



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Propuesta de programa habilidades sociales para prevenir la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa en la Ciudad de Chincha, 2022.

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

AUTORA:

Conde Caro, Blanca Lezlie (orcid.org/0000-0003-4098-3323)

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

Este trabajo de investigación es dedicado a mi familia. En especial a mis padres por su amor y apoyo constante que nos brindan a mis hermanos y a mí. A mis hermanos por su ejemplo de persistencia ante las adversidades.

A mi adorado esposo, por la paciencia y comprensión en todo este proceso, por siempre motivarme a continuar, creer en mis capacidades y por el amor incondicional.

A mis adorados hijos, mi Angelo y mi pequeña Emma que me acompañó en este proceso desde la barriguita. Por ser ustedes mi fuerza y motivarme a superarme y ser mejor cada día.

Autora

Blanca Lezlie Conde Caro

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por bendecirme con buena salud y permitirme lograr una nueva meta dándome la fortaleza para no rendirme.

A mi hermana Lisette, por ser mi ejemplo a seguir de madre constante y trabajadora, porque no hay cansancio que impida continuar con el crecimiento profesional, a ser mejor cada día.

A mi esposo y mis hijos, por su paciencia, comprensión y amor.

A mi asesor de tesis Dr. Juan Luis Rodríguez por la buena orientación, su tiempo y su conocimiento brindado en mi trabajo de investigación.

A la Institución educativa “Donald Scarrow” por permitirme aplicar mi instrumento a los adolescentes, gracias por su apoyo.

Autora:

Blanca Lezlie Conde Caro

Índice de contenidos

| | |
|---|------|
| Carátula..... | i |
| Dedicatoria..... | ii |
| Agradecimiento..... | iii |
| Índice de Contenido..... | iv |
| Índice de tablas..... | v |
| Resumen..... | vi |
| Abstract..... | viii |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO..... | 5 |
| III. METODOLOGÍA..... | 14 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación..... | 14 |
| 3.2. Variables y operacionalización..... | 14 |
| 3.3. Población y muestreo..... | 16 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 16 |
| 3.5. Procedimientos..... | 18 |
| 3.6. Métodos de análisis de datos..... | 18 |
| 3.7. Aspectos éticos..... | 18 |
| IV. RESULTADOS..... | 19 |
| V. DISCUSIÓN..... | 27 |
| VI. CONCLUSIONES..... | 33 |
| VII. RECOMENDACIONES..... | 34 |
| REFERENCIAS..... | 35 |
| ANEXOS..... | 40 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1: Niveles de Adicción a Internet en adolescentes de una institución educativa privada de Chincha, 2022..... | 19 |
|--|----|

Resumen

La reciente investigación tuvo como objetivo general proponer un programa de habilidades sociales para prevenir la adicción a internet en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Chincha, 2022. En base a este fin, se elaboró con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo - propositivo con diseño no experimental. El instrumento aplicado a la muestra de estudio fue el Test de Adicción al Internet (TAI) que fue adaptado por Matalinares, Raymundo y Baca (2014) a baremos peruanos, dichos autores fueron los que estudiaron las propiedades psicométricas del TAI de Young (1998) lo que permitió aplicarlo a la población peruana, obteniendo niveles adecuados de validez, confiabilidad comprobados en anteriores trabajos de investigación en nuestro ámbito nacional y en la opinión de expertos. El mencionado instrumento evalúa los niveles de adicción al internet en los adolescentes por medio de cuatro dimensiones: tolerancia, uso excesivo, retirada y consecuencias negativas.

La muestra estuvo conformada por 63 adolescentes de la Institución Educativa Privada "Donald Scarrow", en la ciudad de Chincha, en base a los resultados se halló que el 50,8% de estudiantes presenta un nivel muy alto de adicción a internet, seguido de un 19,0% con un nivel alto, el 28,6% se encuentran en un nivel medio, finalmente el 1,6% de encuestados presenta un nivel muy bajo. Por lo que se determina que existen niveles elevados de adicción a internet en los adolescentes estudiados.

Palabras claves: Habilidades sociales, Adicción, Internet, adolescentes.

Abstract

The general objective of this research was to propose a social skills program to prevent internet addiction in adolescents of an educational institution in the city of Chíncha, 2022. Based on this purpose, a quantitative, descriptive-propositional approach with a non-experimental design was carried out. The instrument applied to the study sample was the Internet Addiction Test (TAI) which was adapted by Matalinares, Raymundo and Baca (2014) to Peruvian scales, these authors were the ones who studied the psychometric properties of Young's TAI (1998) in order to apply it to the Peruvian population, obtaining adequate levels of validity, reliability proven in previous research works in our national scope and in the opinion of experts. The instrument evaluates the level of Internet addiction in adolescents by means of four dimensions: tolerance, excessive use, withdrawal and negative consequences.

The sample consisted of 63 adolescents from the "Donald Scarrow" Private Educational Institution in the city of Chíncha. Based on the results, it was found that 50.8% of the students had a very high level of internet addiction, followed by 19.0% with a high level, 28.6% with a medium level, and finally 1.6% with a very low level. Therefore, it is determined that there are high levels of Internet addiction in the adolescents studied.

Keywords: Social skills, addiction, Internet, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la pandemia mundial por la COVID-19 dio como consecuencia el aislamiento social, que generó diversos cambios en diferentes esferas de nuestra vida, pero además en la forma de relacionarnos con la tecnología y las muchas herramientas digitales que son indispensables para continuar nuestras actividades en el área de salud, educación, trabajo, entre otras. Es por ello que, el ejercicio de las actividades laborales, las responsabilidades académicas y el tiempo de ocio han sido limitadas y condicionadas a una mayor permanencia en el hogar (García, 2020).

Frente a esta emergencia sanitaria los adolescentes han tenido que manipular estas herramientas digitales para continuar con sus clases de forma virtual y sus momentos de ocio, ello ha generado algunos desafíos en cuanto al uso adecuado de la tecnología, convirtiéndose el internet para nuestra sociedad en una herramienta indispensable, ya que al ser de fácil acceso permite la interacción a través de los medios tecnológicos (teléfonos móviles, tablets, computadoras, laptops) generando el envío y recepción de información, como también el relacionarse con los demás virtualmente. Es así que, el desarrollo de las actividades se ha adaptado a una realidad donde la presencia física supone un peligro para la salud (Cruz, L y Durán, P., 2020).

En nuestro país, dentro del primer trimestre del año 2020, se halló que el 40,1% de los hogares de nuestro país tiene conexión a internet, continuando en aumento el uso de internet, evidenciándose en los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares realizada en el año 2020, en donde se encontró al 60,3% de la población de seis a más años de edad tiene acceso a internet, el 81,2% realiza un uso diario, siendo la población con educación superior universitaria la mayor usuaria de internet con el 94,7%, seguido de la educación no universitaria con el 87,0% y con educación secundaria el 64,8%. Asimismo, el uso de internet se da con mayor frecuencia a través de un celular con una población de 87,9% (INEI, 2020).

Considerando que, los adolescentes son parte del grupo que mayormente accede a internet, suponiendo un mayor cuidado, al ser considerados como personas vulnerables, ya que en esta etapa se evidencian varios factores de riesgo. Esta población se encuentra muy familiarizada con el uso de los teléfonos móviles, conectándose a través de ellos al internet. Por tal motivo, el confinamiento ha generado un mayor uso de los medios tecnológicos con el internet, ocasionando una preocupación en el ambiente familiar por el uso excesivo de estas, comprendiendo las posibles consecuencias que podrían suceder, como la adicción a internet (García, 2020).

Siendo introducido el término de adicción al internet por Goldberg (1990) y utilizado más adelante por Young (1998), presentando otras denominaciones como uso compulsivo de internet, desorden de adicción a internet o uso patológico de internet.

Esta problemática aún no se encuentra dentro de la clasificación como conducta patológica por el DSM-V (American Psychiatric Association, 1994) y tampoco por el sistema de Clasificación Manual Estadístico de los Trastornos Mentales (CIE-10 World Health Organization, WHO, 1992).

Definiendo la adicción a internet como la incapacidad que tiene una persona para deslindarse del internet, que pierde control en el uso y se vuelve dependiente, trayendo como resultado fatiga, incomodidad, no realiza adecuadamente sus actividades diarias (Estrada et al., 2020).

Por otro lado, con relación a las habilidades sociales, este elemento es básico, para el desarrollo de las personas, influyendo en diversos ámbitos como el personal, familiar, académico, laboral y social. Últimamente el interés por estudiar esta variable permite una adecuada relación intrapersonal como interpersonal en el contexto donde se desarrollan los adolescentes (Flores et al., 2016).

Investigaciones realizadas en nuestro país han verificado que a nivel nacional los estudiantes del nivel secundario presentan carencias en su desarrollo de

habilidades sociales, siendo necesario aumentarlas y fortalecerlas. Lo mencionado es confirmado por las cifras obtenidas del Sistema Especializado en Reporte en casos de Violencia Escolar – SíseVe, en su informe del año 2019 indica que en los años 2013 al 2019 tiene un total de casos reportados de 26,446 casos de violencia, con un reporte aproximado de 14, 267 (54%) casos de violencia entre escolares y un reporte de 14,477 (55%) casos de violencia de estudiantes del nivel secundaria, lo que indicaría la existencia de carencias en las relaciones entre estudiantes y la solución de problemas (SíseVe, 2019).

Para Caballo (2005) las habilidades sociales son un conjunto de conductas que genera en la persona su desarrollo en un ambiente propio o social enunciando actitudes, sentimientos, opiniones, deseos o derechos de una forma adecuada al contexto. Posibilitando inmediatamente la resolución de problemas, disminuyendo las futuras dificultades en base al respeto que presente el individuo frente a la conducta de otras personas.

En base a lo expuesto, predomina como el grupo más vulnerable a la influencia del internet, los adolescentes, al sentirse atraídos por los beneficios que ofrece esta herramienta, realizando un uso continuo y excesivo de los juegos en línea y redes sociales, además de la búsqueda de resolución de actividades académicas y la forma de comunicarse mediante las plataformas virtuales, es por ello la decisión de enfocarme en ese grupo etario.

Para las familias orientar al adolescente se convierte en un reto en algunos casos, siendo que, por sus características propias, al buscar identidad están expuestos a bajar sus niveles de habilidades sociales al encontrarse en un inadecuado ambiente familiar, presentar conductas expresivas inadecuadas o bajo rendimiento académico.

En ese sentido, se considera la formulación del problema: ¿Cómo sería el programa de habilidades sociales para prevenir la adicción a internet en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de chincha, 2022?

A nivel social, se justifica porque el programa de habilidades sociales en los jóvenes de 14 a 17 años ayudaría a la prevención de la adicción a internet desarrollando relaciones interpersonales adecuadas en el contexto social, lo que permitirá un manejo adecuado de sus habilidades contribuyendo a una buena calidad de vida.

Por otro lado, se justifica en su metodología; mediante el empleo de un cuestionario que mida el nivel de adicción a internet, que nos permita alcanzar conclusiones para realizar la propuesta del programa.

Y a nivel práctico se justifica, aportando en base a la necesidad para conseguir mayor información de las variables de estudio, adquiriendo datos para conocer y trabajar esta problemática, elaborando en el futuro más programas de prevención para beneficio de la población en estudio, como también de poblaciones similares.

Como objetivo general, proponer un programa de habilidades sociales para prevenir la adicción a internet en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Chíncha, 2022.

Como objetivos específicos, Identificar el nivel de adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa Privada en la ciudad de Chíncha, 2022. Diseñar un programa de habilidades sociales para prevenir la adicción a internet en adolescentes de una Institución Educativa privada en la ciudad de Chíncha, 2022. Fundamentar el programa de habilidades sociales para prevenir la adicción a internet en adolescentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chíncha, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Para el desarrollo del actual programa, se hizo revisión de diferentes estudios del ámbito internacional, que guarda relación con el tema a tratar, describiéndola a continuación.

Klimenko et al. (2021) desarrollaron una investigación en Colombia cuyo título trató sobre el peligro de la adicción a redes sociales y a internet, además de su relación con las habilidades que vivencia en la vida diaria y socioemocionales. Asimismo, se estableció una muestra probabilística de 221 estudiantes de un colegio público. Su objetivo general se estableció en estimar el peligro de adicción a redes sociales y a internet en su relación con las habilidades sociales que vivencia en la vida diaria y socioemocionales. Los resultados indicaron que las carencias de habilidades blandas en los adolescentes pueden relacionarse a la adicción a redes sociales e internet. Considerando que un adecuado progreso de dichas habilidades, junto con otros factores de protección, pueden favorecer la buena guía responsable y minuciosa de la virtualidad.

De igual manera, Borrero (2019) desarrolló una investigación en Ecuador basada en la adicción a la red social Facebook y como influye en el progreso de las habilidades sociales en los jóvenes de primer a tercer año de bachillerato de un Colegio Nacional. Asimismo, se estableció una muestra probabilística de 252 estudiantes. Su objetivo general fue establecer la correlación del uso de la red social Facebook con las habilidades sociales en los mencionados jóvenes. Los resultados fueron que luego de la aplicación de dos escalas se observa el vínculo característico con la adicción a Facebook viéndose afectada una baja habilidad social en los estudiantes. Indicando la intervención de un programa que logre la mejoría en las habilidades sociales.

Por su parte Marín et al. (2019) desarrollaron una investigación en España que trata sobre el uso complicado de las redes sociales en jóvenes universitarios. Asimismo, establecieron una muestra probabilística de 715 universitarios de la universidad de Córdoba. Su objetivo fue examinar la utilidad de las redes sociales.

Los resultados demostraron que en los estudiantes no se percibe una conducta perjudicial con el internet ni las redes sociales, resaltando que las mujeres son quienes hacen mayor uso de las redes sociales, no se encontró un uso problemático, pero si consideran manejarlo con reserva y continuar estudiando el uso que realizan a las TIC.

Del mismo modo, Aponte et al. (2017) desarrollaron una investigación en Ecuador basada en la Prevalencia de Adicción a internet y como se relaciona con la disfunción en la familia de adolescentes. Asimismo, se estableció una muestra probabilística de 390 adolescentes. Su objetivo general fue establecer la prevalencia de la adicción al internet y como se relaciona con factores en la familia como la disfunción en estos adolescentes. Los resultados fueron que posteriormente a la aplicación de cuestionarios sociodemográficos, de caracterización familiar, de indicador socioeconómico, test de funcionamiento familiar (FFSIL) y el test de adicción a internet (IAT), que los adolescentes con esta adicción presentaron mayor disfuncionalidad en la familia para aquellos que procedían de familias reducidas, siendo las redes sociales la aplicación más usada, perteneciendo a un nivel socio económico medio, ocurriendo de igual modo en jóvenes con niveles bajos de unión, fraternidad, sensibilidad y comunicación.

Bulcao et al. (2016) desarrollaron una investigación en Brasil titulado dependencia de internet y habilidades sociales en adolescentes. Asimismo, establecieron una muestra probabilística de 482 estudiantes en el municipio de Rio Grande do Sul. Su objetivo fue identificar la relación de las habilidades y la adicción a internet, relación de variables sociodemográficas y habilidades sociales, además de comprobar las variables predictores de dicha adicción. En los resultados se demostró que los adolescentes con dependencia al internet obtenían una gran dificultad para presentar adecuadas habilidades sociales, encontrándose además que poseer bajos niveles de habilidades sociales aumentaría la probabilidad en los jóvenes de desarrollar dependencia a internet.

Asimismo, se exploraron algunos estudios del ámbito nacional, que guarda relación con el tema a tratar, las que se describen a continuación.

Aguilar (2021) desarrolló una investigación en la ciudad de Puno que trató sobre la adicción a las redes sociales y el logro de competencias en jóvenes del nivel secundaria. Asimismo, se estableció una muestra probabilística de 49 estudiantes de 4to de secundaria. Su objetivo fue establecer si hay existencia de la relación de la adicción a las redes sociales con el logro de competencias. Los resultados obtenidos señalan que mientras más sea el nivel de adicción a las redes sociales el logro de competencias es menor.

Por su parte, Montes (2020) desarrolló un estudio en la ciudad de Trujillo que se basó en un programa de relaciones interpersonales que ayudaría a prevenir la adicción al internet en jóvenes de una institución educativa. Asimismo, se estableció una muestra de estudio no probabilística por conveniencia de 55 adolescentes de ambos sexos del 4to grado del nivel secundaria de las secciones "A" y "B". Su objetivo general fue determinar los efectos al aplicar el programa mencionado que ayudaría en la prevención de la adicción al internet en adolescentes. Los resultados obtenidos evidencian que el programa no interfiere significativamente en la adicción al internet en la población estudiada.

Así también, Rodríguez (2019) desarrolló una investigación en la ciudad de Piura que se basó en la elaboración de un programa denominado escuela de familia en las habilidades sociales de los jóvenes del cuarto grado del nivel secundaria de una institución educativa de Catacaos. Asimismo, se estableció una muestra de estudio no probabilística intencional de 52 estudiantes, siendo 22 mujeres y 30 varones matriculados en cuarto de secundaria. Su objetivo general fue establecer en qué grado el programa para la familia mejoraría las habilidades sociales de los jóvenes del cuarto grado del nivel secundaria. Los resultados obtenidos fueron que el programa antes mencionado mejoró las habilidades sociales en los jóvenes del cuarto grado del nivel secundaria.

En esa línea, Bravo (2019) desarrollo un estudio en la ciudad de Trujillo que se basó en el uso de las redes sociales y su relación en el nivel de habilidades sociales en jóvenes de secundaria. Asimismo, se estableció una muestra probabilística de 93 estudiantes del nivel secundario. Su objetivo fue conocer si presenta relación el uso de las redes sociales con el nivel de habilidades sociales. Los resultados obtenidos determinaron que no se encontró relación con los niveles de habilidades sociales y el nivel de adicción a las redes sociales.

Por último, Ortega (2015) desarrolló una investigación en la ciudad de Chiclayo que trato sobre el efecto de un programa preventivo promocional denominado @COM en el uso de la internet de un grupo de jóvenes universitarios. Asimismo, se estableció una muestra no probabilística, siendo estudiantes entre 16 y 19 años de los departamentos de Lambayeque, Cajamarca y Amazonas, 79% mujeres y el 21% varones, de un nivel socioeconómico medio y medio bajo. Su objetivo general fue comprobar el efecto del programa mencionado en el uso del internet cuya aplicación se realizó a un grupo de jóvenes universitarios. Los resultados permitieron establecer que el programa @COM si causa efecto para prevenir la adicción a internet y para realizar la promoción sobre el uso de la misma en el grupo de jóvenes universitarios.

En esa misma línea, la Organización Mundial de la Salud (2019) puntualiza que la adolescencia es una etapa de desarrollo y crecimiento en el ser humano, teniendo sus inicios en la niñez entre los 10 años hasta los 19 años, considerándola como el periodo evolutivo de mayor importancia en la vida humana, al caracterizarse por un crecimiento rápido y de cambios biológicos constantes. Sin embargo, las características al igual que la duración en esta etapa puede variar en base al contexto y las culturas.

Es una etapa bien precisa del desarrollo, donde dependen características de factores biológicos, psicosociales y sociales combinándose para establecer patrones adecuados de maduración. Estos procesos se presentan por momentos de cambios rápidos, que se mezclan con una regresión de patrones de

comportamiento infantil. En ese sentido, algunas veces impacientan a los adultos con ese comportamiento. En ese sentido, el adolescente tendrá la valentía de realizar una sucesión de tareas del desarrollo, como adaptarse a los cambios anatómicos y fisiológicos a diferencia de la pubertad, además de integrar una madurez sexual en una guía de comportamiento, las formas de apego a sus padres y familiares, además de la relación con sus compañeros, generando mayor capacidad de entablar intimas relaciones personales, generar una identidad personal, integrando su identidad sexual y roles socialmente adaptativos, crecimiento del desarrollo de actividades ocupacionales y de entretenimiento, dedicando una mayor importancia a actividades de su interés.

Estas actividades de desarrollo son útiles en varios sentidos, generando mayor comprensión a los patrones de desarrollo en la adolescencia, facilita una base lógica para comprender cierto desordenes, trastornos y problemas en la adolescencia y permite apoyar a los adolescentes al desarrollo, pero además a saber reaccionar adecuadamente frente a sus problemas.

Estas actividades se incrementan en la medida que avanza la edad, sin embargo, esta secuencia se puede ver afectada por factores socioeconómicos y culturales. Por tal motivo, se puede originar cierta frustración al verse impedidos de salir, lo que no permitiría emplear creativamente su energía y ello podría originar varios de los problemas en relación a la adolescencia.

Respecto a las teorías implicadas a la primera variable, se ha determinado que las habilidades sociales son fundamentales en la vida de todo ser humano porque influyen en todas las áreas como la personal, familiar, escolar, laboral, entre otras. En los adolescentes llama la atención este término ya que en esta etapa se generan muchos cambios en su actitud y comportamiento.

Con el pasar de los años se han incrementado dificultades al encontrar una definición exacta dentro de la bibliografía científica, esto es porque está conformado por los diversos conceptos psicológicos en base a la conducta, las actitudes, el aprendizaje, lenguaje, entre otras, por otro lado, han intentado

definirlo desde diferentes disciplinas como la psiquiatría, la educación, sociología, considerando que cada una expresa un aspecto diferente, pero con cierto grado de similitud (Merrell y Gimpel, 2014).

Bar-On (2006) refiere que estas habilidades son un pre requisito importante para los seres humanos lo que le permitirá adaptarse en el ambiente en el que se desarrollan.

Roca (2014) menciona que las habilidades sociales también son hábitos aprendidos y conductas visibles, pero además son emociones y pensamientos que permite el aumento de las relaciones interpersonales, teniendo en cuenta los sentimientos y pensamientos de las demás personas, esto le permite hallar soluciones adecuadas cuando se entra en conflicto.

Fernández y Carboles (2016), mencionan que dichas habilidades son las capacidades que presenta el ser humano para entender, percibir y responder a estímulos sociales, particularmente los que vienen del comportamiento de los demás. Captando los estímulos de los demás en él, con el propósito de efectuar una interacción adecuada.

Finalmente, Goldstein (1989) los define como un conjunto de capacidades que se expresa en la relación interpersonal, en situaciones socioemocionales, que son llevadas en diversas actividades, lo que indica que pueda expresar sentimientos, opiniones de manera adecuada, además de contar con la capacidad para solucionar problemas con serenidad, siempre con el respeto hacia los demás.

Así mismo, se considera la tipología de Goldstein y sus colaboradores, quienes en su estudio con adolescentes nos brinda la clasificación de la primera variable, en primer lugar, las habilidades sociales básicas donde el individuo tiene la capacidad de escucha, de iniciar una conversación y mantenerla, de poder formular una pregunta, ser agradecido, saber presentarse y presentar a otras personas además de realizar elogios. En segundo lugar, las habilidades sociales avanzadas donde se tiene la capacidad de pedir ayuda, de participar, saber dar instrucciones y

seguirlas, el disculparse y el poder de convencimiento. En tercer lugar, las habilidades que se relaciona con las emociones al contar con la capacidad de conocer los sentimientos propios, poder expresarlos, conocer los sentimientos de las demás personas, lidiar con el disgusto de otros, demostrar afecto, superar el miedo y autorecompensarse. En cuarto lugar, las habilidades alternativas a la agresión contar con la capacidad de pedir permiso, compartir con los demás, responder a las bromas, ayudar a las personas, iniciar el autocontrol, negociar, defender los propios derechos, evitar problemas con otras personas. En quinto lugar, las habilidades para el manejo del estrés contar con la capacidad para formular una queja y responderla, demostrar buena actitud luego de culminado un un juego, disipar la vergüenza, buscar soluciones cuando no te prestan atención, proteger a un amigo, responder a la persuasión, manejar la frustración, oponerse a mensajes contrarios, hacer frente a presiones del grupo. En sexto lugar las habilidades de planificación al tener la capacidad para la toma de decisiones, comparar el origen de una dificultad, determinar un objetivo, establecer las adecuadas habilidades, recabar información, tomar decisiones eficaces y concentrarse en una tarea.

En esta perspectiva teórica, el modelo de aprendizaje social, las habilidades son aprendidas mediante las experiencias interpersonales y se mantienen o transforman por el entorno social de un comportamiento específico. El comportamiento de otros establece un aprendizaje acerca de su propia conducta. Estos aspectos de aprendizaje, modelaje, experiencia e instrucción, producen posibilidades de autoeficacia en lo interpersonal. Estas posibilidades van a permitir si la persona decide involucrarse o no en una situación, si se mantiene en ella, si disminuye el problema, cuánto durará su esfuerzo. En esta teoría se interrelaciona enfoques de la psicología social con teorías conductuales de aprendizaje (Aliaga y Sancho, 2018).

Como segunda variable se menciona la apertura del internet dándose inicio en los años sesenta y setenta, cuando el país de EE. UU seleccionó a varios científicos quienes se harían cargo de encontrar una solución a la seguridad estratégica de

Occidente. Como resultado se dio inicio a la “Red Arpa”, de uso exclusivo para los militares, esta plataforma digital que ahora tiene el nombre de internet con la tecnología ha transformado el mundo, los creadores no previeron el alcance de su innovación. En los años 90 llega su mayor auge comercial, que lo convierte en una idea de interactividad y entorno virtual que no fue planeada inicialmente (Jiménez y Pantoja, 2007). Aparentemente, en su mayoría las personas mantienen control del uso que realizan del internet, sin embargo, no solo es valorada como ruta de progreso o herramienta de trabajo esta se convierte en una parte necesaria para la vida de las personas, lo que puede generar una adicción psicológica o dependencia sin sustancia alguna, generando un escape para aquellas personas con carencias sociales y psicológicas (Fandiño, 2017).

De forma complementaria, la adicción a internet no cumple con los criterios para considerarse como una adicción con dependencia a sustancias, más si cumple con los indicadores precisos para ser clasificado como adicción o dependencia sin sustancia (Stein, 1997). En tal sentido, se podría definir como una etapa de ansiedad que se muestra como resultado de verse relacionado con algo o alguien, que se conserva como motivo para mantener el autocontrol y equilibrio interno, proporcionando también una impresión de felicidad (Jiménez y Pantoja 2007).

Por otro lado, Young (1999) conceptualiza la adicción a internet como un trastorno caracterizado por el uso anómalo, momentos de conexión muy altos, aislarse de su entorno y desatender necesidades personales, académicas, laborales o de la vida social.

Por consiguiente, en sus dimensiones se divide en primer lugar la tolerancia haciendo referencia a utilizar más horas, generando compulsión para tranquilizar la angustia cuando no se encuentra conectado, o por algún suceso estresante en su día a día y que son sustituidas con el uso del internet (Sánchez et al., 2017).

En segundo lugar, el uso excesivo se refiere a la carencia en el sentido del tiempo, siendo un carácter impulsivo que da comienzo a la problemática, y es cuando el sujeto no maneja adecuadamente su tiempo al encontrarse conectado al internet,

dejando de lado diligencias familiares, sociales, entre otras, utilizando un periodo de tiempo mayor al que se había programado (Echeburúa, 2014).

En tercer lugar, la abstinencia o retirada presentándose ansiedad, ira o depresión cuando no se tiene acceso al sistema, provocando obstrucción en su motivación, emoción y sentimientos. Pudiéndose observar los síntomas de abstinencia psicológicos y físicos, como irritabilidad, intranquilidad, variaciones en el humor, ansiedad, ello al verse interrumpidos por la conexión, no poder ingresar, o por encontrarse lento el sistema (Sánchez et al., 2017).

Por último, en las consecuencias negativas se presentan numerosos efectos por la adicción al internet, como las mentiras, el retraimiento social, escaso rendimiento, abandono en acciones del hogar, cansancio. De igual forma, el uso excesivo genera consecuencias perjudiciales en lo laboral, académico o personal. Además, tiende a limitar las formas de diversión, disminuyendo las relaciones sociales. Por otro lado, es propenso a diversos trastornos fisiológicos como cervicalgias, tendinitis, síndrome del túnel carpiano y problemas de la visión, descuida su aspecto físico, falta de horas de sueño y altera sus hábitos alimenticios (Sánchez et al., 2017).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: La presente investigación se efectuará bajo el enfoque cuantitativo, porque se trabajará con fenómenos medibles por medio de técnicas estadísticas para analizar los datos que se recogerán, su plan más esencial reside en describir, explicar, predecir y controlar el objetivo de sus procedencias, fundamentará sus conclusiones en la recolección de sus resultados, análisis e interpretación (Sánchez, 2019). Además, según la finalidad, la investigación es aplicada, porque permite determinar, mediante el conocimiento científico, los medios por los cuales se logrará cubrir una necesidad reconocida y concreta (CONCYTEC, 2020).

Diseño de investigación: De diseño no experimental porque no se manipulará las variables. Se realizará un estudio donde no se variará de forma deliberada la variable independiente para conocer su consecuencia en otra variable. Lo que se efectuará es la observación o medición de fenómenos y variables, para conocer cómo se muestra en su contexto natural. De corte transversal descriptivo porque se recolectará datos en un tiempo único, con el objetivo de describir las variables y determinar cuál es el nivel de estas en un momento determinado (Hernández, R y Mendoza, C., 2018). Propositiva porque se elaborará una propuesta de programa para prevenir la adicción a internet, luego de describir el escenario existente del objeto de estudio, con la finalidad de buscar una mejora a través de la propuesta (Hernández et al., 2014).

3.2. Variables y operacionalización

Se presenta 2 variables:

Variable 1 independiente: Programa de Habilidades Sociales

Definición conceptual: Las habilidades sociales son recopilaciones de comportamientos que los seres humanos hacemos uso y nos permite enfrentar incomparables escenarios de la vida, como también nos permite establecer relaciones interpersonales eficaces (Betancourth et al., 2017).

Definición operacional: Son comportamientos adquiridos en la experiencia con las relaciones sociales y los realiza interactuando con las personas de su contexto, transmitiendo sentimientos, emociones, ideas, entre otros.

Indicadores: pre-test, interpretación, sesiones, espacio y tiempo.

Escala: Nominal

Variable 2 dependiente: Adicción a internet

Definición conceptual: La adicción a internet es un estado que se caracteriza por tener la necesidad de pasar mayor tiempo conectado lo que genera un buen nivel de satisfacción, por intentos nulos en la disminución de su uso, cuando se desconecta presenta irritabilidad, estar más tiempo de lo planeado en conexión, excusas falsas sobre el porqué de su conexión y utilizar el internet como motivo de automedicación (Araujo, 2015).

Definición operacional: Puede presentarse adicción a internet cuando se presenten las dimensiones en el Test de Adicción a Internet (TAI) de Young (1998), en su adaptación peruana por: Matalinares, Raymundo y Baca (2014).

Indicadores: Tolerancia, uso excesivo, abstinencia o retirada, consecuencias negativas.

Escala: Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Consta de 63 adolescentes con edad entre los 14 y 17 años, de ambos sexos, del 3ero a 5to grado del nivel secundaria, de la Institución Educativa Privada “Donald Scarrow” de la ciudad de Chincha.

- **Criterios de inclusión:** Estudiantes de ambos sexos matriculados de 3ero a 5to grado del nivel secundaria en el año lectivo 2022, de la Institución Educativa Donald Scarrow, en la ciudad de Chincha.
- **Criterios de exclusión:** Estudiantes que no deseen participar voluntariamente.

Muestra: Consta de la totalidad de la población, es decir 63 adolescentes del 3ero a 5to grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Privada “Donald Scarrow” de la ciudad de Chincha.

Muestreo: No aplica porque se trabajará con toda la población.

Unidad de análisis: Es el tipo de objeto donde se desglosan las realidades que se investigará. (Azcona, Manzini y Dorati, 2013). Siendo cada uno de los adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundaria los que formarán parte de la población.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En el presente estudio se utilizará como instrumento de trabajo el Test de Adicción a Internet (TAI) creado por Kimberly Young (1998), el cual mide 4 dimensiones como son tolerancia, uso excesivo, abstinencia o retirada y consecuencias negativas. De igual manera, este cuestionario (TAI) se puede aplicar de forma individual o colectiva a personas de 12 años de edad en adelante. Además, el aplicador seguirá algunas recomendaciones como: anunciar a los participantes que no hay respuestas malas o buenas y que hay un límite de tiempo para desarrollarlo de 25 minutos. También, es de suma importancia aplicar el

cuestionario en un espacio reservado, por otra parte, estará permitido que el examinado realice preguntas en caso de dudas.

El Test de Adicción a Internet en la versión adaptada tiene 19 ítems que examina 4 elementos, donde los sujetos reconocen una escala de 0 a 5, según el comportamiento que menciona el ítem: “nunca”, “rara vez”, “ocasionalmente”, “con frecuencia”, “muy a menudo” y “siempre”. En ese sentido, las respuestas adquiridas por ítem pueden marcar de 0 a 5, dando 5 en respuestas extremas en dirección sintomática. Para interpretar se cuenta con baremos distribuidos en base al sexo y procedencia (costa, sierra y selva) para la modificación en puntajes directos.

La adaptación peruana del Test de adicción a internet (TAI) fue realizada por Matalinares, Raymundo y Baca (2014) de la Universidad Mayor de San Marcos en su investigación basada en “Propiedades Psicométricas del Test de Adicción a Internet” (Flores, 2022).

El test evalúa el nivel de involucramiento del sujeto con los medios tecnológicos y cataloga la conducta adictiva en niveles: muy alto, alto, medio, bajo o muy bajo. Siendo aplicados en estudios de áreas educativas, clínica y social.

Para la obtención de la validez del instrumento en nuestro entorno, realizaron un análisis factorial que estableció elevada correlación entre variables al proyectar un valor determinante de 0.008; el ajuste de la muestra fue estimada como excelente al obtener un KMO de 0.933 y alcanzó un valor Chi cuadrado significativo ($p < 0.01$) a través el test de Bartlett, lo que muestra que la matriz de correlaciones no es una matriz de identidad. Además, la adaptación de la prueba a nuestro entorno adquirió un nivel de confiabilidad por medio del método de consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.876 para la costa, 0.878 en la sierra y 0.836 en la selva (Flores, 2022).

3.5. Procedimientos

El presente estudio se desarrollará aun encontrándonos en emergencia sanitaria por la COVID-19, por lo que se tomará en cuenta un trabajo presencial considerando todos los protocolos de prevención necesarios.

Constará de varias etapas:

En primer lugar, seleccionar a la población, muestra y unidad de análisis, para luego coordinar con el director de la Institución Educativa los permisos necesarios, remitiendo la carta de presentación emitida por la universidad, para luego esperar la respuesta de confirmación de la institución, realizar la entrega de los consentimientos informados a los padres de familia y poder realizar la aplicación del cuestionario a los estudiantes y el recojo de información, se toman fotos como evidencia de la aplicación y por ultimo realizar el análisis estadístico de la información obtenida mediante programas especializados y proceder a interpretar los resultados.

3.6. Método de análisis de datos

Para el estudio, se recopilará los cuestionarios aplicadas realizando la interpretación de las pruebas, elaborando una base de datos en la hoja de cálculo de Excel, para luego elaborar el análisis de datos utilizando el programa SPSS versión 24 y los datos se desarrollarán con tablas y gráficos que permitirán conocer y visualizar el comportamiento de acuerdo a la variable.

3.7. Aspectos éticos

Para el desarrollo de la presente investigación, se considerará el Código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú, contemplando un justo acuerdo entre el participante e investigador cumpliendo con los compromisos acordados, teniendo presente la protección de datos y la privacidad, además se tomará en cuenta el Código de ética de La Universidad Cesar Vallejo, en el que se aprobó su

actualización con RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 0262-2020/UCV, donde se asume con integridad científica la investigación, considerando el cumplimiento de los estándares científicos, de responsabilidad y honestidad. Asegurando la defensa de los derechos y bienestar de los sujetos de estudio y la propiedad intelectual del investigador. Además, se tendrá en cuenta los principios de ética tales como: autonomía, en donde los participantes de la investigación podrán elegir voluntariamente su participación o retiro cuando lo crean conveniente, beneficencia, velando por el bienestar y beneficios de los participantes y justicia, con el trato de igualdad sin excluir a ningún participante (Universidad Cesar Vallejo, 2020).

En ese sentido, se efectuará la realización de la investigación con la autorización del director de la Institución Educativa Privada, el consentimiento informado de padres de familia y/o el asentimiento informado de los estudiantes, siempre velando por el bienestar de los estudiantes; siendo voluntario y manteniendo el anonimato del cuestionario, sin ocasionar atraso en sus clases académicas y manejando la información obtenida únicamente para fines de esta investigación.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados estadísticos de la línea de base

Tabla 1:

Niveles de adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa Privada en la ciudad de Chincha, 2022

| Categoría | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Muy bajo | 1 | 1,6 |
| Medio | 18 | 28,6 |
| Alto | 12 | 19,0 |
| Muy alto | 32 | 50,8 |
| Total | 63 | 100,0 |

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1, en base a los resultados obtenidos se observa luego de la aplicación del instrumento Test de Adicción a Internet (TAI), en una población de 63 adolescentes estudiantes del 3ero a 5to de secundaria, muestran que el 1,6% (1) de estudiantes presenta un nivel muy bajo de adicción a internet o no presenta adicción a internet. Así mismo, el 28,6% (18) se halla en un nivel medio de adicción a internet, lo que indicaría que pueden ser influenciados negativa o positivamente en el uso adecuado del internet. Por otro lado, el 19,0% (12) se sitúa en un nivel alto de adicción a internet, lo que evidenciaría la falta de habilidades sociales básicas y/o avanzadas. Por último, el 50,8% (32) de este grupo, muestra un nivel muy alto de adicción a internet. En un cuadro general se determina que existen niveles de adicción a internet de medio a muy alto en un 98.4%.

4.2. Fundamentación teórica del programa

El presente programa se fundamenta en los datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento Test de Adicción a Internet (TAI) creado por Kimberly Young (1998) a 63 estudiantes del 3ero a 5to grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Privada “Donald Scarrow”, en la actualidad esta problemática se ha incrementado, y muchos adolescentes

presentan adicción a internet mediante distintos medios, exceso de los videojuegos, altas horas en redes sociales, etc., por ello la importancia del programa propuesto. Cabe destacar los aportes de Sánchez *et al.* (2017) quienes mencionan que existen diversas consecuencias negativas por la adicción al internet, como un retraimiento social, disminución del rendimiento académico, abandono de las tareas del hogar, cansancio constante por una distorsión del sueño, problemas de la visión, descuido del aspecto físico y alteración de los hábitos alimenticios.

La ejecución del programa cuenta con fundamentos teóricos y prácticos que permitirán disminuir los niveles altos de adicción a internet en los adolescentes de la institución educativa Donald Scarrow, a través de las habilidades sociales. Roca (2014) refiere que las habilidades sociales son hábitos que el ser humano va aprendiendo, al ser conductas observables depende mucho el entorno en que se desarrolla, asimismo son pensamientos y emociones que permite mantener relaciones interpersonales asertivas. A nivel personal el individuo con habilidades sociales adecuadas emplea un criterio y juicio propio para afrontar situaciones difíciles, buscando la mejor solución, sin presentar signos o síntomas de estrés.

Es decir, al tener las habilidades sociales adecuadas se generará en el individuo una mayor cantidad y capacidad de interacción con sus pares, de esta manera la interacción humana le otorgará mayor bienestar y sensación de realización.

En base a los resultados adquiridos, se toma en cuenta enfocar el programa a los niveles, muy bajo, medio, alto y muy alto. Según los resultados obtenidos el 1,6% de encuestados presenta un nivel muy bajo, el 28,6% un nivel medio, el 19,0%, se encuentra en un nivel alto, finalmente 50,8% un

nivel muy alto. Se observa que la mayoría de adolescentes tiene niveles considerables de adicción a internet, generando a corto o largo plazo distintas consecuencias negativas que dañan su salud mental y física.

En base a lo detallado, se observa la necesidad de elaborar y posteriormente ejecutar un programa basado en habilidades sociales que permita la prevención y disminución de la adicción a internet en los adolescentes de una Institución Educativa Privada en la ciudad de Chincha.

4.3. Elaboración del programa de habilidades sociales.

4.3.1. Título

“Propuesta de Programa Habilidades Sociales para prevenir la Adicción al Internet en Adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, 2022”.

4.3.2. Población objetivo

Adolescentes

4.3.3. N° de sesiones

15 sesiones

4.3.4. Duración de las sesiones:

60 minutos

4.3.5. Evaluación

En el reciente trabajo como primer aspecto se deberá ejecutar un pretest y al culminar las sesiones un posttest, con la finalidad de tener una medida objetiva y confiable sobre el efecto que ha logrado el programa de habilidades sociales para prevenir la adicción al internet en adolescentes. Las sesiones incluyen tres periodos inicio, desarrollo y cierre, en este último se realizan dos preguntas, como

medio de verificación sobre los conocimientos adquiridos de los adolescentes y corroborar si se cumplieron con las capacidades y propósitos planteados. Las preguntas son ¿Qué aprendí hoy? ¿De qué me servirá lo aprendido?

4.3.6. Metodología

La presente propuesta de Programa Habilidades Sociales para prevenir la Adicción al Internet en Adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, 2022”, está basado en la mejora de las habilidades básicas y sociales, compuesta por 15 sesiones, cada sesión con tiempo de 90 minutos.

El programa es válido y confiable, ya que se toma en cuenta las bases y teorías de distintos autores, teniendo en consideración un enfoque cognitivo conductual. Las habilidades sociales son un requisito importante para los seres humanos, permitiendo que este se adapte de forma asertiva a su medio ambiente (Bar-On, 2006)

Fernández y Carboles (2016), refieren que las habilidades sociales son capacidades que el sujeto utiliza para la percepción, entendimiento y respuesta a los estímulos de su entorno, se busca que estas habilidades permitan que el ser humano emita una respuesta adecuada frente a sus relaciones interpersonales o situaciones difíciles, evitando la adicción o dependencia hacia los aparatos tecnológicos.

Así mismo, se considera la tipología de Goldstein, por lo que las 15 sesiones incluyen habilidades sociales básicas como capacidad de escucha y dar las gracias. De igual importancia habilidades avanzadas como la capacidad para pedir ayuda, saber dar instrucciones y seguirlas, disculparse. Se incluye también las habilidades relacionadas con los sentimientos al contar con la

capacidad de conocer los sentimientos propios y expresarlos, superar el miedo y autorrecompensarse. Las habilidades alternativas para que se dé inicio al autocontrol y defender los propios derechos. Finalmente, habilidades para el manejo del estrés, resolver la vergüenza, responder a la persuasión y tener la capacidad para tomar decisiones.

4.3.7. Objetivo General

Prevenir y disminuir la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, 2022, mediante un programa de habilidades sociales.

4.3.8. Objetivos Específicos

- Incrementar de manera significativa la capacidad de tomar decisiones de manera asertiva ante situaciones críticas.
- Fomentar capacidades para el desarrollo de una comunicación efectiva.
- Promover el desarrollo de comportamientos asertivos para afrontar situaciones que puedan desembocar en adicción.
- Suscitar la mejora de las habilidades sociales para promover las relaciones interpersonales por sobre conductas que inciten al aislamiento.
- Otorgar estrategias y herramientas acerca del conocimiento de las propias cogniciones de esta manera reforzar el afrontamiento ante diferentes situaciones sin caer en pensamientos irracionales.

4.3.9. Cuadro síntesis de sesión de programa

| Sem. | N° | Nombre se sesión | Objetivo de la sesión |
|------|----|----------------------------------|--|
| 1 | 1 | Presentación y encuadre | - Presentar el encuadre del taller |
| 1 | 2 | Evaluación | - Obtener clara información sobre el grado de HHSS |
| 2 | 3 | Autoconocimiento | - Fomentar el autoconocimiento en los participantes |
| 2 | 4 | ¿Qué deseamos para nosotros? | - Plantear objetivos claros en los participantes |
| 3 | 5 | Aprendiendo habilidades sociales | - Brindar información sobre los componentes de HHSS |
| 3 | 6 | HHSS verbales y no verbales | - Proporcionar la transmisión de HHSS verbales y no verbales |
| 4 | 7 | Empatía: Una nueva forma de ser | - Identificar y desarrollar la empatía |
| 4 | 8 | Escuchar y Expresar | - Identificar nuestras actitudes y comportamientos |
| 5 | 9 | Comunicación efectiva | - Aprender maneras efectivas y alternativas de iniciar, mantener y finalizar una conversación. |
| 5 | 10 | Un diálogo significativo | - Desarrollar conciencia de la importancia de expresar sentimientos positivos |

| | | | |
|---|----|---|---|
| 6 | 11 | Asertividad | <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar conciencia acerca de comportarse asertivamente en - la interacción social. |
| 6 | 12 | Separando las conductas asertivas de las agresivas y no asertivas | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las conductas asertivas, agresivas y no asertivas |
| 7 | 13 | Descubriendo y desarrollando nuestras Habilidades Cognitivas | <ul style="list-style-type: none"> - Otorgar estrategias y herramientas acerca del conocimiento de las propias cogniciones de esta manera reforzar el afrontamiento ante diferentes situaciones sin caer en pensamientos irracionales. |
| 7 | 14 | Pensamientos automáticos | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los pensamientos automáticos que se presentan ante ciertas circunstancias |
| 8 | 15 | Cierre del taller | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar cierre del taller |

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tiene como finalidad plantear una propuesta de programa habilidades sociales para prevenir y disminuir la adicción al Internet en adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha. El análisis estadístico obtenido mediante la aplicación del test de adicción a internet – TAI, proporciona datos significativos para que se cumplan con los objetivos de la investigación.

En los resultados se observa que el 50,8% de estudiantes presenta un nivel muy alto de adicción a internet, seguido de un 19,0% con un nivel alto, el 28,6% se encuentran en un nivel medio, finalmente solo el 1,6% de encuestados presenta un nivel muy bajo. Se evidencia que en mayor porcentaje los adolescentes tienen niveles muy altos de adicción al internet, dificultando que desarrollen o fortalezcan habilidades sociales básicas y/o avanzadas.

Los datos coinciden con la investigación de Klimenko *et al.* (2021) quienes efectuaron una investigación sobre el riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades en el día a día y socioemocionales en el país de Colombia, donde los resultados indicaron que existe carencia de habilidades blandas en los adolescentes encuestados, estos datos tienen una estrecha relación con la adicción a redes sociales e internet. Se observa una clara evidencia que el uso excesivo de la tecnología afecta el progreso de las habilidades sociales, ya que el adolescente se aísla de su entorno, perdiendo comunicación directa con sus pares o familia.

De igual importancia, Borrero (2019) mediante su investigación en Ecuador sobre adicción a la red social Facebook y cómo influye en el progreso de las habilidades sociales en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato de un Colegio Nacional en Quito, se evidencia una relación significativa en la adicción a Facebook con la escasa capacidad de desarrollar habilidades sociales, afectando negativamente a los estudiantes, generando una sintomatología ansiosa o depresiva, acompañado de aislamiento, irritabilidad, desinterés por realizar otras

actividades dentro del ámbito educativo, social y familiar. El autor Indica la presentación de un plan de intervención con el fin de que los adolescentes desarrollen habilidades sociales necesarias para su desarrollo emocional y mejorar sus relaciones interpersonales.

Aguilar (2021) investigó sobre la adicción a las redes sociales y logro de competencias en jóvenes de secundaria, en Puno. En base a los datos obtenidos a una muestra de 49 estudiantes de 4to grado, se determinó que al presentar una mayor adicción a las redes sociales el logro de competencias es menor. El mal uso de la tecnología interfiere en las condiciones que permiten a los estudiantes elaborar o crear algo nuevo en base a sus conocimientos adquiridos, al ser menos creativos o no desarrollar esta capacidad les es imposible tomar decisiones o actuar de manera asertiva frente a situaciones específicas a lo largo de su vida. La adicción al internet no solo implica un trastorno del sueño sino también una falta de pensamiento crítico para reflexionar y superar adversidades de forma exitosa, evitando trastornos o enfermedades psicológicas

La presente investigación también se asemeja a la de Aponte *et al.* (2017) los cuales realizaron un estudio en 390 adolescentes de Ecuador, acerca de la prevalencia de adicción a internet y como se relaciona con la disfunción familiar. Posterior a la aplicación y corrección de cuestionarios sociodemográficos, de caracterización familiar, nivel socioeconómico, test de funcionamiento familiar (FFSIL) y test de adicción a internet (IAT), los datos arrojaron que los adolescentes que presentaron una adicción al internet vivían dentro de una familia disfuncional, siendo las redes sociales la aplicación más usada, perteneciendo a un nivel socio económico medio, de igual manera adolescentes con puntajes bajos de cohesión, afectividad, armonía y comunicación mostraron adicción al internet. Se determina que existe relación significativa en la adicción a internet y la disfunción familiar. Los distintos conflictos intrafamiliares o negligencia por parte de los padres hacia sus hijos pueden generar un gran deterioro en la salud mental, impidiendo un adecuado desarrollo físico y emocional, el niño o adolescente al no recibir afecto necesario o no entablar lazos afectivos con los integrantes de su familia acude al

uso de la tecnología formando una adicción como forma de escapar o suplir la falta de cuidado y amor familiar. De igual importancia no solo afecta su salud mental, sino también su rendimiento escolar, su comportamiento académico, siendo los efectos negativos diferentes según la edad de la persona.

De igual importancia Bulcao *et al.* (2016) elaboraron un estudio sobre dependencia de internet y habilidades sociales en adolescentes. Los resultados obtenidos a través de la aplicación y corrección de instrumentos a 482 estudiantes en el municipio de Rio Grande do Sul – Brasil, determinaron que los adolescentes eran dependientes al internet presentando una gran dificultad para fortalecer habilidades sociales básicas y avanzadas. Al ser una correlación negativa los participantes que presentaron bajos niveles de habilidades sociales presentaron mayor dependencia a internet, al incrementarse los valores de una variable, los valores de la otra descienden. Siguiendo a Goldstein (1989) menciona que las habilidades sociales son el conjunto de capacidades que se perciben a través de las relaciones interpersonales, mediante el cual el individuo expresa sentimientos, necesidades y opiniones de forma asertiva, sin utilizar la violencia, además de contar con la capacidad para solucionar problemas con serenidad, buscando un bien común, por ello la importancia de desarrollar o fortalecer habilidades sociales para evitar hábitos dañinos para la salud emocional o física.

Al ser una investigación sobre una propuesta de programa habilidades sociales para prevenir la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Chíncha, 2022, es importante mencionar a Rodríguez (2019) quien desarrolló un estudio que trato de un programa de escuela de familia en las habilidades sociales de los jóvenes del cuarto grado del nivel secundaria de una institución educativa de Catacaos, con el fin de determinar en qué medida el programa escuela de familia puede mejorar las habilidades sociales de los estudiantes. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, ya que el programa planteado mejoró las habilidades sociales en los adolescentes. Una adecuada puesta en práctica permite que el estudiante disminuya el riesgo de caer en dependencia o adicción a la tecnología, sin que esta problemática interfiera en las

relaciones interpersonales. La adicción al internet ocasiona que el adolescente no tome en cuenta las necesidades, sentimientos e intereses de los demás. Asimismo, Ortega (2015) mediante su investigación sobre el efecto del programa preventivo promocional @COM en el uso de internet de un grupo de jóvenes universitarios, obtuvo como resultado que el programa planteado es favorable para prevenir la adicción a internet y en la promoción del uso de esta en el conjunto de estudiantes.

Lo señalando concuerda con Roca (2014) el autor indica que las habilidades sociales son hábitos que el ser humano va aprendiendo, al ser conductas observables depende mucho el entorno en que se desarrolla, asimismo son pensamientos y emociones que permite mantener relaciones interpersonales asertivas. A nivel personal el individuo con habilidades sociales adecuadas emplea un criterio y juicio propio para afrontar situaciones difíciles, buscando la mejor solución, sin presentar signos o síntomas de estrés.

Es importante mencionar a Jiménez y Pantoja (2007) quienes refieren que la adicción a internet desencadena en una fase de ansiedad que se muestra como resultado de la relación de alguien o algo, conservándose para tener un autocontrol y equilibrio interno, el individuo mediante el uso del internet presenta una sensación de bienestar. De igual importancia Young (1999) considera esta adicción como un trastorno caracterizado por el uso anómalo del internet en momentos de conexión muy elevados, ocasionando el retraimiento en su medio y desatender las necesidades personales, académicas, laborales o de la vida social. Siguiendo a los autores se resalta la necesidad e importancia de que se realicen programas de intervención para prevenir o disminuir la adicción al internet, las habilidades sociales básicas y avanzadas se alcanzan a través del preparación intencional o de práctica mediante la imitación, en la actualidad muchos adolescentes debido a la aislamiento por la pandemia del COVID-19, no realizaron actividades sanas, teniendo hábitos poco saludables, considerando también la falta de una rutina de ejercicios y la falta de pasar tiempo con los integrantes de su

familia por altas horas de trabajo, dedicaron su tiempo usando excesivamente las redes sociales o videojuegos.

Por otra parte, el presente estudio se antepone a la investigación de Marín *et al.* (2019) quienes estudiaron la determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios, en España. Mediante una muestra de 715 alumnos universitarios de la universidad de Córdoba, demostraron que en este grupo de participantes no hubo una conducta perjudicial en relación al internet o las redes sociales. Asimismo, en base a los datos obtenidos el grupo femenino es quien hace mayor uso de las redes sociales, a pesar de ello no genera una problemática, pero si es importante que se considere realizar una capacitación sobre el uso apropiado de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para que a largo plazo no genere una adicción o daño en su salud mental, desencadenando problemas o trastornos psicológicos como depresión o ansiedad entre jóvenes.

De igual modo, Montes (2020) desarrolló un programa de relaciones interpersonales para prevenir la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Trujillo. La investigación se ejecutó en una muestra de 55 adolescentes de ambos sexos del 4to grado del nivel secundario con edades aproximadas entre 15 y 16 años. Los resultados obtenidos evidenciaron que el programa no tiene un efecto significativo en la adicción al internet en la población estudiada. A pesar de los datos, se debe tomar en cuenta que al ser una muestra pequeña los resultados pueden mejorar en un grupo más extenso.

Bravo (2019) efectuó una investigación sobre la relación del uso de las redes sociales y el nivel de habilidades sociales de jóvenes de secundaria. La muestra fue de 93 estudiantes del nivel secundario. Los resultados obtenidos determinaron que en este grupo de participantes no se encontró relación con los niveles de habilidades sociales y el nivel de adicción a las redes sociales, es decir que el uso

excesivo e inadecuado de la tecnología no evita o disminuye la mejora de habilidades sociales en los jóvenes.

Al encontrar en el presente estudio un 50.8% de encuestados con niveles muy altos de adicción a internet, seguido de un 19.0%, siendo más de la mitad de los adolescentes que presenta esta problemática es indispensable que se desarrolle un programa de habilidades sociales, en base a estudios y datos confiables de que existe relación entre estas variables. Por consiguiente, mencionando a Sánchez *et al.* (2017) una persona con adicción al internet desencadena una compulsión para aliviar la ansiedad al no encontrarse conectado, buscando reemplazar un suceso estresante por el uso del internet.

Para la realización del programa se debe tomar en cuenta la abstinencia o retirada manifestándose en la mayoría de casos mediante ira o depresión cuando no se tiene acceso al sistema, disminuyendo la motivación en las personas. Además, se observan síntomas como irritabilidad, intranquilidad, cambios de humor, ansiedad, por interrumpir el acceso a los aparatos tecnológicos (Sánchez *et al.*, 2017). Al tener en cuenta estos aspectos, el programa se realizaría con éxito, disminuyendo niveles altos de adicción a internet o previniendo el mismo en los adolescentes.

VI. CONCLUSIONES

Mediante la reciente investigación se pudo determinar las siguientes conclusiones:

- 6.1.** Se logró definir en función al objetivo general y a la información obtenida la necesidad de una propuesta de un programa habilidades sociales para prevenir la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, que incluya los fundamentos teóricos, herramientas metodológicas y estrategias necesarias para un aprendizaje significativo en los adolescentes mediante las sesiones, creando una verdadera disminución de los niveles altos de adicción al internet.

- 6.2.** Según los resultados obtenidos el 1,6% de encuestados se observa un nivel muy bajo, el 28,6% un nivel medio, el 19,0% se encuentra en un nivel alto, finalmente 50,8% un nivel muy alto. Se observa que la mayoría de adolescentes tiene niveles altos de adicción al internet, generando a corto o largo plazo distintas consecuencias negativas que dañan su salud mental y física. El resultado global ubica al 98.4% de participantes con niveles de dependencia y mal uso de la tecnología.

- 6.3.** Se establece que es relevante para la disminución y eventual superación de la adicción al internet en adolescentes, el programa de intervención basado en Habilidades sociales, variable contenida en el presente trabajo de investigación.

- 6.4.** La propuesta de la elaboración del programa está apoyada por los estudios de Rodríguez (2019) cuyos resultados son satisfactorios, ya que el programa mejoró de manera considerable las habilidades sociales en los adolescentes, teniendo un impacto en la disminución del riesgo de caer en dependencia.

VII. RECOMENDACIONES

- Se considera la implementación de la propuesta de un programa de Habilidades sociales para disminuir o prevenir la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, de manera pronta, teniendo en consideración las políticas de bioseguridad propias del contexto de la pandemia por COVID.
- Partiendo del alto índice de adicción a internet en los adolescentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chincha, se sugiere que la aplicación del programa de Habilidades sociales sea efectuada por profesionales capacitados en los aspectos prácticos y teóricos, de esta manera se desarrolle de manera adecuada los módulos que permitirán disminuir la adicción en los participantes.
- Considerar la propuesta como un punto de referencia, en el sentido de que el presente estudio tiene como dirección el desarrollo de habilidades sociales para disminuir o prevenir la adicción a internet; haciéndola una contribución significativa para eventuales investigaciones similares.

REFERENCIAS

- Aguilar, R. (2021). Adicción a redes sociales y logro de competencias en estudiantes de secundaria de Macarí, puno (Perú). Recuperado de : https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77032/Aguilar_RM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aliaga, F., Sancho, V. (2018). Programa cajita emocional para desarrollar las habilidades sociales en los estudiantes de 5to grado de primaria de la Institución Educativa El Ave María, Arequipa – 2017. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7702>
- Aponte, D., Castillo, P., Gonzáles, J. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. Revista Clínica de Medicina de Familia, 10(3), 179-186. <https://www.redalyc.org/pdf/1696/169653497004.pdf>
- Araujo, E. (2017). De la adicción a la adicción a internet. Revista Psicológica Herediana, 10(1-2), 47. <https://doi.org/10.20453/rph.v10i1-2.3023>
- Azcona, M., Manzini, F. y Dorati, J. (2013). Precisiones metodológicas sobre la unidad de análisis y la unidad de observación. Aplicación a la investigación en psicología. Instituto de Investigaciones en Psicología (IniPsi), Facultad de Psicología, Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/45512/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Bravo, A. (2019). Relación del uso de las redes sociales en el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31117/bravo_aa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Revista Psicoespacios*, 11(18), 133-148. <https://doi.org/10.25057/21452776.898>
- Bulcao, L., de Lima, A., Irani, I. (2016). Dependencia de internet y habilidades sociales en adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16 (1),200-219. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451846425012>
- Chamarro, A., Sanchez, X., Beranuy, M., Oberst, U., Castellana, M. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o alteración? *Adicciones*, 20 (2), 149-159. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057007>
- Concytec (2020). Guía práctica para la formulación y ejecución de proyectos de investigación y desarrollo (I+D). Recuperado de: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1423550/GU%C3%8DA%20PR%C3%81CTICA%20PARA%20LA%20FORMULACI%C3%93N%20Y%20EJECUCI%C3%93N%20DE%20PROYECTOS%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N%20Y%20DESARROLLO-04-11-2020.pdf.pdf>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencia*, 37(4), 435-447. Recuperado de: https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Estrada, E., Zuloaga, M., Gallegos, N. y Mamani, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Revista archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(1), 74-80. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>

- Fandiño, J. (2015). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. Revista *Psicología Científica.com*, 17(2). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/adiccion-internet-fundamentos-teoricos-conceptuales>
- Flores, E., García, M., Calsina, W., y Yapuchurra, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 05-14. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&tlng=es.
- Florez, C. (2022). Adicción al internet en adolescentes de un centro de psicoterapia del distrito de Miraflores Lima, 2020. Recuperado de: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11088/3/IV_FHU_501_TE_Florez_Duarte_2022.pdf
- García, L. (2020). Coronavirus. Educación y uso de tecnologías en días de pandemia. Recuperado de: <https://ciencia.unam.mx/leer/1006/educacion-y-uso-de-tecnologias-en-dias-de-pandemia>
- Hernández, R., Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. (6ta edición). Ciudad de México. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Ibarra, M. (2020). Las habilidades sociales desde la tipología de Goldstein: un análisis psicosocial en niños de 6 a 8 años en la ciudad de Victoria de Durango.

Recuperado de:
<http://repositorio.ujed.mx/jspui/bitstream/123456789/66/1/Tesis%20Las%20habilidades%20sociales%20desde%20la%20tipolog%C3%ADa%20de%20goldstein%20un%20an%C3%A1lisis%20psicosocial%20en%20ni%C3%B1os%20de%206%20a%208%20a%C3%B1os.pdf>

Jiménez, A., Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a internet. *Revista Psicología- Segunda época* 26(1). Recuperado de:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n1/v26n1a06.pdf>

Klimenko, O., Cataño, Y., Otalvaro, I., Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24 (46), 123-155
<https://www.redalyc.org/journal/4975/497570255007/497570255007.pdf>

Marín, V., Vega, E., Passey, D. (2019). Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 135- 149.
<https://www.redalyc.org/journal/3314/331460297008/331460297008.pdf>

Medina, R., Ramos, I. y Andrade, A. (2021). El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19 (Original). *Revista científica Olimpia*, 18(1), 279-293. Recuperado de:
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2226>

Montes, L. (2020). Programa de relaciones interpersonales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa. Recuperado de:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51149/Montes_DLCLM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ortega, B. (2015). Efectos del programa preventivo promocional @com en el uso de la internet en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista psicológica herediana*, 10(1-2), 16-33. Recuperado de: [file:///C:/Users/HP/Downloads/3020-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7554-1-10-20170221%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/3020-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7554-1-10-20170221%20(1).pdf)
- Reinoso, E. y Borrero, J. (2019). Adicción a la red social Facebook, y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato, del colegio nacional Andrés Bello, en el norte de Quito, en el año 2019. <http://repositorio.uti.edu.ec//handle/123456789/1437>
- Rodríguez, A. (2020). Programa escuela de familia en las habilidades sociales de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de una institución educativa de Catacaos-2019. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59409/Rodr%c3%adguez_CAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rojas, J. (2020). Adicción al internet en estudiantes de nivel secundario de las instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Huancayo. Recuperado de: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/7538/3/IV_FHU_501_TE_Rojas_Cardenas_2020.pdf
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. DOI: <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de operacionalización de las variables

| Variables de Estudio | Objetivos | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de Medición |
|----------------------|---|--|--|--|--|--------------------|
| Habilidades Sociales | <p>Objetivo general: Determinar en qué medida el programa de habilidades sociales podría prevenir la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa Privada.</p> <p>Objetivos específicos: Conocer los niveles de adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa privada. Diseñar el programa de habilidades sociales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa privada. Fundamentar teóricamente el</p> | Las habilidades sociales son recopilaciones de comportamientos que los seres humanos hacemos uso y nos permite enfrentar incomparables escenarios de la vida, como también nos permite establecer relaciones interpersonales eficaces. (Betancourth et al., 2017). | Son comportamientos adquiridos en la experiencia con las relaciones sociales y los realiza interactuando con las personas de su contexto, transmitiendo sentimientos, emociones, ideas, entre otros. | Habilidades sociales básicas | Presentación de los demás sin dificultad, realiza preguntas, escucha, mantiene una conversación, es agradecido y elogia. | Intervalo |
| | Habilidades sociales avanzadas | | | Su expresión es asertiva con los de su entorno y a otros, defiende sus propios derechos y el de los demás, teniendo poder de convencimiento. | | |
| | Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos | | | Expresa sin temor sus sentimientos, muestra afecto, comprende y entiende a otros; se autorecompensa. | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | <p>programa de habilidades sociales en la prevención de la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa Privada.</p> | | | <p>Habilidades alternativas a la agresión</p> | <p>Capacidad de llegar a un acuerdo, defiende sus derechos y de los demás, evita conflictos, maneja sus emociones.</p> | |
| | | | | <p>Habilidades para hacer frente al estrés</p> | <p>Medita, fórmula y responde una queja, reacciona al fracaso de manera adecuada, responde deportivamente al terminar un juego, hace frente a las presiones del grupo.</p> | |
| | | | | <p>Habilidades de planificación</p> | <p>Capacidad de toma de decisiones para concretar un proyecto, se traza metas claras, se enfoca en decisiones que le ayuden a resolver dificultades en el transcurso de una tarea, es cumplido, halaga, habla con personas</p> | |

| | | | | | | |
|---------------------|--|--|---|-------------------------|---|---------|
| | | | | | que resultan simpáticas. | |
| Adicción a Internet | | La adicción a internet es un estado que se caracteriza por tener la necesidad de pasar mayor tiempo conectado lo que genera un buen nivel de satisfacción, por intentos nulos en la disminución de su uso, cuando se desconecta presenta irritabilidad, estar más tiempo de lo planeado en conexión, excusas falsas sobre el porqué de su conexión y utilizar el internet como motivo de automedicación. (Araujo, 2015). | Puede presentarse adicción a internet cuando se presenten las dimensiones en el cuestionario de Adicción a Internet (TAI) de Young (1998), en su adaptación peruana por: Matalinares, Raymundo y Baca (2014). La medición de la variable se realiza por puntuación directa y uso de baremos que de acuerdo con el resultado de la escala se obtiene: -Muy alto – Alto – Medio – Bajo – Muy bajo. | Tolerancia | ÍTEMS 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19 | Ordinal |
| | | | | Uso excesivo | ÍTEMS 2, 3, 4 y 10 | |
| | | | | Retirada | ÍTEMS 1 y 7 | |
| | | | | Consecuencias negativas | ÍTEMS 5 y 6 | |

Anexo N°2: Ficha Técnica

| | |
|----------------------------|---|
| Nombre de la prueba | : TAI Test de Adicción a Internet |
| Nombre original | : IAT Internet Addiction Test |
| Autor | : Kimberly Young (1998) |
| Procedencia | : Estados Unidos |
| Adaptación peruana | : Matalinares, M., Raymundo, O. y Baca, D. (2014) |
| Ítems | : 19 |
| Administración | : Individual y colectiva |
| Duración | : 10 a 15 minutos aproximadamente |
| Aplicación | : De 13 años a 19 años |
| Significación | : Evalúa 4 factores con relación a AI. |
| Tipificación | : Baremos peruanos |
| Uso | : Está diseñado para aplicar en las investigaciones; no obstante, puede ser de utilidad en otras áreas como: <ul style="list-style-type: none">- Psicología clínica y de salud: pretendiendo identificar a los adolescentes que presentan algún indicador relacionado con la adicción a internet, de ese modo realizar un diagnóstico e intervenir a nivel preventivo según el nivel de adicción.- Psicología educativa: es de suma importancia detectar a estudiantes que presenten dificultades en su desempeño académico o en su interacción con los demás. |

Anexo N° 3: Test de Adicción al Internet

Test (TAI)

Edad:

Sexo:

Grado y sección:

A continuación, se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves:

0 = Nunca

1 = Rara vez

2 = Ocasionalmente

3 = Con frecuencia

4 = Muy a menudo

5 = Siempre

Escribe un aspa "X" en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

| Nº | ÍTEMS | CLAVES | | | | | |
|----|---|--------|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | ¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | ¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | ¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | ¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 7. | ¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | ¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | ¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | ¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | ¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | ¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | ¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | ¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo “solo unos minutos más” cuando estás conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | ¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | ¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo N° 4: Baremos para la costa (Piura, Chiclayo, Trujillo, Lima y Tacna) según sexo.

| Percentiles | Puntajes directos varones | | | | | Puntajes directos mujeres | | | | | Categoría diagnóstica |
|---------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------------------|
| | T | UE | R | CN | IAT | T | UE | R | CN | IAT | |
| 99 | 34-55 | 12-20 | 7-10 | 5-10 | 53-95 | 33-55 | 12-20 | 7-10 | 5-10 | 52-95 | Muy alto |
| 95 | 30-33 | 11 | 6 | 4 | 49-52 | 28-32 | 10-11 | 6 | 4 | 45-51 | Alto |
| 90 | 28-29 | 10 | 5 | | 47-48 | 24-27 | 9 | 5 | 3 | 41-44 | Alto |
| 85 | 26-27 | --- | --- | 3 | 45-46 | 21-23 | 8 | 4 | --- | 37-40 | Medio |
| 80 | 24-25 | 9 | 4 | --- | 42-44 | 19-20 | 7 | --- | --- | 33-36 | Medio |
| 75 | 21-23 | --- | --- | --- | 39-41 | 17-18 | --- | 3 | --- | 32 | Medio |
| 80 | 20 | 8 | --- | --- | 36-38 | 15-16 | --- | --- | --- | 30-31 | Medio |
| 65 | 18-19 | --- | --- | --- | 34-35 | 14 | --- | --- | --- | 27-29 | Medio |
| 60 | 17 | --- | --- | --- | 33 | 12-13 | --- | --- | --- | 26 | Medio |
| 55 | 16 | --- | --- | --- | 31-32 | 11 | --- | --- | --- | 24-25 | Medio |
| 50 | 15 | 7 | 3 | 2 | 29-30 | 10 | 6 | 2 | 2 | 23 | Medio |
| 45 | 13-14 | --- | --- | --- | 27-28 | 9 | --- | --- | --- | 21-22 | Medio |
| 40 | 11-12 | --- | --- | --- | 26 | 8 | --- | --- | --- | 20 | Medio |
| 35 | 10 | --- | --- | --- | 24-25 | 7 | --- | --- | --- | 19 | Medio |
| 30 | 9 | 6 | 2 | --- | 23 | 5-6 | --- | --- | --- | 18 | Medio |
| 25 | 8 | --- | --- | --- | 21-22 | 4 | 5 | --- | --- | 16-17 | Medio |
| 20 | 7 | 5 | --- | --- | 19-20 | 3 | --- | --- | --- | 15 | Medio |
| 15 | 4-6 | --- | --- | 2 | 17-18 | 2 | 4 | --- | --- | 13-14 | Bajo |
| 10 | 2-3 | 4 | 1 | 1 | 13-15 | 1 | --- | 1 | --- | 10-12 | Bajo |
| 5 | 1 | 3 | --- | --- | 9-12 | --- | 3 | --- | 1 | 7-9 | Bajo |
| 1 | 0 | 0-2 | 0 | 0 | 1-8 | 0 | 0-2 | 0 | 0 | 1-6 | Muy bajo |
| N | 425 | 425 | 425 | 425 | 425 | 463 | 463 | 463 | 463 | 463 | N |
| Media | 16.85 | 7.98 | 3.83 | 3.47 | 32.13 | 13.17 | 7.21 | 3.41 | 2.87 | 26.66 | Media |
| Desviación estándar | 10.174 | 2.458 | 1.818 | 0.976 | 13.040 | 9.848 | 2.263 | 1.676 | 0.957 | 12.431 | Desviación estándar |
| Mínimo | 0 | 3 | 1 | 2 | 6 | 0 | 3 | 1 | 2 | 6 | Mínimo |
| Máximo | 55 | 14 | 8 | 6 | 77 | 48 | 14 | 8 | 10 | 72 | Máximo |

Anexo N° 5: Consentimiento Informado a padres de familia

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre de familia, reciba un cordial saludo, mi nombre es Blanca Lezlie conde Caro. En la actualidad, estoy realizando una investigación que tiene como objetivo determinar en qué medida un programa de habilidades sociales podría prevenir la adicción a internet en adolescentes de una Institución Educativa Privada en la ciudad de Chincha. Por tal motivo, requiero de su apoyo con la participación de su menor hijo (a).

La participación de su menor hijo (a) en el estudio consistirá en la resolución de un cuestionario sobre Adicción a Internet, esta aplicación se realizará una sola vez y será de forma anónima, siendo voluntaria, informando que no se corre riesgo alguno al participar.

Toda información que nos proporcione nos permitirá sistematizar información sobre el uso adecuado del internet y las habilidades sociales.

Respuesta del participante:

He leído el documento y acepto la participación de mi menor hijo (a) en esta investigación. Informando que podrá dejar de responder cuando lo considere necesario.

Sr(a):

Autorizo a mi menor hijo (a):

A participar en la investigación: SI ____ NO ____

Firma de la madre o padre: _____ Fecha: _____

ANEXO N° 6: Carta de Presentación, solicitando la aplicación dl instrumento dirigida al director de la Institución educativa Particular “Donald Scarrow”



“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

Trujillo, 03 de mayo de 2022

CARTA N° 049-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. Leonardo Laurente Canelo

Director

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA "DONAL SCARROW"

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **BLANCA LEZLIE CONDE CARO**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo 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 PROGRAMA HABILIDADES SOCIALES PARA PREVENIR LA ADICCIÓN A INTERNET EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN LA CIUDAD DE CHINCHA, 2022”** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer un programa de habilidades sociales para prevenir la adicción a internet en adolescentes de una institución educativa en la ciudad de chincha, 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 N° 7: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALIANZA
"Donald Scarrow"

INICIAL - PRIMARIA - SECUNDARIA
R.D.N°00127 - 14.02.03 / ED - UGEL CHINCHA - R.U.C. N° 20502110374



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Chíncha, 12 de mayo del 2022

OFICIO N°0010-2022/IEPr. "D.S." /P.

SEÑOR : Mg. RICARDO BENITES ALIAGA
Jefe de la Escuela de Posgrado - Trujillo

ASUNTO: REMITO RESPUESTA DE AUTORIZACION A PROYECTO DE INVESTIGACION
REFERENCIA: CARTA N° 049-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Es altamente grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo, y en atención al documento de la referencia, se autoriza a **BLANCA LEZLIE CONDE CARO**, del programa MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA, Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo, quién aplicará los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis señalada: "PROPUESTA DE PROGRAMA HABILIDADES SOCIALES PARA PREVENIR LA ADICCIÓN A INTERNET EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN LA CIUDAD DE CHINCHA, 2022".

Con el objetivo fundamental de ejecutar el programa académico para que ayude el manejo de habilidades sociales en los estudiantes.

Este trabajo dará inicio a partir del día 23 de Mayo hasta el 31 de Mayo del presente año, con los estudiantes de 3 ero, 4to y 5to de secundaria, que voluntariamente decidan participar.

Sin otro particular, me despido de usted con el ánimo de renovarle nuestra consideración y estima personal.

Muy atentamente,



Prof. Leonardo Laurente Canelo
Director

"Educando una vida y formando un carácter"

Av. Manuel F. Vega - 1ra cuadra - Fono: 056-384510 - Pueblo Nuevo - CHINCHA

ANEXO N° 8: EVIDENCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO





ANEXO N° 9:

PROPUESTA DEL PROGRAMA

1. Título:

“Programa Habilidades Sociales para prevenir la Adicción al Internet en Adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, 2022”.

2. Fundamentación teórica del programa:

El presente programa se fundamenta en los datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento Test de Adicción a Internet (TAI) creado por Kimberly Young (1998) a 63 estudiantes del 3ero a 5to grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Privada “Donald Scarrow”, en la actualidad esta problemática se ha incrementado, y muchos adolescentes presentan adicción a internet mediante distintos medios, exceso de los videojuegos, altas horas en redes sociales, etc., por ello la importancia del programa propuesto. Cabe destacar los aportes de Sánchez *et al.* (2017) quienes mencionan que existen diversas consecuencias negativas por la adicción al internet, como un retraimiento social, disminución del rendimiento académico, abandono de las tareas del hogar, cansancio constante por una distorsión del sueño, problemas de la visión, descuido del aspecto físico y alteración de los hábitos alimenticios.

La ejecución del programa cuenta con fundamentos teóricos y prácticos que permitirán disminuir los niveles altos de adicción a internet en los adolescentes de la institución educativa Donald Scarrow, a través de las habilidades sociales. Roca (2014) refiere que las habilidades sociales son hábitos que el ser humano va aprendiendo, al ser conductas observables depende mucho el entorno en que se desarrolla, asimismo son pensamientos y emociones que permite mantener relaciones interpersonales asertivas. A nivel personal el individuo con habilidades sociales

adecuadas emplea un criterio y juicio propio para afrontar situaciones difíciles, buscando la mejor solución, sin presentar signos o síntomas de estrés. Es decir, al tener las habilidades sociales adecuadas se generará en el individuo una mayor cantidad y capacidad de interacción con sus pares, de esta manera la interacción humana le otorgará mayor bienestar y sensación de realización.

En base a los resultados adquiridos, se toma en cuenta enfocar el programa a los niveles, muy bajo, medio, alto y muy alto. Según los resultados obtenidos el 1,6% de encuestados presenta un nivel muy bajo, el 28,6% un nivel medio, el 19,0%, se encuentra en un nivel alto, finalmente 50,8% un nivel muy alto. Se observa que la mayoría de adolescentes tiene niveles considerables de adicción a internet, generando a corto o largo plazo distintas consecuencias negativas que dañan su salud mental y física.

En base a lo detallado, se observa la necesidad de elaborar y posteriormente ejecutar un programa basado en habilidades sociales que permita la prevención y disminución de la adicción a internet en los adolescentes de una Institución Educativa Privada en la ciudad de Chincha.

3. Objetivos:

Objetivo General

Prevenir y disminuir la adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, 2022, mediante un programa de habilidades sociales.

Objetivos Específicos

- Incrementar de manera significativa la capacidad de tomar decisiones de manera asertiva ante situaciones críticas.

- Fomentar capacidades para el desarrollo de una comunicación efectiva.
- Promover el desarrollo de comportamientos asertivos para afrontar situaciones que puedan desembocar en adicción.
- Suscitar la mejora de las habilidades sociales para promover las relaciones interpersonales por sobre conductas que inciten al aislamiento.
- Otorgar estrategias y herramientas acerca del conocimiento de las propias cogniciones de esta manera reforzar el afrontamiento ante diferentes situaciones sin caer en pensamientos irracionales.

4. Beneficiarios:

Adolescentes de una Institución Educativa Privada en la ciudad de Chíncha, 2022.

5. Duración de las sesiones:

60 minutos.

6. Metodología:

La presente propuesta de Programa Habilidades Sociales para prevenir la Adicción al Internet en Adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chíncha, 2022”, está basado en la mejora de las habilidades básicas y sociales, compuesta por 15 sesiones, cada sesión con tiempo de 90 minutos.

El programa es válido y confiable, ya que se toma en cuenta las bases y teorías de distintos autores, teniendo en consideración un enfoque cognitivo conductual. Las habilidades sociales son un pre requisito importante para los seres humanos, permitiendo que este se adapte de forma asertiva a su medio ambiente (Bar-On, 2006)

Fernández y Carboles (2016), refieren que las habilidades sociales son capacidades que el sujeto utiliza para la percepción, entendimiento y respuesta a los estímulos de su entorno, se busca que estas habilidades permitan que el ser humano emita una respuesta adecuada frente a sus relaciones interpersonales o situaciones difíciles, evitando la adicción o dependencia hacia los aparatos tecnológicos.

Así mismo, se considera la tipología de Goldstein, por lo que las 15 sesiones incluyen habilidades sociales básicas como capacidad de escucha y dar las gracias. De igual importancia habilidades avanzadas como la capacidad para pedir ayuda, saber dar instrucciones y seguirlas, disculparse. Se incluye también las habilidades relacionadas con los sentimientos al contar con la capacidad de conocer los sentimientos propios y expresarlos, superar el miedo y autorrecompensarse. Las habilidades alternativas para que se dé inicio al autocontrol y defender los propios derechos. Finalmente, habilidades para el manejo del estrés, resolver la vergüenza, responder a la persuasión y tener la capacidad para tomar decisiones.

7. Evaluación del programa:

En el reciente trabajo como primer aspecto se deberá ejecutar un pretest y al culminar las sesiones un posttest, con la finalidad de tener una medida objetiva y confiable sobre el efecto que ha logrado el programa de habilidades sociales para prevenir la adicción al internet en adolescentes. Las sesiones incluyen tres periodos inicio, desarrollo y cierre, en este último se realizan dos preguntas, como medio de verificación sobre los conocimientos adquiridos de los adolescentes y corroborar si se cumplieron con las capacidades y propósitos planteados. Las preguntas son ¿Qué aprendí hoy? ¿De qué me servirá lo aprendido?

SESIÓN 1
Presentación y Encuadre

Objetivos específicos:

- Presentación de los miembros del grupo y profesional a cargo
- Proponer el encuadre del taller

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|--|------------|--------------------------------------|
| INICIO | - El facilitador dará la bienvenida a los participantes | 10 minutos | Sillas |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se dará la explicación correspondiente a los participantes de la finalidad y objetivos del programa. - De igual modo, se hará una breve presentación del programa, dando a conocer la relevancia del mismo y los beneficios que se obtendrán, haciendo énfasis en el rol que tendrán los participantes como agentes activos en su desarrollo. - A continuación, se le entregará a cada participante un solapin en el que tendrán que escribir su nombre. - Luego se realizará una dinámica de presentación donde cada uno tendrá que mencionar su nombre en voz alta y una cualidad que los representa. | 30 minutos | Solapines Imperdibles Plumones |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se responderá a toda interrogante que surja, de esta manera se establecerá la retroalimentación necesaria para culminar la sesión. - Se despedirá del grupo | 20 minutos | |

SESIÓN 2
Evaluación

Objetivo específico:

- Obtener clara información sobre el grado de HHSS

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|---|------------|---|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none">- Se realizará una dinámica con el fin de crear un ambiente de confianza. Se entregará un globo, en el que cada participante lo irá pasando de uno en uno, mientras lo entregan mencionan que les gusta compartir (Ejm: conocimiento, amistad, etc) | 15 minutos | Globos |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none">- Se dará la explicación pertinente para el correcto desarrollo del cuestionario de HHSS.- A continuación, se procederá a explicar la importancia del cuestionario de HHSS.- Después se dará un tiempo prudente para que cada participante complete correctamente el cuestionario, asimismo se atenderá a las dudas planteadas. | 30 minutos | Cuestionario de HHSS Lápiz Borrador |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none">- Se procederá a leer un cuestionario de manera anónima y se intercambiarán opiniones sobre los resultados.- Se despedirá del grupo | 30 minutos | |

SESIÓN 3
Autoconocimiento

Objetivo específico:

- Fomentar el autoconocimiento en los participantes

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|--|------------|---------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - El facilitador procederá a hacer preguntas a cada participante, relacionadas con su aspecto físico y su personalidad, estos responderán frente a un espejo, así ellos al expresarse, se podrá trabajar con sus fortalezas y debilidades. | 20 minutos | Un espejo |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - A continuación, se procederá a explicar el significado y las potencialidades del autoconocimiento, asimismo se hará énfasis en el correcto desarrollo de sus fortalezas y la adecuada transcendencia de sus debilidades. - Se invitará a los participantes a brindar su opinión sobre la importancia del autoconocimiento y la relación de este con la dinámica del espejo. | 30 minutos | Proyector Laptop |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se dará la retroalimentación y cierre del taller | 10 minutos | |

| SESIÓN 4 | | | |
|--|--|--------|---------------------|
| ¿Qué deseamos para nosotros? | | | |
| Objetivo específico: - Plantear objetivos claros en los participantes | | | |
| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - El facilitador introducirá el tema con la finalidad de que los participantes puedan ver que es lo que desean para si mismos, teniendo en consideración el corto, mediano y largo plazo. - Se procederá a explicar la importancia de estar totalmente conscientes de lo que nos rodea y que es lo que quieren y esperan de uno. | 20 min | Laptop Proyector |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá a repartir las hojas en donde los participantes anotaran que es lo que quieren para si mismos en el corto, mediano y largo plazo. - El coordinador dará una charla a los participantes, donde se pondrá énfasis en lo importante que es el taller para lograr los objetivos planteados por estos en sus hojas. - Se hará un intercambio de ideas con los participantes en donde se expondrá lo necesario que es ser constantes y metódicos para lograr cada objetivo planteado. | 30 | Hojas Lápices |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se dará el cierre del taller | 10 min | |

SESIÓN 5
Aprendiendo Habilidades Sociales

Objetivo específico:

- Brindar información sobre los componentes de las habilidades sociales

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|---|------------|---------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará una dinámica de apertura en donde los participantes intentaran guiar con su voz a uno de los participantes con los ojos vendados a llegar a alcanzar la meta. - El coordinador pasará a abrir un pequeño debate en donde los participantes tendrán que exponer su punto de vista acerca de lo que significa ayudar a alguien que no puede ver, y si así mismo el tener una venda en los ojos no es igual a estar mucho tiempo encasillado en uno mismo. | 20 minutos | Una venda |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá a explicar que son las habilidades sociales, como estas influyen en nuestro desarrollo social y cuáles son los beneficios de como factor de protección ante conductas que puedan llevar a una adicción. - Se desarrollará los componentes de las habilidades sociales | 30 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá al cierre del taller dando la recomendación de poner en práctica lo aprendido en casa. | 10 minutos | |

| <p style="text-align: center;">SESIÓN 6 Habilidades Sociales verbales y no verbales</p> | | | |
|---|--|------------|---|
| <p>Objetivo específico: - Proporcionar la trasmisión de Habilidades Sociales verbales y no verbales</p> | | | |
| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará una dinámica del “mimo” en donde cada participante tendrá una tarjeta en la que se observa una palabra en negrita que debe ser escenificada por el sujeto sin utilizar las palabras que aparecen bajo el encabezado de “no utilizar”. El resto de los participantes debe adivinar la palabra en negrita. | 20 minutos | Tarjetas en las que aparecen escritas acciones o nombres de películas |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - A continuación, se procederá a explicar a los participantes la importancia de la mirada, la gesticulación, la postura, la adecuada distancia y la apariencia personal en las interacciones humanas. - Se brindará información precisa de como las conductas no verbales expresan sentimientos y como son interpretados por los demás. - Se iniciará un dialogo entre los participantes acerca de que tan conscientes han sido con sus familiares y amigos de dichas conductas. | 30 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá a dar cierre a la sesión, recomendando a los participantes poner en práctica lo aprendido en el taller. | 10 minutos | |

SESIÓN 7

Empatía: Una nueva forma de ser

Objetivo específico:

- Identificar y desarrollar la empatía

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|--|------------|---|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none">- Se realizará una dinámica para potenciar la empatía, esta consistirá en una dramatización donde dos participantes actuaran una situación problemática.- A continuación, se realizará un debate de cómo se podría solucionar el conflicto, así cada participante tendrá la opción de escenificar la posible solución que plantea, luego dirán como se sintieron poniéndose en el lugar del otro. | 20 minutos | Espacio amplio para la ejecución de la dinámica |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none">- Se expondrá que es la empatía y como mejora de forma significativa las relaciones interpersonales y a la vez como es un factor de protección determinante, debido al bienestar subjetivo que produce ante eventuales conductas de adición.- El coordinador proyectará un video corto acerca de la empatía como factor de cambio y ayuda a cambio en el ser humano. | 30 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none">- Se procederá a dar cierre a la sesión, recomendando a los participantes poner en práctica lo aprendido en el taller. | 10 minutos | |

SESIÓN 8
Escuchar y Expresar

Objetivo específico:

- Identificar nuestras actitudes y comportamientos

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|--|------------|----------------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Para iniciar el taller se realizará un test de escucha activa, los participantes tendrán que escribir las preguntas. - Se realizará la dinámica donde se expresará una parábola, los participantes deberán escuchar con atención para poder responder de manera óptima lo que para ellos significa. | 30 minutos | Papel Lápiz Borrador |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se expondrá la importancia de la escucha activa y como una buena predisposición a escuchar al prójimo puede ayudarlo en situaciones en las que se siente vulnerable o necesita expresarse y ser escuchado. - Se explicará como el saber y estar predispuesto a expresarse facilita la resolución de conflictos internos y asimismo nos beneficia al estar abierto al dialogo respecto a nuestras inquietudes y puntos ciegos. | 20 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá a dar el cierre al taller | 10 minutos | |

SESIÓN 9
Comunicación Efectiva

Objetivo específico:

- Aprender maneras efectivas y alternativas de iniciar, mantener y finaliza una conversación

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|---|------------|---|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la dinámica del teléfono descompuesto con mímica, se pondrá los participantes en círculo mirando hacia afuera y el primer participante le dirá la palabra al compañero de al lado y los demás tendrán que comunicarla con mímicas, esta dinámica será rompe hielo y pondrá en práctica las sesiones anteriores de manera lúdica. | 20 minutos | Espacio amplio para la ejecución de la dinámica |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se explicará a los participantes las maneras adecuadas para tomar la iniciativa de ejercer una conversación, sostenerla de manera óptima y finalizarla satisfactoriamente, tomando en consideración las herramientas brindadas durante el taller. - Se realizará la retroalimentación del taller con un pequeño debate grupal. | 30 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará el cierre del taller recomendando poner en práctica lo desarrollado | 10 minutos | |

SESIÓN 10
Un dialogo significativo

Objetivo específico:

- Desarrollar conciencia de la importancia de expresar sentimientos positivos

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|---|------------|---------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se solicitará 6 participantes de manera voluntaria, se le indica a cada uno que debe representar una emoción, el coordinador entrega una tarjeta con una emoción escrita distinta para cada uno, y se explica a todo el grupo de estudio que debe adivinar las emociones que sus compañeros representaran. | 20 minutos | Tarjetas |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá a explicar las emociones básicas y secundarias, las características de cada una de ellas y como cada persona las expresa de distinta manera, incluso siendo el mismo evento activador. - Se explicará técnica de la respiración diafragmática con el objetivo de que aprenden a controlar emociones negativas y que comuniquen o expresen lo que sienten de manera positiva, que tenga como fin una interacción significativa y enriquecedora - Se hará hincapié en la importancia de controlar emociones como el enojo y la vergüenza para tener un dialogo genuino y productivo. | 30 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará el cierre del taller y se recomendará poner en práctica lo aprendido. | 10 minutos | |

SESIÓN 11
Asertividad

Objetivo específico:

- Desarrollar conciencia acerca de comportarse asertivamente en la interacción social.

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|---|------------|---------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se iniciará preguntando a los participantes ¿Qué es la asertividad? Después de escuchar sus aportes, se complementará la información comentando que la asertividad es una característica de nuestra forma de ser que nos permite expresar nuestras emociones libremente y sin alterarnos y defender nuestros derechos, gustos e intereses, de manera directa, sencilla, adecuada, sin agredir a otros y sin consentir que nos agredan. | 20 minutos | |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se formará 3 grupos entre los participantes, y se les expondrá 3 situaciones distintas: 1) Estuviste un buen tiempo en un juego de internet y tu mamá te lo hace notar. 2) Tus compañeros de atrás conversan mucho en clase y no te dejan atender la clase. 3) Te haces un nuevo corte de cabello y un amigo tuyo se burla de cómo te queda. - Se dará un tiempo prudente para que puedan pensar y dar las alternativas de respuesta asertiva. | 30 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - - Se realizará el cierre del taller | 10 minutos | |

SESIÓN 12

Separando las conductas asertivas de las agresivas y no asertivas

Objetivo específico:

- Conocer las diferencias de las conductas y aplicarlos adecuadamente.

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|--|------------|---------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se explicará la diferencia entre los distintos tipos de conducta, a saber: Asertiva, no asertiva y agresiva. - Se proyectará un pequeño video que ayudará a tener más en claro la diferencia. | 20 minutos | Laptop Proyector |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Una vez explicadas las diferencias, entre los participantes se repartirán 3 tarjetas a cada uno de diferente color (verde: conducta asertiva; amarillo: conducta no asertiva; y azul: conducta agresiva), después se planteará una serie de circunstancias donde se darán dichas conductas. Los participantes deberán levantar todos a la vez la tarjeta que crean acorde y explicarán su punto de vista. - Se realizará la retroalimentación del tema donde se hará hincapié en la importancia de la conducta asertiva en las interacciones humanas. | 30 minutos | Tarjetas |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará el cierre del taller | 10 minutos | |

SESIÓN 13

Descubriendo y desarrollando nuestras Habilidades Cognitivas

Objetivo específico:

- Otorgar estrategias y herramientas acerca del conocimiento de las propias cogniciones de esta manera reforzar el afrontamiento ante diferentes situaciones sin caer en pensamientos irracionales.

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|--|------------|------------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se abrirá el taller con una dinámica que consistirá en entregar a un participante una tarjeta con una imagen de una persona con expresión de preocupada sentada frente a su ordenador, se le pedirá al participante que inicie una historia poniendo en práctica lo aprendido durante el taller, el tendrá que pasar la tarjeta a su compañero que le sigue y esta ira completando la historia, se seguirá así hasta que todos hayan participado en la construcción de la historia. - Se conversará sobre la historia y se reflexionará sobre esta, y se les preguntará a los participantes que habilidades cognitivas creen haber utilizado para la creación de la historia. | 30 minutos | Tarjeta de la dinámica |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se explicará a los participantes lo que son las habilidades cognitivas, como estas nos ayudan al afrontamiento ante distintas situaciones problemáticas. - Se abordará la autoeficacia, entendido como el proceso cognitivo que de acuerdo a las propias competencias del individuo lo ayude a realizar tareas ante distintas situaciones, teniendo en consideración que las personas con problemas de adicción presentan dificultades en lo que a autoeficacia se refiere. | 30 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se efectuará el cierre del taller | 10 minutos | |

SESIÓN 14
Pensamientos automáticos

Objetivo específico:

- Identificar los pensamientos automáticos que se presentan ante ciertas circunstancias

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|--|------------|-----------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se pedirá a los participantes cerrar los ojos, que respiren profundo por la nariz, retengan el aire en los pulmones un tiempo prudente y exhalen lentamente por la boca. Luego que piensen en algo muy personal que no lo compartirían con nadie y luego se les dirá que se elegirá a uno para que comparta ese pensamiento. Y luego se procederá a preguntar ¿qué es lo que están sintiendo en este momento? - Por lo general responderán que sintieron ansiedad, luego se les dará una escala, que ira del 1 al 10, en función a ese rango responderán, y se preguntara que pensaron en esos momentos, para explicarles que es el pensamiento de hacer algo y no propiamente el hecho lo que lleva a la ansiedad. | 20 minutos | |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se explicará a los participantes que son los pensamientos automáticos, como aparecen y ante qué circunstancias aparecen. - Se llevará a reflexión la importancia de saber que son los pensamientos automáticos y como estos son determinantes para nuestras interacciones y modo de sentirnos en determinadas circunstancias. | 20 minutos | Laptop Proyector |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se les entregará a los participantes una hoja de autorregistro donde completaran en su casa y anotaran al menos 3 pensamientos automáticos que se presente en su día a día, teniendo en consideración la intensidad y el número de veces que se dé. - Se efectuara el cierre del taller. | 10 minutos | Hoja de autorregistro |

SESIÓN 15
Cierre del taller

Objetivo específico:
- Feedback y cierre del taller

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | MATERIALES |
|------------|---|------------|---------------------|
| INICIO | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá a dar una explicación sobre lo que significa la palabra feedback, que viene a ser retroalimentación, que tiene la finalidad de la comunicación, en donde viene a representar la capacidad del emisor del mensaje, para percibir las reacciones verbales y no verbales. - Se pondrá a debate que tanto se establece el Feedback en el grupo de trabajo. | 10 minutos | Laptop Proyector |
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Se procederá a permitir a los participantes del grupo a recibir Feedback positivo de parte de los integrantes. - Se pedirá a que salga uno por uno del salón y mientras este afuera, los integrantes del grupo darán Feedback de él y esto será anotado por el coordinador, esto procederá hasta que se completen todos los participantes. Se dará después la retroalimentación de la actividad donde cada uno escuchará la opinión de su persona por parte del grupo. | 40 minutos | |
| CIERRE | <ul style="list-style-type: none"> - Se dará la finalización del taller. | 10 minutos | |



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 Programa Habilidades Sociales para prevenir la Adicción al Internet en Adolescentes de una Institución Educativa en la Ciudad de Chincha, 2022.", cuyo autor es CONDE CARO BLANCA LEZLIE, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y 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 digitalmente por: RVEGAJL el 19-08-2022 23:54:20 |

Código documento Trilce: TRI - 0356677