



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche, 2022.

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

AUTORA:

Sanchez Condori, Celinda Margarita (orcid.org/0000-0002-0424-8041)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mis padres, Clara Condori y Nicolás Sánchez por ser mis ejemplos y modelos de vida, siempre ellos han sido la fuente de mi inspiración y me han alentado a cumplir cada uno de mis metas con esfuerzo y amor.

A mis angelitos en el cielo que me cuidan y protegen día a día, en especial a mis abuelos paternos y maternos también a mi querido tío Eulogio Condori que fue como mi segundo padre

Agradecimiento

A Dios, ya que por su gracia y acompañamiento espiritual siempre me he levantado ante cualquier dificultad que se me ha presentado durante el camino que tome para cumplir cada sueño que he decidido conseguir, por que como dice la palabra: los tiempos de dios son perfectos...

A mis padres, impulsarme siempre a ser mejor persona y profesional y porque gracias a ello he sabido conseguir mis propios logros. Por ser mí mejor ejemplo de lucha y perseverancia en la vida.

A mi hermano Luis Sánchez C. por haber estado a mi lado cuando nuestros padres estuvieron delicados durante la pandemia pasamos momentos difíciles pero aprendimos que juntos podemos afrontar cualquier adversidad en las buenas y malas.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenido.....	iv
Índice tablas.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	12
3.1. Tipo y diseño de investigación	12
3.2. Variables y operacionalización	13
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimiento.....	17
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS	19
4.1. Identificar los niveles de adicción a las redes sociales en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Moche, 2022.....	19
4.2. Fundamentar el programa cognitivo conductual para para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche, 2022.....	23

4.3. Elaborar el programa cognitivo conductual para para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche, 2022.....	24
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	40
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS.....	42

Índice tablas

Tabla 1: Distribución de frecuencias según niveles de la variable adicción a las redes sociales	19
Tabla 2: Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión obsesión por las redes sociales.....	20
Tabla 3: Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales	21
Tabla 4: Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión uso excesivo de las redes sociales	22

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue saber cuáles eran los niveles de adicción a las redes sociales y diseñar un programa basado en el enfoque cognitivo conductual para reducir la adicción a las redes sociales de adolescentes de una institución. El trabajo se realizó bajo el diseño de tipo descriptivo propositivo. Se trabajó con 79 sujetos, de 3er, 4to y 5to año de secundaria de ambos sexos. Se utilizó el test de Adicción a las redes sociales (ARS) adaptado por Ecurra y Salas (2014). Fue elaborado tomando en cuenta los indicadores del DSM-IV para adicción de sustancias, adecuándolos a su constructo estudiado, evaluado por medio de criterio de jueces para su validez de constructo, la cual está compuesta por 24 ítems, en formato tipo Likert, calificando a partir de 4 como “siempre”, hasta “nunca” con 0, los cuales miden la adicción a redes sociales en base a sus tres dimensiones: Obsesión por las redes, Falta de control a las redes y Abuso a las redes sociales. En cuanto a su aplicación, se realizó de forma grupal, dando un tiempo de 10-15 minutos. Los resultados de la muestra total de la variable adicción a redes sociales se evidenció que predomina el nivel bajo con un 50.63% .Así mismo según sexo se aprecia que en ambos sexos prevalece el nivel bajo con un 52.50% y 48.72%. No obstante, en varones ningún participante se ubica en el nivel alto y en mujeres un 7.69% se ubican en dicho nivel. Además según las dimensiones tenemos que en la dimensión obsesión por las redes sociales se obtuvo un 67.09% ubicándolo en un nivel bajo, en la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales tiene un 56.96% correspondiendo estar en un nivel medio. Por último la dimensión de uso excesivo de las redes sociales ubicado con un 54.43% donde predominó el nivel medio.

Palabras clave: Programa de intervención, adicción, redes sociales, adolescencia

Abstract

The objective of this research was to find out the levels of addiction to social networks and to design a program based on the cognitive behavioral approach to reduce addiction to social networks among adolescents in an institution. The work was carried out under the proactive descriptive type design. We worked with 79 subjects, from 3rd, 4th and 5th year of secondary school of both sexes. The Social Network Addiction Test (ARS) adapted by Escurra and Salas (2014) was used. It was prepared taking into account the indicators of the DSM-IV for substance addiction, adapting them to the construct studied, evaluated by means of judges' criteria for its construct validity, which is composed of 24 items, in a Likert-type format, qualifying from 4 as "always" to "never" with 0, which measure addiction to social networks based on its three dimensions: Obsession with networks, Lack of control over networks and Abuse of social networks. As for its application, it was carried out in a group, giving a time of 10-15 minutes. The results of the total sample of the variable addiction to social networks showed that the low level predominates with 50.63%. Likewise, according to sex, it can be seen that in both sexes the low level prevails with 52.50% and 48.72%. However, in men, no participant is located at the high level and in women, 7.69% are located at that level. In addition, according to the dimensions, we have that in the dimension obsession with social networks, 67.09% was obtained, placing it at a low level, in the dimension lack of personal control in the use of social networks it has 56.96%, corresponding to being at a medium level. Finally, the dimension of excessive use of social networks located with 54.43% where the average level predominated.

Keywords: Intervention program, addiction, social networks, adolescence

I. INTRODUCCIÓN:

Durante los últimos años se han ido presentando muchos cambios en el ámbito de la tecnología e informática que cada vez se innova a grandes pasos con el pasar del tiempo, por tanto, nos ha facilitado herramientas modernas generando difusión de información, permitiéndonos a interactuar y distraernos mediante la dinámica digital, donde logramos comunicarnos, socializar sirviendo esto tanto para lo laboral como educativo. Sin embargo, se ha ido presentando un problema que cada vez se da más constante en la población que es la adicción a las RS y que en frecuencia influye en estudiantes. Cabe destacar que la adicción se define como un conflicto para el control y manejo del tiempo que se le da a una red social, y la poca capacidad de disminuir su uso (Escrura y Salas, 2014; Gavilanes, 2016). Además, Según Enrique Echeburúa (2010), se llama adicción cuando la persona no está conectada a las RS, y empieza a generar malestares emocionales donde aparece el aburrimiento, la ira, la soledad, el nerviosismo.

De modo que, usar de forma excesiva las RS en la etapa adolescente viene a ser una problemática a nivel mundial, que tiende a afectar la salud mental. Lo cual menciona la OMS que existen riesgos de padecer episodios de ansiedad y depresión ante la exposición existente. Según Telemadrid (2020) menciona que el 45% de la población revela estar “en línea” constantemente. Además en el mundo son 678.5 millones de personas que tienden a utilizar las RS, invirtiendo un total de promedio de 2 horas con 24 minutos aprox. al día conectándose a varias plataformas, esta cifra se ha ido sosteniendo desde el año 2017 según la Adicction Center (2020). Así mismo se puede señalar que el Perú se ubica en el puesto 10 de países de personas conectadas (CEPAL, 2016), y dentro de los 5 en América Latina y Caribe, con impacto reciente de RS, alcanzando un 81.4% (Fernández, 2020).

Por otro lado, UNICEF realizó un estudio en el Perú en el 2016, en las provincias de Lima, Trujillo, Huancavelica y Pucallpa, donde un 54.3% de los adultos sostienen estar en total acuerdo que los adolescentes “usan mucho de su tiempo a ver televisión encerrados en su habitación, jugando en internet y estando

conectados en RS”; no obstante, la Organización de la salud (2017) menciona que la etapa de la adolescencia se da de 10 a 19 años (Soto et al, 2015) menciona que esta etapa es donde se presentan los cambios más resaltantes en áreas, social, sexual, físico y psicológico (Cruz et al., 2011). Por tanto, se convierten en un grupo fácil de persuadir, en el proceso de aprender costumbres y hábitos que puedan arriesgar la salud (Trujillo et al., 2016).

Cabe resaltar que para la OMS el uso excesivo del Internet tiende a traer estragos, se puede decir, que casi las mismas consecuencias que da una droga cuando se consume. De tal forma se ha determinado que la adicción a Internet y su uso excesivo de las nuevas tecnologías, se califica ya como enfermedad. Lo clasifica como una problemática de salud pública y los expertos resaltan la importante que es restringir el uso de RS. Además hay que considerar que los acontecimientos que se ha suscitado debido al estado de emergencia donde primaba el cuidar la salud y pues guardar cuarentena implicaba que muchos en vez de seguir con su vida cotidiana se sumergían en hábitos más sedentarios como el usar internet, RS, ver televisión, entre otros. Lo cual también se prestó para llevar clases virtuales las cuales eran remotas y era inevitable el dejar de lado el celular, computadora, laptop y tablets.

Ante ello, se plantea la formulación del problema: ¿Cómo sería un programa cognitivo conductual para reducir la adicción de las RS en los Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Moche 2022?

Esta investigación desde su perspectiva teórica brindará información actualizada en cuanto a conocimientos y técnicas para regular y disminuir los hábitos de uso a las RS, así mismo servirá para los nuevos investigadores como base la propuesta de programa sugerida para dicha problemática. A nivel práctico permite proponer y diseñar un programa para disminuir la adicción a RS que fue adaptado a las necesidades que presenten los adolescentes del distrito de Moche. Tiene un valor social, porque la propuesta de programa beneficiara a los adolescentes de Instituciones Educativas para que logren desarrollar habilidades de control a las redes y puedan auto cuidarse.

Por consiguiente, como objetivo general se plantea, Proponer un programa cognitivo conductual para reducir la adicción de RS en estudiantes del nivel secundario de una I.E en Moche, 2022. Tenemos a los objetivos específicos: 1) Identificar los niveles de adicción a las RS en los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa en Moche, 2022. 2) Diseñar el programa cognitivo conductual para tratar la adicción a las RS de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Moche, 2022. 3) Fundamentar el programa cognitivo conductual para reducir la adicción de RS en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Moche, 2022.

En definitiva, se pretende contribuir con información sobre la adicción a RS; con una propuesta de trabajo que está basado en el enfoque cognitivo - conductual, puesto que este funciona para modificar patrones de pensamiento y de conducta disfuncionales respecto a uno mismo, los demás o de nuestro entorno. Por ende la (TCC) puede definirse a manera de psicoterapia que tiene como finalidad resolver problemas actuales, emociones y conductas alteradas, considerando que el rol importante es el aprendizaje humano, así como las causas y efectos del mismo ambiente, de los pensamientos y el lenguaje en los problemas psicológicos (Vernon y Doyle, 2018). Es fundamental mencionar que para esta investigación, se utilizó “El Cuestionario de Adicción a Las RS (ARS)” que está conformado por 24 preguntas para conocer si hay Obsesión por las RS, Falta de control personal o Uso excesivo de las RS. Además de emplear el método de investigación cuantitativo - descriptivo porque es de importancia la adquisición de datos que permiten obtener un aspecto cercano al objetivo. Por ello es importante recalcar que si se encuentra casos de adicción a redes , la propuesta ayudara al profesional a manejar de manera adecuada dicha problemática a través de la práctica de las sesiones se podrá obtener los resultados esperados para mejorar los hábitos del uso de redes.

II. MARCO TEÓRICO:

El inicio de este capítulo se dará con la revisión de los antecedentes, a nivel nacional e internacional que es importante para conocer el panorama de cómo se da la problemática en estos aspectos.

Salcedo (2016) en su tesis Relación entre las RS y la autoestima en jóvenes universitarios de Lima, tuvo como finalidad establecer la relación entre las variables, siendo una investigación no experimental, descriptivo-correlacional, contando con una muestra no probabilístico intencional, de 346 alumnos de una universidad privada, de 16 a 25 años, a quienes se les aplicó el cuestionario ARS y el cuestionario de Autoestima (SEI). Concluyó evidenciando una relación negativa entre las variables, por tanto, se explica, que los jóvenes obtuvieron un alto puntaje de ARS y un nivel bajo de autoestima.

Reyna (2017) realizó una investigación donde se observaron en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria su comportamiento en Magdalena del Mar, su muestra fue de 108 alumnos de 14 a 17 años, a quienes se les aplicó dos cuestionarios, sobre RS y la adicción a estas; fue una investigación básica, descriptiva-transeccional, los hallazgos evidencian que el nivel es alto en la adicción a las RS, concluyendo que a mayor adicción un mayor uso de estas; además se evidenció que en la mayor parte de estudiantes tienen acceso a las RS por computadoras u celulares.

Haro Arrarte (2018) en su estudio sobre la adicción a las RS y la funcionalidad familiar en universitarios, contó con una muestra de 208 estudiantes, siendo una investigación cuantitativo-correlacional, aplicando los cuestionarios de Adicción a RS y el cuestionario de funcionalidad familiar. Concluyó que las dimensiones de la variable ARS y la adaptabilidad familiar presentan una relación significativa entre ellas, y con las dimensiones de control personal y cohesión familiar se da de forma negativa.

A nivel Nacional, tenemos a una investigación titulada “Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú”. Donde se estableció la relación entre las variables con una muestra de 2225 estudiantes de 13 ciudades del Perú, con edades de 13 a 19 años, fue una investigación descriptiva-

correlacional, usó los instrumentos de Adicción al internet y el cuestionario de Agresión; en sus principales hallazgos se evidencian que el 59.1% de hombres y el 55.7% de mujeres consumen internet por medio de cabinas, su tiempo estimado de uso es de 5 horas a la semana, donde el 67.4% de varones y el 74.9% de mujeres ingresan por que sienten que es un espacio personal, así el 31.8% de varones la usa para consumir contenido sexual, el 31.8% varones y el 23.3% de mujeres para juegos en la red, y el 66.7% varones y 51.7% mujeres para conocer personas. Finalmente, las variables denotan una relación significativa; así la edad, el género y el lugar de procedencia son factores a tomar en cuenta para el desarrollo de la adicción al internet.

A nivel internacional, James, A. (2012), que investigó sobre la “Adicción a la red social de Facebook y su incidencia en el rendimiento académico en México”, la investigación fue exploratoria, correlacional-descriptiva ya que realiza un análisis científico del problema, la muestra la conformaron 474 estudiantes de la UANL, a quienes aplicó el cuestionario de convivencia escolar elaborado por Lucio (2005).

Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a RS (ARS) en adolescentes mexicanos, Tuvo como muestra 744 adolescentes de entre 17 y 19 años ($M = 17.52$; $DT = .58$). Luego del análisis psicométrico, se modificó el cuestionario quedando 11 reactivos, en este nivel se detallan índice de ajuste como valores de consistencia interna adecuados, en cuanto a la invarianza esta es métrica, fuerte y estricta en varones y mujeres, concluimos que el ARS tiene adecuadas propiedades psicométricas.

Machaca, K y Meneses, H (2019) en su estudio, tuvieron como finalidad, determinar cuan efectivo es un programa de intervención para la adicción a las RS en estudiantes de secundaria, siendo un diseño cuasiexperimental, donde se trabajó con grupos control y experimental, siendo una muestra de 22 alumnos para ambos grupos, se aplicó el test de ARS, antes y después del programa en ambos grupos. Los hallazgos evidencian la existencia de diferencias significativas en ambos grupos, por lo que se concluye que existe una efectividad del programa.

Posteriormente, es importante revisar los postulados conceptuales, por tanto, tenemos a la definición de adicción, donde la OMS nos menciona que es una enfermedad física psico emocional que produce dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Dentro de ello se suelen generar signos y síntomas de tipo biológico, genético, psicológico y social.

Además, tenemos a la definición de las RS, que vienen a ser plataformas que sirven para que las personas interactúen con sus amistades, familiares y otras personas que tengan uso de internet. También, se puede crear grupos de intereses en común, este puede servir para entretenerse, intercambiar información importante, de carácter laboral y/o académico. Castro (2010).

En definitiva se puede entender que la adicción a internet o algún tipo de red social puede ser definida como adicción o dependencia sin necesidad del consumo de alguna sustancia porque viene a generarse un estado de preocupación asociado a una relación que mantiene el control interno y el equilibrio que proporciona al individuo un efecto de bienestar (Jiménez y Pantoja, 2007; citado por Fandiño, 2015). Por otro lado, las ARS y las tecnologías actuales se definen como la obsesión por el uso de Internet, la poca capacidad de control en el uso por la fragilidad psíquica y la deficiencia de conexiones sociales (Echeburúa y Gargallo, 2010).

Díaz (2014) menciona que la ARS genera desequilibrio emocional, causa estados de depresión, ansiedad, deficiente afectividad, menos habilidad de juicio y dificultades para dar frente a los problemas cotidianos. También evidencian impulsividad y poco control al repetir conductas adictivas, originando irritabilidad, cuando son interrumpidos (Xanidis y Brignell, 2016) y consideran una necesidad el estar "online" para olvidar sus preocupaciones, trabajos escolares, relaciones poco sanas, estrés u otros. Además esperan respuestas rápidas, poca tolerancia a la espera y frustración (Peris et al., 2018; Echeburúa y De Corral, 2010).

Por otro lado, Cugota (2008) hace referencia que la conducta adictiva es caracterizada por la frecuencia y tiempo invertido. No obstante tiende a obstruir la vida familiar, estudiantil, laboral y social. Asimismo, Prieto y Moreno (2015) mencionan que la ARS es una inquietud en la salud mental, ya que es una nueva

forma de adicción que toma fuerza entre la población adolescente, con la consecuencia de empeorar el rendimiento educativo, en la expresión de interacciones socioeducativas y comportamientos atípicos, mostró que sus manifestaciones fueron más frecuentes en el ámbito escolar, por constituir el escenario prioritario del desarrollo reciente.

Tomando en consideración las definiciones anteriormente mencionadas, se entiende que las adicciones son básicamente tanto comportamentales como psicológicas, sociales (sin sustancia), pues estas adicciones, tienden a convertirse en problemáticas cuando se prolonga constante o compulsivamente.

Al habla de adicción, está siempre se ve relacionada con sustancias que genera una dependencia en la persona y lleva a problemas físicos y mentales.

Según Fernández (2003) existen cinco características patológicas del síndrome adictivo social, estas se presentan como: Deseo y fijación incontrolable sobre un objeto específico; Existe obsesión hacia un objeto el cual se desea poseer y esto se da a través de un acto impulsional con un precedente (existencia adictiva) y después (se logra la recompensa); Se halla recompensa positivamente de manera de autorrealización y negativa de relajación que viene acompañado de una liberación de dopamina; Suele darse la conducta impulsiva con intervalos a corto y mediano plazo; Tiende a traer consecuencias negativas en el sujeto y su entorno socio-familiar.

Por otro lado, se conocen a las adicciones que están relacionadas a un consumo de sustancias y a otras que no lo están, en el primero están los opios, cerveza, cafeína, marihuana, alucinógenos y estimulantes cigarros, etc., en la no relacionada al consumo está el teléfono celular, RS, etc.

Salas (2014), menciona que las adicciones tienden a desarrollarse sin la necesidad de ingerir alguna sustancia toxica, generalmente estas son conocidas como adicciones psicológicas, entre ellas tenemos la adicción a internet, RS, celulares, videojuegos, compras, trabajo, sexo etc.

Escurra y Salas (2014) mencionan, que la principal característica de la adicción psicológica son las conductas repetitivas que producen placer y, según los autores, basta con que estas conductas se vuelvan habituales, porque conduce a una necesidad que se vuelve incontrolable, lo que produce altos niveles de ansiedad. Estos niveles se reducen a través de comportamientos adictivos manifiestos para calmar el estado de ansiedad y satisfacer sus deseos.

Salas (2014) refiere que hay indicios que pueden manifestarse como una actividad satisfactoria o afición convertida en una adicción, tenemos: Desatender la vida familiar, las relaciones (interpersonales y sociales), lo académico y vida laboral; descuidar los hábitos alimenticios por no desconectarse de las RS; tener excitación al uso de las RS, poner un límite para el uso de redes y no poder cumplirlo; Tener en mente siempre las redes, aunque no estuvieran conectados; Mostrar cambios de estado de ánimo y bajar el rendimiento escolar; no acepta como se ha venido desarrollando la adicción.

Las características anteriormente mencionadas han servido como referente para elaborar un instrumento permitiendo detectar una ARS y sus niveles.

La adicción psicológica no es considerada un trastorno independiente de sustancias por el DSM-V, como sí lo ha sido el juego patológico, sin embargo, pueden detectarse si cumplen los mismos criterios e indicadores diagnósticos. Múltiples autores coincidieron en que las adicciones psicológicas comparten iguales características en comparación a las adicciones de sustancias.

Dimensiones de la adicción a las RS:

En el DSM-V, se considera un trastorno no relacionado con sustancias (Ochoa, 2019), y se conceptualiza como una obsesión al uso de las RS, vulnerabilidad psicológica a la estabilidad de control del uso, y deficiente conexión social (Echeburúa y De Corral, 2010), es decir, conexión prolongada a las plataformas sociales, dedicar mucho tiempo a decorar paredes o perfiles y hacer nuevos amigos (Mamani y Gonzales, 2019).

Dentro de los factores de riesgo asociados a la adicción de RS tenemos: a) Individuales. Existen algunos individuos que son más propensos a desarrollar la adicción, estas tienen ciertas características en su personalidad y estados emocionales. Donde la impulsividad, baja autoestima, intolerancia, la poca capacidad de afrontar dificultades, déficit en las conexiones sociales. b) Familiar. El núcleo de la sociedad no siempre resulta ser un aspecto positivo para adquirir y fortalecer las habilidades que son adecuadas, donde la crianza conlleva a que los hijos sean dependientes, rebeldes.

Por ejemplo: En un ambiente familiar laxo o desorganizado, con pocas reglas inconsistentes y poca coherencia entre las funciones de cada integrante de la familia, siendo un aspecto negativo para comportamientos saludables, habilidades sociales y un autocontrol adecuado para los niños. c) Socializar. Dejarse influenciar por los grupos se agudiza cuando la familia es desarticulado e incapaz de regular los impulsos o conductas de los jóvenes. Como influyen los grupos sociales y las modas son aspectos de riesgo para generar una adicción Echeburúa (2012).

La red social fue creada en Estados Unidos en 1990 con el objetivo principal de establecer una comunicación con otros países. Se define como un sistema informático global en red para que se pueda obtener diferente información entre los usuarios que lo utilizan. (Milenio, 2011; citado por Loja, 2016). Hay dos tipos de RS, directas (Los individuos crean cuentas sociales, para uso recreativo o laboral y donde se da una relación con otras personas donde comparten algunos intereses comunes, por ejemplo: Facebook, Instagram, YouTube, etc.) e indirectas. (En esta red, los individuos o grupos controlan la información relacionada con el tema, que pueden ser blogs o foros).

Según Collado (2017), de las principales RS mundiales, Facebook es la red social más popular y usada con 1.900 millones de usuarios; Whatsapp es el servicio de mensajería con 1.200 millones de usuarios.

La ARS, se da por distintos motivos y necesidades por lo que los resultados son variados, los adolescentes en muchos casos son una población vulnerable a una adicción ya que existe un menos control y no existen aún responsabilidades que

se presentan en etapas de mayor madurez, ello lleva a un consumo abusivo, produciendo una adicción (Chóliz y Marco, 2012).

La investigación se basa en un enfoque cognitivo-conductual, ya que esta teoría cuenta con las herramientas necesarias para hacerle frente a la adicción, demostrando que es eficaz y eficiente para diversas problemáticas, por ello, la mayor parte de los tratamientos en adicciones tienen este enfoque como referencia.

El término terapia cognitivo-conductual dio su inicio en la década de 1970, en base a las contribuciones teóricas de Baker, y desde entonces se ha priorizado como tratamiento para diversas problemáticas enfocados en el comportamiento. Por otro lado, Mera (2015), Vernon y Doyle (2017) consideran a la TCC como un tratamiento innovador en los últimos tiempos, ello debido a , que es el que tiene suficiente sustento teórico, se ha demostrado una indudable efectividad, así, la Terapia Cognitivo Conductual fusiona dos tradiciones psicológicas diferentes.

La TCC aborda la interacción de la cognición, emociones, sensaciones corporales y comportamiento. Tiene como pilar el proceso cognitivo que permite brindar ayuda a las personas identificando sus cogniciones que son negativas y usando estrategias en la conducta ayudando así a identificar comportamientos que serán útiles o no.

El enfoque cognitivo-conductual agrupa diversos aspectos terapéuticos que van a favor de los sujetos con cogniciones estresantes y tomar en cuenta que tan existentes son estos pensamientos, los cuales serán modificados, la atención está enfocada en la solución de un problema y el inicio de los cambios conductuales (Beck, 2008)

En otras palabras, la terapia cognitivo-conductual está centrada en realizar cambios en pensamientos y comportamientos que se enfocan en el presente, significando que están enfocados en comprender lo que los humanos están haciendo en este momento, por lo que tiende a alentar a las personas a tomar más y más control sobre sus vidas. Algunos factores en los que típicamente se enfocan las intervenciones incluyen: adecuadas capacidades de comunicación asertiva, autodirección, reestructuración cognitiva, solución de conflictos estado

relajado y autocontrol. Algunos investigadores se han centrado en el papel positivo de la terapia cognitiva conductual en el tratamiento de las adicciones no convencionales (Ansoy, 2009; Roij et al, 2012; Young, 1999). Los pensamientos irracionales no funcionales, las creencias en distintas situaciones se dan crédito a la formación de una adicción.

La TCC favorece a las personas con una problemática de adicciones al internet y ayudar a identificar sus cogniciones y sentimientos que lo llevaran a usar sus teléfonos celulares de forma poco controlada, ello lleva a sentir una sensación de placer (Orzack, 1999).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación:

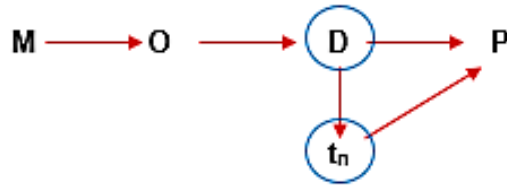
Es de enfoque cuantitativo, por consiguiente, el proceso de análisis y presentación de resultados se realiza mediante procesos la estadística descriptiva, la cual es caracterizada por la distribución de frecuencias y los respectivos porcentajes (Sánchez et al., 2018). Además, tenemos que el tipo de investigación es aplicada, porque persigue el desarrollo de un conocimiento que tenga utilidad práctica dentro del fenómeno que es estudiado a través de procedimientos metodológicos y científicos (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018).

El diseño, es no experimental, de nivel descriptivo propositivo, de tal modo que no muestra un ejercicio manipulativo o de control sobre los entes que son estudiados o las variables, de esta forma el interés radica en comprender como se presenta dentro del escenario poblacional la caracterización de una variable, posteriormente comprende el establecimiento de una propuesta para abordar esta realidad, desde una perspectiva de ejecución posterior (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.1.2. Diseño de investigación:

El diseño es no experimental y cuenta con un alcance descriptivo - propositivo porque recoge información en relación a los niveles de un fenómeno específico partir de la aplicación de un pre test. Generando una problemática y es propositiva pues porque se elaborará una propuesta de programa de intervención para reducir la adicción a las RS a alumnos de una Institución

Educativa de Moche -2022. (Hernández, 2016). El cual se detalla el diseño:



Donde:

M = Adolescentes de una Institución Educativa.

O = observación a nivel de línea de base

D = diagnóstico y evaluación (línea base)

t_n = análisis de teorías

P = propuesta al problema

3.2. Variables y Operacionalización:

3.2.1. Variables:

Variable independiente: Programa Cognitivo Conductual para reducir la Adicción de RS (ARS)

Definición conceptual: Está enfocado en acciones que se han organizado y planificado de forma coherente, con los recursos útiles y adecuados para el logro de objetivos reales para situaciones específicas en una población particular (Pineault y Daveluy 1987, citado en Fernández, 2007).

Definición operacional: El Programa cognitivo conductual para la ARS, se elaboró y propuso son 15 sesiones y su tiempo de aplicación será de 45 a 60 minutos cada sesión, en dicho programa consta de un conjunto de actividades que se utilizaran para llevar a cabo el desarrollo de ciertas habilidades para generar un cambio progresivo

positivo y se logre paso a paso contrarrestar la problemática que trae consigo muchas consecuencias negativas para los adolescentes acrecentando dificultades físicas y psicológicas corto o largo plazo. Cabe resaltar, que el enfoque con el cual se trabajó se enmarca en su base que es la modificación de pensamiento, conducta y emoción que abarca el comportamiento (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012).

Variable dependiente: adicción a las RS.

Definición conceptual: esquema de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las RS, lo que propicia consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Escurra y Salas, 2014).

Definición operacional: se asumen las puntuaciones obtenidas por el Cuestionario de Adicción a las RS ARS. El instrumento está conformado por 24 ítems, distribuidos en tres dimensiones. La aplicación puede darse de manera individual como grupal, con una duración de 15 minutos y el formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos.

Indicadores:

- 1) **Obsesión por las RS**, conformado por los ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23; se da con el compromiso mental de las RS, el uso constante, ansiedad y preocupación a causa de la falta de acceso a las RS.
- 2) **Falta de control personal en el uso de las RS**, conformado por los ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24; donde un exceso de preocupación se da por la falta de control o interrupción del uso de las RS.

- 3) Uso excesivo de las RS**, conformado por los ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21; se relacionan con las diversas dificultades que se dan para el control del uso de las RS, donde los excesos en el tiempo producen un poco control del mismo.

Escala de medición: Es Ordinal. Por otra parte, La matriz de Operacionalización de variables se presenta en el Anexo N° 1.

3.3. Población, muestra y muestreo.

La población: está constituida por alumnos registrados en el presente año lectivo 2022, inscritos del tercer al quinto nivel secundario pertenecientes a la I.E 80048 "José Eulogio Garrido" - Campiña de Moche, colegio que es mixto con estudiantes de edades que oscilan 13 a 18 años del nivel secundario.

La muestra: está constituida por alumnos que cursan el 3er, 4to y 5to de secundaria y la población establecida será de 79 alumnos como muestra.

Criterios de inclusión:

- Ser estudiantes de la I.E 80048 "José Eulogio Garrido" - Campiña de Moche.
- Ubicarse en los rangos de edad de 13 a 18 años.
- Alumnos que tengan la disponibilidad de participar voluntariamente.
- Los tutores firmen el consentimiento informado.
- Asistan a clases presenciales

Criterios de exclusión:

- No desea participar de forma voluntaria
- Que su edad no este entre la requerida.

- Alumnos que no estén asistiendo presencialmente.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada fue la encuesta. Porque permite y tiene el fin de recoger datos, mediante instrumentos estandarizados, aplicado en un conjunto de sujetos, los que serán codificados numéricamente, posteriormente de acuerdo a la naturaleza de los instrumentos, para analizarlos de manera cuantitativa. Bernal (2010) menciona que la encuesta es un tipo de entrevista que se aplica a una determinada muestra mediante un cuestionario.

Descripción del Instrumento.

Respecto al instrumento, se utilizó el cuestionario de Adicción a RS (ARS) – (ver en Anexo 3), fue creado por Ecurra y Salas (2014), este test tiene como finalidad realizar un diagnóstico de ARS, permitiendo tener información adecuada y específica sobre los niveles de adicciones que se presentan según sus factores. En la creación del cuestionario ARS se tomó en cuenta el DSM-IV-TR (American Psychiatric Association - APA, 2008); donde sustituyó el concepto de adicción a las sustancias por el de RS, en el cual se dio una colaboración de expertos en áreas de la psicología: clínica, educativa y psicométrico, quienes colaboraron en la redacción, comprensión, claridad en las definiciones y coherencia.

Lo conforman 24 ítems, en una escala de Likert y 3 dimensiones antes descritas. El uso del instrumento fue determinado por su adecuada validez y confiabilidad.

Las propiedades psicométricas del cuestionario se dieron por medio del proceso de validación y confiabilidad. La validación de contenido se dio mediante juicio de expertos, donde el coeficiente de V de Aiken es de 0.886 indicando una buena validez, la confiabilidad, se dio por medio de una prueba piloto, por ello el

coeficiente de Alfa de Cronbach fue de 0.909 siendo un instrumento altamente confiable.

3.5. Procedimiento

Inicialmente se procedió con la coordinación institucional, por medio de la secretaria quien facilitó una reunión con el director de la I.E y poder explicar e informar el motivo por el cual se desea ingresar a dicha institución. Por tanto cuando se llevó a cabo la reunión, se llegó a explicar y solicitar los premisos correspondientes a la aplicación del instrumento, cabe mencionar que dichas coordinaciones se dieron de manera presencial con la finalidad de recolectar la información necesaria, para luego proceder a emitir los datos a la escuela de posgrado de la universidad y se redactó la carta dirigida al director de la Institución Educativa.

Posteriormente se presentó la carta y luego llegaron a brindar las listas de las aulas requeridas y coordinar horarios para ingresar a aulas y aplicar el instrumento, posterior a ello se procedió a comunicar a los tutores para que ellos nos brinden la autorización firmando el consentimiento informado. De esta manera se logró coordinar que el ingreso a aplicar el instrumento fuese en el horario que dictan tutoría. Llegado los días para aplicación se ingresó a aulas y se explicó de manera fluida y entendible a los alumnos la finalidad del estudio a realizar, así mismo se les dio a conocer las pautas y forma a responder para contestar el instrumento. También se les informó que dicha investigación es confidencial y de libre participación.

3.6. Método de análisis de datos

Se utilizó primero el programa de Excel versión 2017, donde permitió organizar los datos necesarios demográficos y del instrumento, siendo este el primer filtro de datos. Cabe señalar que

dicha investigación es de modo estadística descriptiva, por tanto se procedió también a trabajar mediante el programa de SPSS en la versión 25, donde escogeremos trabajar exclusivamente con la estadística descriptiva, ya que con respecto de ello se reportará la frecuencia y porcentajes para la variable adicción a las RS, así mismo se subirá las dimensiones de la misma, para determinar qué características se presenta del fenómeno de interés y en que niveles se encuentran los sujetos bajo, medio y alto, para posteriormente contar con una base sólida para proseguir con la realización de la propuesta del programa.

3.7. Aspectos éticos

La investigación se ejecuta siguiendo los lineamientos como son : la conducta ética sobre la propiedad intelectual, lo cual representa la realización de la citación y referenciado de toda información presente en la investigación, por lo cual, se evita recaer en actividades de plagio de información, en esta mismo medida se genera el cumplimiento del principio en beneficencia en la investigación, evitando la falsificación de información, por otra parte, se procura no proponer actividades en contra de la salud del grupo poblacional, en esta misma medida se realiza un análisis de datos de manera anónima, y se establece lineamientos de confidencialidad de la información personal, en esta misma perspectiva se hace prevalecer el principio de autonomía, lo cual se cumple mediante la libre elección de participación, y por último el principio de justicia, cumplido a través del trato justo hacia la población (Colegio de psicólogos del Perú, 2017). Además, se cumplieron los criterios garantizado la calidad ética del estudio, cual representa la integridad de cada artículo científico valorando la información, sin la realización de ningún tipo de plagio, siendo ello respaldado por el código ético profesional del psicólogo, siendo así

la ley N° 30702 ARTICULO 26 donde se resalta que toda información no debe ser falsificada ni mucho menos plagiada.

En consecuencia, tenemos que en los estudios se hace indispensable contar con la participación voluntaria de personas, por tanto, es importante cuidar su integridad y bienestar, mediante la confidencialidad, consentimiento informado, libre participación y la anonimidad (Wood, 2008).

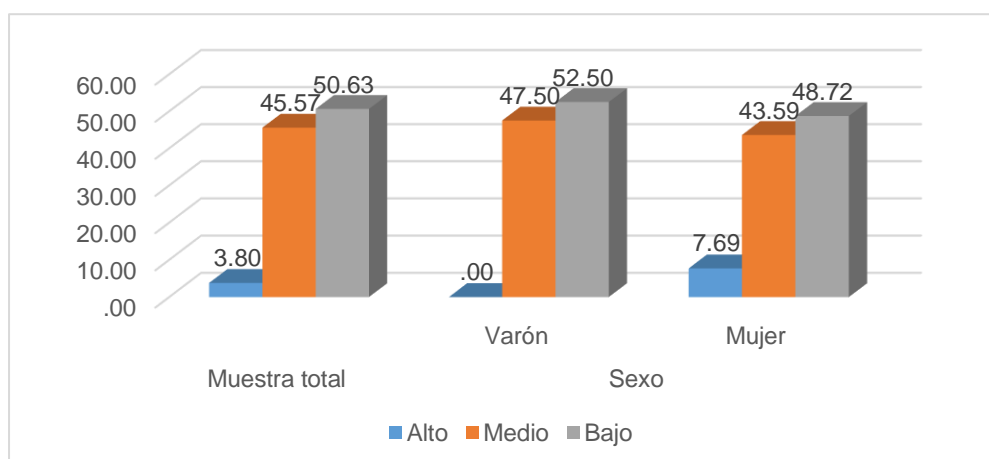
IV. RESULTADOS

Tabla 1

Distribución de frecuencias según niveles de la variable adicción a las RS (n=79)

Nivel	Muestra total		Sexo			
			Varón		Mujer	
	f	%	f	%	f	%
Alto	3	3.80	0	.00	3	7.69
Medio	36	45.57	19	47.50	17	43.59
Bajo	40	50.63	21	52.50	19	48.72
Total	79	100.00	40	100.00	39	100.00

Figura 1. Distribución de porcentajes de la variable adicción a las RS



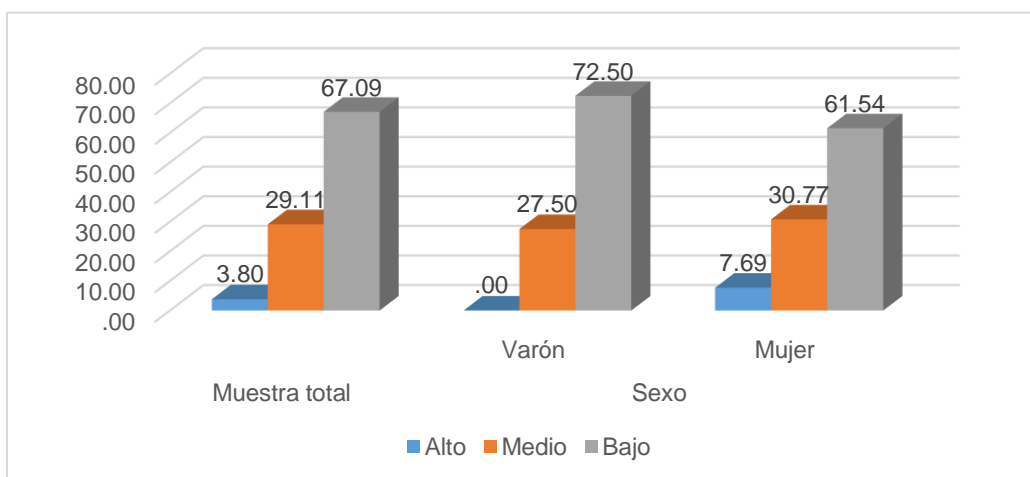
En la tabla 1 y figura 1, se evidencia la distribución de frecuencias y porcentajes de la variable ARS, de tal manera que, en la muestra total prevalece el nivel bajo con un 50.63%, seguido del nivel medio (45.57%) y en el nivel alto solo un 3.80% se distribuye; según sexo se aprecia que, en los dos sexos predomina el nivel bajo (52.50% y 48.72%) seguido del nivel medio (47.50% y 43.59%), no obstante, en varones ningún participante se ubica en el nivel alto y en mujeres un 7.69% se ubican en dicho nivel.

Tabla 2

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión obsesión por las RS (n=79)

Nivel	Muestra total		Sexo			
	f	%	Varón		Mujer	
			f	%	f	%
Alto	3	3.80	0	.00	3	7.69
Medio	23	29.11	11	27.50	12	30.77
Bajo	53	67.09	29	72.50	24	61.54
Total	79	100.00	40	100.00	39	100.00

Figura 2. Distribución de porcentajes de la dimensión obsesión por las redes sociales



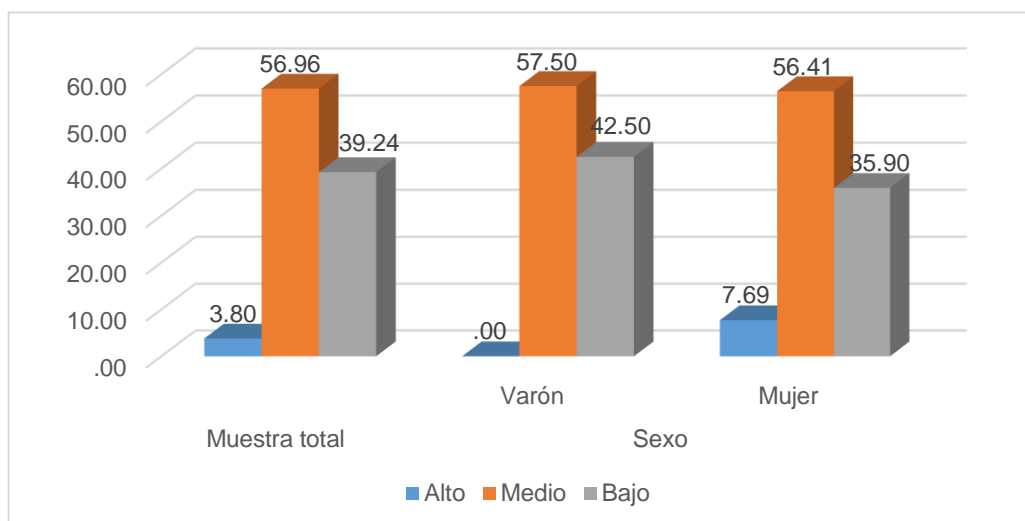
En la tabla 2 y figura 2, se evidencia la distribución de frecuencias y porcentajes según niveles correspondiente a la dimensión obsesión por las RS, de tal modo que, ha y una prevalencia del nivel bajo tanto en la muestra total (67.09%) y según sexo (72.50% y 61.54%), seguido del nivel medio (de 27.50% a 30.77%), y en el nivel alto, se aprecia que en la muestra total se distribuyen un 3.80% y en mujeres un 7.69%, en tanto, según varones nadie se distribuye en dicho nivel.

Tabla 3

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión falta de control personal en el uso de las RS (n=79)

Nivel	Muestra total		Sexo			
			Varón		Mujer	
	f	%	f	%	f	%
Alto	3	3.80	0	.00	3	7.69
Medio	45	56.96	23	57.50	22	56.41
Bajo	31	39.24	17	42.50	14	35.90
Total	79	100.00	40	100.00	39	100.00

Figura 3. Distribución de porcentajes de la dimensión falta de control persona en el uso de las RS



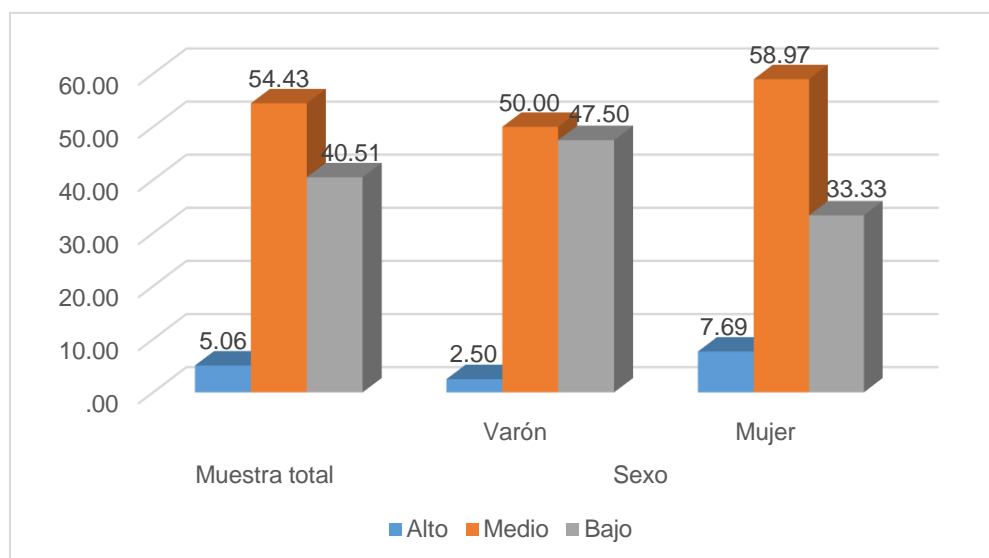
En la tabla 3 y figura 3, se aprecia el análisis descriptivo de la dimensión falta de control personal en el uso de las RS, de tal manera una prevalencia en la distribución de los participantes en el nivel medio, con un 56.96% para la muestra total, y un 57.50% y 46.51% según para varones y mujeres respectivamente; el nivel que le sigue es bajo, un 39.24% para la muestra total, y un 42.50% y 35.90% para varones y mujeres, no obstante, en el nivel alto un 3.80% para la muestra total y un 7.69% para mujeres.

Tabla 4

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión uso excesivo de las RS (n=79)

Nivel	Muestra total		Sexo			
	f	%	Varón		Mujer	
	f	%	f	%	f	%
Alto	4	5.06	1	2.50	3	7.69
Medio	43	54.43	20	50.00	23	58.97
Bajo	32	40.51	19	47.50	13	33.33
Total	79	100.00	40	100.00	39	100.00

Figura 4. Distribución de porcentajes de la dimensión uso excesivo de las RS



En la tabla 4 y figura 4, se evidencia la distribución de frecuencias y porcentajes correspondiente a la dimensión uso excesivo de las RS, donde se evidencia que hay una mayor distribución en el nivel medio tanto para la muestra total (54.43%) y para los dos sexos (50.00% y 58.97%), siendo el nivel que le sigue bajo con un 40.51% para la muestra total y un 47.50% para varones y 33.33% para mujeres, finalmente, el nivel con menor porcentaje es alto con un 5.06% para el total de la muestra, 2.50% en varones y 7.69% en mujeres.

4.1. Fundamentar el programa cognitivo conductual para disminuir la adicción a redes sociales

El diseño del programa está enfocado según el modelo cognitivo conductual que busca disminuir la adicción a RS a corto plazo, tratando de disminuir la sintomatología y pensamientos irracionales del sujeto este llega a ocasionar malestares , sentimientos negativos, generando ansiedad y a lo largo del tiempo lograr habilidades que le ayuden a manejar sus pensamientos, ayudándolo así a acoplar a su día a día las técnicas aprendidas, proporcionándole un conocimiento en cómo abordar diversas situaciones bajo esta perspectiva, realizando un diseño de técnicas conductuales, emociones y cogniciones que ayuden a la mejora de estadísticas evidenciadas en el estudio.

4.2. Elaborar el programa cognitivo conductual para reducir la Adicción de RS en adolescentes de una Institución Educativa en Moche, 2022.

El programa está distribuido en 15 sesiones con un tiempo de 45 a 60 minutos por sesión, con una duración de 16 semanas, se considera el trabajo en relación a los resultados obtenidos en el instrumento que fue aplicado a la muestra con la finalidad de fortalecer y equilibrar sus emociones, mediante técnicas conductuales y cognitivas.

V. DISCUSION:

Hoy en día el uso de las RS ha llegado a incrementar debido a que la mayoría en la actualidad han pasado por un gran cambio durante la pandemia y han logrado de forma diferente desarrollarse en muchos aspectos de su vida, mediante la virtualización y dinámica digital utilizando varias plataformas ya sea para lo laboral, clases, reuniones, relaciones amicales, etc. Por tanto, se ha considerado importante el estudio de dicha problemática, que es la ARS, aunque, algunos autores lo llaman con el nombre de adicciones conductuales, porque, cabe especificar si estas conductas en si son normales o patológicas para considerarlas como tal adictivas.

Además se debe entender que las llamadas conductas normales no llegarían a preocupar, ya que solo sería llamada “pasatiempo momentáneo”, puesto que las conductas patológicas se logran medir con relación a criterios que están en relación con el uso diario, la obsesión por el uso, etc. Por consiguiente eso generaría consecuencias negativas a corto o largo plazo que repercutiría en la vida diaria de un individuo (García, J. A.; 2013).

Las secuelas negativas o positivas, por el usar este estilo social, no se puede definir de forma eficiente ya que no existe ningún estudio asociado a esta variable, por lo que es de importancia esta investigación formándose un hito en el estudio de la ARS y su intervención, evidenciando como se va insertando en el mundo de los jóvenes y su resolución terapéutica de forma eficiente y desechando sus consecuencias negativas (García, J. 2013).

Se pretendió describir la ARS, puesto, que esta variable, se define como un patrón de conducta desadaptativo generado por el uso excesivo de las RS, lo que causa consecuencias significativas en la vida de las personas, donde, puede existir deterioro clínico y problemas en el control emocional (Escrura y Salas, 2014). Por ello, y dando respuesta el objetivo específico, en cuanto al nivel de ARS de los estudiantes, se evidenció que el 50.63% donde los alumnos evaluados poseen un nivel bajo de adicción a las redes

lo que significa que la mayoría de adolescentes no presenta características que conlleven a interpretarse como una adicción a redes. Aunque el nivel que predomina es el bajo, si bien es cierto, el nivel medio también obtuvo un porcentaje importante contando con el 45.57% y nos da a conocer que casi la mitad de la población restante tiende a presentar algunos de los criterios de las dimensiones que tiene el cuestionario de ARS. Sin embargo no quiere decir que estén directamente relacionado al tema de adicción u obsesión, sino, que por ser una población funcional, es decir son estudiantes suelen realizar diferentes actividades, por ello, los adolescentes tienden a utilizar las diversas plataformas de RS para cumplir con ciertas actividades lo que no significa que sean adictos.

Por otro lado tenemos a un estudio previo del instrumento utilizado, donde los resultados encontrados son distintos. Reyna (2017) realizó una investigación donde se tuvo en observación a cómo se comportan los estudiantes de secundaria en una I.E de Lima, donde se evidenció una existencia de nivel alto de ARS, por lo que se determinó de igual forma para sus dimensiones, concluyendo así que los estudiantes presentan un poco control a estar conectados muchas horas a las RS, siendo un factor de riesgo la accesibilidad desde las computadoras de casas y los celulares. A diferencia de los resultados encontrados donde en los niveles generales predomina el nivel bajo en obsesión por las redes y medio en falta de control personal por las RS, se encuentra que en la investigación de Reyna, obtuvo niveles altos en dichos factores, conociéndose que la realidad problemática donde la población es mayor y tiene características diferentes y son distintas ya que una institución privada suelen tener más oportunidades y medios para tener artefactos para uso de la red social. Salcedo (2016) hace hincapié, en que existe una diferencia entre la adicción y el uso desmesurado de las nuevas tecnologías, por lo que la distinción se daría en la frecuencia de uso, no siendo un indicador para una adicción, aclarando así que la adicción se mide desde la dependencia que se genera entre la persona y el objeto.

En cuanto al primer objetivo específico, se planteó identificar los niveles de adicción a las RS en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Moche, 2022. Donde el instrumento utilizado fue el ARS, que cuenta con tres dimensiones, donde primero tenemos a la dimensión obsesión por las RS, donde se obtuvo que el 67.09% de evaluados se encuentra en un bajo nivel de obsesión, el 29.11% en un nivel medio y solo el 3.80% muestra un nivel alto que posee obsesión por las RS, (tabla N° 2). Sin embargo en la población investigada actualmente no se presenta el factor obsesión.

Por tanto, Salas y Ecurra (2014) nos refiere que la obsesión por las RS está relacionada con el compromiso mental, el pensar y llegar a especular con las redes, donde también puede aparecer la ansiedad y preocupación cuando existe la falta de acceso a estas. Por otro lado, tenemos al resultado de la dimensión falta de control personal en el uso de las RS que donde se observa que predomina el nivel medio representado con un 56.96%, luego tenemos el nivel bajo con 39.24% y por último en el nivel alto con un 3.80%. En cuanto a la dimensión de uso excesivo de las RS, sus porcentajes son: el de nivel medio que está con 54.43%, mientras que el nivel bajo tiene 40.51 y el nivel alto solo tiene un 5.06% (tabla N° 3).

Es importante conocer que la adolescencia está definida como una transición de la niñez a la adultez, ello implica cambios fisiológicos, psicológicos, sociales, etc., que van a llevar a un comportamiento del adolescente según los distintos contextos que se encuentre (Papalia et al., 2017).

Así mismo, en el segundo objetivo específico, se propone diseñar un programa cognitivo conductual, esto es para poder disminuir la existencia de rasgos o tendencias a la adicción a las redes en la población de estudiantes, por ello, se trabajará en base al enfoque cognitivo conductual, que es una de las técnicas que actualmente tiene más eficacia. Por consiguiente, es de importancia la revisión de la cual se sustenta esta teoría, siendo la cognitivo-conductual, lo que lleva a las personas a

implementar estrategias a raíz de un proceso que lo lleva a interactuar y vincular la conducta con el pensamiento (Froxán-Parga et al., 2018).

Así mismo desde el análisis psicológico, nos permite entender que desde la teoría cognitiva- conductual, se proporcionan actividades que van a modificar lo cognitivo del problema, así también entrenar las distintas manifestaciones que se pueden presentar en el proceso cognitivo que atraviesa cada persona, lo que le puede llevar a ser muy funcional (Fernández-Álvarez y Fernández- Álvarez, 2017).

VI. CONCLUSIONES:

1. Cabe mencionar que el estado de emergencia por el covid19 ha generado que muchos estudiantes estén conectados a redes sociales para sus clases y trabajos, debido a que todo se virtualizo sirviendo como herramienta primordial en ese momento por necesidad.
2. Sin embargo los adolescentes debido al encierro por el covid tambien llegaron a dedicar más tiempo a las redes sociales utilizándolo como medio de distracción y relajó.
3. Se logró identificar que en la variable adicción a las redes sociales, en su muestra total predomina el nivel bajo con un 50.63%. siendo este el resultado general frente a la adicción a las RS.
4. Se pudo conocer que en la dimensión obsesión por las RS, obtuvo un 67.09% ubicándolo en un nivel bajo, mientras que en las dimensiones de Falta de Control Personal en el Uso de las RS se obtuvo un nivel Medio que está representado con el 56.96%, esto significa que la mayoría tiende a descontrolarse en el uso. Y en uso excesivo de las RS, se obtuvo un 54.43% ubicándose en un nivel Medio.
5. Se pudo determinar que las mujeres obtuvieron a nivel general de la variable ARS, 3 alumnos obtuvieron el 3.80% ubicándose en un nivel Alto.
6. Se logró elaborar y fundamentar un programa de intervención para mejorar y disminuir la adicción a RS porque según la aplicación del instrumento existe un nivel medio.
7. Se desarrolló un programa que consta de 15 sesiones para reducir la adicción a RS en adolescentes de una institución educativa de Moche, el cual tiene de base el enfoque cognitivo conductual

VII. RECOMENDACIONES:

Por los resultados obtenidos, se propone:

- Considerar que el programa propuesto está pensado para una población con determinadas características, (por ejemplo, niños o adultos, colegios, etc.) debe ser evaluada y modificada de ser necesaria.
- Comunicar la importancia de ejecutar un programa de intervención con los participantes y también demás grados.
- Realizar la implementación de estrategias cognitivo-conductual para la intervención educativa enfocada a los adolescentes, al conocerse la utilidad y efectividad del enfoque, dando como prioridad las intervenciones a la problemática según las necesidades del adolescente.
- Luego de validar la utilidad y efectividad de este enfoque, implementar estrategias cognitivo-conductuales en la aplicación de intervenciones educativas a los adolescentes, focalizar las intervenciones en variables que aborden los problemas y necesidades de los adolescentes, teniendo en cuenta los enfoques educativos.
- Ampliar la presente investigación, haciendo uso del programa propuesto en una Institución y realidad distinta.
- involucrar a la familia y profesores, en trabajar con la problemática que hoy en día está muy de moda debido a que una de las premisas de la intervención parte del modelado como forma de entrenar la conducta.
- Durante la aplicación del programa se pueden identificar casos de ameriten una atención individual complementaria, realizarla de ser el caso y continuar con el programa.

REFERENCIAS

Addiction Center (2020). What is Social Media Addiction?

<https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>

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

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

Psicologia-online.com. [https://www.psicologia-online.com/terapia-](https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html)

[cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html](https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html)

Beck, A. (2008). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar (Çev. A. Türkcan ve V.

Öztürk). İstanbul: Litera Yayınları.

Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. (ed. 3, cap.9). Bogotá,

Colombia, PEARSON. Recuperado de: [https://abacoenred.com/wp-](https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf)

[content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-](https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf)

[Arias-2012-pdf.pdf](https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf)

Castro, M. (2010) Infoaleph: ¿Qué son y para qué sirven las redes sociales?

Recuperado de:

[https://infoaleph.wordpress.com/2010/04/14/%C2%BFque-](https://infoaleph.wordpress.com/2010/04/14/%C2%BFque-son-y-para-que-sirven-las-redes-sociales/) son-y-para-

[que-sirven-las-redes-sociales/](https://infoaleph.wordpress.com/2010/04/14/%C2%BFque-son-y-para-que-sirven-las-redes-sociales/).

CEPAL. (2016). La nueva revolución digital. De la internet del consumo a la internet de la producción. Recuperado de http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/38604/S1600780_es.pdf?Sequence=4&isAllowed=Y.

Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cpsp.pdf

Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica (2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica-reglamento RENACYT. Lima: CONCYTEC. Recuperado de <https://portal.concytec.gob.pe/index.php/informacion-cti/reglamento-delinvestigador-renacyt>

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

Cholíz, M. (2012). *Adicción a internet y redes sociales*. Madrid: Alianza Editorial S.A.

Díaz, R. (2014). *Intervención en adolescentes*. En X. Carbonell (coord.), *Adicciones tecnológicas qué son y cómo tratarlas*, (pp. 13-36): Síntesis.

Domínguez, J., & Ybañez, J. (2016). *Adicción a las redes sociales y habilidades*

Sociales en estudiantes de una institución educativa privada. Propósitos y Representaciones, 4(2), 181 - 230. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/>

pyr2016.v4n2.122

Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>

Echeburúa, E. & Gargallo, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las Redes Sociales en jóvenes*. Adicciones: Revista de sociodrogalcohol, 22(2), 91-96.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.

El enfoque cognitivo conductual en Psicología Clínica. (2021). *Terapia y más*. <https://www.terapiaymas.es/el-enfoque-cognitivo-conductual/>

Estrada Araoz, Edwin Gustavo, & Gallegos Ramos, Néstor Antonio. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, (40), 101-117. <https://doi.org/http:10.36097/rsan.v1i40.13934>.

Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>

Fandiño, J. (2015). Adicción a internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. Revista psicológica Científica 17(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/adicción-internet-fundamentosteóricos-conceptuales/>

Fernández, F. (2003). Las nuevas adicciones. Madrid, España: TEA Ediciones S.A.

Fernández, L., y Gómez, J. (2007). *La Psicología preventiva en la intervención Social*. Madrid: Síntesis.

Fernández, G. (23 de abril de 2020). *Digital 2020: El uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial*. WeAreSocial. <https://wearesocial.com/es/blog/2020/01/digital-2020-el-uso-de-las-redes-socialesabarca-casi-la-mitad-de-la-poblacion-mundial>.

Fernández-Álvarez, H., & Fernández-Álvarez, J. (2017). *Terapia cognitivo conductual integrativa*. Revista de psicopatología y psicología clínica, 22(2), 157-169. Recuperado de: <http://espacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2017-22-2-5025>

Fullana, M. A., de la Cruz, L. F., Bulbena, A., & Toro, J. (2012). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales. *Medicina Clínica*, 138(5), 215-219.

- Flores, J (2021). *Funcionalidad familiar y adicción a las Redes sociales en estudiantes Universitarios de una universidad Privada de lima – 2021*. [Tesis para obtener la licenciatura, Universidad Autónoma de Ica].
- Froxán-Parga, M., Alonso-Vega, J., Sánchez, C. & Muñoz, V. (2018). *Eficiencia de las terapias: ¿un paso más allá de la eficacia? Análisis crítico del modelo cognitivo-conductual*. *Apuntes de Psicología*, 36(1-2), 55-62. Recuperado de: <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/711>
- G. (2022, 18 de abril). *Adicción a internet*. GIFT Psicología. <https://www.giftpsicologia.com/adiccion-a-internet/>.
- Gavilanes, G. (2016). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- García, José A. (2013). *Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales*. Instituto de Investigación de Drogodependencias (INID). Universidad Miguel Hernández. Alicante, España.
- González Alcántara, K. E. (2021). *Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos*.

Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes, 8(3), 26–34.

<https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.3.3>

Haro Arrarte, E. H. (2018). Adicción a redes sociales y funcionalidad familiar en Estudiantes universitarios y egresados de Lima Metropolitana.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f16dd1f4-271f-49cb-a04c-7b6995eaa3d0/content>

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación*. 6° edición. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. México.

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGrawHill.

Huang X, Li M. y Tao R (2010). Treatment of Internet Addiction. *Current Psychiatry Reports*, 12, 462–470.

Ingrid, M (2020) *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, Tecnología [Obtener título de licenciado]*. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

James, A. P. (2012). Adicción a la red social de Facebook y su incidencia en el rendimiento académico. Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma de Nuevo León. México.

Loja, A. (2016). *Uso del tiempo libre y adicción a redes sociales en adolescentes de 15 a 18 años (Tesis de pregrado)*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Recuperado de:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24158/3/tesis.pdf>

Mamani, A. y Gonzales, D. (2019). Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1697>

Ochoa, M. (2019). *Influencia de la adicción a redes sociales tecnológicas en la afectividad negativa de estudiantes de una universidad privada de Lima.*

Odriozola, A. (2020, 12 octubre). *La adicción a las redes se dispara con la pandemia: cinco formas de recuperar el control y desintoxicarte | Actualidad, Moda. S Moda EL PAÍS.* <https://smoda.elpais.com/moda/5-cambios-faciles-para-retomar-el-control-emocional-sobre-las-redes-sociales/>.

Online, P. (2021, 19 julio). *Adicción a las redes sociales: síntomas y consecuencias.* Psiquion - Plataforma de psicología online. <https://www.psiquion.com/blog/adiccion-redes-sociales>

Organización Mundial de la Salud (2017) *WHY: Desarrollo en la adolescencia*.

Recuperado de:

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Organización Mundial de la Salud (2017) *WHY: Desarrollo en la adolescencia*.

Recuperado de:

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Orzack, M. H., & Orzack, D. S. (1999). Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 2(5), 465–473.

<https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.465>

Machaca, K & Meneses, H (2019). “*Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Arequipa*”: [Tesis de Maestría].

Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa.

http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9994/PSmapa_yk.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Marco, Clara y Chóliz, Mariano (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 13 (1),125-141.ISSN: 1577-7057.

Disponible:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56025664009>Metropolitana.
na.

(Tesis de pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima,

Perú. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9173>. Mera, C. (2015).

Los trabajos más relevantes de la historia de la psicología en el Siglo XXI. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Cádiz, Puerto Real, España.

Padilla Díaz, Dancy Eliana, & Puerta Polo, Juliana Vanessa (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257. [fecha de Consulta 22 de Abril de 2022]. ISSN: 1794-5992. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156315016>

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13a ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.

Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERARSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30- 36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>.

Prieto, M., Carrillo, J. & Lucio, L. (2015). Violencia virtual y acoso escolar entre estudiantes universitarios: el lado oscuro de las redes sociales. *Innovación Educativa*, 15(68), 1665-26734.

- Reyna, R. (2017). *Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste*. (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1840>
- Ruiz, M., Diaz, M. y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales, cap. 7: Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Desclee de Brouwer, S.A.
- Salas, E., Copez, A., & Merino, C. (2020). *¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6)*. Health & Addictions/Salud y Drogas, 20(2). <https://n9.cl/bnoww>
- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista*. Universidad Ricardo Palma.
<http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Salcedo, I. (2016) Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima (tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Soto, F., León, I. y Castañeda, O. (2015). *Calidad de vida y funcionalidad familiar en adolescentes embarazadas derechohabientes de una*

unidad de medicina familiar del estado de Sonora, México. Atención Familiar , 22(3), 64-67. [https://doi.org/10.1016/S1405-8871\(16\)30053-0](https://doi.org/10.1016/S1405-8871(16)30053-0).

T. (2020, 20 de abril). *Riesgos para la salud del uso desmedido de las redes sociales*. Telemadrid. <https://www.telemadrid.es/programas/telenoticias-1/Riesgos-salud-desmedido-redes-sociales-2-2101009945--20190306053737.html>

Wiegold, M. (2017, 12 diciembre). *UNICEF pide proteger a los niños en el mundo digital al tiempo que se mejora el acceso a internet de los más desfavorecidos*. UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/unicef-pide-proteger-los-ninos-en-el-mundo-digital-al-tiempo-que-se-mejora-el>

Vernon A., & Doyle, K. (2018). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. New York, USA: Amer Counseling Assn.

Wood, G. (2008) *Fundamentos de la Investigación Psicológica*. Editorial Trillas.https://www.academia.edu/27010586/LIBRO_PSICOLOGIA_FUNDAMENTOS_INVESTIGACION.

Xanidis, N. y Brignell, C. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126. [Doi: 10.1016/j.chb.2015.09.004](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004)

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Variable De Estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Escala De Medición
<p>Adicción a las redes sociales</p> <p>(Variable dependiente)</p>	<p>Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Escurra y Salas, 2014).</p>	<p>Se asumen las puntuaciones obtenidas por el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS. El instrumento está constituido por 24 ítems, distribuidos en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. La aplicación puede darse de manera individual como colectiva, con una duración de 15 minutos y el formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos. (4-3-2-1-0)</p>	<p>Obsesión por las redes sociales (ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23).</p> <p>Falta de control personal en el uso de las redes sociales (ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24).</p> <p>Uso excesivo de las redes sociales (ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21).</p>	Ordinal
<p>Programa Cognitivo Conductual</p> <p>(Variable Independiente)</p>	<p>Se caracteriza por ser un grupo de acciones que han sido planificadas y organizadas coherentemente, con los recursos necesarios y pertinentes, con el fin de lograr los objetivos realistas para la situación en particular, en una población establecida. (Pineault y Daveluy 1987, citado en Fernández, 2007).</p>	<p>El programa cognitivo conductual para la ansiedad se desarrollará en 15 sesiones, con una duración de 45 a 60 minutos cada sesión, se realizará una vez por semana desde setiembre hasta diciembre. La terapia cognitivo conductual se encarga de modificar el proceso cognitivo, conductual y emocional que están en el comportamiento. (Ruiz, Diaz y Villalobos, 2012)</p>	<p>PLANIFICAR: Elaboración del programa, título del programa, fundamentación, objetivos, tiempo de duración, Nro. de sesiones, metodología, materiales. ORGANIZAR: Elaborar el programa. EVALUAR (antes, durante y después).</p>	NOMINAL

ANEXO 2:

Ficha Técnica del instrumento ARS

Ficha técnica del cuestionario de adicción a las redes sociales

Nombre original:	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales
Publicación:	2014, Lima, Perú
Autores:	Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas
Administración:	Individual o grupal
Duración:	Aproximadamente 15 minutos
Sujeto:	A partir de los 13 años
Baremación:	Tabla de baremos para la prueba, y para cada factor de la prueba.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none">• Obsesión por las redes sociales• Falta de control personal• Uso excesivo de las redes sociales
Ítems:	24
Materiales:	Manual, cuadernillo y hojas de calificación

Nota: Ficha técnica del cuestionario de adicción a las redes sociales elaborado por Ecurra y Salas (2014) elaborado en Lima, Perú.

Para la validación del ARS se tomó como muestra a 380 estudiantes de diferentes universidades de Lima, la versión inicial constaba de 31 ítems y se realizó el análisis de la distribución de cada ítem para poder identificar si existían distorsiones en los datos que puedan influir en los resultados, por lo cual se analizaron la asimetría y curtosis y establecieron como decisión que los valores entre +/-2 sean incluidos, por lo que se procedió a descartar 7 ítems por no presentar valores que no se incluían entre el intervalo de +/-2 (Ecurra & Salas, 2014)

ANEXO 3: CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS) (Creado por salas y escurra 2014 - Perú)

Nombres y Apellidos:.....**Edad:**

Colegio en el que estudia:.....**Año y sección:****Nivel:**.....

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	CS	Nunca	N
Algunas veces	AV		

N°	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro uso la red social.					

ANEXO 4:

Índices de homogeneidad y consistencia interna del instrumento de adicción a las redes sociales

Factor	Ítem	IHC		α
		Ítem-test	Ítem-test	
Obsesión por las redes sociales	P2	.44	.41	.81
	P3	.50	.45	
	P5	.53	.54	
	P6	.45	.48	
	P7	.73	.73	
	P13	.39	.40	
	P15	.44	.54	
	P19	.37	.45	
	P22	.48	.50	
P23	.55	.56		
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	P4	.35	.51	.62
	P11	.41	.51	
	P12	.24	.29	
	P14	.42	.39	
	P20	.53	.63	
Uso excesivo de las redes sociales	P24	.23	.26	.82
	P1	.42	.47	
	P8	.53	.56	
	P9	.52	.51	
	P10	.60	.60	
	P16	.50	.55	
	P17	.67	.67	
P18	.57	.59		
P21	.53	.56		
Adicción a las redes sociales				.90

Nota: IHC=índice de homogeneidad corregido; α=coeficiente de consistencia interna alfa

ANEXO 5: CARTA DE PRESENTACIÓN

POS GRADO

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Trujillo, 31 de mayo de 2022

CARTA N°069-2022-UCV-VA-EPG-F01/J
Mg. Aldo Modesto Castañeda Romero.
Directora
I.E 80048 "JOSE EULOGIO GARRIDO" -CAMPIÑA DE MOCHE
Presente.-

I.E. N° 80048
"JOSE EULOGIO GARRIDO"
RECIBIDO
31 MAYO 2022
Exp. N° 043 Folio 01
Hora 9.30 Firma *M...*

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

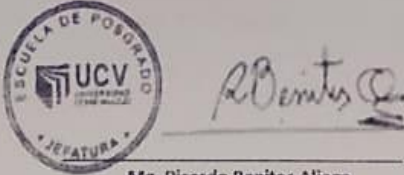
Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **CELINDA MARGARITA SÁNCHEZ CONDORI**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROPUESTA DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN DE REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN MOCHE, 2022"**, en la institución que Ud. Dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer un programa cognitivo conductual para reducir la adicción de redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Moche, 2022.

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

Atentamente.-



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

ADJUNTO:
- Instrumentos de recolección de datos.

ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO

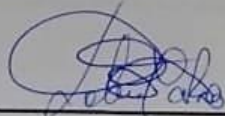
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento:

Yo, Jorge Luis Yanleque Rivera identificado(a) con el número de DNI: 40864582 acepto como tutor (a) de manera voluntaria que los alumnos del 5° grado de secundaria de la sección "A" participen en la aplicación del cuestionario de "Adicción a las redes sociales" (ARS). Debido a que, he sido informada que la meta de este estudio es generar una Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual para reducir la Adicción de Redes Sociales en adolescentes de una Institución Educativa en Moche, 2022.

Por tanto, Considerando que se me explicó sobre la finalidad de la evaluación, así como la confidencialidad de los resultados que obtendrán, puesto que estos solo servirán para fines académicos de la investigación.

Moche, 31 de Mayo de 2022



Firma del Tutor(a)

ANEXO 7:

7.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA:

Programa Cognitivo Conductual para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche.

7.2. Fundamentación de la propuesta:

La presente propuesta de intervención está orientada en abordar y disminuir la adicción a las redes sociales, la cual actualmente se ha generado en su mayoría desde la aparición del covid19. Por consiguiente las actividades que antes se hacía de forma presencial, ahora se virtualizo haciendo uso del internet y redes generada por la nueva realidad que estamos viviendo ya sea en lo educativo, laboral y hasta la forma de socializar con el pasar del tiempo ha cambiado. Por tanto, partiendo del conocimiento de la problemática como principal punto, se plasmará un programa basado en el enfoque cognitivo conductual, con el propósito de modificar las conductas y pensamientos que presenta la población de estudio, y lograr que ellos mismos puedan lidiar con los síntomas que puedan presentar sobre la adicción como la ansiedad, falta de control, etc.

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

Así mismo Las técnicas de la terapia cognitivo-conductual son las que han demostrado científicamente tener mayor eficacia en la psicología clínica. Estas técnicas se centran en la modificación de pensamientos y conductas mediante el aprendizaje de nuevas formas de pensar y actuar más adaptativas. Las técnicas de la terapia cognitivo-conductual se centran en el presente, aunque su objetivo es la adquisición de hábitos y habilidades que proporcionen mayor bienestar y calidad de vida y que perduren en el tiempo. Badia, A (2020).

Cabe mencionar, que el covid-19 nos ha dejado, entre tantas cosas, enganchados a las redes sociales. Aunque no existen datos oficiales sobre el número de nuevos adictos, los psicólogos coinciden en ello: «Sin duda, esta pandemia nos ha virtualizado, sin más remedio hemos tenido que aprender a relacionarnos, adaptarnos al teletrabajo, a las clases online, a las consultas médicas a distancia, Whatasapp, Instagram, TikTok o Twitter se han convertido en una prolongación de nuestra vida real: es el modo inevitable de relacionarnos de esa forma actualmente. (Odriozola, 2020).

Por tanto, el incremento del uso de las redes sociales (RRSS) es algo que se ha vuelto problemático en los últimos años. Cada vez son más las personas que hacen uso de estos dispositivos y cada vez es más temprana la edad de comiendo de uso. Esto relacionado con que los jóvenes suelen percibir mayor sensación de enganche que los adultos (Atela et al. 2014) es un problema que debe ser estudiado.

Además, tal y como se puede leer en diversas investigaciones como, por ejemplo, la realizada por Jiménez y Pantoja en el año 2007, este uso excesivo de las redes podría generar dependencia psicológica.

Para realizar el programa se realizó una breve exploración sobre los criterios de la sintomatología provocada por la adicción. Para esto se efectuó una búsqueda de diversos referentes bibliográficos como repositorios, tesis, investigaciones, artículos científicos, documentos legales pertinentes, artículos de páginas web y periódicos digitales. Además, se tomarán en

cuenta otros documentos provenientes de fuentes como la que tengan información cercana al nuevo tipo de adicción que es el de las redes en la OMS, DSM-V y Cie 10. Las actividades planteadas proponen una metodología específica para su posterior aplicación, lo cual disminuirá los niveles de adicción a las redes sociales.

Cugota (2008) hablar de adicción hace referencia a una conducta adictiva caracterizada no solamente por la frecuencia, intensidad o tiempo invertido sino también por la interferencia en la vida familiar, estudiantil, laboral y social.

La terapia cognitivo conductual ayudara al individuo a entender sus ideas y pensamientos e interpretar su forma de actuar frente a diversas situaciones. La TCC trata de crear una mejora en el paciente mediante el cambio de pensamientos y esto generaría un cambio en su conducta, haciendo que actúe de una forma más funcional para él y para su entorno. Llega a mejorar el malestar del presente y prevenir problemas futuros por las herramientas cognitivas que aprenden a desarrollar. La función de la TCC es desmembrar el problema y de esta forma se lo observa con más atención los pequeños detalles desde donde se puede iniciar el cambio. Frente a situaciones desconocidas o que generan malestar, la terapia cognitivo conductual, puede orientar de qué forma actuar de una manera más adaptable y funcional para su entorno o sociedad.

7.3. Presentación de la propuesta.

La presente propuesta de intervención cognitivo conductual, ofrecerá una serie de técnicas, estrategias y herramientas terapéuticas que ayudará a los trabajadores, de cómo afrontar la ansiedad percibida al coronavirus. El presente programa tiene como objetivo fundamental de: Proponer un programa cognitivo conductual para reducir la adicción de redes sociales en estudiantes de la institución educativa “Eulogio Garrido” en Moche, 2022. Puesto que dicha, Propuesta del Programa Cognitivo Conductual, ofrecerá

una serie de herramientas, técnicas y estrategias terapéuticas alumnos de la institución para afrontar los síntomas, dificultades que puedan presentarse si sufrieran la adicción a redes sociales y lograr un equilibrio en su estado mental, a través del enfoque cognitivo conductual en el que se utilizará las técnicas apropiadas para el manejo de la ansiedad, falta de control, etc.

Cabe resaltar que se consideró trabajar con la terapia cognitiva conductual, por ser un procedimiento de intervención estructurado, que utiliza herramientas y técnicas psicológicas, diseñadas para disminuir los indicadores de ansiedad, dicho programa consta de 3 áreas entre ellas: técnicas conductuales, técnicas emotivas, técnicas cognitivas. Estas actividades plantean una metodología específica para su posterior aplicación, lo cual disminuirá los estragos que pueda causar el tipo de adicción a las redes sociales.

7.4. Metodología

La presente propuesta está compuesta por 15 sesiones dentro de las cuales; constara de las técnicas conductuales y técnicas cognitivas, cada sesión tiene un objetivo está enfocado a trabajar con los alumnos, considerando un tiempo de 45 a 60 minutos por sesión. Este programa no requiere de un presupuesto elevado. Puesto que este programa será únicamente ejecutado por un profesional Psicólogo Clínico, quien cuenta con las habilidades necesarias para realizar la ejecución de dicho programa propuesto.

7.5. Objetivos

a) Objetivo general

Proponer un programa cognitivo conductual para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche.

b) Objetivos específicos

- Presentación y Crear un ambiente de integración y confianza entre todos los asistentes (utilizando una técnica de romper hielo)
- Identificar los efectos ambivalentes del uso de las redes sociales.
- Identificar los efectos o consecuencias de la adicción a las redes sociales.
- Cambiar los pensamientos automáticos a través de la técnica de Registro de los pensamientos.
- Aprender a reconocer que actividades son necesarias y toma de decisiones con respecto a las redes sociales.
- Disminuir la ansiedad por las redes sociales mediante la Técnica de establecimiento de metas.
- Lograr que los alumnos puedan controlar su conexión a las redes sociales a través la técnica de detención de pensamiento.
- Autorreflexión sobre la falta de control con el tiempo dedicado a Contenidos de las redes sociales.
- Incentivar a los estudiantes a que practiquen la relajación muscular para contrarrestar estragos por el uso de redes sociales.
- Lograr que los alumnos reduzcan la frecuencia que se conectan a las redes sociales y reflexionen sobre el manejo adecuado de su tiempo.
- Controlar el pensamiento rumiante negativo relacionado a las redes sociales a través de la técnica de programación de actividades gratificantes.
- Disminuir el uso excesivo a las redes sociales mediante una Técnica cognitivo conductual.
- Reforzar a los estudiantes en su ID - valor personal y así disminuir progresivamente su estado de alerta por saber de las cosas que suceden en redes sociales.
- Afrontar la problemática del uso excesivo de las redes sociales mediante la técnica del modelado.
- Reconocer y activar sus redes de apoyo que le permitan alcanzar un estilo de vida más saludable.

7.6. SESIONES DISTRIBUIDAS

Nro.	Nombre de las Sesiones	tiempo
1	“Conectando entre nosotros”	45 min.
2	“Conociendo una nueva adicción”	45 min.
3	“ Causa- efecto de la ARS”	45 min.
4	“Autoanalizándome on- line”	45 min.
5	“Frenando amenazas “	45 min.
6	“Conectar con los demás”	45 min.
7	“No dejes que las redes te enreden”	45 min.
8	“Mi toma Control”	45 min.
9	Relajan – dome	45 min.
10	“El tiempo vale oro”	45 min.
11	Lo que me pierdo”	45 min.
12	“Caminando sobre fuego”	45 min.
13	“Alerta de emergencia“	45 min.
14	“Como jugando vamos implementando “	60 min.
15	“Conociendo Redes de apoyo “	60min.

Programa: "Controlling myself online and offline"



AUTORA: Celinda Margarita Sánchez Condori.



10 VENTAJAS DE LAS REDES SOCIALES

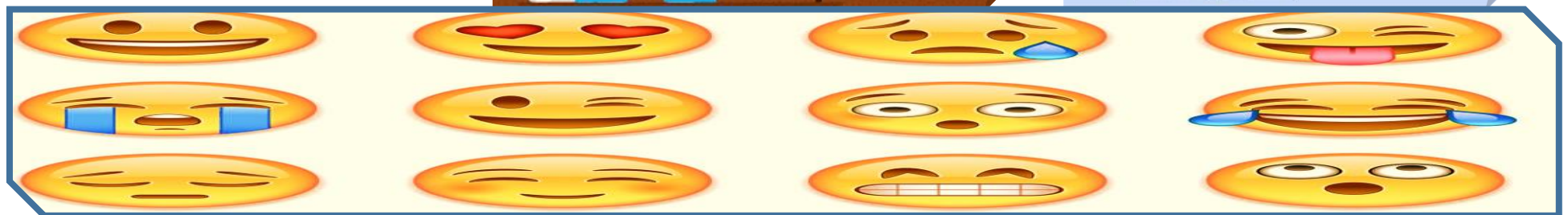
- Mantener el contacto con familiares que viven lejos
- Formación continua en grupos temáticos
- Proporcionan información al instante
- Trabajar tu Marca Personal
- Hacer Networking con otros profesionales
- Tiempo de ocio y de "desconexión"
- Compartir experiencias vividas
- Canal de quejas y denuncia social
- Conocer otras personas y culturas
- Encontrar pareja

EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES EN LAS REDES SOCIALES

- 60%** de los usuarios adolescentes han compartido fotos de sí mismos en redes sociales
- 92%** de los adolescentes informan de estar online todos los días
- 85%** de adolescentes y adultos jóvenes usan YouTube para ver videos
- 71%** de los adolescentes utilizan más de un sitio de red social

DESVENTAJAS

- Medio de extorsión
- Uso y manejo de información de manera incorrecta
- Robo de identidad
- Cyberbullying
- Adicciones a las redes



PROPUESTA DE PROGRAMA PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

DATOS GENERALES

Institución	:	I. E. "Eulogio Garrido" – Campiña de Moche
Denominación	:	"Controlling myself online and offline"
Población	:	Alumnos del nivel Secundario
Responsables	:	Ps. Celinda Sánchez Condori.
Duración	:	15 Sesiones

Este programa tiene como base el enfoque cognitivo-conductual que considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Regularmente menciona que se da mediante la propia experiencia, la observación de su entorno, por procesos de condicionamiento, el lenguaje, etc. Cabe señalar que el ECC es uno de los métodos más utilizados actualmente y que ha retribuido últimamente a la psicología debido a varios resultados realmente positivos y que ha servido para manejar muchos casos con problemáticas en individuos que presenten desde rasgos y/o trastornos y estos dilemas son trabajados bajo este tipo de enfoque, reflejando que es efectivo y eficaz. Claro está que se puede lograr trabajar de manera individualizada con los estudiantes dependiendo de cuales sean sus características y dificultades según cual sea el tema identificado a tratar. La cual mediante sus diversas técnicas lograra ayudar para la mejora de la persona. Por consiguiente, tenemos que este programa pretende promover la introspección de cada participante, Por lo tanto, su objetivo es iniciar la propuesta con temas netamente relacionados a autocuidado, límites, manejo de uso de RR.SS etc.

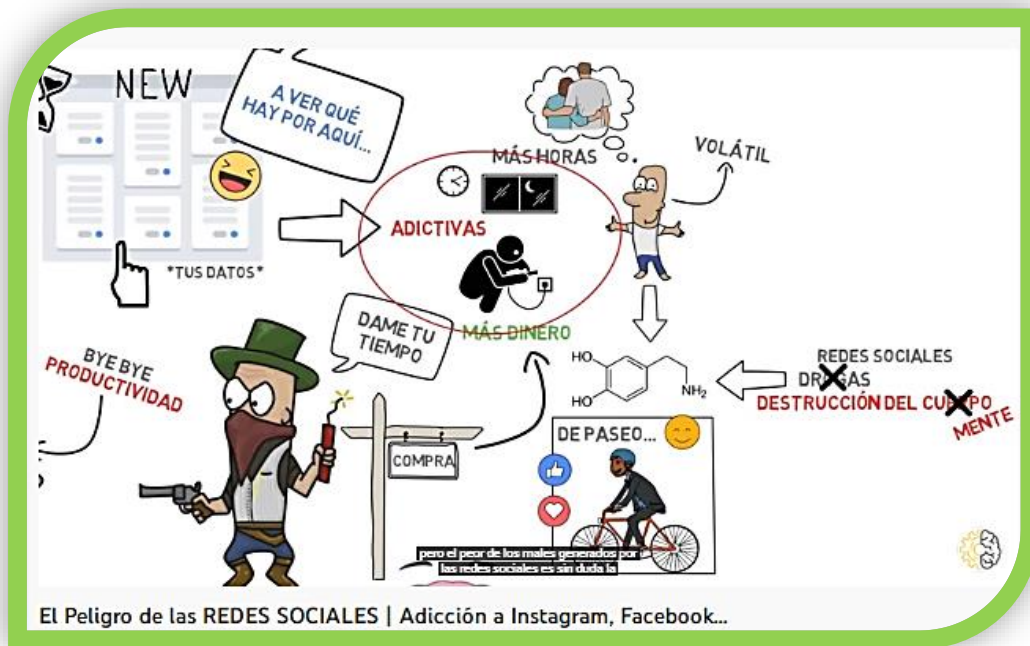
Sesión N° 01: “Conectando entre nosotros”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Presentación y dar a conocer el programa y lo que se realizará en el transcurso de las sesiones y normas.</p>	<p>Dinámica: para comenzar se dará paso primero a la presentación del ponente y la bienvenida a los participantes, luego se realizará la dinámica “cadena de nombres” para romper el hielo indicándoles a los alumnos que deben formar un círculo en el centro del aula y ordenarse por orden alfabético considerando la primera inicial de sus nombres, posteriormente se procederá a que se presenten y mencionen que les guste hacer en sus pasatiempos, así hasta terminar con todos los partícipes.</p> <p>Procedimiento: se brindara Palabras de bienvenida y la explicación breve de lo que consiste el programa.</p> <p>Finalidad: Dar a conocer la importancia de su asistencia y participación. Tambien se le informara cómo será el desarrollo de los temas de cada sesión</p>	<p>Proyector Multimedia Laptop Parlantes</p>	<p>45 min.</p>



Sesión N° 02: “Conociendo una nueva adicción”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Identificar los efectos ambivalentes del uso de las redes sociales.</p>	<p>Inicio: Para empezar con la sesión se realizara algunas preguntas a los participantes como las siguientes: ¿Que son las adicciones?, ¿Qué tipo de adicciones conocen?, luego de ello se pregunta ¿Qué son las adicciones a las redes sociales?, luego de escuchar las respuestas de los participantes.</p> <p>Procedimiento: Se continuará a desarrollar el tema explicando cuales son los efectos de esta nueva adicción y para complementar, se proyectara un video y este se encuentra en https://www.youtube.com/watch?v=ZGeIH-ffMUo</p> <p>Después de verlo, se les pedirá que hagan grupo y se les entregará papelotes donde se les pide que dibujen algo que represente las adicciones a redes sociales y hagan mapa mental con algunos de los efectos de manera general que estas traen. Y lo expondrán brevemente.</p> <p>Finalidad: Se lograra definir los conceptos de redes sociales e identidad digital y para finalizar se motivara a los adolescentes a participar en todas las sesiones de manera activa.</p>	<p>Proyector Laptop Papelotes Plumones</p>	<p>45 min.</p>



Sesión N° 03: “Causa - efecto de las ARS”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Identificar los efectos o consecuencias de la adicción a las redes sociales.</p>	<p>Inicio: al comienzo se brindara una retroalimentación de la sesión anterior y se les explicara sobre consecuencias del manejo de las redes sociales.</p> <p>Procedimiento: Posteriormente se les solicita que formen grupo de trabajo de 5 personas para realizar la dinámica: “Dramatizando la ARS” y se les solicita que dramaticen una situación en la cual se pueda observar al menos un efecto y consecuencia de la adicción a las redes.</p> <p>Finalidad: para culminar se preguntara que se llevan de experiencia de dicha sesión y se les dirá con cuál de las escenas mayormente se sienten identificados y porque.</p>	<p>Proyector multimedia Parlantes Micrófono Laptop</p>	<p>45 min.</p>



Sesión N° 04: “Autoanalizándome on- line”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Cambiar los pensamientos automáticos a través de la técnica de Registro de los pensamientos.</p>	<p>Inicio: Se ingresara de manera entusiasta a los alumnos y se empezara haciendo la dinámica : “Pim - Pom ”,</p> <p>Procedimiento: se le indicara formarse en parejas para luego brindarles una pelota de tenis y se pedirá que estos lo sostengan sin utilizar las manos y trataran de moverse pero evitando que se caiga. Al darles la señal trataran de intercambiar la pelota con otra pareja. Después se les mostrara un video https://www.youtube.com/watch?v=l5U1s9d6C68</p> <p>Seguidamente explicaremos la técnica Registros de Pensamiento, la cual permite aplicar la lógica a muchos de nuestros procesos mentales. Y obtener una mayor sensación de control, equilibrio y coherencia. Por tanto, se registrara cada idea negativa que aparezca en nuestra mente e intentar razonar con la veracidad.</p> <p>Por ejemplo: “Necesito más horas para atender mis asuntos de las redes sociales.”</p> <p>Razonando con veracidad: ¿Hay algo que demuestre que esto es verdad?; ¿Es importante para mí es estar conectado a mis redes? ¿Está bien dejar de hacer otras cosas por conectarme realmente me hace sentir bien?</p> <p>Los alumnos registraran en una hoja tres pensamientos negativos que hayan tenido y que intenten razonar sobre su veracidad. Y luego compartirán sus pensamientos con la clase.</p> <p>Finalidad: se motivará a los estudiantes a practicar esta técnica.</p>	<p>Proyector multimedia Parlantes Pelota Laptop Hojas bond Lapiceros</p>	<p>45 min.</p>

DINAMICA



VIDEO



RESOLVIENDO





REGISTRO DE PENSAMIENTOS



Pensamientos Negativos	Pensamiento Razonable
1.	
2.	
3.	

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Aprender a reconocer que actividades son necesarias y toma de decisiones con respecto a las redes sociales.</p>	<p>Inicio: se dará comienzo a la sesión con lluvia de ideas sobre qué actividades cotidianas que se hacen cuando navegan en las redes sociales.</p> <p>Procedimiento: El psicólogo utilizara la técnica de exposición. Pedirá primero a los alumnos que busquen un video en YouTube y lo vean, luego que apaguen sus celulares, pasando por sus carpetas con una canasta a recogerlos y ponerlos luego en su escritorio por un lapso de 30 min. Mientras se les proyecta un video de debate: https://www.youtube.com/watch?v=weFFQATIFjc</p> <p>Luego se les entregara sus celulares, para que lo prendan y lo dejen a un costado de su escritorio. Así mismo se preguntara a algunos alumnos que sintieron estar sin su celular y no usarlo que les causo.</p> <p>Finalidad: Se enfatizará en que debemos compartir momentos de calidad en varios aspectos de la vida en los estudios, pasar momentos en familia, reunir con las amistades etc. Dejando de lado la tecnología y conectándonos de manera adecuada física y emocionalmente con las personas que queremos.</p>	<p>Parlantes Laptop Micrófono Canasta</p>	<p>45 min.</p>

Técnica de exposición



Dinámica "OFF CELLPHONE"



Video de debate entre adolescentes



DEBATE DE LAS REDES SOCIALES

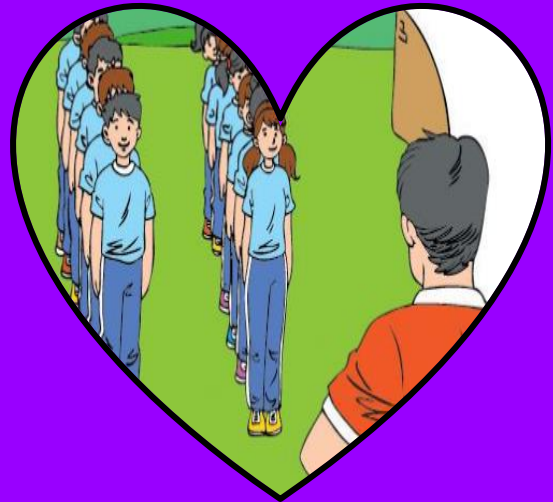
6466 visualizaciones 25 nov 2020 Es un debate sobre los pros y contras de las redes sociales.

196 No me gusta Compartir Clip Guardar ...

Sesión N° 06: “STOP REDES”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Disminuir la ansiedad por las redes sociales mediante la Técnica de establecimiento de metas.</p>	<p>Inicio: El psicólogo(a) ingresará al aula saludando de manera amable y activa a los estudiantes dando comienzo a la sesión con la dinámica “Adivina que Melodía”.</p> <p>Procedimiento: Posteriormente se pide dos voluntarios los cuales pasaran al frente quienes mediante el móvil se les pasara siete canciones modernas para que la tarareen, un micrófono, audífonos y los demás deberán formarse en dos columnas y luego adivinar por grupos que canciones son y cantarlas. A continuación se brindara explicación sobre el tema de ansiedad a las RS y se desarrollara la técnica de establecimiento de objetivos:</p> <p>“ SMART”</p> <p>Finalidad: Los estudiantes escribirán sus propias metas en una hoja haciendo uso de la técnica. Por consiguiente se motiva a los estudiantes a poner empeño y esfuerzo para alcanzar sus propias metas a corto plazo hasta lograr suprimir la ansiedad por la conexión a las redes.</p>	<p>Laptop Parlantes Micrófono USB Audífonos Plumones Hoja de registro Lapiceros</p>	<p>45 min.</p>

Dinámica: "Adivina que melodía"



Ejemplo de técnica establecimiento de objetivos "SMART"

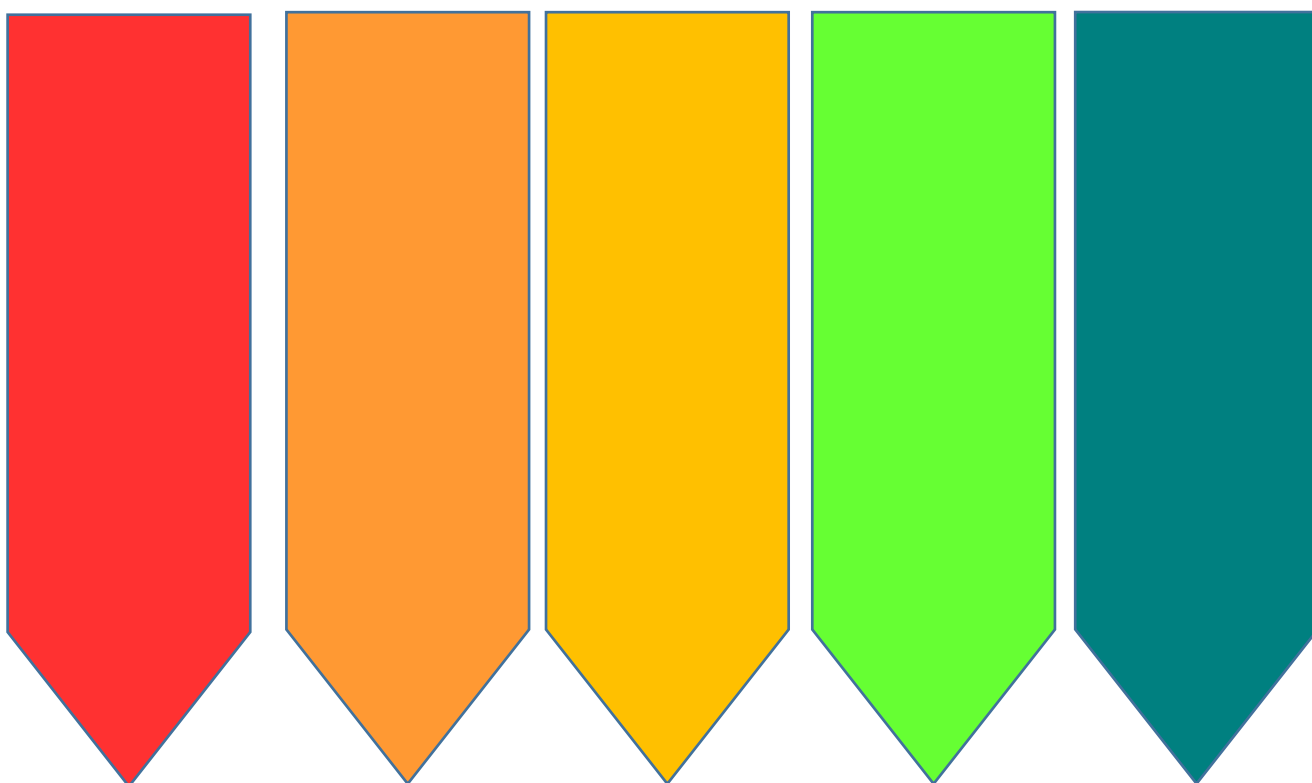
¿Como es una meta SMART?

ejemplo práctico

ASÍ NO	¡ASÍ SÍ!
 Voy a estar más sano	S Perderé peso comiendo más verdura 
 Perderé peso	M Perderé 5 kilos 
 Cambiaré toda mi alimentación	A Comeré verdura en cada comida 
 Seguiré un plan estricto al 100%	R Un "día trampa" a la semana 
 En cuanto mejore mi situación	T - 5 kg en 6 meses Empiezo mañana 

Poniendo en práctica lo aprendido

SMART



Sesión N° 07: “No dejes que las redes te enreden”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Lograr que los alumnos puedan controlar su conexión a las redes sociales a través la técnica de detención de pensamiento.</p>	<p>Inicio: El psicólogo ingresa al aula y saluda a los estudiantes dándoles la bienvenida a la nueva sesión.</p> <p>Procedimiento: Se comenzara por pedir a los adolescentes puedan compartir algún tipo de experiencia donde se hayan descuidado de algunas personas o cosas por estar revisando las redes sociales y después se les orientará. Tambien se realiza la dinámica “Encontrando”, que consiste en esconder varios artículos en diferentes espacios del aula, mientras que los alumnos estarán todos reunidos al fondo y mirando hacia la pared. Quien encuentre más de 3 objetos tendrá un premio. Luego se explicara sobre la técnica.</p> <p>Finalidad: Es focalizar la atención y pensamiento del alumno. Esto aplica tambien en su vida cotidiana, ya que muchas veces se enfocan en estar en redes y dejan de lado sus tareas escolares, de casa, cuidar quizás al Hrnos o abuelo e ir de compras por algo que se les pidió. Por ende se podrá conseguir progresivamente que la técnica ayude a eliminar patrones que genere pensamientos con consecuencias negativas.</p>	<p>Laptop Parlantes Celular Un peluche Una botella Un peine Una pelota Una colonia La foto de una persona</p>	<p>60 min.</p>

PASO 1



PASO 2

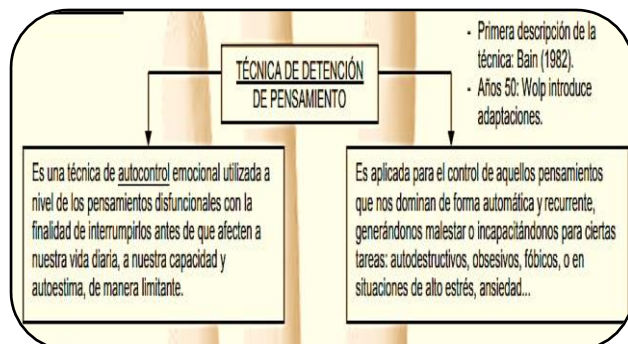
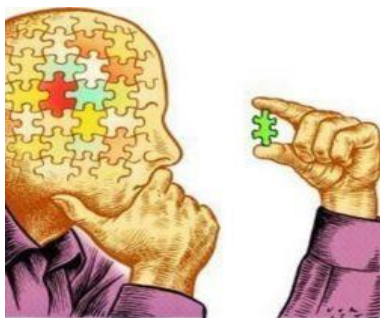


PASO 3

La técnica “Detención del pensamiento”

La técnica de la parada del pensamiento es un ejercicio que muchos psicólogos recomiendan. Lo recomendable es que, cuando estemos en el inicio de una rumiación, nos aislemos en un espacio en el que no nos vayan a molestar. Más adelante, cuando hayamos adquirido práctica esto ya no será necesario y podremos poner en práctica la técnica en casi todos los entornos o contextos. Pues bien, solos, sin nadie y a poder ser con la única iluminación de la luz natural, vamos a dedicarnos a pensar en ese pensamiento que tanto nos perturba.

Nos vamos a centrar mucho en él en vez de intentar evitarlo, ignorarlo o huir de él. ¿No quiere atención? Pues vamos a dedicarle toda y, aunque nuestra ansiedad o miedo se incremente, vamos a mantenernos así al menos durante un minuto. En el momento en el que ese pensamiento esté en su momento culmen y la ansiedad o miedo nos inunde, tanto que resulte insostenible, vamos a gritar bien fuerte y sin vergüenza alguna “**stop**” o “**basta**”.



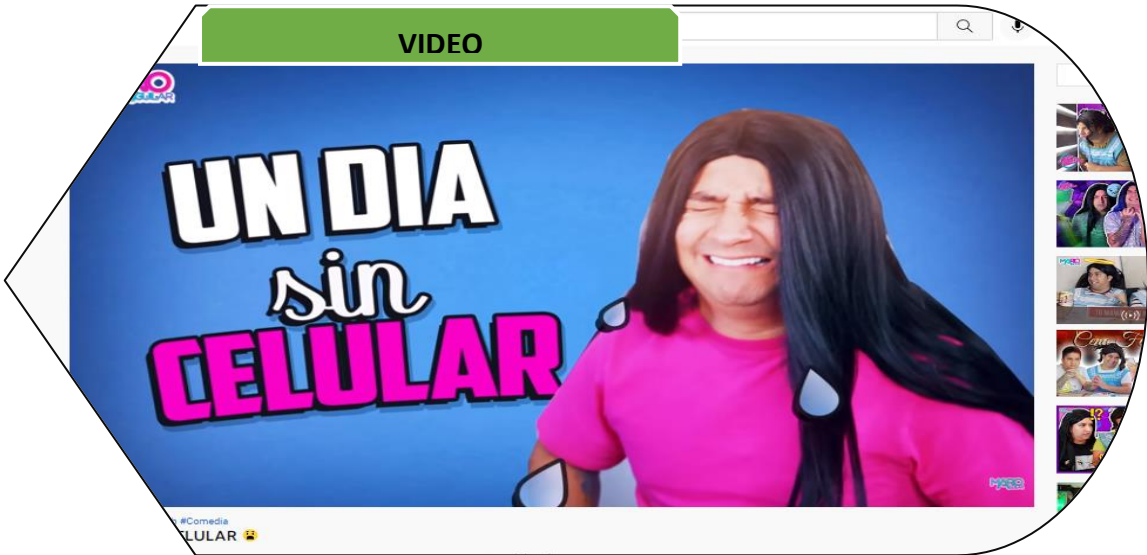
Sesión N° 08: “Mi toma Control”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Autorreflexión sobre la falta de control con el tiempo dedicado a Contenidos de las redes sociales.</p>	<p>Inicio: Se comenzara con el saludo cordial hacia los alumnos.</p> <p>Procedimiento: posteriormente se dará inicio con la exposición de estrategias de afrontamiento. Luego se realizara la dinámica “Averiguando”. Consiste en hacer que los alumnos cierren sus ojos después se les dirá unas preguntas y ellos tendrán que responder levantando la mano si hacen dicha actividad cotidianamente por ejemplo: levanten la mano aquellos que cuando apenas se despierten lo primero que hacen es ver el celular y conectarse a las RS, van a hacer mandado y llevan su móvil, etc. Tambien se hará visualizar un video dramatizado de reflexión: https://www.youtube.com/watch?v=EwJcFD3iEbo</p> <p>Por medio de la lluvia de ideas, se pidió a los alumnos compartir que tipo de emociones experimentaron, se sintieron identificados quizás. Y se invitará que rellenen el reloj con que hacen en su día a día, considerando un tiempo prudente para conectarse en redes.</p> <p>Finalidad: Por último, la psicóloga mencionará que en esta sesión trabajaremos diferentes técnicas para controlar el uso de las redes sociales y las emociones que pudiésemos experimentar al disminuir su uso.</p>	<p>Laptop Parlantes Proyector multimedia Fotocopias</p>	<p>45 min.</p>

PARTICIPACIÓN



VIDEO



RELOJ DE TU TIEMPO



Sesión N° 09: Relajan – dome

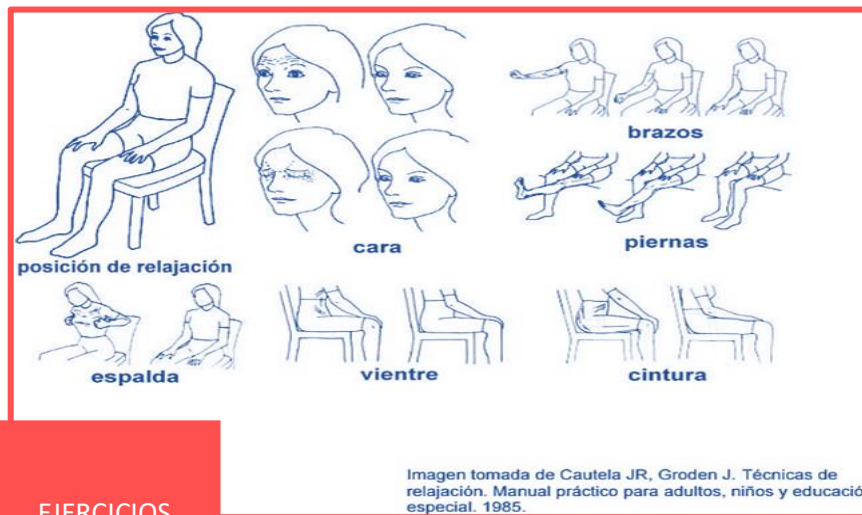
Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Incentivar a los estudiantes a que practiquen la relajación muscular para contrarrestar estragos por el uso de redes sociales.</p>	<p>Inicio: se ingresa al aula y se saludara de manera amena a todos, dando comienzo a la sesión.</p> <p>Procedimiento: Seguidamente se explicará el concepto de relajación mental y muscular: Algunas personas pueden llegar a relajarse físicamente, pero no mentalmente, porque están pendientes de sus inquietudes y preocupaciones. En estos casos se recurre, de modo complementario, a imágenes relajantes. Del mismo modo que la imaginación y los pensamientos negativos pueden inducir estrés, los pensamientos positivos y la visión mental de escenas agradables y serenas pueden suscitar sosiego y tranquilidad. Luego visualizaremos un video ejemplo para relajarnos y practicarlo: https://www.youtube.com/watch?v=LXwuWrOnKJA</p> <p>Finalidad: La psicóloga debe en todo momento retroalimentar complementando la información. Luego se finalizará la sesión motivando a los estudiantes a practicar estos ejercicios para relajar su mente.</p>	<p>Laptop Parlantes Micrófono Hojas de colores fotocopias</p>	<p>45 min.</p>

3 Ejercicios de relajación: Mental, muscular y diferencial

Los ejercicios de relajación tienen la función de enseñarnos a afrontar las situaciones que nos generan estrés y ansiedad en la vida diaria. A través de los ejercicios de relajación el nivel de activación fisiológica ocasionado por la ansiedad disminuye, generando un estado de calma y bienestar agradable para la persona. El objetivo de los ejercicios de relajación es que consigas restablecer el nivel de activación física saludable y gestionar la situación estresante.

Ejercicios de relajación mental o autógena de schultz	Ejercicios de relajación muscular progresiva de Jacobson	Relajación diferencial
<p>El ejercicio de relajación original de Schultz tiene dos partes, denominadas de formar teórica, «grado inferior» y «grado superior». Sensación de pesadez: Repite «El brazo derecho me pesa mucho», «Estoy completamente tranquilo». A continuación, repite lo mismo refiriéndote al brazo izquierdo. Posteriormente, repite «La pierna derecha me pesa mucho».</p> <p>Regulación cardíaca: Coloca la mano en el corazón y repite las frases de los ejercicios anteriores.</p> <p>Control de la respiración: Repite los tres ejercicios anteriores. Añade frases como «Respiro tranquilamente»</p>	<p>Consiste en una serie de ejercicios de tensión-distensión de todos los grupos musculares del organismo. Así mismo, el objetivo es que identifiques las señales físicas de tensión muscular y generalices el aprendizaje a tu día a día para poder poner en práctica las habilidades de relajación.</p> <p>Frente: Levanta las cejas.</p> <p>Ojos y nariz: Aprieta los párpados y arruga la nariz.</p> <p>Boca: Aprieta los dientes, los labios y la lengua contra el paladar.</p> <p>Cuello: Empuja la barbilla contra el pecho y evita que toque lo toque.</p> <p>Hombros, pecho y espalda: Echa los hombros hacia atrás intentando que se toquen los omóplatos.</p>	<p>Es la variante más utilizada de la técnica de relajación progresiva. El objetivo de esta técnica de relajación es que la persona observe e identifique las señales físicas que se producen en el organismo en un estado de tensión., una vez identificadas las señales, se desarrollen habilidades para relajar el organismo. La relajación diferencial puede generar una relajación de todo el organismo o de una parte específica de él.</p> <p>Recorrido de los principales grupos musculares con ejercicios de tensión-distensión. Se trabajan los brazos, la cara, el cuello, el tronco y las piernas. En este periodo, has de tensar cada una de estas partes de forma voluntaria (apretar el puño, cerrar fuertemente los ojos, encoger los hombros lo máximo posible...), durante 10 segundos. Debes prestar especial atención a las sensaciones que se generan en tus músculos. Tras estos segundos, debes aflojar los músculos y prestar atención a las sensaciones de relajación. El ejercicio de relajación ha de durar alrededor de 30 segundos.</p>

Recuerda: Los resultados no se obtendrán de inmediato, sino que necesitarás practicar durante un periodo de tiempo los ejercicios de relajación para aprender a entrar en un estado de calma y relajación.



EJERCICIOS



Sesión N° 10: “El tiempo vale oro”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Lograr que los alumnos reduzcan la frecuencia que se conectan a las redes sociales y reflexionen sobre el manejo adecuado de su tiempo.</p>	<p>Inicio: Se ingresará al aula saludando de manera alegre, dando una breve introducción del tema que se desarrollará en esta sesión.</p> <p>Procedimiento: se comenzara con la dinámica “todo tiene un precio”, consiste en que el grupo se acomodara de manera circular con sus carpetas para trabajar y todos sacaran 4 cosas que traen que les gusta y se les pedirá que sus móviles lo pongan en su carpeta con la pantalla hacia abajo y la facilitadora empezara hablarles de una noticia actual y se observara en que momento los alumnos cogen el celular y se les quitara una de las cosas que les gusta por cada acción que hagan y se ira poniendo en una canasta. video</p> <p>Finalidad: concientización de que nuestro tiempo tiene precio y que ocuparlo en estar conectados a diario y constantemente nos perjudicara en algunos aspectos de nstra vida; evitándonos organizar nstro tiempo para la familia, con los amigos y de ocio que se pierde, tiempo de estudio, sueños, etc. por estar pendientes de una pantalla.</p>	<p>Laptop Proyector Canasta Imágenes</p>	<p>45 min.</p>

SU TIEMPO VALE ORO



Sesión N° 11: “Lo que me pierdo”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Controlar el pensamiento rumiante negativo relacionado a las redes sociales a través de la técnica de programación de actividades gratificantes.</p>	<p>Inicio: Se ingresara al aula saludando a los estudiantes amistosamente y se preguntara que recuerdan de la sesión anterior brindando retroalimentación valiosa y tambien se trabajara con su memoria.</p> <p>Procedimiento: A continuación se hará la dinámica: “Canasta”, donde se agruparan de 5 personas para ponerse luego en columnas y se pondrán a 1 metro y medio de distancia de la canasta y el grupo que acierte con más pelotas en la canasta ganaran un premio.</p> <p>Posteriormente se realizara la explicación de la programación de actividades que son gratificantes. Esta es una de las tecnicas C.C. útil que nos ayudara a auto controlarnos. Por tanto existe muchas actividades que nos benefician de forma positivamente como son: darnos tiempo de calidad, salir a ambientes agradables y naturales, etc. Todas estas actividades son simples de corta duración y sobre todos estarán enfocadas a interrumpir el pensamiento rumiante negativos. Y por último se les brindara una hoja</p>	<p>Laptop Parlantes Micrófono Pelotas de trapo Canastas de plástico Hojas bond</p>	<p>45 min.</p>

	<p>donde programaran lo que haran durante una semana completa considerando lo que se les enseño.</p> <p>Finalidad: Motivar a los estudiantes se a programas sus actividades positivas y así puedan poner en practicar la técnica aprendida que servirá de beneficio para conocer y controlarse a sí mismos antes algunos actividades cotidianas.</p>		
--	---	--	--






° Programación de actividades

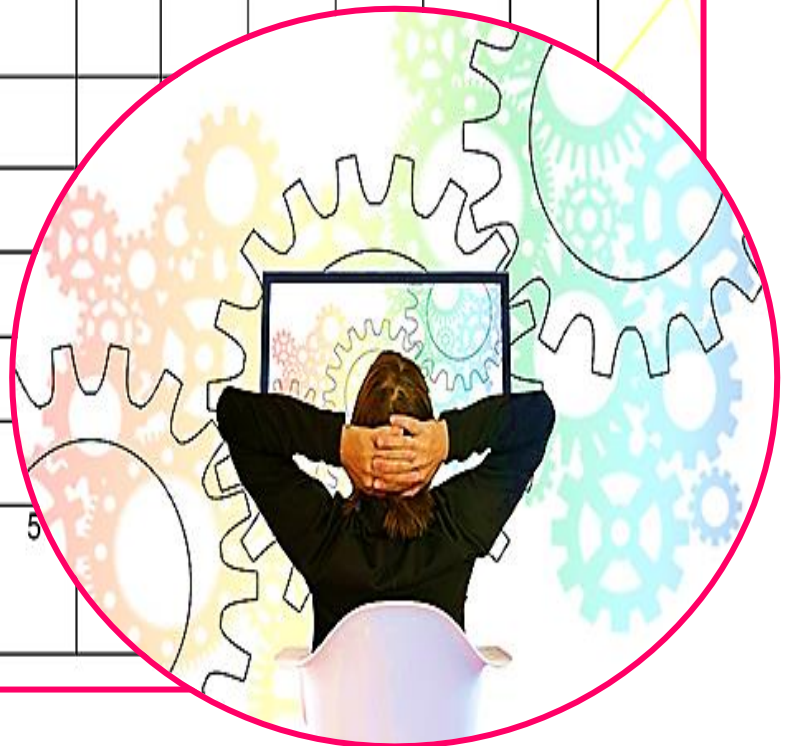
Elaborar sobre un registro o agenda una programación completa de las actividades de los días siguientes (tiempos estimados, horarios, actividades alternativas,...)

Controlar/evitar la tendencia a las rumiaciones (más frecuentes en momentos de inactividad)

Actividades Gratificantes

MÉTODO

 Días	Lun.	Mart.	Mier.	Juev.	Vier.	Sab.	Dom.
Actividades agradables 							
1. Llamar por teléfono a familiares o amigos			2			1	
2. Ver Telenovela	1	1	1		1		
3. Baño de agua caliente		1			1		
4. Escuchar música	1		1		1		
5. Cantar sola	1		2		1	1	1
6. Ir al parque 30 minutos							
7.							
8.							
9.							
10. Otras no previstas: Vino a verme un amigo a casa							
 Estado de ánimo al final del día	5						



Sesión N° 12: “Caminando sobre fuego”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Disminuir el uso excesivo a las redes sociales mediante una Técnica cognitivo conductual.</p>	<p>Inicio: se ingresara saludando a los alumnos y se dará comienzo a la sesión.</p> <p>Procedimiento: prosiguiendo se explicara una técnica para practicar y lograr enfrentar “el uso excesivo de las redes”. A continuación tenemos la siguiente pregunta: Mi camino sobre el fuego...</p> <ul style="list-style-type: none"> . Mi mayor temor: Usar excesivamente las redes. . Dejare de lado un día entero la tecnología y realizare: . Voy a ponerme a prueba ocupando mi tiempo en : . El resultado fue: <p>Luego se aplicara una dinámica llamada “La Carretilla”, donde se pedirá que el grupo se divida en 2, guiándolos que luego deben mirar a su compañero de frente donde una será A que es el compañero que carga y otro B que será el que hará de carretilla humana ambos caminaran un espacio de 1 metro y medio y el que llegue a la meta y responderá una pregunta referente al tema general del programa.</p>	<p>Laptop Parlante Micrófonos Hojas bond Lapiceros Tiza de colores</p>	<p>45 min.</p>

	<p>Finalidad: Se motivara a los alumnos a que repliquen la técnica y la usen no solo para la problemática digital o virtual sino aplica para superar muchas dificultades que puedan tener en general.</p>		
--	--	--	--

Mi camino sobre el fuego...

- . **Mi mayor temor:** Usar excesivamente las redes.
- . **Dejare de lado un día entero la tecnología y realizare:**
- . **Voy a ponerme a prueba ocupando mí tiempo en:**
- . **El resultado fue:**



Sesión N° 13: “Alerta de emergencia”

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Reforzar a los estudiantes en su ID - valor personal y así disminuir progresivamente su estado de alerta por saber de las cosas que suceden en redes sociales.</p>	<p>Inicio: se ingresa al aula entusiasta y se pedirá voluntarios para hacer retroalimentación sobre la sesión anterior.</p> <p>Procedimiento: se pedirá a los alumnos participar de la dinámica “Este soy yo”, donde utilizaran sus celulares e ingresaran a la App de cámara y activaran modo video y se grabaran así mismos practicando una entrevista haciéndose las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién soy realmente? - ¿Qué metas y sueños deseo cumplir? - ¿consideras que lo que muestras en las R.S es tu verdadero yo? - ¿Crees que la vida virtual es mejor que la real? <p>Se les brindara un folleto donde está una lista de características propias de una persona que tiene indicios de quizás afrontar una adicción a redes.</p> <p>Finalidad: se pide que los alumnos guarden sus videos y lo observen y autorreflexionen de la gran necesidad actual de que deseamos saber más de otras personas que de uno mismo.</p>	<p>Laptop Parlantes Micrófono Celulares Cámara Folletos</p>	<p>45 min.</p>



Sabías que...?

3 de cada 10 usuarios **ADICTOS** a las **REDES** **SOCIALES**

Cada vez más personas están siendo atrapadas por las redes sociales, ya que tres de cada 10 usuarios de entre 15 a 25 años que usan Twitter o LinkedIn confesaron ser adictos a éstas, de acuerdo con la Sociedad Mexicana de Autores de las Artes Plásticas (Somaap)

RAZONES PARA ESTAR EN LAS REDES

Más de 6 horas

56%

Porque les gusta

30%

Para tener amigos

17%

Para enterarse de lo que pasa

PREFIEREN REDES A RELACIONES INTERPERSONALES

80%

"Es más barato"

78%

"Resulta ser más cómodo"

30%

"Es seguro"

14%

"Presupone más autenticidad y libertad"


ADICTOS A LAS REDES SOCIALES

3 de cada **10** usuarios
Entre 15 y 25 años

 **54%**
Hombres


SEXO


 **46%**
Mujeres



TIPOS DE CLASE ECONOMICA

A, B, C Y D+.
85% de los adictos


SÍNTOMAS DEL ADICTO


 Pérdida de control del uso de redes sociales


 Episodios de uso compulsivo con gran inversión de tiempo y energía

 Daño o progresivo de la calidad de vida

 Postergan labores por estar en las redes

 La usan pese al daño familiar o así mismo

 Gran ansiedad si no se encuentra conectado

 Fantasías o sueños acerca de las redes



Sesión N° 14: “Como jugando vamos implementando “

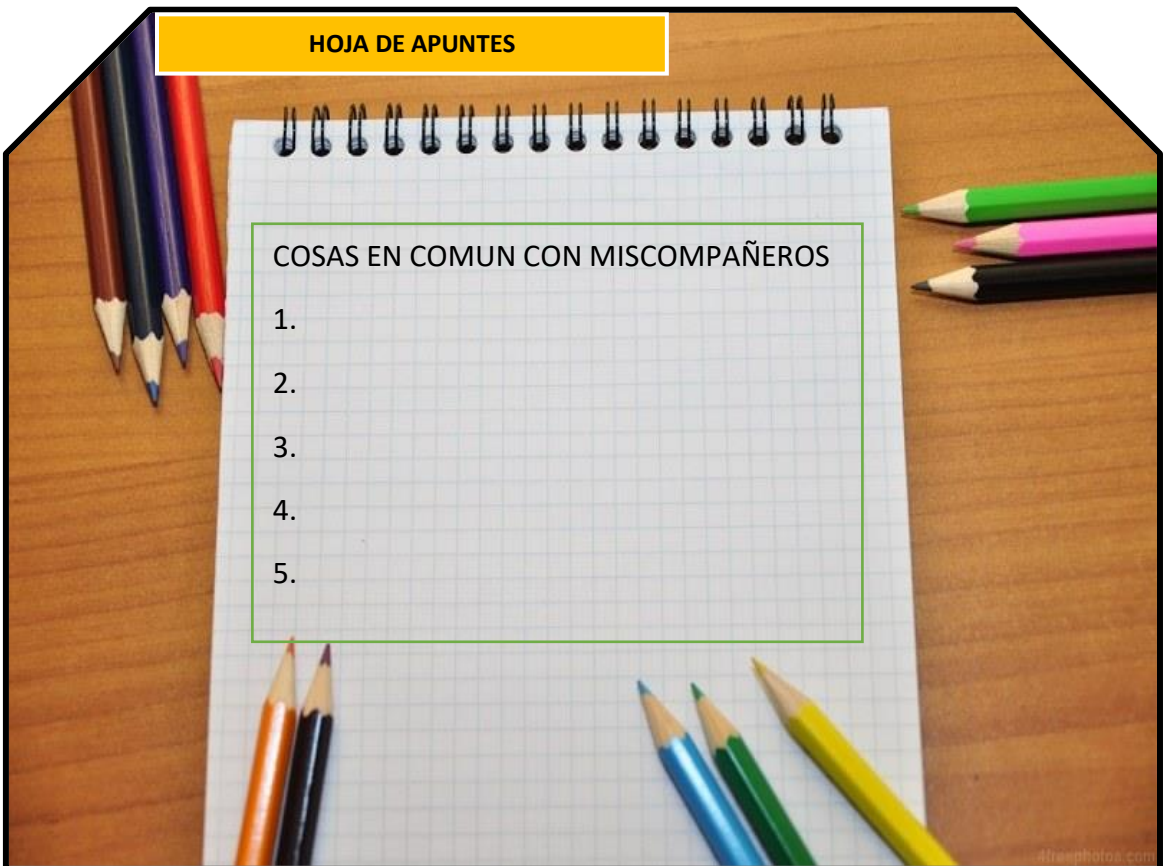
Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Afrontar la problemática del uso excesivo de las redes sociales mediante la técnica del modelado.</p>	<p>Inicio: El psicólogo(a) ingresara al aula y saludara a los estudiantes.</p> <p>Procedimiento: se realizara la dinámica” intereses en común”, se formaran en grupo de 6 personas y deben encontrar almenos 5 cosas en común. Luego anotarlas en una hoja. Luego lo mencionaran y el grupo que tengan más en común ganara. Continuando se explicara la técnica para contrarrestar el uso excesivo de las redes sociales. a) identificar y definirán en que consiste el problema. b) ponerle un nombre al problema. c) Aceptar y trabajar junto a la profesional y radicarlo progresivamente. Y por último se hará la dinámica “Liga del saber” consiste en simular un concurso transmitido por radio o Tv. El grupo se dividirá en dos partes y el facilitador les tendrá dos listas de 10 preguntas donde ganara el grupo que responda correctamente y obtenga más puntos. El tiempo que tendrán para responder será de 2 min. Cualquier integrante puede responder solo una pregunta por personas. Por tanto, el facilitador debe actuar como un animador de radio o televisión para darle más</p>	<p>Proyecto multimedia Laptop Micrófono Equipo Hojas bond Lapiceros Cuadernillo</p>	<p>60min.</p>

	<p>dinamismo a la técnica. Debe estar muy atento para afirmar las respuestas correctas o para calificar una respuesta de incorrecta.</p> <p>Finalidad:</p> <p>Es permitir integrar los contenidos de un tema a partir de las preguntas que elabore el profesional y llegar a elementos conclusivos del mismo.</p>		
--	--	--	--

BUSCANDO CARACTERISTICAS EN COMUN



HOJA DE APUNTES





DEFINICION DE LA TECNICA MODELADO

¿Qué es el aprendizaje por modelado?

El modelado, también llamado aprendizaje por imitación o aprendizaje vicario, es una forma de aprendizaje social que ocurre cuando observamos el comportamiento de otros. Es la enseñanza que transmitimos a un niño pequeño cuando realizamos ciertos comportamientos que posteriormente pueden ser imitados por él o la manera en la que aprendemos una nueva habilidad, como tocar la guitarra, a base de ver a expertos haciéndolo en tutoriales de YouTube.

The illustration features school supplies on a blue background: an orange pencil, a red pencil, and a spiral notebook. The title 'DEFINICION DE LA TECNICA MODELADO' is in a yellow box at the top. Below it, a question asks '¿Qué es el aprendizaje por modelado?'. The answer explains that modeling is a form of social learning where one observes others' behavior and imitates it, such as learning to play guitar from YouTube tutorials.

Sesión N° 15: “Conociendo Redes de apoyo “

Objetivo	Actividad metodológica	Materiales	Tiempo
<p>Reconocer y activar sus redes de apoyo que le permitan alcanzar un estilo de vida más saludable.</p>	<p>Inicio: Ingresa el psicólogo a aula y saluda a los alumnos amablemente.</p> <p>Procedimiento: El facilitador, comenzara dicha sesión realizando la siguiente dinámica grupal. Llamado “Enredados” se harán nudos humanos, en las que los participantes se agarraran las manos unos a otros del modo que gusten y se entrelazarán con sus compañeros. La consiga de esta dinámica es desenredarse sin soltarse las manos apoyándose unos a otros. Luego se elaborara su propio directorio de red de apoyo. Y se les explicara brevemente sobre ¿Qué síndromes se genera en los jóvenes por el uso de las nuevas tecnologías y/o redes sociales?</p> <p>Posteriormente se realizara otra dinámica que se llama “la unión hace la fuerza”, donde el grupo se dividirá en 2 partes y se les dará sogas para amarrarse y sostenga un balde de agua entre todos según cada grupo. Quien aunque se muevan según las indicaciones y mantengan la mayor cantidad de líquido en el balde ganaran un premio todos los integrantes del grupo que lo logre.</p> <p>Finalidad: reconocer y motivar a que los estudiantes conozcan que no están solos que existen personas y/o entidades que pueden ayudarlo a afrontar situaciones difíciles para tener una vida saludable.</p>	<p>Laptop Parlantes Cuadernillos Lapiceros Sogas 5 Un balde Pañuelos</p>	<p>60 min.</p>



¿Qué síndromes se genera en los jóvenes por el uso de las nuevas tecnologías y/o redes sociales?

Pero un mal **uso** puede **generar** problemas **físicos** (dolor de espalda, fatiga ocular, problemas del sueño, sedentarismo), académicos (menor concentración o rendimiento), **psíquicos** (adicción, estrés) y sociales (aislamiento, pérdida de interés)

El uso excesivo del mundo digital y pantallas puede poner a su adolescente en riesgo:

- Obesidad.
- Problemas del sueño.
- Uso problemático del internet.
- Efecto negativo en el desempeño escolar.
- Comportamiento riesgoso.

- Alteraciones del estado de ánimo.
- Dolores musculares.
- Estrés visual.
- Aislamiento social.
- Dependencia psicológica

Diviértete sanamente

Estudia y concéntrate

Disfruta de la vida

Decálogo de pautas para evitar la adicción a redes sociales entre los adolescentes:

-Establecer límites y normas respecto al móvil.

-Los adultos deben ser un ejemplo y dar reflejo de límites del empleo racional a las RR.SS.

- No es ni un premio ni un castigo, Tienen que cumplir una función educativa, de entretenimiento, de comunicación, pero no de refuerzo.

-Tiempo de conexión.

-No convertirlo en despertador

-Ocio alternativo

-Mostrarnos cercanos e interesados.

-Determinar las consecuencias por incumplimiento pactadas.

-Fomentar comunicación

-Pedir ayuda profesional.

Comparte momentos memorables

Controla tu tiempo de conexión



Ejemplos de cómo usar las redes sociales en Educación



- Creación de un grupo privado para **organizar debates**.
- Asumir **diferentes roles** para aprender a empatizar y respetar otras opiniones.
- **Compartir** los trabajos y proyectos hechos en clase.



- Búsqueda de **fake news**.
- Crear una cuenta de clase en la que cada semana uno tuitea como si fuese un escritor, un científico o una ciudad. **El resto debe adivinarlo**.
- Tuitear en una **lengua extranjera**.



- Documentar un tema con **fotografías**.
- Realizar **redacciones** a partir de fotos compartidas por influencers.
- Localizar imágenes **para situar** en mapas geográficos.



- Clases en **directo**.
- Creación de **vídeos**.



- **Presentación de trabajos** (con grabación y edición de vídeos).
- Búsqueda de **información** para un proyecto.
- **Escucha de otros idiomas** (canciones, conferencias, tutoriales...).



- Análisis de **ofertas de trabajo**.
- Aprender a **elaborar un currículum** original.
- Determinar qué perfiles son los **más demandados** en cada sector.



- Crear un tablero **colaborativo**.
- Búsqueda de imágenes para **presentar un trabajo**.



- Crear un **álbum de clase** de las salidas fuera del centro.
- Análisis de imágenes de **diferentes** partes del mundo.
- **Contar historias** solo con fotos.





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche, 2022.", cuyo autor es SANCHEZ CONDORI CELINDA MARGARITA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID: 0000-0002-2639-7339	Firmado electrónicamente por: RVEGAJL el 16-08- 2022 16:48:23

Código documento Trilce: TRI - 0356886