceso a las redes sociales esta elevado del 50% de los habitantes. Por otra parte, Guatemala presenta el 44% y Nicaragua el 38%, quienes se encuentran en los últimos lugares (Noticias y Análisis de las Américas, 30/12/2016)

Hoy en día existe en Perú un millón doscientos mil personas entre los 13 a 17 años, que están en peligro de obtener conductas adictivas relacionados a este medio que es el internet, el cual presenta un 16,2% de adolescentes entre las edades mencionadas. Además, la prevalencia adictiva depende del estatus socioeconómico en el que se encuentran las personas; se está refiriendo de los niveles A y B con un 23%; el nivel C es de 21,3% y D/E presenta un 12,8%. Por lo que este último es un bajo porcentaje a comparación de los anteriores (La República, 11/8/2018).

Además, se estimó que en el 2016 de un 61,8% de mujeres al año siguiente fue de un 71,0% que hicieron uso diario del internet y de un 60,9% pasó a un 69,8% de varones, destacando un aumento significativo en los últimos años (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2017).

A partir del Informe Técnico Estado de la Niñez y Adolescencia, mediante la aplicación de una Encuesta Nacional de Hogares; se evidenció que los adolescentes de 16 a 17 años accedieron a internet, dándose con mayor prevalencia el uso del teléfono móvil; en el 2016

se dio en un 34,2%, el cual a comparación del 2017 ha aumentado en un 43,1% (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2017).

Por ende, en los meses de enero, febrero y marzo del presente año, según los resultados; el 87,8% de los adolescentes y niños hacen uso de internet para fines de entretenimiento, videojuegos, películas o música, etc. el 74,2% para obtener información y el 74,0% para comunicarse ya sea utilizando el email, chat, etc. (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018).

Cornejo, M (2011) las interacciones sociales se da dentro de un espacio tecnológico, donde intercambiar información, entretenerse, comprar, se da a través del internet reemplazando los medios tradicionales para realizar dichas actividades, por lo que esas nuevas formas de interacciones generan preocupación sobre los efectos que puede ocasionar en la socialización tanto en los niños y adolescentes, ya que se han desarrollado o crecido con las nuevas tecnologías logrando de manera natural ser parte de la vida cotidiana.

En la investigación denominada Comportamiento digital del consumidor peruano, de Arellano Marketing publicado en un diario local, señaló que el 99% de los usuarios mantiene una red social, el cual un 65% usa de 3 a 6 de cualquier tipo de redes, el cual Facebook es el de mayor preferencia; Ana Lucía Navarro, quien es directora de la división Soluciones en Línea de Arellano Marketing, manifestó que estas herramientas abarcan la necesidad de ser aceptados por los demás y generando un autoestima positivo; esto quiere decir que al mostrarse ante los demás, lo hacen con la intención de llamar la atención que les perciban y puedan ser escuchados. Además, Torrado consideró que el 15% de internautas comparten experiencias malas y esto tiene un efecto de que las opiniones de los demás, puede influir en las decisiones que toman las personas. (Perú 21, 22/03/2015).

Echeburúa y De Corral (2010) señalan que la dependencia, el abuso del internet puede ocasionar menores habilidades sociales, siendo el más utilizado las redes sociales, por lo que la interacción con los demás se da en la vida real y que al utilizar las redes hacen que estos contactos sean ficticios.

Rolando Pomalima, redactor de un diario local, quien es especialista en psiquiatría en niños y adolescentes, manifiesta que la dificultad; es que la mayoría de hijos permanecen en sus hogares solos, ya que los padres se encuentran laborando y el tiempo que se dedican a la familia es limitado, además al existir inestabilidad en la familias, como la sobreprotección, la comunicación autoritaria y la falta de reglas, produce que sean ansiosos o tengan actitudes cambiantes esto generando un riesgo de obtener algún tipo de adicción. Por ello recomienda que el cuidarlos y protegerlos hará que crezcan más seguros y podrán enfrentar diferentes problemáticas (La República, 18/05/2018).

De estas evidencias, se puede hacer referencia que, las nuevas generaciones presentan un mayor contacto con las tecnologías, que de alguna manera están relacionadas al Internet; por lo que, se produce una dependencia mayor, puede generar problemas psicológicos al estar expuestos a la red; además la adicción tiene mayor prevalencia de aumentar, al no ser capaz de poder sustituirlo por actividades de distracción o el establecer contactos presenciales y de alguna manera poder disminuir sintomatologías como la ansiedad. Además, los individuos que mantienen escasas o bajas relaciones interpersonales tienen riesgo de presentar adicción al internet, el cual les transmite seguridad y así evitan exponerse físicamente ante el resto (Romo, 2017).

Dicha problemática se ha logrado detectar en la institución educativa estatal San Nicolás donde fue realizado el presente estudio, donde los padres, manifiestan preocupación en relación al uso excesivo e inapropiado; sobre el uso del internet que presentan sus hijos. Asimismo, los docentes han logrado observar que la mayoría de adolescentes hicieron uso del Internet sin alguna supervisión en sus hogares, por lo que tienen ciertos problemas para relacionarse con los demás; como, por ejemplo, dificultad para resolver problemas entre compañeros, y solucionarlo por medio de la agresividad verbal y en ocasiones agresividad física; poca empatía en su entorno social; comunicación inapropiada, poca asertividad y despreocupación por su proyecto de vida.

Por lo tanto en esta investigación se propone un programa de relaciones interpersonales y de esta manera prevenir la adicción a internet en los adolescentes de la institución educativa, ya que poco a poco las tecnologías están sustituyendo importantes actividades; como el establecer más tiempo con las amistades y familiares, por lo que sus relaciones de hoy en día ya no son presenciales; de esta manera poder contribuir en dicha localidad ya que son pocas las investigaciones en donde se haya realizado una prevención sobre la problemática destacada y que más adelante otras investigaciones puedan desarrollar programas preventivos en relación a las variables.

Asimismo, Del Rey, Mora, Casas, Ortega y Elipe (2018) en su estudio titulado Programa «Asegúrate»: Efectos en ciberagresión y sus factores de riesgo. Analizaron el impacto de un programa sobre la prevalencia de la agresión en el acoso cibernético y el acoso escolar, así como el sexting y el abuso en Internet y las redes sociales. La evaluación del estudio se realizó con un total de 479 estudiantes (54.9% de niñas) de educación obligatoria (edad $M = 13.83$. $DT = 1.40$) utilizando métodos semi-experimentales, con dos mediciones a lo largo del tiempo. "Cuestionario europeo sobre cuestiones de intervención en la red", "Cuestionario sobre proyecto europeo de intervención sobre el acoso escolar", "Cuestionario sobre conexiones de red sobre salud de la red" y dos secciones sobre participación en sexting. Los resultados muestran que la falta de intervención aumenta la participación en la agresión en línea, el sexting y la dimensión impersonal en el uso desmedido de Internet y las redes sociales con interferencia, reduciendo estas consecuencias. Del mismo modo, hay una reducción significativa en la agresión y la ciberagresión en línea entre los atacantes en línea. Por lo tanto, se puede confirmar que el programa fue efectivo tanto para reducir la prevalencia de la agresión y los ataques en línea como las consecuencias de otros fenómenos que se consideran factores de riesgo de la red.

Del Rey, Casas y Ortega (2012) en su estudio denominado "El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia". Este programa se basó en la teoría del comportamiento social estándar y persiguió los objetivos de mejorar y mitigar problemas como el ciberacoso, la dependencia de Internet y las percepciones dispares de la gestión de la información en las

redes sociales, para mejorar estos usos útiles. La evaluación ConRed se ha desarrollado utilizando métodos experimentales semi-experimentales, con grupo experimental (N = 595) y grupo de control semi-experimental (N = 298). Del total de 893 estudiantes, el 45,9% eran niñas y la edad promedio era de 13,80 años (DE = 1,47). Los resultados positivos de la disminución de los problemas en el grupo experimental y la falta de cambios en el grupo de control son prueba de su valor y demuestran que trabajar con toda la comunidad educativa y en colaboración con él es posible mejorar la calidad de la vida virtual y; por lo tanto, de la cotidianidad de adolescentes.

Torrente, Orgilés y Espada (2014) estudio realizado en España, titulado Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes, tuvo como finalidad analizar dichas variables con una muestra de 446 entre los 12 y 16 años. En los resultados se evidenció que los que presentaron mayores niveles de adicción a Internet, también tuvieron altos grados en aspectos de ansiedad social y problemas en las habilidades sociales, esto afectando en el desenvolvimiento adecuadamente ante los demás. Asimismo, la adicción intrapersonal se relacionó con el nivel de ansiedad social y carencia de asertividad; como dificultad para expresar ideas, opiniones y respeto al resto, de esta manera presentando indicadores de temor, miedo, preocupación de ser criticados o exponerse ante situaciones sociales, se sintieron desconcertados por no encajar con los demás. Con estos datos se sugirió crear programas de prevención que permita hacer un uso saludable del Internet para poder fomentar y fortalecer sus capacidades, así permitiendo mayor autonomía personal y desenvolvimiento en su entorno.

González (2013) en México en su estudio sobre “Uso de internet en los estudiantes de preparatoria N° 11”. Este estudio se efectuó desde un enfoque cuantitativo. Se aplicó a una población de 113 alumnos (entre 14 a 18 años). Concluyendo el hallazgo de escasa orientación con respecto al tiempo que se usa la Red; siendo mayor el tiempo brindado hacia actividades de entretenimiento, socialización y la falta de criterios que justifiquen la indagación de información documental confiable en realizar trabajos académicos, esto perjudicando que sus trabajos no sean de calidad, también el tiempo que dedican para realizar sus actividades escolares es bajo. Esto debido a la poca orientación sobre las ventajas y

desventajas de este medio, por parte de los padres de familia y los docentes que son fuente importante en la educación de los alumnos, además el escaso tiempo que les dedican, genera que la falta de motivación por la búsqueda de sus actividades escolares sea escasa y la falta de supervisión provoca que se ocupen más por actividades de entrenamiento a través de tecnologías y por lo tanto logrando que se fortalezca con el tiempo.

Tipantuña (2013) en la investigación “Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito”, el cual tuvo como objetivo determinar la relación que existe sobre las variables adicción a Internet con el desempeño escolar, ámbito familiar y social; con 151 adolescentes entre las edades menores a 17 años, en 3 colegios. Una de las instituciones educativas se trabajó con adolescentes mujeres, otro con adolescentes varones y el último colegio de manera mixta. Se aplicó el test Escala de Adicción a Internet de Lima (EAIL). La zona donde se encontraba localizado para hacer uso de internet fue principalmente en casa el 47.68% y el 70% que sobre pasa las 5 horas de uso en el internet semanalmente. Además, el 54.3% utilizan con mayor frecuencia para fines de entrenamiento, tareas escolares y el establecer comunicación con las amistades; y el Facebook ocupa el 25% en dónde los adolescentes visitan esa aplicación. Por ende, en el test aplicado, las características sintomatológicas; cómo el mostrar preocupación, el poco control y abstinencia por el uso del internet, el cual fue de 45.7% y por otro lado el 43.05% para las características disfuncionales, implicando dificultades escolares, familiares y sociales. También destaca la adicción a internet para cualquiera de las ambas características mencionadas el 64.59%. en dicho estudio prevaleció los trastornos sociales y familiares que están relacionados a la adicción a internet; el primero se dio de manera positiva con una cantidad de 43.71% y el 56.29% que no presenta este tipo de problemas y el segundo trastorno (familiares) un 44.37% mostraron este problema y el 55.63% no se evidenció algún problema. Por lo tanto, a comparación de la prevalencia de los trastornos antes mencionados, no se halló en el estudio trastornos académicos que estén presentando los adolescentes; sin embargo, este último presenta la mayoría de población estudiada hasta el momento.

Tzoumaka-Bakoula y Urban (2012) en su estudio de conductas adictivas a internet entre los adolescentes europeos; dentro de sus objetivos incluyó, evaluar la prevalencia y

determinantes (componente cuantitativo) de la Conducta Adictiva a Internet (CAI) y evaluar el componente cualitativo el desarrollo de la variable CAI, generar mayor concientización a la población y proponer estrategias de prevención e intervención. Asimismo, la muestra de cada país fue de 13 300 cuestionarios, las edades oscilaron desde los 14 a 17 años de edad. Finalmente, en los resultados identificaron que presentan conductas adictivas un 1,2%, y 12,7% tuvieron riesgo de generar conductas adictivas. Tanto España, Rumania, y Polonia se evidenció que existe mayor prevalencia de conductas adictivas, que a comparación de Alemania e Islandia. Además, debido que padres tienen un nivel de instrucción menor, genera esto mayor probabilidad que los adolescentes más mayores obtengan Conducta Disfuncional del Internet. En cuanto a los resultados cualitativos durante la etapa de la adolescencia se encuentran más atraídos por este medio, ya sea por motivos de conocer, explorar, de entretenerse o por curiosidad, de esta forma resolviendo así sus dudas de manera rápida. Se puede decir que les facilita la vida; tal es el caso que van experimentando mayor nivel de fortalecimiento como tener sentimientos de valoración a sí mismos aceptación, sentimientos de identidad y seguridad; por lo que este medio puede llenar ese sentimiento de vacío, poca aceptación, cuando tienen bajo desarrollo de habilidades sociales y además son más vulnerables al desarrollo de conductas adictivas.

Además frente a otros estudios nacionales, Romo (2018) realizó en Lima una investigación sobre Adicción a internet y habilidades sociales, con una población conformada por 250 estudiantes de primero y quinto del nivel secundario en la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador. Los instrumentos utilizados, como la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales y la Escala de Adicción a Internet de Lima (EAIL). Llegando a la conclusión de una correlación inversa entre la primera variable y con cada uno de sus componentes de la segunda variable habilidades sociales; siendo el primero asertividad, evidenciándose en los alumnos la falta de habilidad frente una respuesta desatinada y mostrando actitudes negativas, el segundo habilidades de comunicación interpersonal, por lo que la escasa comunicación que se da con su entorno en tiempo real es reducido ya que sólo la comunicación personal se desarrolla poniéndose en práctica, es decir directamente y no de modo ficticio; tercero toma de decisiones, no tienen un control de tiempo establecido sobre su utilización dificultando el procesamiento de feedback sobre lo que están haciendo y

también ocasionando problemas de poder decidir cotidianamente; cuarto baja autoestima por ejemplo de sentirse menos valorados; por lo tanto, todos los componentes que se hizo referencia se relacionan con personas que presentan altos niveles de adicción . Por otra parte, también se encuentra relacionado la adicción al internet a las redes sociales, por el cual es uno de los componentes que influye en las habilidades sociales, esto quiere decir que a más alta prevalencia de la primera variable bajas habilidades sociales, afectando este último negativamente en su vida; cómo aislamiento, falta de interés para ejecutar otras actividades y trastornos de conducta.

También Reyna (2017) en su investigación denominado “niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste”, se observó el comportamiento de los alumnos del nivel secundario de una institución privada del distrito de Magdalena del Mar (4° y 5° grado). Con muestra de 108 alumnos que oscilaron entre las edades 14 y 17 años de ambos sexos. Considerando como pruebas uso y abuso de redes sociales. Los resultados mostraron que existe el 57% que indica un grado alto de adicción a redes sociales en los adolescentes. Además, prevalece un alto nivel de obsesión con respecto a la variable inferida, indicando asimismo que el 49% tiene alto nivel de obsesión, el 44% un grado moderado y 6.5% grado bajo o nula. Otro resultado de uno de sus objetivos es que se encontró un nivel elevado sobre la falta de control de manera personal, es decir el 29.6% de evaluados que obtuvieron dificultad para ser capaz de tener control del tiempo que se permanece conectado en las redes sociales, sobre pasando los límites de su utilización que desde que se encuentran despiertos revisan el celular, por lo que esto perjudica en sus actividades escolares, el 55.6% como nivel moderado y el 14.8% grado bajo. Finalizando en el primer instrumento el 77.8% tienen la necesidad de continuar estar conectados, haciéndoles sentir más relajados y aliviados, también conductas que son realizadas cuando están en horas de clase por lo que se encuentran más pendientes de estar conectados y constantemente sobre mensajes que les puede llegar. De tal manera que el 40.7% lo hacen directamente desde sus hogares y celulares, el 31.5% desde los ordenadores de sus propios colegios, lo restante lo realizan por medio de sus hogares, cabinas, celulares y colegios. En este sentido se infirió que existe una gran cantidad de adolescentes que hacen uso de ese medio, dado que algunos cuentan con una computadora en sus hogares y celulares, esto debido que los padres tienen

poco conocimiento de orientar adecuadamente a sus hijos, la falta de límites o reglas sobre su uso, siendo padres que toleran y permiten el acceso a ello desde edades muy tempranas llegando a fortalecer esas conductas adictivas con el tiempo, por lo que se convierte en una necesidad de estar conectados y consideran como mayor prioridad este medio que hacia actividades familiares, académicas y sociales es decir hacerlo de forma presencial, por lo que están más propensos a generar este tipo de adicción, personas que tienen dificultades para establecer lazos comunicativos con su entorno, personas con baja autoestima y carencias afectivas.

La Fundación Mapfre (2016) de la empresa Prevensis y el Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica, realizó un estudio denominado “Prevalencia de Riesgo de la Conducta Adictiva a Internet en los Adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa”, de tal manera los participantes en su estudio estuvieron constituidos de los colegios públicos y también colegios privados, se trabajó con un total de 796 adolescentes de 13 y 17 años de edad. Como resultado se evidenció que los adolescentes estaban en riesgo de desarrollar alguna conducta adictiva hacia el internet, hace referencia al 16.2%; y dentro de ello el 9.4% tiene conducta adictiva hacia el internet en un nivel moderado, es decir que esto está ocasionando descuido personal, en sus actividades académicas, conductas aislantes, el cual disminuyen sus relaciones interpersonales. Por otro lado, se hizo una comparación entre sexos en varones 17.5% tienen mayor prevalencia de generar alguna conducta adictiva de este tipo, sin embargo, en mujeres solo el 14.8%. Además, se hace mención que los que tienen riesgos de presentar abuso al internet, existen algunas características como: molestias somáticas 49.6%, pérdida de control 61.4%, dificultad para concentrarse 77.9%, preferencia por estar solo 52.0%, asimismo el 19.7% tienen sintomatológicas depresivas por lo que sienten tristeza, soledad, pensamientos de no ser comprendido por los demás. Con respecto a ello los adolescentes sobre pasan las 8 horas de estar conectados en internet, el 46% se da mayormente dentro de sus habitaciones; frecuentemente por medio de un ordenador con 31%, celulares el 56% y el 37% prefieren hacerlo por los dos dispositivos. Al mismo tiempo, 1 de 5 de ellos se encuentran solos por más de 4 horas al día, durante ese lapso de tiempo se encuentran conectados al internet; esto quiere decir que no hay supervisión por parte de alguna persona adulta. Otro resultado que se manifestó es sobre los videojuegos donde la

frecuencia de su uso, en varones fue del 65.5% y en mujeres solamente el 24%. Por lo tanto 4 de 5 personas evidenciaron señales de alerta con respecto a este tipo de problema hace referencia al 79%, indicando que sienten la necesidad de permanecer conectados cada vez mayor tiempo para obtener algún nivel de emoción; lo usan con la finalidad de evitar sus problemas, depresión y ansiedad y finalmente presentan dificultad para poder controlarse ante los video juegos y que ha sido imposible lograrlo. Dentro de esto, lo que se pretendió de esta investigación por medio de los resultados señalados, fue sugerir campañas preventivas escolares para que tanto a los adolescentes, padres de familia y docentes, donde se les supervise, tener una actitud de escucha activa para evitar el aislamiento orientando adecuadamente, se brinde herramientas y aporte información del abuso, adicción y de esta manera generar buenas prácticas del uso del internet y que aprendan a utilizarlo de formar responsable.

Ortega (2015) en su investigación denominada “Efecto del programa preventivo promocional @COM en el uso del Internet de un grupo de estudiantes universitarios, siendo el estudio una prueba semi-experimental por grupo de comparación. Trabajó con 28 sujetos del grupo experimental y 24 del grupo control. La prueba de adicción de Choliz se aplicó antes y después del programa, que tiene una fiabilidad de prueba de 0,94. El programa promocional @COM, que fue diseñado en base a la teoría intelectual-social de Bandura y los factores de riesgo y protección, se aplicó al grupo experimental. El análisis estadístico utilizando T estudiantes indica cambios significativos en el grupo experimental y la falta de cambios en el grupo de control, estos resultados son seguidos con un gran efecto que demuestra la legitimidad para prevenir el acoso cibernético.

Solera, Gutiérrez y Prieto (2015) México, en un programa de prevención en la adicción a la tecnología en menores entre 6 a 12 años, debido a la adicción a la tecnología; como el Internet, los videojuegos, las redes sociales, el teléfono móvil, entre otros, identificando en los sujetos que experimentan sintomatologías que son semejantes a las adicciones de sustancias. Esto ha provocado preocupación tanto a nivel científico y a nivel social, ya que cada vez son más tempranas las edades, siendo esto el motivo para una propuesta de intervención y trabajarlo en los centros educativos y con los padres de familia de los alumnos

2° y 3° grado del nivel primaria, que puedan intervenir en la disminución de los efectos negativos del uso de las tecnologías. Por ende los componentes de dicho programa son: psicoeducación sobre el uso de las tecnologías; generar mayor concientización de las consecuencias negativas; identificar actividades opcionales de ocio, en relación a sus preferencias; habilidades sociales y de comunicación asertiva; entrenamiento de resiliencia y de cómo afrontar del estrés ya que toda adicción conlleva a lo antes mencionado; técnicas de resolver adecuadamente algún tipo de problemática; lograr tener mayor control sobre el tiempo de uso hacia las tecnologías, y por ultimo para evaluación del programa se alude que sea a través de la técnica role-playing. Por lo tanto, este programa es una propuesta de ciertos autores Sánchez-Carbonell et al. Siendo actividades educativas para prevenir e intervenir en adicciones a las tecnologías de la información y comunicación para ser aplicado a los alumnos, en donde según refiere que es efectivo si se considera los aspectos mencionados en cada sesión. La presente investigación consta de un programa educativo con 10 sesiones de entrenamiento, a la semana con una duración de una hora, esto con la finalidad de informar a los padres de familia y a los profesores sobre el uso responsable de estos medios y sobre la educación en sus hijos. Por ende los componentes de dicho programa son: psicoeducación sobre el uso de las tecnologías; generar mayor concientización de las consecuencias negativas; identificar actividades opcionales de ocio, en relación a sus preferencias; habilidades sociales y de comunicación asertiva; entrenamiento de resiliencia y de cómo afrontar del estrés ya que toda adicción conlleva a lo antes mencionado; técnicas de resolver adecuadamente algún tipo de problemática; lograr tener mayor control sobre el tiempo de uso hacia las tecnologías, y por ultimo para evaluación del programa se alude que sea a través de la técnica role-playing. Por lo tanto, este programa es una propuesta de ciertos autores Sánchez-Carbonell et al. Siendo actividades educativas para prevenir e intervenir en adicciones a las tecnologías de la información y comunicación para ser aplicado a los alumnos, en donde según refiere que es efectivo si se considera los aspectos mencionados en cada sesión.

Marco y Chóliz (2013) mencionan sobre un caso en España el cual referente a ello se hace propuesta sobre tratamiento cognitivo-conductual para la intervención en la adicción a videojuegos, utilización de autorregistros, psicoeducación, entrenamiento de autocontrol,

actividades de alternativas, prevención de recaídas, entre otros. En dicho caso es un varón de 21 años quien tiene problema con los videojuegos., presentando cierta dependencia, tomando en cuenta algunos criterios del DSM IV-TR como tolerancia, abstinencia, incapaz de tener control sobre la situación, perjudicando sus actividades diarias. Las técnicas e instrumentos usados fueron 2 entrevistas clínicas semiestructuradas. Se aplicaron en cada una de ellas, técnicas durante 19 semanas y dos seguimientos, en donde tenía que aplicar por sí mismo las estrategias aprendidas durante el proceso terapéutico. Hubo una disminución significativa de cambios sobre el uso en la computadora y el juego, logrando así reducir su dependencia después de 13 semanas y conllevando a que tenga un mayor control sobre su uso y priorizando sus actividades u obligaciones, por ejemplo; tuvo un mejor funcionamiento personal; visualizando sus metas, académicamente como obteniendo un rendimiento adecuado; familiar y socialmente sus lazos con ellos se fortalecieron, compartir actividades, presentando mayor desenvolvimiento; ya que en algún momentos dichos aspectos se encontraban afectados.

Por ultimo Días y Valderrama (2016) ejecutado en Chiclayo, la investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Habilidades Sociales y dependencia a las redes sociales en alumnos de una universidad. Con muestra de 125 jóvenes mayores entre los 18 y 24 años, ya que esto está afectando de una manera significativa en poder mantener un contacto real con su medio, quiere decir que se encontró que existe relación inversa entre la primera y segunda variable, donde a mayor uso de redes sociales de los cuales en este pueden presentar problemas para controlarse, ansiedad, depresión, sintomatologías de abstinencia, por lo que esto puede generar que sean pocos asertivos, también la mayor dificultad encontrado en este estudio, fue para expresar opiniones e ideas ante el público, problemas para interactuar, además son incapaces de decir “no” cuando se encuentra en desacuerdo con los demás, decidiendo callarse.

Por otro lado Según la OMS (2019) define la adolescencia es un periodo tanto de crecimiento y desarrollo del ser humano, el cual se genera luego de la niñez entre las edades de 10 y 19 años, considerada la etapa evolutiva más importante en la vida del ser humano, en donde se caracteriza por un rápido crecimiento y constantes cambios biológicos. Como se puede

inferir, los cambios biológicos se dan de manera universal; sin embargo, tanto las características como la duración de esta etapa cambian con el tiempo de acuerdo a las culturas y contextos.

Es una etapa en la que se preparan para comenzar el periodo o etapa adulta en donde se producen distintas experiencias del desarrollo, muy diferente a los cambios físicos y maduración sexual. Por lo tanto, esas experiencias involucran la evolución de la independencia económica, social; también, el desarrollo de la identidad, las aptitudes que son adquiridas para construir relaciones de adulto y poder obtener funciones de esa etapa. es un periodo de riesgos, que puede ser determinante ya que el contexto social puede influenciar en el sujeto; como presentar conductas a temprana edad, disruptivas, consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), accidentes, prácticas sexuales, embarazos no deseados, infecciones que son transmitidas por transmisión sexual. Los adolescentes experimentan problemas de salud mental y de adaptación a su entorno, esto quiere decir que las actitudes que tienen con referente a lo antes mencionado o prácticas adecuadas o de protección, puede tener resultados positivos o negativos, eso dependerá de que manera los adultos están influenciando en sus hijos. Es una etapa difícil, en donde no son capaces de entender conceptos complejos, tampoco de las conductas que realizan y las posibles consecuencias que puede conllevar. Por ello es fundamental que la comunidad, la familia, la escuela, el trabajo y todo su entorno cumplan un papel importante en los adolescentes, que les apoyen en su desarrollo y en su adaptación frente a las diferentes presiones sociales que se presenten, logrando que durante esta etapa se intervenga adecuadamente ante dificultades, hasta llegar a la adultez.

Papalia, Wendkos y Duskin (2005) se consideraba tradicionalmente esta etapa que empezaba a los 13 años, sin embargo, es una etapa que abarca entre los 11 a 20 años; dentro del desarrollo físico, el crecimiento y cambios, surgen de manera rápida y profunda; además se producen riesgos del comportamiento, por ejemplo, relacionados a los trastornos de alimentación como también; abuso de ciertas sustancias tóxicas como drogas. Durante el desarrollo cognitivo, tienen un pensamiento más abstracto; sin embargo, presentan comportamientos inmaduros. En el desarrollo psicosocial buscan la identidad sexual, las

relaciones entre los pares permiten que su autoconcepto sea bueno, pero puede que influya negativamente y produzcan conductas antisociales.

Por lo tanto, los adolescentes a veces tienen que enfrentar ciertas necesidades y emociones que se da de manera conflictiva, como; miedo, ira, tristeza, vergüenza, entre otros; por lo que el individuo se deja llevar automáticamente por ellos, sin que se involucre la razón y la conciencia; esto puede generar dificultades en las relaciones inter e intrapersonal; los cuestionamientos que uno se hace y la manera de actuar. Asimismo, la seguridad que tenían hacia los padres se alistan para separarse de ellos.

De tal manera que, al definir la primera variable, el término adicción a Internet fue introducido en 1995 por Golbert relacionando la conducta compulsiva de medios on-line (Domínguez et al., 2012).

Hasta la fecha, existen diferentes definiciones de adicción, incluida la de Lam et al. (2011), que establece que "la adicción a Internet puede definirse como imposible de controlar la participación y tendrá síntomas y discapacidades" (p. 463).

Otros autores la consideran como un incorporado de prácticas asimiladas mediante la repetición sistemática de conductas que al inicio resultaban agradables; sin embargo, con el paso del tiempo generan consecuencias negativas como dificultades particulares o estados de ánimos disfóricos que implican ansiedad, depresión e irritabilidad (Cash, Rae, Steel y Winkler, 2012, p. 292).

Ryding y Kaye (2017 Tikhonov y Bogoslovskii 2015) se caracteriza por presentar un trastorno impulsivo, siendo este que; manifiesta una enorme preocupación por hacer uso del internet, mostrando irritabilidad cuando es interrumpido durante el acceso a ello; así logrando disminuir sus relaciones sociales en el mundo real y generalmente este siendo ficticio. Características que al comienzo fue propuesto por el autor Young 1998, basándose en los criterios del juego patológico, a partir de allí se adaptado en el DSM-5. Sin embargo, hay

debates entre los investigadores sobre su conceptualización. Se centra más en la cantidad que se permanece en línea y no va dirigido al motivo por lo que permanecen en línea.

ugota (2008 citado por Cuyún 2013) menciona que la adicción es una conducta que se refleja de forma adictiva, esto quiere decir que existe poco control hacia un comportamiento específico. Por ende, este trastorno no solo está implicado hacia el consumo de alguna sustancia tóxica que afecta el organismo, más bien también está relacionado a una conducta que se presenta con características determinadas. Sin embargo, estas conductas adictivas, no tienen que ver solo debido a la frecuencia constante, por el tiempo dedicado, sino todo lo contrario por la gravedad de afectación en las distintas áreas como personal, familiares, académicas, trabajo y socialmente. Los sujetos que presentan adicciones como al teléfono móvil, a los juegos e internet, tienen dificultades para interactuar con las personas, mostrando conductas de aislamiento con su entorno. Inicialmente la adicción se refería al consumo o abuso de drogas u otro tipo de sustancia tóxica, pero actualmente el término mencionado hace referencia a sustancias tóxicas como a una conducta adictiva que afecta al individuo en todos los aspectos de su vida. Por lo tanto, ambas terminologías, se asocian a lo que se denomina trastorno adictivo.

Además, Cuyún (2013) menciona que la dependencia psicológica es una alteración de la dependencia dentro de una actividad diaria que se convierte en un comportamiento patológico cuando el individuo pierde el autocontrol, es decir, este comportamiento interfiere negativamente con todos los aspectos de su vida, como las relaciones homosexuales, familiares y sexuales.

Sánchez, Beranuy, Castellana, et al (2008 Charlton, 2002; Charlton et al.) mencionan que la dependencia es un síntoma que atraviesa el sujeto que tiene adicción al internet, de tal forma que no hay un control de pensamientos, como el presentar ideas constantes sobre lo que podrían hacer próximamente al conectarse y también provoca sentimientos negativos, esto ocasionado cuando no pueden acceder o estar en línea. La valoración e importancia del internet que las personas le dan y la necesidad de sentir que es difícil realizar algo sin tener acceso a ese medio. Conductas que es complicado tener control por sí mismo; las horas que

están conectados y con el tiempo se va haciendo mayor el problema. Esto conlleva también a generar, que el estado de ánimo se modifique ya sea tener baja autoestima, sentimientos de culpa, logrando instaurar que ese mundo virtual es el único espacio donde pueden sentirse tranquilos, bien, cuando acceden a ello, si de lo contrario comienzan a irritarse, preocuparse, a tensionarse. Sin embargo, con el paso del tiempo pueden mostrar soledad y reduce el bienestar psicológico, como autonomía, crecimiento personal; esto limitando realizar actividades recreativas, sus interacciones sociales son escasas, actividades relacionados a lo físico. Sin embargo, tanto sus relaciones amicales como sus actividades recreativas se facilitan por medio del internet. Por lo tanto, las conductas aislantes que tienen; a la vez sienten una mayor confianza; logrando una rápida satisfacción y también les facilita huir de problemas que sucede en su entorno.

Por consiguiente, en las dimensiones de la adicción se consideran dos aspectos: biológicos y psicológicos se han seleccionado según Lam et al. (2011, p. 464), quienes expresan dos dimensiones:

En las características sintomatológicas, son todos estos síntomas que afectan el nivel fisiológico y mental. Los factores que indican que esta adicción se manifiesta son nerviosismo, respiración rápida, sudoración, etc. Y con respecto a este último, se divide en las siguientes etapas que ocurren a nivel psicológico: La primera saliencia, el cual el sujeto se muestra preocupado o muy interesado en usar Internet; el segundo tolerancia, un proceso donde es necesario aumentar la actividad virtual para lograr los efectos de la satisfacción pasada; tercero abstinencia, manifestación de intranquilidad y ansiedad por dejar de tener contacto con medios on-line y por último la falta de control y la recaída, que se refiere a la disputa interna y externa para pedir la actividad virtual que se lleva a cabo extremos que la regeneración del uso excesivo de Internet.

Las características disfuncionales, son indicadores que afectan las esferas sociales inmediatas y externas, entonces, estos cambios en el uso de Internet afectan tres aspectos que son: el nivel nuclear, no asume responsabilidades de índole familiar; el nivel humano, siendo

habilidades sociales deterioradas y comunicación con parientes cercanos, amigos, colegas, conocidos y extraños y en el nivel de estudio, el sujeto no es responsable académicamente.

Dentro del mismo marco, los tipos de ciberadicción de acuerdo a Young 1998 (citado por Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009) exponen cuatro tipologías: La Adicción cibersexual, incluye pornografía y encuentros. Participan en chats eróticos, que van desde el texto más clásico hasta lo último en video en tiempo real. Estos programas permiten al usuario elegir su fantasía sexual preferida, desde las prácticas sexuales más comunes hasta parafilias y su práctica. Las relaciones por internet, esto se realiza a través de las redes sociales en un entorno interactivo que brinda apoyo grupal, seguridad, afirmación y emoción. Los Juegos interactivos, en el contexto del uso de juegos en línea, caracterizados por la presencia de componentes magníficos, como practicar la auto caracterización online. La sobrecarga de información, incluye orientación obligatoria en diferentes sitios web; es decir, cuando el sujeto pasa más y más tiempo buscando y recopilando datos en la web y organizando información (descarga de música, películas). Más tarde, agrega un quinto modelo, compulsión en línea, que se refiere al gasto de dinero en compras en línea. La adicción a los videojuegos según el DSM IV TR y CIE-10, se hace referencia que se puede también nombrar como juego patológico, esto logrando en el sujeto tenga un limitado control de acceder a los juegos de azar y por ende se genera cierta dependencia, esto quiere decir que involucra apostar dinero ante juegos de bingos, loterías, juegos de cartas, dados, que para ellos son actividades recreativas, que progresivamente estas conductas se van siendo anormal, llegando a afectar negativamente el ámbito familiar y en el trabajo, convirtiéndose en jugadores patológicos a diferencia de los juegos adaptativos.

De tal forma que los síntomas de la adicción al internet, en relación a Coa (2013, p. 211), los principales síntomas de la adicción conductual pueden ser los siguientes: Deseo creciente o ansiosa necesidad de realizar el acto de placer; pérdida parcial o total del control del comportamiento, dejar de lado actividades diarias: familiar, académica, de ocio; las personas cercanas al adicto le cuentan los efectos negativos de sus acciones, pero él niega el problema; descuidar o abandonar las relaciones sociales o pasatiempos que no están relacionados con

comportamientos adictivos y molestias e irritabilidad cuando no puede relacionarse con la adicción: abstinencia.

Los factores de riesgo de la adicción al internet se pueden dividir en tres grupos principales: factores personales, factores familiares y factores sociales. Factores personales, hay ciertos rasgos de temperamento que aumentan la probabilidad de sufrimiento, como la impulsividad y la agresión, la angustia, dolor tanto físico, emocional y emociones fuertes que se experimenta (Echeburúa, 2010, p. 93). Los factores familiares; según Echeburúa y Requesens (2012, p. 84), las relaciones familiares influyen directamente en la ganancia de comportamientos saludables o discapacitantes, y un entorno con rigidez puede ser contraproducente, rebelde y agresivo; ambiente familiar permisivo crearía hijos egoístas, irresponsabilidad e hijos impulsivos. Los factores sociales; pueden estar directamente relacionados con el desarrollo de la ciberadicción; por un lado, el aislamiento social genera deficiencias en el mundo real. Por otro lado, una estrecha relación social con el ciberacto en los adolescentes puede conducir a la imitación de la necesidad de imitación por parte del grupo (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 85). Factores culturales y avances tecnológicos, para Arias et al. (2012, p. 4), la promoción del uso en línea, las redes sociales y los juegos en línea a través de los medios de comunicación, alienta la necesidad de conectarse en los jóvenes. Factores asociados a drogas u otras sustancias; el abuso de Internet está presente en personas que también tienen alguna adicción, incluido el consumo de alcohol y tabaco; para que pueda considerarse a estas personas con análisis duales, adicción a sustancias y adicción conductual (Arias et al., 2012, p. 4). Además, Echeburúa y de Corral (2010) los adolescentes están más propensos a buscar sensaciones o situaciones nuevas, que en su mayoría acceden al internet y se adaptan con más facilidad. Además, no a todos afecta, sino que algunos son más vulnerables que otros. Siendo que las características que tienen las personas de acuerdo a su tipo de personalidad ayuda a incrementar que los individuos tengan problemas psicológicos sobre alguna adicción, de las cuales involucra la falta de control; la intolerancia de estímulos desagradables físicos y psíquicos el primero como experimentar frecuentes dolencias, vigilia; entre otros y la segunda preocupaciones, obligaciones y exploran emociones enérgicas. En ocasiones las adicciones es un problema de personalidad, como ser introvertida, poca aceptación de sí misma, en tal caso también el afrontar inapropiadamente hacia los problemas

de la vida, el no tener claro o no se sienten satisfechos con su vida; personas que sufren de carencias afectivas por lo tanto llenan aquel vacío, acudiendo al consumo de sustancias tóxicas o conductas adictivas como videojuegos, realizar compras e internet. También problemas que necesitan de una atención psiquiátrica como TDH, fobia social, esto incrementa que los comportamientos de recurrir al internet.

Frente a ello los modelos teóricos de la adicción al internet que incluye son: a. Teorías Psicológicas; estas teorías creen que cierta personalidad o estado emocional crea una debilidad en el tema de caer en la adicción. Inicialmente, se intentó explicar la adicción a partir de un método de psicoanálisis con poco éxito, luego con el aumento de las pruebas de psicología. Finalmente se asumió que la persona busca experimentar sensaciones fuertes. (Arias, Gallego, Rodríguez y Del Pozo, 2012, p. 4). Según Young (1999), la adicción depende de actos reforzadores; en este sentido, los contextos sociales como los pares y los estándares del comportamiento social moderno proporcionan un refuerzo positivo. Obviamente, esto trae algo de satisfacción al tema para que pueda sentir la necesidad de usar Internet para hacerlo frenesí. Por otro lado, la adicción es un refuerzo negativo cuando se realizan acciones para evitar los síntomas de abstinencia y cambios de ánimo cuando no se advierte la presencia del uso de internet (Young, 1999). b. Teorías sociales según Arias, et al. (2012, p. 4), esto se basa en el acceso a Internet de acuerdo con los aspectos culturales y económicos; hay dos factores sociales, macro y micro factores, en la primera son factores que están relacionados con la aceptabilidad social y el acceso a los recursos. La ciberadicción es un fenómeno relativamente reciente, ya que la población no está preocupada por sus consecuencias, por lo que existe una mala percepción de los riesgos asociados con los teléfonos móviles, los juegos en línea e Internet (Arias et al., 2012, p. 4). Y por último en micro-factores, se refieren al entorno inmediato del individuo, como la familia y los compañeros; ser criado en un hogar autorizado, juegos en línea y redes sociales, el derecho a usar Internet, desarrolla aún más la dependencia de Internet (Arias et al., 2012, p. 4).

Por otro lado se tiene las teorías neurobiológicas; como no hay mucha información disponible sobre la adhesión principal de la neurología, se proporciona un repositorio extenso, que se declara directamente como adhesión sostenida. Según Wise (1999, p. 23) argumenta que la

neurociencia en el adolescente no tiene el sistema cerebral que les permite controlar el cuerpo humano como en un adulto. Los estudios neurológicos que muestran que el sistema dopaminérgico está asociado con la formación de un tipo anormal de formación de hábitos (Wise, 1987).

Antes de Wise (1999, p. 21), había mucho interés e información sobre la diferencia entre una persona y otra en el contexto de su propensión a ser adicto. (Acuña, 2014, p. 7).

El modelo se basa en referencias que se incluyen constantemente en chat, redes sociales, en línea y otra información. Estos son los únicos medios para lograr la evaluación social, como la recuperación de fondos, asentamientos y objetos de valor.

Cabe resaltar que la adicción al internet en la adolescencia, puede considerarse un adicto cibernético cuando cumple varias características, como una sensación de satisfacción y euforia, cuando se conecta a Internet, busca nuevos sentimientos en la red, generalmente experimenta dolor o ansiedad cuando no se conectan a la red o cuando se desconectan de la red. El teléfono móvil, que usa Internet de 20 a 40 horas a la semana, no puede controlar el tiempo utilizado en la red (Castells, 2008).

Para Letona (2012, p. 28), cuando un adolescente se vuelve adicto a un aparato tecnológico, él o ella es más propenso a la dependencia de otros dispositivos, tal como lo es en las adicciones a los químicos. Los factores que conducen a los adolescentes al delito cibernético incluyen dificultades en las interacciones sociales, falta de deberes escolares y falta de cuidado parental.

Al mirar el perfil de un adicto a Internet, se descubrió que podía ser un adolescente, con malas habilidades de comunicación, baja autoestima y alta impulsividad, insuficiente apoyo familiar (Llinares y Lloret, 2008, p. 277).

Con respecto a las relaciones interpersonales, Silveira (2014), considerado un recurso de enseñanza que a veces puede molestar a las personas, el tratamiento humano, patrones de

conducta social y curiosidad satisfactoria, ya que otros son la fuente de sorpresas ilimitadas, noticias, información, impresiones cambiantes y opiniones.

Baquerizo (2016) lo define como interacción mutua entre dos o más personas. Se basan en la confianza entre cada persona en lugar de esquemas formales, el intercambio y comunicación de personas que resuelven ciertas situaciones.

Galdós y Huamanì (2017) afirman que: en un buen ambiente de relaciones humanas, la unidad del bien deberá lograrse a través de la comunicación, el tratamiento y las actitudes dentro de su concepto.

Caballo (2002) conjunto de comportamientos o conductas que son emitidas por una persona dentro de un contexto social, donde expresa libremente actitudes, opiniones, defiende sus derechos y permite resolver problemas de acuerdo a las situaciones de manera adecuada, por lo que si se actúa de forma eficaz se logra disminuir dificultades más adelante ya que el sujeto respeta a los demás.

Además, con respecto a este estudio, la siguiente definición fue adoptada por Hideyo Noguchi (2005, p. 2) del Instituto Especializado de Salud Mental - Hideyo Noguchi (2005, p. 2), que define como acciones aprendidas que uno realiza para otros y con otros, intercambiando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, con resultados tangibles.

Los estilos de relaciones interpersonales Zupiría (2015) afirma que son los que tienden a clasificar las tendencias de las personas en la gestión de la comunicación con los demás, de los siguientes prototipos, algunos son generalmente más saludables que otros. A continuación, se muestran los estilos de comunicación. El estilo agresivo; son las personas que constantemente están en conflicto con las personas que las rodean, construyendo relaciones basadas en la agresión y amenazas; el estilo manipulador, estilo que se basa en el uso del proceso intelectual y lógico de la persona que recurre a su entorno a medida que trata de manipular a quienes lo rodean para finalmente realizar las acciones y el gusto de la persona que está a cargo. Estilo pasivo; personas que hacen que la mayoría de los que lo rodean decida sobre él, no tiene

medios para defender sus propias opiniones y pensamientos; es decir no defiende su postura. El estilo asertivo; es el quien protege sus derechos e intereses, no puede usar la agresión, la violencia o el insulto, esta persona es más capaz de negociar un contrato dentro de un problema grupal.

Frente a las dimensiones, este estudio adoptó la sugerencia del Instituto Especializado de Salud Mental, Hideyo Noguchi (2005), que modula el desarrollo de cuatro dimensiones que son parte de las relaciones interpersonales pero que se han adaptado al instrumento. Estas son:

Habilidades relacionadas a la asertividad Es el conocimiento el que nos permite expresar nuestros gustos, preferencias, creencias, decisiones directamente, de todo corazón y de manera apropiada sin perjudicar los derechos de las personas que se encuentran en su entorno. Las habilidades comunicativas, involucra todo lo que se comunica a través de términos escritos o hablados; asimismo movimientos, posturas, sonidos para expresar más enfáticamente el mensaje que se enviará. Las habilidades relacionadas a la autoestima, es la evaluación del sentimiento de nuestro ser, cómo somos, quiénes somos, las cualidades físicas, mentales y espirituales que dan forma a la personalidad. Además, uno de los aspectos de la autoestima es el autoconcepto. Y según Valles y Valles (2004, p. 109), esta fue una clave para comprender a los demás y las habilidades relacionadas a la toma de decisiones, requiere que se identifiquen las opciones, teniendo en cuenta las consecuencias de cada una y determinando qué opciones se espera lograr; sin embargo, las decisiones están influenciadas por factores como el estrés, el tiempo y la presión de grupo, por lo que cualquiera que esté realmente capacitado sabrá cómo lidiar con tales barreras.

Los modelos teóricos de las relaciones interpersonales son los siguientes: Modelo de aprendizaje social, se refiere que la persona en un momento interactúa con su entorno imita el comportamiento de los demás al dibujar las reglas sobre cómo actuar y, además, las implementa y demuestra el resultado que esto conlleva (Betina y Contini, 2011). Por lo general, se obtienen debido a varios aprendizajes previos. Estos incluyen: refuerzo positivo directo de habilidades, modelos o estudios observacionales, retroalimentación y desarrollo de expectativas cognitivas en relación a las condiciones humanas. (Ortego, López, y Álvarez, s.f).

el modelo interaccionista, Pérez-Santamarina (1999, citado en Pades, 2003) describe los elementos esenciales que incluyen a la luz del comportamiento social, que son: Habilidades fisiológicas y cognitivas. Cuando se trata de habilidades cognitivas, son importantes cuando reciben información, porque todos los mensajes deben ser entendidos, evaluados y capaces de responder, lo que resuelve la solicitud de otra persona. Asimismo, esta contribución puede incluir la contribución de Pades (2003), que ha coordinado distintos estudios que explican el entorno social tiene una serie de variables locales, el cual influyen en el desarrollo de las habilidades interactivas. También, el modelo de Mc Fall, (Betina y Contini, 2011), que menciona que las habilidades humanas se deben a los patrones intelectuales y de comportamiento que comienzan con la recepción correcta de los estímulos humanos relevantes, luego se realiza un proceso flexible de estos estímulos para crear y también evaluar una posible opción de respuesta, donde la persona elegiría lo mejor para la liberación adecuada.

Por otro lado la adicción al internet y relaciones interpersonales, de acuerdo a estudios realizados hasta la fecha indican que no hay ningún problema con el usuario de Internet, aunque existe un peligro para los residentes, especialmente los adolescentes. Además, no hay formatos especiales de ciencias sociales y varía mucho entre aquellos que hacen un uso extensivo de Internet (Gracia, Vigo, Fernández y Arbonés, 2002).

Según Lameiro y Sánchez (1998) en la comunicación por correo electrónico, el componente analógico está ausente, lo que dificulta la clasificación del mensaje con respecto a la relación del remitente y el destinatario. La falta de clarividencia del cuerpo y su escabrosidad en un entorno de red son límites donde las sinergias son paradójicas, porque se experimenta al mismo tiempo como un defecto o falta de relación.

Zegers, Larraín y Trapp (2004) descubrieron que los estudiantes reducen la autoestima en línea; hay personas que experimentan con las posibilidades de la realidad virtual y enmascaran más su propia imagen. Altuzarra (2007) observó para los estudiantes de mediana edad que la salud mental y el tipo de chat utilizado predice qué obligaciones hay en el entorno virtual.

Armstrong, Phillips y Saling (2000) encontraron que la baja autoestima y el tiempo de conexión por semana usando Internet fueron las variables que predijeron la mayoría de los problemas relacionados con Internet.

En un estudio realizado en adolescentes, se descubrió que las personas que consumían demasiado Internet tenían síntomas de obesidad asociados, mayor sensibilidad interpersonal, somnolencia, ansiedad y hostilidad (Yang, 2001).

Grace, et. al. (2002) hallaron un impacto negativo en las relaciones, disminución de otras actividades diarias debido a la conexión, pérdida de la duración de la conexión, pérdida de horas de trabajo o aprendizaje, mayor deseo de estar conectado, culpa y pérdida de la idea por un tiempo cuando estás conectado. Con respecto a los rasgos de personalidad, Viñas (2009) encontró en su estudio sobre adolescentes que usan Internet, información de personalidad caracterizada por emociones abrumadoramente negativas.

Este postulado es consistente con el de otros autores, quienes describen a las personas que usan Internet desproporcionadamente como introvertidos (Echeburúa, 1999).

García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, Sitges (2008) de sus estudios con jóvenes universitarios, vinculando el uso y abuso de Internet, con un formato caracterizado por una tendencia a la crítica, pensamientos negativos sobre la capacidad de interactuar. Para otros, una pequeña cantidad de nerviosismo que le permite acceder a Internet sin sospecha ni temor a lo desconocido o incierto. Las dificultades para conectarse con los demás lo llevarían a tratar de fortalecer las relaciones de otras maneras en las que se las arregla para evitar la presencia física o la exposición directa a las condiciones sociales, puede mantener el anonimato o la personalidad ficticia madura o, también, abandonar las relaciones virtuales sin consecuencias negativas.

Como señala Caplan (2002), los adolescentes usan Internet para obtener respuestas más positivas de otros usuarios que las que obtiene de su entorno normal, ya que prefiere interactuar en línea en detrimento de la persona personal frente a frente. Según Parra

Castrillón (2010), las redes sociales también están dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios, que no ingresan a la red para consultas académicas sino por motivos personales y para satisfacer algunas de sus necesidades: pertenencia, entretenimiento o indagar sobre algún tema.

Asimismo, la importancia que se da, según Garaigordobi y Peña (2014) el entrenamiento en las interacciones sociales es fuente importante dentro de un tratamiento; conductas que son producidas por una persona dentro de un contexto social, en el que expresan sentimientos, ideas u opiniones, respetando siendo capaces de dar solución a diversas situaciones y generalmente reduce la probabilidad de ciertos problemas más adelante. Actualmente problemas de acoso escolar, racismo, depresión, entre otros, de tal manera que aquello está relacionada con la variable mencionada ya que esto reducirá esos problemas y ayudará a mejorar el autoconcepto de la persona, será más empático, mejor manejo de sus emociones e impulsos, siendo fructífero para prevenir dichos problemas.

Torres (2014) manifiesta que los seres humanos vivimos en un mundo donde relacionarse con los demás; proporciona que no prevalezca la poca socialización y el rechazo con los demás. Asimismo, tener la capacidad de interactuar socialmente ayuda a incrementar para obtener lo que uno desea cuando se genera esa interacción. Por consiguiente, esto conlleva a muchos beneficios, entre las que se encuentran la libertad de la toma de decisiones, frente a situaciones actuar con seguridad y resolverlos asertivamente, tener conocimientos sobre los derechos que tiene uno y a la vez defenderlos. Esto va a influir positivamente o efectivamente en el autoconcepto y generando estabilidad emocional y emociones positivas, también un buen rendimiento académico.

Tal es el caso que se consideró la siguiente formulación del problema: ¿Cuáles son los efectos de la aplicación de un programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa, 2019?

Se justifica de manera social ya que al observar a los adolescentes de la institución educativa; hacen uso de diferentes tecnologías entre ellos celulares, tablets, computadoras, entre otros,

el cual limita que sus relaciones interpersonales sean satisfactorias, es decir que sean escasas o nulas, por lo tanto, se desarrollará un programa de relaciones interpersonales con la finalidad de prevenir la adicción al internet.

Además, se justifica metodológicamente; que mediante la aplicación de un cuestionario se determine el nivel de adicción al internet para así obtener conclusiones luego de la aplicación el programa.

Asimismo, tiene una justificación práctica que, mediante el estudio de estas variables en la población, permite que el director, tutores, docentes, y los padres de los alumnos, conozcan la consecuencia de la adicción a internet y así elaborar más talleres y programas de prevención para que sus relaciones interpersonales no se vean afectadas.

Además, las hipótesis que se consideran en el estudio. H1: El Programa de relaciones interpersonales previene la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa, 2019. H0: El Programa de relaciones interpersonales no previene la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa, 2019.

El objetivo general: Determinar los efectos de la aplicación del programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa, 2019.

Los objetivos Específicos: Diseñar del programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa. Identificar el efecto del programa en la disminución de las características sintomatológicas (tolerancia, saliencia, abstinencia y recaída). Identificar el efecto del programa en la disminución de las características disfuncionales (problemas académicos, problemas familiares y problemas con relaciones interpersonales). Analizar su efectividad mediante el programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa, 2019.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

El diseño que se utilizó para el estudio fue cuasi experimental; el cual se hace referencia a dos grupos; siendo el grupo control y grupo experimental, de esta forma a ambos grupos se aplicó el pre y pos test. Por lo tanto, en el grupo experimental se ejecutó el programa de relaciones interpersonales para prevenir la adicción al internet y en el grupo control no se trabajó; finalmente permitió hacer una comparación y conocer su efectividad (Sánchez y Reyes 2006).

- GE: 01 x 02

- GC: 03 – 04

Dónde:

E: Grupo experimental.

C: Grupo de control.

x: Programa de relaciones interpersonales

01y 03: Pre test para determinar el nivel de adicción al internet

02y 04: Post test para determinar el nivel de adicción al internet.

2.2. Operacionalización de variables

VI: Programa de relaciones interpersonales

Variable :	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Relaciones interpersonales	Son acciones aprendidas que realiza una persona con los demás, y de los demás para con la persona, realizando así un intercambio mutuo de sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, etc. con resultados favorables ((Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, 2005, p. 2).	Son actitudes aprendidas y los ejecuta con las personas que lo rodean, de este modo interactuando sentimientos e ideas, siendo aquello efectivo.	-Habilidades comunicativas -Habilidades relacionadas a la asertividad -Habilidades relacionadas a la autoestima -Habilidades relacionadas a la toma de decisiones	-Estilos de comunicación - Asertividad -Empatía -Autoconcepto -Reconocimiento de emociones -Control de impulsos -Expresión social -Toma de decisiones -Trabajo en equipo -Proyecto de vida

VD: Adicción al internet

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Adicción al internet	“La adicción a Internet se puede definir como la imposibilidad para controlar el involucramiento y tendrá características sintomatológicas y características disfuncionales” (Lam et al., 2011, p. 463).	Acciones que dificulta tener poco control de sí mismo, generando así características sintomatológicas y disfuncionales.	Características sintomatológicas Características disfuncionales	- Saliencia - Tolerancia - Abstinencia - Recaída <i>Ítems:</i> - Del 1 al 8 -13 y 14 -Problemas académicos -Problemas familiares y su rol como miembro. -Problemas con relaciones interpersonales <i>Ítems:</i> - Del 9 al 12	Intervalo

2.3. Población, muestra y muestreo

La población consta de 55 adolescentes de edades 13 a 19 años, entre ambos sexos, del 4º grado del nivel secundario de las secciones “A y B” de la Institución Educativa Estatal San Nicolás de la ciudad de Trujillo. Características elegidas por el investigador, siendo accesibles para el trabajo con ellos.

El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico por conveniencia, el cual no se aplicó alguna fórmula; sino se seleccionó de acuerdo a las características determinadas por el investigador. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

En la investigación se consideró dos grupos; tanto control como experimental; sin embargo, el programa solo se aplicó a uno de ellos:

GRUPOS	N° ADOLESCENTES
Grupo control	23
Grupo experimental	18
Total	41

Por lo tanto, las características de inclusión, fueron las siguientes: Adolescentes que presentaron conductas relacionadas a la variable adicción al internet, que estuviesen cursando cuarto grado del nivel secundario, de ambos sexos, entre los 13 a 19 años de edad y la participación fue de manera voluntaria.

Además, en las características de exclusión se consideró: Si alguno presentó alguna discapacidad mental y el llenado de datos incompletos en relación a la escala de adicción al internet.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica que se utilizó la Escala de Adicción al Internet, adaptado por Romo Silva (2018).

Con referencia al instrumento para la investigación se utilizó la “Escala Adicción a internet: desarrollo y validación en escolares adolescentes de Lima, Perú”; los autores fueron Lam; Contreras; et al. (2011) en dicha investigación estudiada, se aplicó a estudiantes de cuatro instituciones públicas de ambos géneros, entre primero a quinto grado de secundaria. Esta Escala primero constó de 11 ítems, formado por dos dimensiones: En la primera dimensión se tiene que los primeros 8 ítems corresponden a *características sintomatológicas* (saliencia, tolerancia, abstinencia, falla en el control y recaída) y por último los otros 3 ítems pertenecen a la segunda dimensión denominada *características disfuncionales* (problemas académicos, familiares e interpersonales). Posteriormente se tomó en cuenta 14 ítems en total ya que por recomendación que

consideraron los expertos otros 3 ítems más, en la cual se desdobló el ítem 11 original en dos ítems, y la 13 y 14 se prescribieron para reforzar la primera dimensión antes mencionada, de tal manera que aquello pasó por evaluación de expertos para su validez. Sin embargo, para el estudio se consideró este instrumento adaptado por Romo Silva (2018), en Lima; el cual evalúa los niveles de Adicción al internet. Para su validación y confiabilidad paso por tres expertos, variando algunas terminologías logrando obtener un 0.83, siendo apropiado. Las respuestas de los ítems fueron de tipo Likert: Muy rara vez, rara vez, a menudo y siempre.

Validez

Para determinar la validez de la escala fue evaluado a juicio de 3 expertos acreditados en el conocimiento de la variable y de la investigación.

Confiabilidad

Se realizó la confiabilidad de la Escala de la Adicción a Internet de Lima, el cual fue positivo.

2.5. Método de análisis de datos

Se realizó el procesamiento estadístico, para ello se usó del programa Excel, tanto para el pre y pos test del grupo control y experimental, el cual solo se seleccionó las pruebas que se encontraron correctamente llenados, caso contrario se tuvo que eliminar. Así mismo se utilizó el programa SPSS 22 para realizar los datos estadísticos tanto descriptivo como inferencial. Además, se utilizó la media; desviación estándar; T de student para muestras relacionadas y para muestras independientes en columna, todo ello permitió hacer la comparación de tanto del grupo experimental como del grupo control. Luego para diferir la hipótesis ($p < 0.05$ o $P < 0.01$) se utilizó significancia estadística. Por otro lado, se realizó evaluación por juicio de expertos del programa relaciones interpersonales, el cual se consideró los siguientes profesionales que laboran en el Hospital Regional de Trujillo:

Dra. Paquita Aguilar Lam; Mg. Janeth Molina Alvarado; Mg. Gloria Ivon Díaz Sandoval y Mg. Juan Carlos Roque Baca.

2.6. Aspectos éticos

Se solicitó el permiso correspondiente por medio de un documento formal dirigido al director de la institución educativa, además al coordinador de tutoría se le presentó un consentimiento informado; donde se indicó la información brindada del estudio y la autorización para trabajar con los adolescentes según los objetivos del mismo; la finalidad de dicho programa preventivo, que siendo utilizado solo para fines del estudio; los resultados no fueron alterados, así conservando los datos evidenciados; es decir manteniendo confidencialidad y ética profesional. Para ello se aplicó la Escala de Adicción al Internet conformado por 14 ítems, participaron de manera voluntaria, no en contra de su voluntad y posteriormente se continuó con la aplicación del programa que constó de 10 sesiones, se les manifestó si en algún adolescente en cualquier momento desearía retirarse tendría la potestad de hacerlo. Posteriormente luego del estudio se presentó al director una constancia con respecto a la culminación y cumplimiento del trabajo con los adolescentes, por otro lado se brindó un ejemplar de lo realizado, incluyendo, resultados, conclusiones y recomendaciones; esto fue entregado tanto al director, coordinador de tutoría y a la tutora de aula.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de la adicción al internet en adolescentes designados al grupo experimental según pre y pos-test.

Variable / Nivel	Pre-test		Pos-test	
	f	%	f	%
<i>Adicción</i>				
Ausente	9	50.0	8	44.4
En riesgo	8	44.4	10	55.6
Presente	1	5.6	-	-
Total	18	100.0	18	100.0

Nota: *f: Frecuencia, %: Porcentaje.*

En la tabla 1 se observa la prevalencia de la adicción al internet en el grupo experimental, donde, antes de aplicarse el “Programa de relaciones interpersonales”, se observa que inicialmente, los participantes reportaron mayor porcentaje de categoría ausente (50%), seguido del nivel en riesgo (44.4%) respecto a la adicción al internet. Luego, de aplicarse el programa, en el pos-test, la adicción al internet reportó mayor prevalencia del nivel en riesgo (55.6%), seguido del nivel ausente (44.4%). además, se aprecia que el único sujeto cuyo nivel de adicción alcanzado en el pre-test fue alto, después de un tiempo, reportó un grado menor, en riesgo.

Tabla 2

Niveles de la adicción al internet en adolescentes designados al grupo control según pre y pos-test.

Variable / Nivel	Pre-test		Pos-test	
	f	%	f	%
<i>Adicción</i>				
Ausente	23	100.0	16	69.6
En riesgo	-	-	7	30.4
Presente	-	-	-	-
Total	23	100.0	23	100.0

Nota: *f: Frecuencia, %: Porcentaje.*

En la tabla 2 se observa la prevalencia de la adicción al internet en el grupo control, donde, inicialmente el 100% de los estudiantes reportó ausente nivel de adicción. En el pos test, en cambio, 30.4% de ellos reportaron un nivel en riesgo de adicción.

Tabla 3

Contraste de puntuaciones de la adicción en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, en las medidas pre y post-test de ambos grupos.

Variables		Pre-test		Pos-test		t	p
		M	DE	M	DE		
Adicción al internet	GE	29.11	7.514	28.89	6.388	0.11 ₍₁₇₎	0.91
	GC	21.00	0.000	25.91	4.747	-4.96 ₍₂₂₎	0.01
		t = 5.20 ₍₃₉₎		t = 1.71 ₍₃₉₎			
		p = .01		p = .95			

Nota: *M: Media; DE; Desviación estándar; t: T de student para muestras relacionadas en fila y t de student para muestras independientes en columna; p: Significancia estadística; Los grados de libertad figuran entre paréntesis.*

La tabla 3 presenta el contraste de puntuaciones en la variable adicción, donde, en el grupo experimental, se reportaron ligeras diferencias en las medidas promedio de pre prueba ($M_{pre}=29.11$) y pos prueba, después de aplicarse el programa ($M_{pos}=28.89$), siendo mayor la

adicción en la prueba de entrada, pero, sin llegar a diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$). En el grupo control, en cambio, se alcanzaron diferencias estadísticamente significativas ($p < .01$), pero, las medidas alcanzadas indican un mayor promedio de adicción después de aplicarse el pos test ($M_{\text{pos}} = 25.91$).

Además, se aprecia el contraste de puntuaciones entre grupos, donde se alcanzó medidas diferenciales estadísticamente significativas, antes de iniciado el programa ($p < .01$), entre las medidas del grupo experimental ($M_{\text{experimental}} = 29.11$) y control ($M_{\text{control}} = 21$), siendo mayor el promedio de adicción del grupo experimental.

Tabla 4

Contraste de puntuaciones de las características sintomatológicas en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, en las medidas pre y post-test de ambos grupos.

Variables	Grupo	Pre-test		Pos-test		t	p
		M	DE	M	DE		
Carac. Sintomatológicas	GE	22.44	6.354	21.50	5.171	0.53 ₍₁₇₎	0.60
	GC	16.00	0.000	19.87	3.958	-4.69 ₍₂₂₎	0.01
		t = 4.88 ₍₃₉₎		t = 1.15 ₍₃₉₎			
		p = .01		p = .26			

Nota: M: Media; DE; Desviación estándar; t: T de student para muestras relacionadas en fila y t de student para muestras independientes en columna; p: Significancia estadística; Los grados de libertad figuran entre paréntesis.

La tabla 4 presenta el contraste de puntuaciones en la variable características sintomatológicas (Saliencia, tolerancia, abstinencia y recaída), donde, en el grupo experimental, se reportaron ligeras diferencias en las medidas promedio de pre prueba ($M_{\text{pre}}=22.44$) y pos prueba, después de aplicarse el programa ($M_{\text{pos}}=21.50$), siendo mayor el promedio de características sintomatológicas en la prueba de entrada, pero, sin llegar a diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$). En el grupo control, se alcanzaron diferencias estadísticamente

significativas ($p < .01$), pero, las medidas alcanzadas indican un mayor promedio de características sintomatológicas después de aplicarse el pos test ($M_{\text{pos}} = 19.87$).

Además, se aprecia el contraste de puntuaciones entre grupos, donde se alcanzó medidas diferenciales estadísticamente significativas antes de iniciado el programa ($p < .01$) con mayor promedio de características sintomatológicas en el grupo experimental ($M_{\text{experimental}} = 22.14 - M_{\text{control}} = 16.00$).

Tabla 5

Contraste de puntuaciones de las características disfuncionales en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, en las medidas pre y post-test de ambos grupos.

Variables	Pre-test		Pos-test		t	p	
	M	DE	M	DE			
Carac. Disfuncionales	GE	6.67	2.196	7.39	1.754	-1.25 ₍₁₇₎	0.23
	GC	5.00	0.000	6.04	1.665	-3.01 ₍₂₂₎	0.01
		t = 3.65 ₍₃₉₎ p = .01		t = 2.51 ₍₃₉₎ p = .016			

Nota: M: Media; DE; Desviación estándar; t: T de student para muestras relacionadas en fila y t de student para muestras independientes en columna; p: Significancia estadística; Los grados de libertad figuran entre paréntesis.

La tabla 5 presenta el contraste de puntuaciones en la variable características sintomatológicas (problemas académicos, problemas familiares y su rol como miembro, problemas con relaciones interpersonales), donde, en el grupo experimental, se reportaron diferencias significativas ($p < .05$) en las medidas promedio de pre prueba ($M_{\text{pre}}=6.67$) y pos prueba ($M_{\text{pos}}=7.39$), siendo mayor el promedio de características disfuncionales en la prueba de salida después de la aplicación del programa. De igual manera, en el **grupo control**, se alcanzaron diferencias estadísticamente significativas ($p < .01$), pero, las medidas alcanzadas indican un mayor promedio de características disfuncionales después de aplicarse el pos test ($M_{\text{pos}} = 6.04$).

Además, se aprecia el contraste de puntuaciones entre grupos, donde se alcanzó medidas diferenciales estadísticamente significativas antes y después de aplicarse el tratamiento ($p <$

.05). Así, en la prueba de entrada el mayor promedio de características disfuncionales fue para el grupo experimental ($M_{\text{Experimental}} = 6.67 - M_{\text{Control}} = 5.00$). Asimismo, en la prueba de salida, también el grupo experimental reportó un promedio mayor de características disfuncionales que el grupo control ($M_{\text{Experimental}} = 7.39 - M_{\text{Control}} = 6.04$).

Tabla 6

Motivos del uso de internet en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, según grupo experimental y control.

Motivo	Criterio	Grupo					
		Experimental		Control		Total	
		f	%	f	%	f	%
Conocer nuevas personas	Nada Imp	5	27.8	10	43.5	15	36.6
	Más o Menos Imp	13	72.2	10	43.5	23	56.1
	Muy Imp	0	0.0	3	13.0	3	7.3
Comunicarse con conocidos	Nada Imp	6	33.3	3	13.0	9	22.0
	Más o Menos Imp	3	16.7	13	56.5	16	39.0
	Muy Imp	9	50.0	7	30.4	16	39.0
Tener un espacio personal	Nada Imp	6	33.3	10	43.5	16	39.0
	Más o Menos Imp	10	55.6	8	34.8	18	43.9
	Muy Imp	2	11.1	5	21.7	7	17.1
Total		18	100.0	23	100.0	41	100.0

Nota: *f: Frecuencia, %: Porcentaje.*

En la tabla 6 se aprecia que, en el grupo control 43.5% de los estudiantes consideran nada o más o menos importante el uso de las redes sociales para conocer nuevas personas; 56.5% lo considera muy importante para comunicarse con conocidos; y, 43.5% lo considera nada importante para tener un espacio personal.

Los estudiantes del grupo experimental, el 72.2% lo considera más o menos importante para conocer nuevas personas; el 50% lo considera muy importante para comunicarse con conocidos; y, el 55.6% lo considera más o menos importante para tener un espacio personal.

Tabla 7

Motivos del uso de internet en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, según grupo experimental y control.

Motivo	Criterio	Grupo					
		Experimental		Control		Total	
		f	%	f	%	f	%
Buscar información sobre temas que me interesa	Nada Imp	1	5.6	2	8.7	3	7.3
	Más o Menos Imp	8	44.4	5	21.7	13	31.7
	Muy Imp	9	50.0	16	69.6	25	61.0
Buscar información sobre temas escolares o informativos.	Nada Imp	2	11.1	0	0.0	2	4.9
	Más o Menos Imp	3	16.7	7	30.4	10	24.4
	Muy Imp	13	72.2	16	69.6	29	70.7
Me permite jugar en línea	Nada Imp	3	16.7	6	26.1	9	22.0
	Más o Menos Imp	6	33.3	10	43.5	16	39.0
	Muy Imp	9	50.0	7	30.4	16	39.0
	Total	18	100.0	23	100.0	41	100.0

Nota: *f: Frecuencia, %: Porcentaje.*

En la tabla 7 se aprecia que, en el grupo control 69.6% de los estudiantes consideran muy importante el uso de las redes sociales para buscar información sobre temas de interés; de igual manera 69.6% lo considera muy importante buscar información sobre temas escolares o informativos; y, 43.5% lo considera más o menos importante para jugar en línea.

Los estudiantes del grupo experimental, el 50% lo considera muy importante para buscar información sobre temas de interés; el 72.2% lo considera muy importante para buscar

información sobre temas escolares o informativos; y, el 50% lo considera muy importante para jugar en línea.

IV. DISCUSIÓN

El estudio tuvo como finalidad determinar los efectos de la aplicación del programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa; se puede inferir que tomando en cuenta la realidad de la muestra de adolescentes, que hoy en día tienen mayor cercanía a las tecnologías el cual cada uno va relacionado al internet y con el tiempo se hace dependiente del sujeto, afectando sus relaciones sociales (Romo, 2017). Asimismo, de acuerdo a la manifestación y observación de los padres y docentes sobre el comportamiento de los adolescentes hacia el uso del internet, ocasionando problemas entre compañeros; como, dificultad para comunicarse asertivamente y de forma empática.

Las evidencias que conciernen al objetivo general señalan que en el análisis de contraste según muestras comparadas no se halló presencia de diferencias estadísticamente significativas en los participantes del grupo experimental ($t=0.11$; $p>.05$), de modo similar en el contraste según muestras independientes no se evidencian diferencias significativas en el pos test ($t=1.71$; $p>.05$), empero, según el análisis descriptivo refleja efectos de mejora en los adolescentes del grupo experimental, al evidenciarse que en el 5.6% está presente la adicción y en el pos test no se evidencia de presencia de adicción al internet (0%), a diferencia de los participantes del grupo control, donde en el pre test el 100% no presentan adicción y en el pos test al menos el 30.4% se hallan en riesgo de adicción al internet. Por lo cual, lo encontrado permiten afirmar que el programa aplicado sobre entrenamiento en relaciones interpersonales mejoró levemente las prácticas asimiladas por medio de repetición sistemática de comportamientos recurrentes hacia el internet.

Lo encontrado discrepa con los hallazgos reportados por Del Rey, et al. (2018), quienes hallaron que el programa resulta efectivo tanto para disminuir la prevalencia de

agresiones y ciberagresiones como la implicación en otros fenómenos considerados factores de riesgo del ciberacoso. Asimismo, difieren de las evidencias reportadas por Ortega (2015), quien concluyó la validez y efectividad del programa @COM en la prevención de la adicción a Internet y en la promoción de un uso seguro de la misma.

Cabe destacar que las diferencias entre los antecedentes con los hallazgos de este estudio, podrían obedecer a que la condición del ambiente pudo haber influido durante la aplicación del instrumento (pre test), los adolescentes se mostraron distraídos y respondieron rápidamente, reflejándose en el análisis de contraste según muestras independientes en el pre test al hallarse que las puntuaciones del grupo control difieren significativamente con las del grupo experimental ($t=5.20$; $p<.01$). Según Torrente, et al. (2014) en su estudio mostraron un grado alto de adicción a Internet, igualmente un nivel alto de ansiedad social y dificultades en sus relaciones interpersonales, perjudicando en su desenvolvimiento apropiado con su entorno. Por lo que se sugirió crear programas de prevención del uso saludable del Internet y lograr mejorar sus capacidades, autonomía personal y mejore sus relaciones con los demás. Entonces se puede decir que al tener mayores niveles de adicción disminuyen sus relaciones interpersonales, pero al comparar con el presente estudio quienes la mayoría no presentaron un nivel alto de adicción al internet, a excepción de un adolescente que en un inicio lo presentó, al igual que un participante que se encontraba en nivel ausente, después del pos test pasaron ambos a ubicarse en un nivel en riesgo, es decir luego de haber ejecutado el programa. De tal manera que al aplicarse dicho programa no hubo cambios significativos entre ambas variables. Por otro lado, se denotó en un inicio; problemas entre compañeros, divididos en subgrupos, poca resolución de conflictos, dificultad para tomar decisiones y trabajar en equipo; asimismo luego del programa mostraron mejorías en sus interacciones sociales, que fueron evaluados por diferentes estrategias que se utilizaron en cada sesión.

Además, en la tabla 2 se evidenció en el grupo control, que el 100% de los adolescentes prevalece la adicción al internet, reportando ausente nivel de adicción, sin embargo, al aplicarse el pos test, reportaron el 30.4% un nivel en riesgo de adicción. Grupo en el cual se evidencian diferencias significativas a pesar de no haberse trabajado el programa

con los alumnos; sin embargo, se evidenció en los adolescentes distracción, poco compromiso; el cual no marcaron la escala de manera consciente, caso contrario se hubiese mantenido los porcentajes tanto el pre test como pos test. Dichos resultados, desde la óptica teórica, se corroboran con lo mencionado por Flores (2004), quien desde la perspectiva del paradigma positivista señala que toda realidad es cambiante, y, por lo tanto, ninguna puede llegar a ser aprehendida en su totalidad, esto debido a las características socioculturales y demográficas que rigen el comportamiento humano de los participantes en el momento en que se investiga.

Asimismo, en relación al objetivo específico que pretendió descubrir el efecto del programa en la disminución de las características sintomatológicas (tolerancia, saliencia, abstinencia y recaída), se evidencia ausencia de diferencias estadísticamente significativas en el análisis de muestras relacionadas en los participantes del grupo experimental ($t=0.53$; $p>.05$) y en el análisis de muestras independientes en el pos test ($t=1.15$; $p>.05$), sin embargo, se encontró que en las puntuaciones promedio del grupo experimental es menor en el postest ($M_{pre}=22.44$; $M_{pos}=21.50$), y del grupo control se incrementó ($M_{pre}=16.00$; $M_{pos}=19.87$). De tal modo, que los hallazgos indican que las acciones encaminadas al desarrollo de habilidades interpersonales, mejoraron ligeramente los síntomas que afectan el nivel fisiológico y mental, como el nerviosismo, respiración rápida y sudoración.

Los resultados encontrados discrepan con lo reportado por Torrente, et al. (2014), quienes hallaron que los adolescentes con dificultad para expresar sus ideas, opiniones y respecto a los demás, presentan indicadores de temor, miedo, temor a ser criticados y/o a la exposición ante situaciones sociales, asimismo se mostraron desconcertados al no encajar con los demás; también se difiere con lo evidenciado por La Fundación Mapfre (2016), donde se sostiene que los adolescentes con riesgo de presentar abuso del internet con sintomatología de molestias somáticas, pérdida de control, sentimientos de tristeza y soledad se asocia a los pensamientos de no ser comprendido por los demás y problemas de relaciones interpersonales.

De su lado Sánchez, et al. (2008) asevera que la dependencia con sintomatología fisiológica y mental que atraviesa el individuo, se caracteriza por la falta de control de pensamientos, como la presencia de ideas constantes sobre lo que harán luego que se conecten y a la vez provoca sentimientos adversos al no hallarse en línea, es así que con el transcurrir del tiempo pueden experimentar soledad y problemas en su bienestar psicológico, reducción en sus actividades de recreativas, interacciones sociales, es así que las actividades de recreativas y amicales son facilitadas por el uso del internet en los últimos tiempos, por lo que se sugiere que el tratamiento para del problema de la adicción al internet cuando se está en la fase de problemas a nivel fisiológico se debe integrar al sistema familiar para un mejor control del mismo, donde se supervise el uso desmedido del internet.

Además, con respecto al objetivo específico que pretendió conocer el efecto del programa en la disminución de las características disfuncionales, se halló presencia de diferencias estadísticamente significativas en el análisis de muestras relacionas en los participantes del grupo experimental ($t=-1.25$; $p<.01$), lo cual se corrobora con el análisis de muestras independientes al hallarse diferencias significativas en el postest ($t=2.51$; $p<.05$), donde las puntuaciones promedio del grupo experimental en el postest son inferiores al pretest. Lo encontrado indica que el haber aprendido habilidades relacionales que le permiten la comunicación adecuada con los demás facilitó la reducción de indicadores que afectan las esferas sociales mediáticas relacionadas al aspecto familiar, problemas a nivel amical y académico.

Los hallazgos se asemejan a lo encontrado por Del Rey, et al. (2012), quienes hallaron evidencian que producto de la aplicación de un programa de comportamiento social se redujo los problemas relacionados a la dependencia al internet y las percepciones distintas a la gestión de información en las redes sociales, concluyendo de tal manera que el trabajo con la comunidad educativa mejora la calidad de vida virtual y la cotidianidad de los adolescentes. A este respecto, Solera, et al. (2015) ponen de manifiesto que las actividades educativas permiten prevenir e intervenir en adicciones a las tecnologías de la información y comunicación para ser aplicado a los alumnos,

reduciendo su sintomatología en la presencia de la adicción, en donde según refiere que es efectivo si se considera los aspectos mencionados en cada sesión.

En ese mismo sentido, Echeburúa y De Corral (2010), quienes aducen que los adolescentes están más propensos a buscar sensaciones o situaciones nuevas, que en su mayoría acceden al internet y se adaptan con más facilidad. Además, no a todos afecta, sino que algunos son más vulnerables que otros. Siendo que las características que tienen las personas de acuerdo a su tipo de personalidad ayudan a incrementar que los individuos tengan problemas psicológicos sobre alguna adicción, de las cuales involucra la falta de control. Asimismo, Garaigordobi y Peña (2014) manifiestan que el entrenamiento en interacciones sociales se consolida como fuente esencial en un tratamiento o programa; comportamiento que es producido por un individuo dentro de un escenario social, donde se da lugar a la expresión de sentimiento, ideas u opiniones, conllevando ello a dar solución a diversas situaciones como es el caso de acoso escolar, depresión, adicciones, entre otros.

El porte que genera el estudio se centra en la efectividad del programa basado en relaciones interpersonales sobre la dimensión características disfuncionales de la adicción a las redes sociales, y la ligera reducción de la variable general en la dimensión características sintomatológicas en los integrantes del grupo experimental, lo cual se consolida como precedente a posteriores estudios en torno a la problemática de adicción al internet. Sin embargo, las principales limitaciones del estudio se centran en no estar en las condiciones de controlar variables externas que pueden afectar la efectividad del programa, como la falta de supervisión por parte del sistema familiar hacia los participantes, de otro lado, el factor tiempo, a diferencia de estudios desarrollados en los trabajos previos contaron con mayor cantidad de sesiones y la aplicación se desarrolló en un tiempo más prolongado, consiguiendo de tal modo mayores índices de mejora en los adolescentes posterior al programa.

V. CONCLUSIONES

Se determinó que el programa de relaciones interpersonales no influye significativamente en la adicción al internet en los participantes donde se suministró el tratamiento ($t=.11$; $p>.05$).

Se determinó que el programa de relaciones interpersonales no influye significativamente en la dimensión características sintomatológicas en el grupo donde se aplicó el tratamiento ($t=.53$; $p>.05$).

Se determinó que el programa de relaciones interpersonales influye significativamente en la dimensión características disfuncionales en el grupo experimental ($t=-1.25$; $p<.05$).

VI. RECOMENDACIONES

Se sugiere al director junto con su plana docente derivar al consultorio de psicología a los adolescentes, para identificar los problemas psicológicos que presenten y a la vez sean evaluados para trabajar con ellos, por medio de programas preventivos en la adicción al internet.

Hacer ajustes al programa, incrementando mayor cantidad de sesiones; además de incluir la participación de los padres de familia para una mayor efectividad del programa sobre la variable dependiente.

A futuras investigaciones previo al programa efectuar el análisis de contraste según muestras independientes del pre test, con la finalidad de corroborar la homogeneidad de los grupos de estudio, además de conocer la efectividad del programa posterior a ello en el análisis de contraste según grupos de estudio.

REFERENCIAS

- Acuña, G. (2014). *Comprendiendo las adicciones: la teoría del aprendizaje y su aplicación en prevención de recaídas*. Recuperado de https://www.academia.edu/25918380/COMPRENDIENDO_LAS_ADICCIONES_LA_TEORIA_DEL_APRENDIZAJE_Y_SU_APLICACION_EN_PREVENCION_DE_RECAIDAS
- Altuzarra, M. (2007). Modelo empírico, descriptivo y predictivo para el compromiso de la identidad en el chat en adolescentes escolares chilenos. *PSYKHE*, 16 (2), 85-96.
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, N. & Del Pozo, M. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones*, 1(3), 2-6.
- Armstrong, L., Phillips, J. y Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537-550
- American Psychiatric Association (2008). *DSM – IV: Manual Diagnostico estadístico de los tratamientos mentales*. Barcelona: Masson.
- Briones, Y. (2017). *Habilidades sociales según el género en estudiantes del nivel secundario del Colegio adventista Puno* (Tesis de Grado), Universidad Peruana Unión. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/702/Yesenia_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Berner y Santander (2012). Artículo de revisión Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia Internet. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 50 (3), 181-190
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes: Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12 (23), 159-182. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Caplan, S. (2002). Problematic internet use and psychosocial wellbeing: development of a the cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Cash, H., Rae, C., Steel, A. & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatric Reviews*, 8(1), 292-298.
- Castells, P. (2008). *Psicología de la familia: conocernos más para convivir mejor*. Barcelona: Ediciones CEAC.
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 1(2), 210-217.
- Cornejo, M. y Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, vol. XII, núm. 24, 2011, pp. 219-229
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes. Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio San Luis de Quetzaltenango*. (Tesis pregrado). Universidad Rafael Lándivar. Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/CuyunMaria.pdf>
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6° Edición). Madrid: Siglo XX
- Caballo, V. (2007) *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI Editores. Recuperado de <http://cideps.com/wp->

content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf

- Días, A; Valderrama, H. (2016). *Relación entre habilidades sociales y dependencia a las redes sociales en estudiantes de una universidad de Chiclayo*. Universidad Señor de Sipán
Recuperado de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4132/Diaz%20-%20Valderrama.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Del Rey, R. Mora, J., Casas, J. Ortega, R. y Elipe, P. (2018). Programa «Asegúrate»: Efectos en ciberagresión y sus factores de riesgo. *Comunicar*. 16 (56), 1 – 17. doi: <https://doi.org/10.3916/C56-2018-04>
- Del Rey, R., Casas, J. y Ortega, R. (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Revista Cioentífica de Comunicación y Educación*. 39 (20), 129-138. doi: <https://doi.org/10.3916/C39-2012-03-03>
- Domínguez, V. & Carranza, j. (2016). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Domínguez, C., Geijo, S., Sánchez, Imaz, C. Y., & Cabús, G. (2012). Revisión de los mecanismos implicados en el uso problemático de Internet. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 691–705. Recuperado de <https://doi.org/10.4321/S0211-57352012000400002>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Online Adicciones*, 22 (2) Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes: Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, internet*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide

- Echeburúa, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Flores, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. *Revista Digital Universitaria*, 5 (1), 2-9.
- Fundación Mapfre (2016). *Estudio: Prevalencia de riesgo de la conducta adictiva a internet entre los adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa, Perú*. Recuperado de: <http://www.prevensis.pe/imagenes/Resumen%20Ejecutivo%20del%20Estudio.pdf>
- Garaigordobi, M y Peña, A (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. Universidad del país vasco. España. *Behavioral psychology*, 22 (3), 551-567
- García del Castillo, J., Terol, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., MartínAragón, M, Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20 (2), 131-142.
- Gracia, M., Vigo, M., Fernández, M. y Arbonés, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología* 18, 273-292.
- González, E. (2013). *Uso de internet en los estudiantes de la preparatoria No. 11*. (Tesis de Maestría, Universidad de Autónoma de Nuevo León, México). Recuperada de <http://eprints.uanl.mx/3490/1/1080256733.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). *Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación En los Hogares*. Recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-n04_tecnologias-de-informacion-jul-ago-set-2017.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). *El 28,2% de la población que usa internet lo hace exclusivamente por teléfono móvil*. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-282-de-la-poblacion-que-usa-internet-lo-hace-exclusivamente-por-telefono-movil-9825/>
- Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. Ministerio de Salud: Lima

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). *Aumentó población que accedió a internet mediante teléfono celular de enero a marzo de 2018*. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/aumento-poblacion-que-accedio-a-internet-mediante-telefono-celular-de-enero-a-marzo-de-2018-10827/> La República (2018). *Uno de cada 100 menores muestra adicción a internet*. Recuperado de: <https://elperuano.pe/noticia-uno-cada-100-menores-muestra-adiccion-a-internet-44566.aspx>
- Larrea, C. (2017). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los alumnos de 1° y 5° año de secundaria de la José Gálvez Egúsqiza, Cajabamba, Cajamarca-Trujillo*. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Lam, N. et al. (2011). Adicción a internet: Desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*, 28(3): 462-469. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v28n3/a09v28n3.pdf>
- Lameiro, M. y Sánchez, R. (1998). Vínculos e internet: Investigación cualitativa acerca de nuevas formas de vincularse. *Boletín de la Sociedad española de psicoterapia y Técnicas de grupo. Época*. 4 (14), 45-66.
- Letona, M. (2012). *Agresividad en adolescentes ciberadictos (Estudio realizado con adolescentes que asisten a videojuegos de la zona 3 del Municipio de Mazatenango, Suchitepéquez)*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/22/Letona-Maria.pdf>
- Llinares, C. & Lloret, M. (2008). Ciberadicción: los riesgos de internet. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 1(59), 267-296
- Lloret, S., Ferreres, T., Hernández, B. & Tomás, M. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems. *Anales de Psicología*, 30 (3), 1151-1169.
- Marco, C y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, España 13 (1), 125-141.

- Noticias y Análisis de las Américas (2016). *Conozca los países más “adictos” a las redes sociales de América Latina*. Recuperado de: <https://es.panampost.com/karina-martin/2016/12/30/adictos-redes-sociales-latam/?cn-reloaded=1>
- Pedrero, E., Rodríguez Monje, M. T., & Ruiz Sánchez de León, J. María. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Redalyc*. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122912007.pdf>
- Reyna, S. (2017). *Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1840/TRAB.SUF.PROF.%20RONALD%20IVÁN%20REYNA%20SAAZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Ryding, F y Kaye , L (2017). Internet Addiction: a Conceptual Minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction*; 16(1), 225–232.
- Rueda, D. (2016). *Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios*. *Revista Tlamati Sabiduría*. 7(1), 512-525.
- Ruiz, P; Sánchez, R y Trujillo, T; (2016). Utilización de Internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (2), pp. 1357-1369.
- Romo, S. (2018). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador - 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Rodríguez, S. (2017). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Adicción a redes sociales en adolescentes del distrito de Trujillo*. Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/311/rodriguez_sc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- OMS (2019). *Desarrollo en la adolescencia. Un periodo de transición de crucial importancia*. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ortega, B. (2015). *Efecto del programa preventivo promocional @COM en el uso de la Internet de un grupo de estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada

Cayetano Heredia, Lima. Recuperado de:
<http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/476>

Ortego, M., López, S. y Álvarez, M. (s.f.). *Ciencias psicosociales: Las habilidades sociales. Open Course Ware*, Universidad de Cantabria. Recuperado de http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.1.documentos_basicos/1.7.HHSS%20Open%20Course%20Ware.pdf

Perú 21 (2015). *El consumidor peruano y su comportamiento digital en el 2015*. Recuperado de: <https://larepublica.pe/marketing/864764-el-consumidor-peruano-y-su-comportamiento-digital-en-el-2015>

Pades, A. (2003). *Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención*. Tesis de doctorado, Universitat de les Illes Balears. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9444/tapj1de1.pdf>

Papalia, D., Wendkos, O. y Duskin, R. (2005). *Psicología del Desarrollo de la infancia en la adolescencia*. México: McGraw-Hill Interamericana. Recuperado de: <http://www.ceum-morelos.edu.mx/libros/libropsicologia.pdf>

Silveira, M. (2014) *El arte de las relaciones personales*, Madrid: Alba.

Solera, E; Gutiérrez, S. y Prieto, F. (2015). *Programa de prevención en la adicción a las tecnologías en menores*. Recuperado de: www.interpsiquis.com

Sánchez-Carbonell X, Graner C, Quintero B. (2010). Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos Adictivos*, 12(1):19-26.

Sánchez, M. y Castellana, E. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista adicciones*. 20 (2), 149-159.

Tzoumaka-Bakoula, C. y Urban, R. (2012). *Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos*. Recuperada de https://kidsandteensonline.files.wordpress.com/2015/07/estudio_conductas_internet_protegeles.pdf

- Tipantuña, C (2013). *Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito en el año. Universidad católica del Ecuador facultad de medicina investigación previa a la obtención del título de especialista en medicina familiar y comunitaria*
- Torrente,E; Antonio, P; Orgilés, M y Espada; P(2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia psicológica* 32 (3), 175-184.
- Vallés, A. y Valles, C. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela*. Editorial EOS: Madrid.
- Viñas, F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9, 109-122.
- Wise, R. (1987). The role of reward pathways in the development of drug dependence. *Pharmacol Ther*, 35(1), 227-263.
- Wise, R. (1999). Neurobiología de la adicción. RET. Revista de Toxicomanías, 1(18), 15- 25.
- Yang, C-K (2001). Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104, 207-222.
- Young, K. (1999). The research and controversy surrounding internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 2(1), 381-390.
- Zegers, B., Larraín, M. E. y Trapp, A. (2004). El Chat: ¿Medio de expresión o laboratorio de experimentación de la identidad? Estudio en una muestra de 124 estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Psyche*, 13 (1), 53-59.
- Zupiría, X. (2015) *Relaciones interpersonales, Generalidades*. Universidad del País Vasco, Bilbao, España.

ANEXOS

Anexo 1: Escala de Adicción a Internet

Ficha Técnica Original

Nombre original : Escala de la Adicción a Internet de Lima (EAIL)

Autor : Nelly Lam-Figueroa

Año : 2011

Procedencia : Lima, Perú

Forma : Completa

Duración : Sin tiempo límite

Aplicación : Adolescentes entre 1ro a 5to de secundaria

Significación : Evaluar el nivel de adicción a internet

Tipificación : Baremos peruanos

Usos : Educativa

Esta escala esta conformada por dos dimensiones: características sintomatológicas (saliencia, tolerancia, abstinencia, falla en el control y recaída) de las cuales se consideró 8 ítems para la creación y con respecto a las características disfuncionales (problemas académicos, familiares e interpersonales) se creó 3 ítems. Asimismo, con un Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.84. Las respuestas de los ítems fueron de tipo Likert: Muy rara vez, rara vez, a menudo y siempre.

Escala de Adicción a Internet

ÍTEMS		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Siempre
1	Cuando no estoy conectado, imagino cómo será la próxima vez que estaré conectado a Internet				
2	Me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy				
3	Luego de haberme desconectado, siento que aún quiero estar en internet				
4	Me siento deprimido, mal humorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme				
5	Dedico más tiempo a Internet del que pretendía				
6	Digo a menudo “sólo unos minutitos más” cuando estoy conectado				
7	He intentado estar menos tiempo conectado pero no he podido				
8	Cuando siento el impulso conectarme a Internet no lo puedo controlar				
9	He llegado a perder clases por estar en Internet				
10	He tenido problemas en el colegio por estar en Internet				
11	Descuido las tareas domésticas por pasar más tiempo conectado				

Anexo 2: Ficha Técnica (Adaptación)

Nombre	: Escala de la Adicción a Internet de Lima (EAIL)
Autor	: Romo Silvo Deivid Salvador
Año	: 2018
Procedencia	: Lima, Perú
Forma	: Completa
Duración	: Sin tiempo límite
Aplicación	: Adolescentes entre 1ro a 5to de secundaria
Significación	: Evaluar el nivel de adicción a internet
Tipificación	: Baremos peruanos
Usos	: Educacional

Se tomó en cuenta de los 11 ítems la validación y evaluación de criterio de jueces, donde se agregaron 2 ítems más, es decir un total de 14 ítems, esto considerado por expertos. Por lo tanto, su validez interna dio positivo al hacer la confiabilidad. Las respuestas de los ítems fueron de tipo Likert: Muy rara vez, rara vez, a menudo y siempre. Además, los niveles y rango para la variable habilidades sociales son: Ausente (14 – 28), en riesgo (28 – 42), y presente (42 – 56).

Escala de adicción a internet (EAIL)

A continuación, encontrarás una lista de situaciones en las que una persona hace uso de Internet y cómo esta forma parte de su vida. Señala tu respuesta según sea tu caso, marcando con una (X) en uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha utilizando los siguientes criterios.

MR = MUY RARA VEZ **AM** = A MENUDO

RV = RARA VEZ **S** = SIEMPRE

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuesta buena ni mala, asegúrate de contestar todas. La información consignada en esta encuesta es anónima y confidencial.

N o	Situaciones	M R	RV	A M	S
1	Cuando no estoy conectado a Internet, imagino cómo será la próxima vez que estaré conectado.				
2	Me siento preocupado cuando no estoy conectado a Internet porque pienso que me estoy perdiendo de algo importante.				
3	Cuando no tengo acceso a Internet me siento ansioso, deprimido, nervioso o malhumorado, pero se me pasa cuando logro conectarme.				
4	Luego de haberme desconectado, siento que aún quiero estar en Internet.				
5	Dedico últimamente más tiempo a Internet, que a otras actividades que suelo realizar.				
6	Digo a menudo “solo unos minutitos más” cuando estoy conectado.				
7	Por lo general antes de ingresar a Internet me propongo estar un tiempo determinado, sin embargo, no he podido lograrlo.				
8	Cuando siento el impulso de conectarme a Internet no lo puedo controlar.				
9	Falté a las clases de mi colegio por estar en Internet.				
10	He tenido problemas en el colegio por hacer uso inadecuado de Internet.				
11	Descuido las tareas del colegio por pasar más tiempo conectado.				
12	Descuido las tareas domésticas por pasar más tiempo conectado.				
13	Siento que presto más atención a lo que hago en Internet, que a lo que me digan mis padres o familiares.				
14	Una de las primeras cosas que hago al llegar a casa es conectarme a Internet.				

Anexo 3:

Tabla 8

Asimetría y curtosis de las puntuaciones de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, según grupo experimental y control.

Variables	PRE-TEST					POS-TEST				
	N	Mín	Máx	g ¹	g ²	Mín	Máx	g ¹	g ²	
Control										
Carac. Sintomatológicas	18	13	33	0.08	-1.11	14	30	0.31	-1.15	
Carac. Disfuncionales	18	4	12	1.19	1.17	4	10	-0.31	-0.76	
Adicción al internet	18	18	43	0.24	-1.09	20	39	0.15	-0.95	
Experimental										
Carac. Sintomatológicas	23	13	34	0.42	1.40	10	27	-0.48	0.46	
Carac. Disfuncionales	23	4	11	0.51	-0.84	4	10	0.64	0.01	
Adicción al internet	23	17	45	0.41	2.17	14	33	-0.73	0.29	

Nota: N: Muestra; g¹: asimetría; g²: curtosis

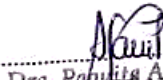
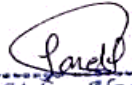


En la tabla 4, se aprecian las puntuaciones obtenidas por los alumnos que formaron parte del estudio, donde, en el **grupo experimental**, las puntuaciones demostraron distribuirse de forma normal en las mediciones de adicción al internet y sus dos dimensiones, tanto en la prueba de entrada como en la prueba de salida, a razón de obtener medidas de asimetría menores a 1.5 y curtosis menores a 3.

De igual manera, en el **grupo control**, las mediciones de adicción al internet y sus dimensiones, tanto en la prueba de entrada como en la prueba de salida, reportaron distribución ajustada a la curva normal.

Anexo 4: Evaluación de criterio de jueces- Programa

Evaluación por juicio de expertos

Estudio titulado: "Programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una institución Educativa."

N° DE JUEZ	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Dra. Paquita Aguilar Lam	 Dra. Paquita Aguilar Lam C.P.S.P. 8258 JEFE DEL SERVICIO DE PSICOLOGIA Hospital Regional Docente de Trujillo
2	Mg. Janeth Molina Alvarado	 Janeth Molina Alvarado PSICOLOGA C.P.S.P. 13882 Hospital Regional Docente de Trujillo
3	Mg. Gloria Ivon Díaz Sandoval	 Mg. Gloria Díaz Sandoval C.P.S. P.: 11286 PSICOLOGA CLINICA Hospital Regional Docente de Trujillo
4	Mg. Juan Carlos Roque Baca	 Ps. Juan Carlos Roque Baca C.P.S.P. N° 8528 PSICOLOGO Hospital Regional Docente de Trujillo

Anexo 5: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la Institución Educativa “*San Nicolás*” a mi cargo participen en la investigación denominada: “*Programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una institución Educativa?*”

Se me ha explicado que la participación de mis (alumnos) consistirá en lo siguiente:

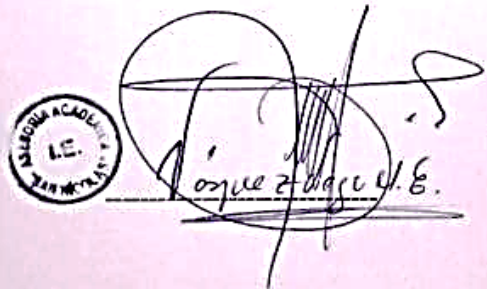
Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga a la investigadora, será confidencial.

Durante el desarrollo del presente programa se les pedirá participar en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios, según sean los objetivos de estudio.

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que los alumnos a mi cargo participen en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto las personas a mi cargo como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que (Personal o alumnos) tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Trujillo, 04 de Octubre del 2019



The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be "D. Rodríguez U. G.". To the left of the signature is a circular stamp. The stamp contains the text "INSTITUCIÓN ACADÉMICA" around the top edge, "I.E." in the center, and "SAN NICOLÁS" around the bottom edge. The signature and stamp are written over a horizontal line.

Anexo 6: Constancia de haber trabajado el programa

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la alumna: Montes De La Cruz Leilin Marilin de la Escuela perteneciente al III Ciclo Académico Profesional de Postgrado de la Maestría en Intervención Psicológica, ha realizado la investigación denominada "Programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa", en el período comprendido entre los meses de Octubre y Noviembre del presente año, en la institución Educativa San Nicolás, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo. Asimismo, han entregado a esta dirección, una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo, 09 de Diciembre del 2019

 GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN LA LIBERTAD
UGEL 03 - TNO

Jorge Carlos Villalobos Timote
DIRECTOR

Anexo 10:

PROGRAMA

I. Datos informativos:

- ✓ Dirigido a : Adolescentes
- ✓ Institución Educativa : San Nicolás
- ✓ N° de participantes máximo : 28
- ✓ N° de participantes mínimo : 15
- ✓ Número de sesiones : 10
- ✓ Dirigido : Br. Montes De La Cruz Leilin Marilin

II. Temática a desarrollar:

SESIONES	DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN
Sesión 1:	Aprendiendo a comunicarme
Sesión 2:	Asertividad
Sesión 3:	Autoconcepto
Sesión: 4	Empatía
Sesión 05:	Autoexpresión social
Sesión 6:	Reconocer e identificar emociones
Sesión 07:	Control de impulsos
Sesión 08:	Toma de decisiones
Sesión 9:	Regulación de conflictos
Sesión 10:	Trabajo en equipo

III. Antecedentes

El presente programa sobre relaciones interpersonales, el cual se ejecutó a los adolescentes de la Institución Educativa San Nicolás de Trujillo, por lo que, al manifestar y observar por parte de los docentes, tutores y padres de familia, los comportamientos que presentan los adolescentes, como; discusiones, conflictos, poca resolución de problemas de esta forma mejorarlos y prevenir la adicción del internet.

IV. Fundamentación

Actualmente nuestra sociedad está inmerso a nuevas tecnologías, que si bien es cierto este medio (internet) proporciona diversas ventajas tanto para adultos, adolescentes y niños, ya sea para fines educacionales e informativos; como también el correo electrónico permitiendo el envío de mensajes o documentaciones de forma virtual, asimismo el establecer comunicación con familiares y amistades que se encuentran en lugares alejados, de igual manera socializar con nuevas personas, realizar actividades de ocio; como juegos online, compartir fotografías, videos, pensamientos, opiniones y experiencias, el cual todos logran visualizar en las redes sociales diversas actividades (Rueda, 2016).

En los meses de enero, febrero y marzo del presente año, según los resultados; el 87,8% de los adolescentes y niños hacen uso de internet para fines de entretenimiento, videojuegos, películas o música, etc. el 74,2% para obtener información y el 74,0% para comunicarse ya sea utilizando el email, chat, etc. (Instituto Nacional de Estadística e Informática,2018).

Las nuevas generaciones presentan un mayor contacto con las tecnologías, que de alguna manera están relacionadas al Internet; por lo que, se produce una dependencia mayor, que puede generar problemas psicológicos al estar expuestos a la red, además la adicción tiene mayor prevalencia de aumentar, al no ser capaz de poder sustituirlo por actividades de distracción o el establecer contactos presenciales. Además, los individuos que mantienen escasas o bajas relaciones interpersonales tienen riesgo de presentar adicción al internet,

por el hecho de utilizar estos medios, que les transmiten seguridad y evitan exponerse ante el resto (Romo, 2017).

Problemática que se ha logrado detectar en la institución educativa estatal San Nicolás, donde los padres, manifiestan preocupación en relación al uso excesivo e inapropiado sobre el uso del internet que presentan sus hijos. Asimismo, los docentes han logrado observar que la mayoría de alumnos hicieron uso del Internet sin alguna supervisión en sus hogares, por lo que tienen ciertos problemas para relacionarse con los demás. En esta investigación se propone un programa de relaciones interpersonales y así prevenir la adicción a internet en los adolescentes de la institución educativa, ya que poco a poco las tecnologías están sustituyendo importantes actividades; como el establecer más tiempo con las amistades y familiares, por lo que sus relaciones de hoy en día ya no son presenciales; de esta manera poder contribuir en dicha localidad ya que son pocas las investigaciones en donde se haya realizado una prevención sobre la problemática destacada y que más adelante otras investigaciones puedan desarrollar programas preventivos en relación a las variables.

Objetivos

Objetivo General:

Fomentar conocimientos y concientizar a los adolescentes sobre las relaciones interpersonales, que a través de las actividades desarrolladas ayuden a mejorar la comunicación y establecer sus relaciones sociales adecuadamente; así logrando disminuir ciertas conductas de adicción al internet.

Objetivos Específicos:

- Identificar los estilos de comunicación que utilizan los adolescentes frente a diferentes situaciones.
- Fortalecer la comunicación asertiva; que permita un diálogo adecuado en los adolescentes.

- Lograr concientizar sobre la percepción que se tiene de sí mismo, que permita una mayor aceptación y valoración.
- Fortalecer la habilidad de empatizar, que permita mayor comprensión hacia los demás.
- Lograr desarrollar la capacidad de expresar libremente las ideas y opiniones, de esta manera ser respetados por los demás.
- Identificación y reconocimiento de las emociones y sentimientos para expresarlos adecuadamente.
- Brindar técnicas adecuadas a los participantes para lograr un mejor manejo de impulsos.
- Fomentar la importancia y desarrollo de los procesos de la toma de decisiones para actuar efectivamente con los demás.
- Lograr fomentar la importancia de trabajar en equipo, permitiendo cumplir metas de forma conjunta.
- Reconocimiento y desarrollo de habilidades y metas que permitan incorporarlo dentro de su vida cotidiana.

SESIÓN 01: “Conociendo mi estilo de comunicación”.

DIMENSIÓN	OBJETIVOS	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Comunicación	Identificar los estilos de comunicación que utilizan los adolescentes frente a diferentes situaciones	Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ψ Se inicia con la bienvenida a los alumnos. ψ Explicación de las metas del estudio ψ Explicación del objetivo de la sesión ψ Explicación y aplicación el pre test “Adicción al Internet”. 	5’	<ul style="list-style-type: none"> ψ -Aplicación del pre test. ψ Evaluación individual 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Escala de Adicción al Internet
		Motivación y problemática	<p>Se brinda solapines para que escriban su nombre y se los colocan en el pecho del lado derecho.</p> <p>Se realiza una dinámica de nombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ “LA CAJA SECRETA” (<i>Anexo 1</i>). <p>Se establece normas de convivencia con ayuda de todos; los cuales se aplica durante el desarrollo de todas las sesiones.</p> <p>Posteriormente se les indica que formen un circulo y se hace entrega de hojas bond,</p>	20’	<ul style="list-style-type: none"> ψ Romper el hielo 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Música. ψ Caja de metal. ψ Hoja bond

			<p>donde a cada grupo se menciona un estilo de comunicación (pasivo, agresivo o asertivo) y elaboraran un relato.</p> <p>Por ende, eligen un representante de cada grupo para que lo lean en voz alta. La facilitadora formula preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Con qué estilo de comunicación te identificas? ¿Por qué?</i> ✓ <i>¿Cómo te sientes al reaccionar o actuar de esa manera?</i> ✓ <i>¿Qué estilo te parece que es el más destructivo? ¿Por qué?</i> ✓ <i>¿En su salón que estilo es el más frecuente?</i> <p>Luego que cada uno responda, la facilitadora retroalimenta cada respuesta, considerando como ejemplos sus propias opiniones; sobre los estilos de comunicación que utilizan con sus compañeros o familiares, en relación a los</p>			
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

			sentimientos que puede generar en ellos y de la forma que actúan. Así permitiendo que cada participante proporcione su punto de vista.			
		Desarrollo del tema	Por consiguiente; se les brinda conceptos por medio de papelotes, sobre comunicación, los diferentes estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo), además resaltando las consecuencias que cada estilo genera cuando se interactúa con los demás. Asimismo, las ventajas e importancia de la comunicación (Anexo 2).	15'	ψ Exposición	ψ Hojas impresas ψ Papelógrafos ψ Imágenes
		Transferencia	Se les muestra diferentes láminas con imágenes; para que identifiquen los estilos de comunicación que cada uno utiliza con frecuencia, el cual escriban en un papel bond que se les proporciona y además se brinda ejemplos en relación a ello. Luego se formula preguntas: ✓ ¿Lograste identificarlo con facilidad?	15'	ψ Participación	ψ Imágenes ψ Papel bond

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Por qué consideras que te identificas más con ese estilo de comunicación? ✓ ¿Qué es lo que sientes cada vez que realizas ese estilo? ✓ ¿Crees que hiciste daño a alguien con la manera de comunicarte? <p>Conforme den sus respuestas la facilitadora complementa de manera verbal con información, en relación a la frecuencia con el que usan los o el estilo de comunicación, las consecuencias que puede ocasionar a uno mismo o a los demás por su forma de actuar.</p> <p>Continuando se entrega a cada participante un globo, por un tiempo determinado lo lanzan y lo mezclan con los demás sin dejarlo caer al piso; hasta que la facilitadora indique que tienen que coger uno de ello y lo rompen, asimismo adentro de algunos globos contiene preguntas:</p>			<p>ψ Globos</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué es comunicación? ✓ ¿Qué estilos de comunicación existen? ✓ ¿Cuáles son las consecuencias que genera cada estilo? ✓ ¿Qué estilo creen que es la forma más adecuada o efectiva para interactuar con los demás? ¿por qué? <p>Los participantes responden según las preguntas, teniendo en cuenta que cada uno da su propia opinión; luego se complementa frente a lo mencionado y se les indica que conforme cada uno participe se les tiene que brindar aplausos, como reforzador.</p>			
		Evaluación	<p>Cada alumno crea una frase o palabra, en relación a lo que aprende durante la sesión, se brinda unos minutos, para que luego lo mencionen. Además, se brinda una lista de cotejo, con preguntas en relación al tema (Anexo 3)</p> <p>Finalizando se da las ideas sintetizadas del tema tratado con la participación de los</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> ψ Lluvia de ideas. ψ Evaluación individual 	

			alumnos; sobre la importancia de identificar los diferentes estilos de comunicación que se utiliza.			
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 1: “Practicando mi comunicación”.

Anexo 1:

Dinámica

“LA CAJA SECRETA”

Se invita a los alumnos a sentarse en círculo y se hace entrega, primero a un alumno una caja de cartón; indicando, que a la señal de la facilitadora y en compañía de una música de fondo; tienen que ir pasando la caja a cada uno de sus compañeros y conforme va circulando, al detenerse la música la persona que queda con la caja en la mano, se presenta; teniendo en cuenta las siguientes preguntas como:

- ✓ ¿Cuál es su nombre?
- ✓ ¿Qué edad tienen?
- ✓ ¿Cuál es su hobby o pasatiempo?
- ✓ ¿Qué metas tienes a futuro?

De esa manera continua el ejercicio hasta que se presenten todos. Si la caja lo obtiene la misma persona, el grupo tiene derecho a elegir a un compañero para que se le realice otra pregunta.

Anexo 2:

COMUNICACIÓN

Es la interacción verbal y no verbal entre dos o más personas. El hombre ha modificado la forma de comunicarse con el paso del tiempo a lo largo de la vida: antes se usaban señales de humo, golpes de tambores, palomas mensajeras, etc. Pero actualmente la tecnología ha permitido otras maneras de comunicarse como las redes sociales. estas formas de comunicarse han acercado a algunas personas, pero también han alejado a otras, debido que la comunicación es más fácil vía electrónica que en persona.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Zupiría (2015) afirma que son los que tienden a clasificar las tendencias de las personas en la gestión de la comunicación con los demás, de los siguientes prototipos, algunos son generalmente más saludables que otros. A continuación se muestran los estilos de comunicación:

a) Pasivo

Personas que hacen que la mayoría de los que lo rodean decida sobre él, no tiene medios para defender sus propias opiniones y pensamientos; es decir no defiende su postura.

b) Agresivo:

Son las personas que constantemente están en conflicto con las personas que las rodean, construyendo relaciones basadas en la agresión y amenazas.

c) Asertivo

Es él quien protege sus derechos e intereses, no puede usar la agresión, la violencia o el insulto, esta persona es más capaz de negociar un contrato dentro de un problema grupal.

Anexo 3:

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta según creas conveniente

SESIÓN 1:

“Conociendo mi estilo de comunicación”

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Lograste comprender la conceptualización de los diferentes estilos de comunicación		
2	Conoces la importancia de la comunicación		
3	Conoces las consecuencias de los estilos de comunicación y cómo afecta tus comportamientos		
4	Identificaste el tipo de estilos de comunicación que utilizas en diversas situaciones		
5	Consideras que el conocer los diferentes tipos de comunicación te ayudará a actuar de forma adecuada		

			<p>cada color representa una experiencia en donde no actuaron de forma asertiva ante los demás, de tal manera que lo manifiesten.</p> <p>Utilizando los ejemplos de los participantes, se les hace las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Qué es lo primero que pensaste para actuar de esa forma?</i> ✓ <i>¿Por qué crees que no actuaste de manera correcta?</i> ✓ <i>¿Qué sentiste después de ser poco asertivo?</i> ✓ <i>¿Cómo crees que se sintió esa persona?</i> <p>Cada respuesta que brinden, la facilitadora complementa con respecto a cada pregunta, considerado la forma como actuaron ante esas situaciones y lo que sintieron en relación a ello, explicándoles lo que puede ocasionar cuando no se actúa asertivamente.</p>			
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		Desarrollo del tema	<p>Continuando se entrega hojas bond con un autorregistro donde anotan conceptos de asertividad y lo pegan en una cartulina que permanezca al frente.</p> <p>La facilitadora hace uso de papelógrafos e imágenes; para una mayor visualización, el cual se explica conceptualizaciones de la asertividad; los beneficios, mitos que existen en la sociedad y sus efectos positivos y negativos (<i>Anexo 1</i>).</p>	15'	-Diálogo reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> ψ Hojas bond ψ Papelógrafo ψ Imágenes
		Transferencia	<p>Posteriormente en grupos de dos integrantes; comentan alguna experiencia suscitada en su institución educativa u hogar; por lo tanto, se colocan de extremo a extremo y todos hablan a la misma vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Cómo se sintieron?</i> ✓ <i>¿Lograron escuchar a su compañero?</i> ✓ <i>¿Qué es lo que pensaron en ese momento?</i> 	10'	<ul style="list-style-type: none"> ψ Trabajo en Equipo ψ Lluvia de ideas. 	

			<p>✓ <i>¿Cuál fue su reacción?</i></p> <p>Cada alumno expresa su punto de vista y la facilitadora explica el propósito de la dinámica; y se refuerza de acuerdo a las respuestas que brindan resaltando la importancia de mantener una escucha activa y comunicarse asertivamente con los demás y se va anotando las ideas en la pizarra. (Anexo 2).</p>			ψ Plumón
		Evaluación	<p>Se proporciona una lista de cotejo, donde consta de una serie de preguntas relacionadas a los objetivos de la sesión, para evaluar la comprensión del tema ((Anexo 3).</p> <p>Luego se retroalimenta la sesión con la participación de los alumnos, por lo tanto, se brinda conclusiones sobre lo aprendido resaltando la importancia, beneficios y consecuencias positivas que puede conllevar al actuar de manera correcta con los demás.</p>	8'	ψ Lluvia de ideas.	ψ Pastillas Psicológicas

SESIÓN 02: “Siendo asertivo”.

Anexo 1

ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad de defender y ejercer derechos personales sin traspasar los ajenos, a persona asertiva es idónea para defender los derechos personales y así mismo expresar desacuerdos, dar una opinión inversa y expresar sentimientos negativos, evita manipular y dejarse manipular por los derechos de los demás.

MITOS

- **La asertividad tiene que ver con tu imagen social, no es tu decisión ser asertivo, te definen los que te observan:**

Este postulado no es correcto. La asertividad es una manera de afrontar las situaciones que se presentan en la vida, si expresas tus necesidades con coherencia sin violentar al resto, entonces eres asertivo.

- **La asertividad es directamente proporcional al nivel de preparación intelectual, es decir que mientras más preparado estés más asertivo eres:**

Esto no se presenta en todos los casos. Hay personas con altos niveles intelectuales a las que se les dificulta expresar de manera asertiva sus necesidades y poner límites, mientras que personas con un bajo nivel intelectual están llenos de la confianza suficiente para expresar sus necesidades y poner límites a otros sin dificultad, (aunque los otros estén intelectualmente mejor preparados.)

- **Existen personas con las que no se puede ser asertivo pues sólo entienden la confrontación:**

La verdad es que existen personas que por comportamientos aprendidos y programación instalada durante sus vidas son muy dadas a resistir de manera agresiva cuando se les confronta sobre una situación con la que no están de acuerdo, sin embargo, también es cierto que aún estas personas pueden aprender a comportarse de manera asertiva y pueden responder bien cuando se las confronta.

- **La asertividad no puede aprenderse pues es inherente e innata a nuestra personalidad y no se aprende en la edad adulta, y en caso de aprenderse es una pose, tarde o temprano sale tu verdadera personalidad”:**

Esta afirmación no es correcta ya que la asertividad, como parte de nuestra comunicación verbal y no verbal, puede ejercitarse y aprenderse hasta dejarse instalada como un rasgo de la personalidad.

- **Las personas agresivas y que hablan muy alto son más asertivas:**

Esto es incorrecto: Por lo general las personas que tienen conductas y tratos invasivos lo hacen pues en su imaginario piensan que de no actuar de esa manera no serían respetados por las otras personas. Las personas agresivas suelen ser más inseguros de lo que aparentan.

- **La asertividad se demuestra hablando:**

La asertividad es un comportamiento y abarca otros aspectos de la comunicación más allá de las meras palabras. Por ejemplo, se puede ser asertivo desde una mirada o una postura corporal, poner límites necesarios a otras personas.

BENEFICIOS

- Aumenta la seguridad en si mismo/a
- Se comunica más fluidamente
- Más libre en sus relaciones interpersonales
- Autoestima más alta
- Aumenta su capacidad de autocontrol emocional
- Actos más respetuosos hacia las demás personas
- Impide la violencia o la manipulación
- Aceptarte y valorarte
- Respetar a los demás
- Permanecer firme en tus opiniones
- Comunicar clara, directamente, en el lugar y momento adecuados, y de forma apropiada lo que quieres o necesitas decir (Gaeta y Galvanovskis, 2009).

Así, nos permite obtener beneficios, tanto en el área personal, aumentando la autoestima, la seguridad personal, la autoimagen y el autoconcepto, como en el área laboral, disminuyendo el número de situaciones estresantes e incrementando la eficacia, calidad y competencia de los cuidados y servicios que se prestan, creando buenos canales de comunicación y promueve un aprovechamiento del tiempo que repercute en un clima interpersonal distendido y favorecedor del trabajo

Anexo 2

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

FASES

Se presentan a continuación algunos aspectos que pueden contribuir a la pérdida de la ansiedad o miedo que los individuos puedan experimentar al momento de relacionarse con otros.

a) Fase de preparación

Para conseguir aquello que se desea como por ejemplo comunicarse con otros o atender a otras necesidades, la persona debe preparar lo que dirá además de la manera de actuar y hacer negociaciones que lo lleven a acuerdos, por ello debe decidir y tener en claro previamente lo que realizará.

Debe distinguirse que en esta fase preparación está integrada por dos subfases: la primera de preparación personal para evitar caer en la pasividad o agresividad y la segunda es la preparación del diálogo.

b) Fase de preparación personal

Se trata de una fase previa, necesaria para tener muy claros los objetivos que se persiguen alcanzar. Es lo que motiva a la negociación, si se negocia, debe tener la vista puesta en los objetivos. Hay algunas cosas que pueden distraer y hacer fracasar.

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa consiste en atender a la totalidad del mensaje que se recibe, es decir, prestar atención no sólo a lo que se dice (el contenido) sino también al “cómo se dice”, fijándose en los elementos no verbales y paraverbales, mirarle, dedicarle tiempo, hacerle ver que tenemos en cuenta sus opiniones²⁶. Escuchar implica un proceso activo donde actúan nuestros sentidos, así como nuestra parte intelectual y afectiva. Escuchar es un arte más complejo que hablar, susurra el que habla poco y escucha mucho, porque

susurra con la mirada, con la sonrisa, con la dedicación, con las manos y la postura del cuerpo²⁷. Escuchar requiere esfuerzo y concentración, algo que no es necesario para oír, un hecho meramente fisiológico. Es evidente que de esta manera se incrementa en gran medida la capacidad para empatizar²⁸. En nuestra opinión la escucha activa constituye uno de los mejores recursos que podemos utilizar para mejorar nuestras habilidades de comunicación, contribuyendo a mejorar la calidad de las mismas y a que resultemos un interlocutor agradable para los demás.

BENEFICIOS

Es encontrar el punto en que se quiere decir algo, valorar previamente si es oportuno o no y buscar la forma adecuada para expresarlo, además verbalizar sentimientos propios y tener la capacidad de crear espacios adecuados para poder escuchar al otro.

La persona asertiva sabe observar y decidir el momento más adecuado para comunicar lo que piensa sin mentir u ocultar lo que siente, es capaz de aplicar ciertos filtros y valorar la utilidad de lo que va a decir. El elemento más esencial de este proceso es sentir lo que realmente se quiere expresar, sin entrar a la falsedad, de esta manera poder mejorar la relación con los demás enfocándose en el beneficio de la asertividad.

Anexo 3:

LISTA DE COTEJO

Marca con un aspa o una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 2: “Siendo asertivo”.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
1	Lograste aprender conceptos de comunicación asertiva		
2	Crees que presentar características asertivas ayudan a mantener una comunicación efectiva y adecuada		
3	Consideras que la mejor manera de actuar es de forma asertiva		
4	Lograste comprender la importancia de comunicarse asertivamente, como respetar opiniones e ideas de los demás		
5	Crees que mantener un diálogo asertivo permite evitar problemas futuros		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 3: “Conociendo mi interior y no solo mi exterior”.

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Autoaceptación	Lograr concientizar sobre la percepción que se tiene de sí mismo, que permita una mayor aceptación y valoración	Motivación y la problematización	<p>Se informa a los participantes el tema y objetivo de la sesión.</p> <p>Se inicia con una frase reflexiva y cada participante comenta lo que trata de expresar dicha frase (Anexo 1).</p> <p>Por consiguiente, se invita a los participantes que en el centro del salón coloquen las sillas en media luna, para que se sientan cómodos y seguidamente se realiza una dinámica de nombre: “CONOCIÉNDONOS”. Se brinda unos minutos que individualmente escriban en un papel bond sus cualidades y defectos (Anexo 2):</p> <p>✓ <i>¿Lograste identificar con facilidad o dificultad tus cualidades?</i></p>	15’	ψ Participación individual	<ul style="list-style-type: none"> ψ Fichas de Asistencia. ψ Sillas ψ Papel bond de color ψ Imágenes

			<p>✓ <i>¿Por qué consideras que puedes identificar más fácilmente tus defectos?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué es lo que te gustaría cambiar de ti mismo?</i></p> <p>Luego que cada alumno mencione sus cualidades, defectos se les explicará sobre los pensamientos errores que uno tienen de sí mismo, siendo para uno más fácil identificar mayormente defectos que cualidades, por lo tanto esto ocasiona inseguridades y poca aceptación.</p>			
		Desarrollo del tema	<p>Continuando se les indica que conforme estén sentados; en parejas con su compañero/a que se encuentra al frente, tienen que identificar, sus cualidades y defectos, el ejercicio se realiza de forma viceversa; después de unos minutos tienen que mencionar las características que presenten y se formula las siguientes interrogantes:</p>	15'	ψ Trabajo grupal	ψ Imágenes

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Crees que es más fácil identificar las cualidades y defectos de los demás, que las tuyas?</i> ✓ <i>¿Qué es lo que pensaste con respecto a lo que dijo tu compañero?</i> ✓ <i>¿Crees que está siendo sincero contigo?</i> ✓ <i>¿Cómo te sentiste al escucharlo?</i> <p>Frente a ello, la facilitadora les indica que respeten el comentario de sus compañeros, de tal manera al dar sus opiniones la facilitadora agradece su participación, además explica la importancia de sus cualidades y también de los defectos que pueden presentar. Luego se explica la conceptualización de la sesión, el autoconcepto; causas y consecuencias (<i>Anexo 2</i>).</p> <p>Se retroalimenta el tema, en relación a la valoración que deben de tenerse a sí mismos.</p>			<p>ψ Papelógrafos</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------

		<p>Transferencia</p>	<p>Se pregunta a los alumnos “quien es la primera persona que consideran más importante”; el cual cada uno da su respuesta. Por consiguiente, la facilitadora tiene dentro de una caja un espejo, mencionándoles que van a conocer a esa persona importante, de tal manera, cada uno se observa detenidamente en el espejo y se da un auto abrazo y se les realiza las interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Qué sentiste al observarte?</i> ✓ <i>¿Menciona solo una lista de cualidades que identificaste?</i> ✓ <i>¿De qué te has dado cuenta?</i> ✓ <i>¿Crees que eres valiosa e importante? ¿Porqué?</i> <p>A la respuesta que den cada uno, se resalta la importancia de valorarse y respetarse a sí mismo, con las cualidades y defectos que caracteriza a cada uno.</p>	15’	ψ Participación	ψ Espejo ψ Caja de cartón.
--	--	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-----------------	-------------------------------

			Al finalizar se explica el objetivo de la dinámica.			
		Evaluación	Se finaliza la sesión con la frase “Soy importante y me quiero como soy”. Además, completan dicha frase; con la palabra PORQUE soy única, optimista, responsable; etc.” (cada uno fue completando sus respuestas). Asimismo mencione una palabra positiva, que ellos consideran haber aprendido en sesión.	10’	ψ Participación	ψ Pastillas Psicológicas

SESIÓN 03: “Conociendo mi interior y no solo mi exterior”

Anexo 1:

FRASE REFLEXIVA

“La gente que quiere más aprobación consigue menos y la gente que necesita menos aprobación consigue más”

Autor: Wayne Dyer

Anexo 2:

AUTOCONCEPTO;

La palabra autoconcepto hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima indica los aspectos evaluativos y afectivos. No se trata de conceptos excluyentes, sino más bien al contrario, ya que se implican y se complementan mutuamente. Un autoconcepto positivo conduce a una autoestima positiva y viceversa. El autoconcepto y la autoestima son el resultado de un largo proceso, marcado por un gran número de experiencias personales y sociales. Los éxitos y los fracasos, las valoraciones y los comentarios de las personas que forman parte del entorno del niño y del adolescente, el ambiente humano en que crece, el estilo educativo de padres y profesores y los valores y modelos que la sociedad ofrecen van poco a poco construyendo el autoconcepto y la autoestima de forma casi imperceptible. El autoconcepto es una realidad psíquica muy compleja y dentro de lo que es autoconcepto general se distinguen otros autoconceptos más concretos que se refieren a áreas específicas de la experiencia y que se relacionan a continuación:

- Autoconcepto físico: La percepción que uno tiene tanto de su apariencia y presencia físicas como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física.
- Autoconcepto académico: El resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el alumno tiene a lo largo de los años escolares.

- Autoconcepto social: Consecuencia de las relaciones sociales del alumno, de su habilidad para solucionar problemas sociales, de la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.
- Autoconcepto personal: Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.
- Autoconcepto emocional: Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades

Anexo 2:

Pensamientos	Sentimientos
Imagen corporal	
<ul style="list-style-type: none"> ♣ ♣ ♣ ♣ 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ ♣ ♣ ♣

Anexo 3:

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 3: “Conociendo mi interior y no solo mi exterior”.

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Comprendiste conceptos sobre el autoconcepto		
2	Crees que los pensamientos erróneos ayudan que la persona tenga poca valoración en sí mismo		
3	Consideras que para lograr tus metas, debes de tener, seguridad, confianza y aceptación a sí mismo		
4	Crees que es importante aceptar tus cualidades y defectivos		
5	Considera que tener mayor aceptación ayudaran a no creer frente las críticas de los demás		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 4: “Siendo empático”.

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Empatía	Fortalecer la habilidad de empatizar, que permita mayor comprensión hacia los demás	Motivación y problemática	<p>Se da a conocer el tema y objetivo de la sesión.</p> <p>Todos se ponen de pie y forman un círculo para efectuar una dinámica: “<i>COMPRENDIENDOTE</i>”, el cual al azar se escoge a 4 compañeros, quienes se quedan afuera de dicho círculo; conforme van girando los participantes, tienen que impedir que los 4 compañeros permanezcan fuera; cada uno tiene un cartel colgado en su cuello (<i>Anexo 1</i>); después eligen a cualquiera de ellos para incluirlos dentro del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Por qué hicieron esa elección por su compañero?</i> ✓ <i>¿Por qué no eligieron a los demás?</i> 	15’	ψ Participación	<ul style="list-style-type: none"> ψ Imágenes ψ Carteles

			<p>✓ <i>¿Cómo crees que te sentirías si hubieras estado en su lugar de ellos?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué prejuicios tuvieron para que les excluyan del grupo?</i></p> <p>Se complementará las respuestas de los participantes sobre la actividad. Además, se manifiesta el objetivo de la dinámica y se complementa las respuestas de los participantes sobre la actividad.</p>			
		Desarrollo del tema	Se explica el tema a través de imágenes y papelotes; los conceptos de la empatía y sobre los estereotipos o prejuicios que se tiene; también considerando la participación de los alumnos, el cual sus opiniones e ideas se anota en la pizarra (<i>Anexo 2</i>).	15'	ψ Lluvia de ideas	ψ Impresiones ψ Papelógrafos
		Transferencia	Se les indicó que caminen por el centro del salón y a la señal de la facilitadora;	15'	ψ Trabajo en Equipo	ψ Hojas de color

			<p>tuvieron que formar grupos de 5 integrantes. Por lo tanto, crearon una historia y lo dramatizaron, teniendo en cuenta que se tuvo que evidenciar empatía. A continuación, se preguntará:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Cómo se sintieron con el papel que cada uno desempeñó?</i> ✓ <i>¿Qué mensaje quisieron transmitir?</i> ✓ <i>¿Te sentiste cómodo con el papel que asumiste en tu grupo?</i> ✓ <i>¿Con qué personaje te identificaste?</i> <p>Por consiguiente, se les da a conocer la finalidad de la dinámica y se realiza ejemplos con la participación de los alumnos.</p>			
		Evaluación	<p>Se finaliza la sesión retroalimentando el tema con ayuda de imágenes y se reparte hojas para que escriban alguna idea u opinión de lo aprendido en la sesión.</p>	10'	ψ Evaluación individual	ψ Pastillas Psicológicas

			<p>También se hace las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ <i>¿Por qué crees que es importante ser empáticos con los demás?</i>✓ <i>¿De qué te has dado cuenta frente a las actividades desarrolladas?</i>✓ <i>¿Qué mensaje positivo sobre el tema podrías decir?</i>✓ <i>¿Cómo calificarías la sesión trabajada bueno, regular, malo?</i>			
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 04: “Expresión social”

Anexo 1:

CARTELES

“Sufro de bullying”

“No me acepta la sociedad por ser diferente”

“Mis padres son separados”

Anexo 2:

EMPATÍA

La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. De acuerdo al modelo, la competencia emocional de empatía se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio.

VENTAJAS

Practicar la empatía ayuda a manejar mejor una sala de clases, y amplía, por lo tanto, el tiempo que se destina al aprendizaje. En una época caracterizada por la conectividad y el cambio, los alumnos que aprenden a forjar relaciones y mantenerlas en el aula prosperarán en el colegio hoy y en cualquier empresa o institución mañana. Comprender los sentimientos y el punto de vista de los otros como si fueran los

propios es la base de la empatía y de la buena comunicación, el trabajo en equipo y el liderazgo en cualquier área de la vida, personal o laboral.

Anexo 3:

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 4: “Siendo empático”.

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Comprendiste conceptos el empatía		
2	El empatizar puede ayudarte a entender lo que les pasa a los demás		
3	Puedes identificar a las personas cuando tienen problemas y acercarte a ellos a ofrecerle tu apoyo .		
4	Crees que es importante entender sus sentimientos, pensamientos de los demás.		
5	Crees que ser empáticos permitirá ayudar a los demás.		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 5: “Autoexpresión social”.

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p>Autoexpresión social</p>	<p>Lograr desarrollar la capacidad de expresar libremente las ideas y opiniones, de esta manera ser respetados por los demás</p>	<p>Motivación y problemática</p>	<p>Se da a conocer el tema y objetivo de la sesión.</p> <p>La facilitadora da las indicaciones para el desarrollo de una dinámica: <i>“EXPRESANDOME LIBREMENTE”</i>, Se muestra unos sobres donde contiene imágenes, cada alumno saca uno de ellos; de tal manera que cada adolescente tiene que manifestar lo que observa y si está de acuerdo o no. Por otro lado, se les divide en dos grupos; la mitad de alumnos a favor de lo que observan en dichas imágenes y los demás que estén en contra. Después ante cada interrogativa, responden a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Consideras que ocupar tiempo en las tecnologías te prive o limita para realizar actividades importantes con tus compañeros/ amistades? 	<p>15’</p>	<p>ψ Trabajo Grupal</p>	<p>ψ Sillas ψ Sobres ψ Imágenes</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Por qué crees que es más importante comunicarte a través del internet? ¿Qué ventajas tienes? ✓ ¿Crees que expresar tus ideas u opiniones de manera directa te ayudaría que sea más efectiva relacionarte con los demás? ¿Qué beneficios conoces? <p>Se anota las respuestas de los alumnos en un papelote que se encuentre pegado en la pizarra.</p>				ψ Papelógrafo
		Para la exposición del tema se utiliza diapositivas e imágenes, así se habla	15'	ψ Exposición ψ Participación	ψ Diapositivas ψ Imágenes	

		<p>Desarrollo del tema</p> <p>sobre las causas, efectos negativos y positivos que se genera cuando las ideas u opiniones son limitadas para expresarlas con libertad. También teniendo en cuenta las ventajas y desventajas del internet que en ocasiones limita para expresar de forma clara y libre las ideas, además los efectos negativos que ocasiona al no hacerlo de forma directa, sino a través de una pantalla (<i>Anexo 1</i>).</p> <p>Por lo tanto, se va complementando el tema con la dinámica anterior.</p>			
		<p>Transferencia</p> <p>Continuando forman grupos de 5 integrantes y se brinda diferentes temas en específico donde tienen que debatir (favor - contra) y dan sus opiniones.</p> <p>Luego se observa si son respetados las ideas de cada uno de sus compañeros, realizando las siguientes preguntas:</p>	15'	ψ Trabajo en Equipo	ψ Impresiones

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Crees que respetaste la opinión de tu compañero? ✓ ¿Consideras que solo tu punto de vista es la más importante? ✓ ¿Qué efectos generaste en tu compañero desde la postura en el que te encontraste? ✓ ¿Cómo te sentiste cuando tu opinión no fue respetada por los demás? ✓ ¿Pensaste en algún momento mejor estar al lado del grupo contrario? ✓ ¿Por qué crees que la sociedad excluye y no respeta a las personas que piensan de diferente manera? <p>Se complementa las interrogantes y mediante imágenes se va haciendo referencia a las ventajas o beneficios de expresar libremente las opiniones de forma directa con las personas.</p>				
		Evaluación	Se concluye la actividad, sintetizando las ideas sobre lo aprendido. Esto permite	10'	ψ Participación	ψ Pastillas Psicológicas

		<p>que participen y opinen sobre la valoración de comunicarse o expresarse con sus compañeros, amistades de manera libre y directa (frente a frente).</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué mensaje comentarías a tus compañeros sobre el tema? ✓ ¿Lograste darte cuenta sobre la forma como estas actuando? ¿Porqué? ✓ ¿Qué ventajas y desventajas conoces sobre el tema? ✓ ¿Cómo evaluarías la actividad? ¿Muy Importante? ¿Importante? ¿Nada importante? 			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 05: “Autoexpresión social”.

Anexo 1:

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL INTERNET

Ventajas:

- ♣ Hace la comunicación mucho más sencilla.
- ♣ Es posible conocer e interactuar con muchas personas de todas partes del mundo.
- ♣ La búsqueda de información se vuelve mucho más sencilla, sin tener que ir forzosamente a las bibliotecas tradicionales.
- ♣ Es posible encontrar muchos puntos de vista diferentes sobre alguna noticia.
- ♣ Es posible la creación y descarga de software libre, por sus herramientas colaborativas.
- ♣ La computadora se actualiza periódicamente más fácil que si no tuviéramos internet.

Desventajas

- ♣ Así como es de fácil encontrar información buena, es posible encontrar de la misma forma información mala, desagradable (pornografía, violencia explícita, terrorismo) que puede afectar especialmente a los menores.
- ♣ Te genera una gran dependencia o vicio del internet, descuidándote de muchas cosas personales o laborales.
- ♣ Hace que los estudiantes se esfuercen menos en hacer sus tareas, debido a la mala práctica del copy/paste.
- ♣ El principal puente de la piratería es el internet
- ♣ Dependencia de procesos. Si hay un corte de internet, hay muchos procesos que se quedan varados por esa dependencia.
- ♣ Dependencia de energía eléctrica. Si hay un corte de energía en la casa, adiós internet (no es el caso de la telefonía convencional).
- ♣ Hace que nazcan otros males tales como el spam, el malware, la proliferación de los virus, el phishing, etc.

Anexo 2:

LISTA DE COTEJO

Marca con un X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 5: “Autoexpresión social”

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Respetas las opiniones e ideas de los demás		
2	Cuando los demás tienen diferentes formas de pensar, respetas lo que dicen		
3	Se te es fácil decir lo que piensas ante el público		
4	Crees que es importante que la forma que uno piensa no sean criticados ni juzgados		
5	Crees que si respetas lo que los demás piensen también respetaran el tuyo		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 6: “Mis emociones”.

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Reconocimiento de emociones	Identificación y reconocimiento de las emociones y sentimientos para expresarlos adecuadamente	Motivación y problemática	Se da a conocer el tema y objetivo de la sesión. Se indica a los participantes que se coloquen en el centro del salón para indicarles las pautas de una dinámica: “ <i>MIS EMOCIONES</i> ”, con el apoyo de imágenes; señalan una emoción y explicaron, el motivo o situación que generó esa emoción. Se explica la finalidad de dicha dinámica.	15’	ψ Participación	ψ Imágenes ψ Papel bond de color
		Desarrollo del tema	Después se les muestra un video: https://www.youtube.com/watch?v=_5QaDUWoZFc ✓ <i>¿Qué emociones positivas y negativas mostraron los personajes?</i> ✓ <i>¿Con cuál de ellos te identificaste?</i>	15’	ψ Exposición ψ Participación	ψ Proyector ψ Imágenes

			<p>✓ <i>¿Qué consecuencias generó el comportamiento que presentó el personaje?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué mensaje transmitió el video?</i></p> <p>Después se muestra láminas sobre las diferentes emociones positivas-negativas, la importancia de reconocer e identificarlas y consecuencias que puede ocasionar, asimismo cada uno participa, las ideas son escritas en hojas y lo colocan en una cartulina que se encuentra en la pizarra (<i>Anexo 1</i>).</p>			
		Transferencia	<p>Se proporciona a cada participante papel bond, señalándoles que en un tiempo determinando; tienen que dibujar la emoción que más se caracterizan o utilizan con más frecuencia; esto permite, para que después se presenten con esa emoción y le coloquen un nombre. Una vez terminado se pregunta:</p>	15'	Trabajo en Equipo	ψ Papel bond

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Fue difícil identificar esa emoción? ¿porque?</i> ✓ <i>¿Cuál fue el motivo por el que seleccionaste esa emoción?</i> ✓ <i>¿Qué piensas al observar tu dibujo?</i> ✓ <i>¿Cómo te hace sentir?</i> ✓ <i>¿Podrías mencionar con que situaciones lo relacionarías tu imagen?</i> ✓ <i>¿Cómo actuaste ante esa situación?</i> <p>Se complementa ante las interrogantes; el objetivo de la dinámica y la importancia de identificar las emociones.</p>			
		Evaluación	<p>Cada uno opina sobre lo aprendido en sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Qué mensaje positivo darías?</i> 	10'		ψ Frases reflexivas

			<ul style="list-style-type: none">✓ <i>¿De acuerdo a la actividad desarrollada, que es lo que más te llamó la atención?</i>✓ <i>¿Qué ventajas sabes sobre la importancia de reconocer e identificar tus emociones?</i>✓ <i>¿Crees que es de utilidad en tu vida la sesión ejecutada?</i>✓ <i>¿Cómo calificarías la sesión? ¿Bueno, malo, regular?</i>			
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 6: “Reconocer e identificar emociones”.

Anexo 1:

EMOCIONES POSITIVAS

El estudio de las emociones positivas es controvertido y complejo; al mismo tiempo, es apasionante en cuanto integra los dominios biológicos, cognitivos y sociales del desarrollo humano (Vecina, 2006). Sin embargo, hoy día se le ha descuidado por el énfasis excesivo puesto en su contraparte. Así, los investigadores muestran un gran empeño en controlar y disminuir los estados emocionales negativos, cuando resulta igualmente valioso promover lo que da pie a este trabajo: el cultivo de las emociones positivas. Como expone Vecina (2006) al referirse al tema, las emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Son creadoras de experiencias positivas (Lyubomirsky, 2008), capaces de promover el disfrute y la gratificación (Seligman, 2002), de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso (Fredrickson, 1998, 2001), lo que en general se traduce en una espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas (Prada, 2005).

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas (Fredrickson, 1998). Lo anterior lleva a distinguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

EMOCIONES NEGATIVAS

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas (Fredrickson, 1998). Lo anterior lleva a distinguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

El miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Este artículo pretende, en primer lugar, delimitar los conceptos y las características principales de cada emoción; y segundo, sintetizar los hallazgos científicos que avalan la influencia de las emociones negativas clásicas en el proceso salud-enfermedad. Estos fenómenos psicofisiológicos se han asociado a las enfermedades mentales y físicas como variables influyentes en su inicio, desarrollo y mantenimiento. Por lo tanto, se revisan algunos de los vínculos entre las cuatro emociones negativas y los trastornos mentales. También, se repasan las evidencias que respaldan la influencia de las emociones negativas en el desarrollo de comportamientos de riesgo para la salud física. Por último, se describen algunos datos que apoyan el impacto de la activación psicofisiológica emocional en los sistemas orgánicos, como la inmunidad, los procesos tumorales, etcétera.

Anexo 2:

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 6: “Mis emociones”

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Identificas con mayor facilidad mis emociones		
2	Reconoces tus sentimientos con facilidad		
3	Crees que es tanto las emociones como sentimientos son importantes identificarlas para actuar adecuadamente		
4	Consideras que el no reconocimiento de tus emociones puede ocasionar efectos negativos en uno mismo		
5	Crees que expresarlos correctamente te ayudará a que en futuras situaciones puedas actuar sin herir a los demás y también a uno mismo		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 7: “Control de impulsos”.

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Control de impulsos	Brindar técnicas adecuadas a los participantes para lograr un mejor manejo de impulsos	Motivación y problemática	<p>Se da a conocer el tema y objetivo de la sesión.</p> <p>Se realiza una dinámica “<i>YO TENGO EL CONTROL</i>”. Se explica las instrucciones, para que formen 4 grupos de 8 integrantes; eligen a un representante de cada grupo, se colocan al frente y se les muestra un aro de color rojo y a cada uno se les entrega un palillo. Luego caminan hasta un determinado lugar, cada representante de los grupos realiza la actividad. La facilitadora controla el tiempo y se observa el manejo del grupo si son tolerantes o no a esa situación. A todos los grupos se da preguntas y responden a lo siguiente:</p> <p>✓ ¿Lograron cumplir la meta?</p>	15’	ψ Trabajo en equipo	ψ Aro ψ Palillos ψ Cronómetro

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Fue fácil o difícil durante el trayecto?</i> ✓ <i>¿Identificaron si fueron tolerantes o no?</i> ✓ <i>¿Qué es lo que sintieron?</i> ✓ <i>¿Establecieron roles dentro del grupo?</i> ✓ <i>¿Si lo comparan con la realidad creen que actúan de la misma manera?</i> ✓ <i>¿Cómo reaccionan cuándo se encuentran bajo presión?</i> 			
		Desarrollo del tema	<p>Todos comentan sobre lo que pensaron de su compañero con respecto a la forma de actuar ante situaciones difíciles, considerando reglas de respeto, sin juzgar ni criticar a sus compañeros.</p> <p>Se retroalimenta el tema de la sesión, sobre las limitaciones que puede causar el poco control de impulsos, ventajas, desventajas, consecuencias. Esto se</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> ψ Exposición ψ Participación 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Proyector ψ Papelógrafo ψ Impresiones

			realiza mediante diapositivas y papelotes (Anexo 1).			
		Transferencia	<p>Se les brinda globos, el cual tienen que inflarlos, a la señal de la facilitadora, caminan por el centro del salón lo lanzan sin permitir que se asiente al piso. Por otro lado, la facilitadora elige a un participante y se le indica que reviente los globos de sus compañeros. Terminando la dinámica respondieron a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué pensaron y sintieron al actuar de esa manera su compañero? ¿Qué sintieron? ✓ ¿Qué es lo que pensaban los que lograron mantener su globo a salvo? ¿Que sintieron? ✓ ¿Cómo lo relacionarían la actividad ejecutada con la realidad? ✓ ¿Qué situaciones amenazantes experimentaron anteriormente? 	15'	Trabajo en Equipo	<p>ψ - Espejo</p> <p>ψ Caja de cartón.</p>

			<p>✓ ¿Cómo reaccionaron ante esas situaciones?</p> <p>✓ ¿Qué consecuencias ocasionó tu actuar?</p> <p>Complementando las respuestas, se enseña una técnica de relajación, indicándoles que lo pueden ejecutar cuando se presente una similar situación.</p>			
		Evaluación	<p>La facilitadora tiene en papeles los nombres de todos y a cada uno se va entregando, el nombre que les toca tienen que decir palabras alentadoras a un compañero para que en futuras situaciones tengan un mayor control de sus impulsos. Se les hace preguntas sobre la sesión para corroborar la comprensión del tema.</p> <p>✓ ¿Qué técnicas conoces para controlar tus impulsos?</p>	8'	ψ Incentivos	<p>ψ Pastillas Psicológicas</p> <p>ψ Refrigerio</p>

			<p>✓ <i>¿Qué ventajas tiene al actuar correctamente ante situaciones difíciles?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué es lo que más te ha llamado la atención durante la actividad?</i></p> <p>✓ <i>¿Cómo evaluarías la sesión?</i></p>			
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 7: “Control de impulsos”

Anexo 1

Limitaciones que puede causar la falta de control de impulsos

ventajas, desventajas, consecuencias.

FALTA DE AUTOCONTROL

En la vida cotidiana, es normal que en algunas situaciones mostremos cierto grado de “impulsividad”. Cuando nos enfrentamos a un peligro, solemos responder sin pensar, lo cual se debe a que la parte emocional de nuestro cerebro toma el mando. No es algo negativo, al contrario, nos permite responder con la rapidez necesaria recurriendo a nuestro arsenal de respuestas instintivas.

Sin embargo, cuando existe un problema para controlar las emociones y el comportamiento en diferentes situaciones, podemos hacer referencia a un **trastorno del control de los impulsos**. Estos problemas se caracterizan por la tendencia a ejecutar acciones demasiado rápido, de forma irreflexiva y/o irracional y la incapacidad para inhibir dichas acciones una vez que se han puesto en marcha.

La persona que padece un problema de autocontrol no es capaz de resistir una tentación, impulso o deseo. También se aprecia una tendencia a la búsqueda de gratificación inmediata, a expensas de las metas a largo plazo; es decir, esa persona no piensa en las consecuencias de sus actos más allá del presente

CAUSAS

Hay diversas causas por las que podemos llegar a manifestar conductas impulsivas y falta de autocontrol.

Falta de asertividad

Podemos entender la asertividad como la capacidad para comunicarnos con los demás desde una postura de autoconfianza gracias a la cual podemos expresar nuestros sentimientos, nuestras ideas y nuestras necesidades teniendo en cuenta a sí mismo las necesidades y los sentimientos de los demás. Las personas no asertivas pueden presentar comportamientos agresivos e impulsivos.

Déficit en la regulación emocional

Los mecanismos de regulación de las emociones son fundamentales para poder actuar de manera moderada y eficaz para resolver situaciones. Las personas con falta de autocontrol no han desarrollado de manera adecuada estos mecanismos por lo que tienden a verse sobrepasados por sus propias emociones lo que les lleva a tomar decisiones guiados por las emociones y no de forma reflexiva.

Problemas para la demora de las gratificaciones

Las conductas impulsivas están relacionadas con una incapacidad o dificultad para demorar gratificaciones. Las personas con déficit del control de impulsos presentan tendencia a realizar conductas que les proporcione un beneficio inmediato aunque a largo plazo sea contraproducente, en vez de demorar la gratificación aunque ésta sea mucho mayor a largo plazo.

Intolerancia a la frustración

La frustración nos genera sensaciones molestas y desagradables. Es la emoción que nos informa de que las cosas no han salido como queríamos o anticipábamos y que por tanto debemos seguir trabajando en la consecución de nuestros objetivos desarrollando nuevas estrategias para conseguirlos. Las personas con baja tolerancia a la frustración gestionan estas sensaciones molestas y desagradable a través de conductas impulsivas que las neutralicen de forma inmediata.

Pobre inhibición de la conducta

La capacidad para la toma de decisiones forma parte del funcionamiento ejecutivo del cerebro. La capacidad ejecutiva cerebral se produce en la corteza prefrontal, que es la encargada de inhibir las conductas impulsivas y potenciar las conductas planificadas y orientadas a objetivos. Estudios neurológicos han demostrado que las personas impulsivas presentan una disminución de la actividad en la corteza prefrontal, lo que les dificulta inhibir conductas impulsivas.

CONSECUENCIAS

Conflictos con el entorno familiar y social: Los problemas en el control de los impulsos llevan aparejado un deterioro de las relaciones personales, ya sea en el círculo más cercano, familia y amigos, como en el laboral.

Baja autoestima: Las personas que tienen problemas en el control de los impulsos tienen deteriorada su autoestima puesto que la imagen que se hacen de si misma es una imagen muy negativa como personas incontrolables y con poca capacidad para gestionarse a si mismos.

Anexo 2:

se mostró un ejercicio de relajación; primero cerraron sus ojos; segundo se imaginaron una situación donde no pueden controlar sus impulsos; tercero mantuvieron relajado todo el cuerpo sin alguna tensión y cuarto pensaron en las consecuencias que conllevó su comportamiento, esto lo hicieron por unos minutos.

Anexo 3 :

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 6: “Mis emociones”

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
1	Crees que te ayudó las técnicas realizadas		
2	Crees que en futuras situaciones las técnicas demostradas puedas aplicarlas		
3	Crees que en si ayudan las técnicas desarrolladas en la sesión, para un mejor control de impulsos		
4	Consideras que el utilizar algunas de las técnicas ayudarán a evitan conflictos		
5	Crees que es importante tener un mejor control de impulsos		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 8: “Toma de decisiones”.

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Toma de decisiones	Fomentar la importancia y desarrollo de los procesos de la toma de decisiones para actuar efectivamente con los demás	Motivación y problemática	<p>Se explica el tema a desarrollar y objetivo de la sesión.</p> <p>Se hace una dinámica denominada: “<i>DECIDIENDO</i>”, se forman en grupos de 6 y escogen a un compañero, a uno de los participantes se le venda los ojos y los demás tienen que dirigirlo mediante palabras hasta el otro extremo, pero durante el trayecto se encuentran sillas, donde el participante no puede tocarlas. Lo mismo tiene que hacer cada grupo.</p> <p>Se realiza una serie de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Qué pensaste conforme te iban guiando hasta llegar a la meta?</i> ✓ <i>¿A quién de tus compañeros decidiste escuchar para llegar a la meta? ¿Por qué?</i> 	15’	ψ Trabajo en equipo.	ψ Sillas

			<p>✓ <i>¿Qué dificultad presentaste durante el trayecto?</i></p> <p>✓ <i>¿Cada vez que tienes que tomar decisiones actúas de la misma forma?</i></p> <p>Se da a conocer la finalidad de la dinámica.</p>			
		Desarrollo del tema	<p>Se retroalimenta el tema con la participación de ellos.</p> <p>Posteriormente se les muestra un video (<i>Anexo 1</i>).</p> <p>Luego se expone el tema; ventajas, desventajas, procesos para una adecuada toma de decisiones (<i>Anexo 2</i>). Se utiliza imágenes- papelógrafos y considerando como ejemplo el contenido del video, al mismo tiempo se va anotando en la pizarra las ideas principales.</p>	15'	<p>ψ Exposición</p> <p>ψ Participación</p>	<p>ψ Video</p> <p>ψ Imágenes</p> <p>ψ Papelógrafos</p>
		Transferencia	<p>Se les indica que en grupos de 5 participantes; elaboren o creen una</p>	15'	<p>ψ Trabajo en Equipo</p>	<p>ψ Hoja bond</p>

			historia, el cual tienen que resaltar y escribir las decisiones que toman los personajes y las ventajas que obtuvieron.			
		Evaluación	<p>Para concluir se les indica que cada uno tiene que crear una frase, sobre la sesión.</p> <p>✓ <i>¿Qué es lo que tratas de transmitir con tu frase?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué beneficios existe, cuando se toma buenas decisiones?</i></p> <p>✓ <i>¿Crees que las decisiones que consideres tomar, afectaría en tu vida cotidiana?</i></p> <p>✓ <i>¿Cómo calificarían la sesión, bueno, malo, regular?</i></p> <p>De acuerdo a ello permite ir evaluando sobre lo desarrollado y resaltando los puntos importantes.</p>	10'	ψ Evaluación individual	<p>ψ Frases reflexivas</p> <p>ψ Refrigerio</p>

SESIÓN 8: “Toma de decisiones”.

Anexo 1:

Video

Toma de decisiones: <https://www.youtube.com/watch?v=88GDfphANGo&t=182s>.

Anexo 2:

TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresarial, etc., es decir, en todo momento se toman decisiones, la diferencia entre cada una de estas es el proceso o la forma en la cual se llega a ellas. La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una alternativa entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial, (aún cuando no se evidencie un conflicto latente).

ETAPAS EN EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

Consideramos que la toma de decisiones es un proceso porque durante un periodo de tiempo se suceden una serie de etapas de forma secuencial. }

- a) **Fase de inteligencia.** Consiste en identificar y definir el problema para el que se pretende tomar una decisión (Greenwood, 1978). En primer lugar se realiza un análisis completo interno y externo para buscar el origen fundamental de este problema. Debemos tener en cuenta que este análisis depende de la forma en que el decisor percibe el problema, es decir, selecciona, recibe, organiza e interpreta la información; es necesario recopilar todos los datos disponibles acerca del problema para optimizar la utilidad de la información. En esta etapa pueden suceder una serie de errores bastante comunes. Por ejemplo, podemos obtener una respuesta adecuada

para un problema equivocado. En este caso, debemos volver a analizar el problema, que seguirá sin solución.

- b) **Fase de diseño, modelización o concepción.** Se identifican y enumeran todas las alternativas, estrategias o vías de acción posibles. Para ello debemos hacer un análisis exhaustivo del problema, siendo recomendable la opinión de varias personas con distintos puntos de vista, con el fin de que no queden alternativas sin identificar.
- c) **Fase de selección.** Consiste en la elección de una alternativa. Para ello, se evalúan todas las líneas de acción teniendo en cuenta la concordancia de los objetivos de la empresa y los recursos. Además, la alternativa elegida debe ser factible y contribuir a la resolución del problema. Hay que tener en cuenta los posibles problemas futuros y las consecuencias asociadas a cada una de las alternativas. Por supuesto, esta elección se realiza en función de la cantidad y calidad de información disponible a tal efecto.
- d) **Fase de implantación.** Se desarrollan las acciones que conlleva la alternativa elegida para solucionar el problema.
- e) **Fase de revisión.** Sirve para comprobar si la puesta en marcha de la decisión es la más adecuada y si se alcanzan los resultados deseados. Se realiza un control evaluando las acciones pasadas y si algo no es correcto, se reinicia el proceso.

Anexo 3 :

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 9: “Toma de decisiones”

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Crees que te ayudó la información brindada sobre la importancia de tomar decisiones		
2	Después de conocer sobre los conceptos de la sesión, te ayudado a tener más en claro cuando vas a tomar decisiones		
3	Consideras importante los procesos de la toma de decisiones		
4	Si aplicas en tu vida lo procesos que incluye del tema, te evitaría dificultades		
5	Crees que el tomar buenas decisiones, te ayudará a lograr lo que te propones		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 9: Trabajo en equipo

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Trabajo en equipo	Lograr fomentar la importancia de trabajar en equipo, permitiendo cumplir metas de forma conjunta	Motivación y problemática	Se les indica que formen dos grupos y se coloquen en círculos cada grupo, el cual tienen que ir contando y complementando una historia, de esa manera lo relacionen de acuerdo al tema “Trabajo en Equipo”. El que logre realizarlo y donde la historia es más detallada y los que lo ejecuten en menor tiempo, serán los ganadores.	15’	ψ Trabajo en equipo	
		Desarrollo del tema	Se utiliza material visual para dar a conocer el desarrollo del tema (importancia, consecuencias) y a la vez se va complementando con la actividad antes realizada (<i>Anexo 1</i>). Posteriormente se les muestra un video (<i>Anexo 2</i>).	15’	ψ Exposición	ψ Video ψ Imágenes ψ Papelógrafos
		Transferencia	Se forma en grupos de 4 integrantes y se les entrega un lapicero donde está	15’	ψ Trabajo en Equipo	ψ Hilo ψ Lapicero

			<p>amarrado con 4 tiras en cada extremo; los participantes cogen fuerte una de ellas y escriben la palabra “unión”, el que logre realizarlo serán los ganadores y recibirán un premio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Lograron identificar quien fue el líder de su grupo?</i> ✓ <i>¿Qué inconvenientes tuvieron en la actividad?</i> ✓ <i>¿Cómo lograron solucionarlo, para poder llegar a la meta?</i> ✓ <i>¿Crees que fuiste importante dentro del grupo?</i> ✓ <i>¿Crees que cada uno de los integrantes del grupo tuvo un papel importante?</i> 			<p>ψ Hoja bond ψ Incentivo</p>
		Evaluación	<p>Para concluir se entrega letras donde arman una frase, para cada grupo es diferente y los que logren completar en menor tiempo se les brinda un premio:</p>	15'	ψ Evaluación individual	<p>ψ Pastillas Psicológicas ψ Refrigerio</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Qué inconvenientes encontraron, frente a la situación?</i> ✓ <i>¿Cómo lo resolvieron?</i> ✓ <i>¿Tomaron en cuenta la explicación brindada en la sesión?</i> ✓ <i>¿Establecieron roles dentro del grupo?</i> ✓ <i>¿Cómo se sintieron?</i> ✓ <i>¿Cómo calificarían la sesión, bueno, malo, regular?</i> <p>De acuerdo a ello permite ir evaluando sobre lo desarrollado y resaltando los puntos importantes.</p>			
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 9: Trabajo en equipo

Anexo 1:

TRABAJO EN EQUIPO

No debemos confundir "trabajar en equipo" con "equipo de trabajo". Son dos conceptos que van de la mano, pero que poseen diferentes significados. El equipo de trabajo implica el grupo humano en sí, cuyas habilidades y destrezas permitirán alcanzar el objetivo final. Sus integrantes deben estar bien organizados, tener una mentalidad abierta y dinámica alineada con la misión y visión de la empresa. El miembro del equipo de trabajo debe producir para obtener mejores resultados, centrarse en los procesos para alcanzar metas, integrarse con sus compañeros, ser creativo a la hora de solucionar problemas, ser tolerante con los demás, tomar en cuenta a sus colegas y aceptar sus diferencias, obviar aquellas discusiones que dividan al grupo y ser eficiente, más que eficaz.

DIFERENCIAS ENTRE TRABAJO Y EQUIPO

Grupo de trabajo: Interactúa principalmente para compartir información y tomar decisiones a fin de ayudar a cada miembro a desarrollarse dentro de su área de responsabilidad. Los grupos realizan su labor a través de las aportaciones agregadas, independientes y separadas de sus miembros. Es la suma de sus partes. Equipos de trabajo: Interactúan laboralmente en forma colectiva para obtener metas comunes; generan sinergias positivas por medio de esfuerzos coordinados; asumen responsabilidades individuales y mutuas y, finalmente, las habilidades de cada uno de los miembros del equipo se complementan para el logro de los objetivos compartidos

Anexo 2 :

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 9: “Trabajo en equipo”

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Crees que es importante trabajar en equipo		
2	Para cumplir tus objetivos, te es difícil trabajar en equipo		
3	Cuando se trata de trabajar en equipo, pero prefieres hacerlo de manera individual, será más difícil lograr la meta.		
4	Lograste comprender los conceptos del tema para que puedas aplicarlo en tu vida diaria		
5	Crees que cada integrante tiene habilidades el cual puede permitir el cumplimiento de un objetivo		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		

SESIÓN 10: Descubriendo mis habilidades

DIMENSIÓN	OBJETIVO	ETAPA	DESARROLLO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Identificación de habilidades	Reconocimiento y desarrollo de habilidades y metas que permitan incorporarlo dentro de su vida cotidiana	Motivación y problemática	<p>Se informa la sesión a desarrollar y el objetivo.</p> <p>Se efectúa una dinámica denominada: “DESCUBRIENDOME”. Donde identifican una serie de actividades que les gusta realizar hasta el momento, en otra lista con actividades que en algún momento les gustaría ejecutar y sus metas que tienen a futuro. Posteriormente lo comentan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Cómo te hace sentir, de acuerdo a lo que estás haciendo actualmente?</i> ✓ <i>¿Qué es lo que piensas?</i> ✓ <i>¿Qué es lo que ha limitado o imposibilitado que realices las cosas que a ti te gustaría ejecutar?</i> ✓ <i>¿Qué perspectiva tienes de ser en el futuro?</i> 	15'	<ul style="list-style-type: none"> ψ Participación ψ Trabajo individual 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Hojas de color ψ Imágenes

		Construcción del conocimiento	Se detalla el tema por medio de videos, papelógrafos e imágenes (sobre la importancia de descubrir sus propias habilidades y tener un proyecto de vida donde les permita practicarlo, ventajas y desventajas). Se les pide su participación antes las preguntas y ejemplos que se realiza.	15'	ψ	ψ Impresiones (preguntas)
		Transferencia	<p>Se les proporciona diferentes textos para que puedan identificar las situaciones difíciles que pasan las personas: Ante ello se pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Si fuese el ultima día que tienes la oportunidad de hacer lo que te gustaría, que sería?</i> ✓ <i>¿Crees que lo podrías lograr?</i> ✓ <i>¿Qué ventajas tendrías si quisieras realizarlo?</i> <p>Se les invita a todos que cierren sus ojos y piensen un momento sobre sus metas a futuro. Esto se acompañado de una</p>	15'	Trabajo en individual	ψ E

			<p>canción (<i>Anexo 1</i>) y posteriormente en una hoja bond escriben sus metas a corto, mediano y largo plazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Fue difícil identificar tus metas?</i> ✓ <i>¿En algún momento tenías en claro lo que quieres hacer en tu futuro?</i> ✓ <i>¿Si actuaran diferente como lo has hecho siempre, como creen que serían las cosas en adelante?</i> <p>Además, se les indica que de manera individual cierran sus ojos por unos minutos, el cual piensen cómo se verían en un futuro, si la forma que están actuando o las cosas que están realizando actualmente les está ayudando (ventajas y desventajas). Luego reconocen las habilidades que tiene cada uno.</p>			
		Evaluación	Para finaliza cada uno opina sobre la sesión, asimismo escriben un relato	10'		ψ Pastillas Psicológicas ψ Refrigerio

			<p>sobre sus habilidades que han logrado descubrir y un mensaje positivo.</p> <p>✓ <i>¿Creen que fue importante el tema desarrollado?</i></p> <p>✓ <i>¿Cómo evaluarías la sesión? ¿Muy importante? ¿Importante? ¿Regular?</i></p>			
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 10: Descubriendo mis habilidades

Anexo 1:

<i>Actividades que realizo</i>	<i>Actividades que me gustaría realizar</i>
♣	♣
♣	♣
♣	♣
♣	♣

Anexo 2:

HABILIDADES

Las habilidades para la vida son destrezas psicosociales que facilitan a las personas afrontar de forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria; es decir, son destrezas para aprender a vivir. Por otro lado, se relacionan con la vida saludable y la capacidad para afrontar las adversidades con éxito. Las habilidades para la vida favorecen el desarrollo de aptitudes personales, actitudes positivas y de aprendizaje que permiten a los niños aprender poco a poco a hacerse cargo de sus experiencias de forma autónoma.

Habilidades sociales

a) Conocimiento de sí mismo: implica reconocer el ser de cada uno, así como su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y aquello que le desagrada.

b) Empatía: capacidad de ponerse en el lugar del otro e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado.

c) Comunicación asertiva (efectiva): capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente, de forma apropiada en distintas culturas y situaciones, con una actitud positiva y abierta.

d) Relaciones interpersonales: destreza que ayuda a relacionarse de forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva.

Habilidades cognitivas

a) Capacidad para tomar decisiones: facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida propia y la de los demás.

b) Capacidad para resolver problemas y conflictos: permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas...).

c) Pensamiento creativo: contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones.

Habilidades para el control de las emociones

a) Manejo de las emociones: ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos de forma apropiada.

b) Manejo del estrés: facilita reconocer las fuentes de estrés, así como sus efectos en la vida, y a efectuar cambios para reducirlos

CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

La adolescencia es una etapa de importantes cambios físicos y psicológicos y las elecciones de vida en esta etapa usualmente se relacionan con el estudiar una cierta carrera o dedicarse a determinada ocupación. Sin embargo, es importante considerar que las elecciones de vida en esta etapa van más allá de las decisiones vocacionales y es importante reconocer también que pese a los grandes defectos que parecen mostrar los adolescentes, cuentan con muchas potencialidades así como con muchas presiones sociales que tienen que enfrentar y que podrían afectar el proyecto individual.

<i>Metas</i>	
♣	♣
♣	♣
♣	♣
♣	♣

Anexo 3:

LISTA DE COTEJO

Marca con una X en la respuesta que consideres conveniente

SESIÓN 10: Descubriendo mis habilidades

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Lograste identificar tus habilidades		
2	Consideras que tus habilidades son importantes para que las puedas desarrollar en tu vida		
3	Fue fácil o difícil darte cuenta de tus habilidades que presentabas.		
4	Crees que te ayudará para tu proyecto vida		
5	Crees que es importante conocer las habilidades que uno tiene, ya que así uno tener más claro lo que quiere ser más adelante		
6	Consideras que ha sido muy importante la actividad desarrollada		