



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en
adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Sanchez Bacilio, Rosa Elvira (orcid.org/0009-0003-2870-0674)

ASESORAS:

Dra. García Flores, Lizzeth Aimée (orcid.org/0000-0002-1975-2582)

Dra. Martínez Asmad, Giovanini María (orcid.org/0000-0002-3151-2557)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria.

TRUJILLO – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GARCÍA FLORES LIZZETH AIMÉE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024.", cuyo autor es SANCHEZ BACILIO ROSA ELVIRA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17%, 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, 07 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GARCÍA FLORES LIZZETH AIMÉE DNI: 43015623 ORCID: 0000-0002-1975-2582	Firmado electrónicamente por: LGARCIAFL19 el 30- 07-2024 14:31:08

Código documento Trilce: TRI - 0801026

Declaratoria de autenticidad de la autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SANCHEZ BACILIO ROSA ELVIRA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
ROSA ELVIRA SANCHEZ BACILIO DNI: 44751307 ORCID: 0009-0003-2870-0674	Firmado electrónicamente por: BACILIOEL el 31-07- 2024 16:50:22

Código documento Trilce: TRI - 0840576

Dedicatoria

A Dios.

Por guiarme siempre y cuidar de los que más amo.

A mi madre.

Por demostrarme una vez más que con valentía y coraje no existe obstáculo que no se pueda superar. Gracias por acompañarme siempre.

Agradecimiento

A mi compañero de vida, por brindarme siempre todo su amor y confianza.

A mis hermanas que me apoyaron incondicionalmente en esta etapa que nos tocó vivir.

A mis asesoras Dra. Aimée García y la Dra. Giovanini Martínez, quienes supieron guiarme con profesionalismo para que esta investigación se ejecute con éxito.

A los directivos y alumnos de la Institución Educativa, por su colaboración en el cumplimiento de los objetivos de esta investigación.

Índice de contenidos

Cáratula.....	i
Declaratoria de autenticidad de asesoras.....	ii
Declaratoria de autenticidad del autor(a).....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	12
III. RESULTADOS.....	16
IV. DISCUSIÓN.....	21
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1	Eficacia del programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes	16
Tabla 2	Eficacia de un programa cognitivo conductual en la obsesión a las redes sociales en adolescentes.....	17
Tabla 3	Eficacia de un programa cognitivo conductual en la falta de control personal en las redes sociales en adolescentes.....	18
Tabla 4	Eficacia de un programa cognitivo conductual en el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes.....	19
Tabla 5	Adicción a redes sociales en adolescentes previo y posterior a la ejecución del programa de intervención.....	20

Resumen

La presente investigación aporta al objetivo de desarrollo sostenible 3 (ODS) de la salud y el bienestar, interviniendo de manera oportuna sobre la adicción a las redes sociales. El objetivo principal fue determinar la eficacia de un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo 2024. Siendo la metodología de investigación de enfoque cuantitativo, con diseño experimental y clasificación pre experimental, la muestra consistió en 24 estudiantes del 5to año de secundaria, ambos sexos. Como resultados obtenidos, antes de la aplicación del programa cognitivo conductual los estudiantes alcanzaron una puntuación promedio de 77.46, posterior a la aplicación del programa el promedio redujo a 29.71, la diferencia entre medias fue de 47.8. La prueba inferencial sugiere que la diferencia es estadísticamente significativa ($T(gf = 24) = 28.1; p < .001$) y el efecto de la diferencia es de magnitud grande ($TE = 5.74$). Por lo tanto, se concluye que el programa proporciono evidencia sólida de eficacia para reducir la adicción a las redes sociales en adolescentes, obteniendo un grado de significancia en la prueba paramétrica de T student de .000.

Palabras clave: Programa, cognitivo, conductual, adicción, redes sociales.

Abstract

This research contributes to the Sustainable Development Goal 3 (SDG) of health and well-being, intervening in a timely manner on social network addiction. The main objective was to determine the effectiveness of a cognitive behavioral program on social network addiction in adolescents of an educational institution in Trujillo 2024. Being the research methodology of quantitative approach, with experimental design and pre-experimental classification, the sample consisted of 24 students of the 5th year of high school, both sexes. As results obtained, before the application of the cognitive-behavioral program the students reached an average score of 77.46, after the application of the program the average reduced to 29.71, the difference between means was 47.8. The inferential test suggests that the difference is statistically significant ($T(df = 24) = 28.1; p < .001$) and the effect of the difference is of large magnitude ($TE = 5.74$). Therefore, it is concluded that the program provided solid evidence of efficacy in reducing social network addiction in adolescents, obtaining a degree of significance in the parametric T student test of .000.

Keywords: Program, cognitive, behavioral, addiction, social networks.

I. INTRODUCCIÓN

El adelanto tecnológico en la historia se desarrolló de manera sorprendente, sin duda alguna la evolución dio un cambio radical en el mundo. Es por ello que, se consolidó grandes beneficios relacionados a las formas de interacción entre las personas, ocasionando que el uso de la tecnología y la comunicación se integre casi totalmente en la vida diaria. Uno de los más grandes portales que se abrió gracias a la tecnología, fueron las redes sociales (RSO); sitios virtuales donde los seres humanos formaron grupos de relación en un ambiente digital (Ochoa y Barragán, 2022). Por tanto, en un mundo hiperconectado, fueron los adolescentes quienes tuvieron rápido acceso a diferentes espacios, generando múltiples contextos donde expresar y explorar diferentes roles. Los adolescentes buscaban la construcción de su identidad y personalidad, para ellos crear relaciones simétricas es importante y son las RSO quienes facilitan esta socialización (Sanchez y Rodríguez de Arriba, 2023).

Así mismo, Sánchez (2022) mencionó que las RSO, constituyen en la actualidad una tecnología de comunicación, incrementando la interacción individual como transferencia masiva en una misma plataforma; permitiendo en varias oportunidades la maniobra de la investigación y con ello el uso inadecuado de estos espacios sociales, que pueden desencadenar problemáticas como el Cyberbullying (Ciberacoso), el Sexting (envío de mensajes sexuales), el Grooming (acoso sexual) y el Phishing (técnicas para engañar a víctimas), atentando contra la integridad de las personas.

Con más de cuatro décadas de trayectoria, Rojas (2023) sostuvo que las RSO tienen algo bueno y algo malo; por una parte, dan apertura a comunicarse con mucha gente conociendo vidas, estilos, costumbres etc.; pero, por otro lado, los cibernautas podrían quedarse atrapados como si fuera una adicción; en consecuencia, la posibilidad de comunicarse se convertiría en una amistad superficial. Para los adolescentes desarrollar habilidades tecnológicas es un reto de cada día, el tratar de compenetrar, compartir y controlar la información que encuentran, genera en parte satisfacción en sus conocimientos. Recalca la preparatoria Panamericana de México (2020) que las redes sociales permiten a las adolescentes establecer vínculos sociales, comunicarse con otros y crear

identidades en línea. Por lo tanto, pueden ser útiles para ellas, especialmente para las personas discapacitadas o con enfermedades crónicas.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) refirió que la etapa básica del desarrollo, es la adolescencia y es de vital importancia la manera en cómo se relacionan, pues en adelante será lo que les genere placer en su convivencia; sin embargo, los dispositivos tecnológicos y las RSO se han convertido en el medio más elegido para realizar una actividad principal de esa etapa, que es socializar. Es así que planteó evidenciar la vulnerabilidad de los adolescentes, mediante programas con estrategias de información que incrementen la capacidad de comprender sus riesgos y aprender a cuidar su identidad, también programas de intervención entre pares para aprender a cuidarse mutuamente. De acuerdo con esto la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024) advirtió sobre como el uso inadecuado de RSO afecta negativamente al bienestar emocional y refuerza los estereotipos de género, pues los contenidos que están basados en imágenes y controlados por algoritmos exponen a niños y adolescentes a contenidos sexuales o videos donde se muestran comportamientos poco adecuados, estándares corporales y poco realistas.

En España, Echeburúa y de Corral (2010) argumentaron que los adolescentes son el grupo con mayor riesgo sobre la adicción hacia las redes sociales (ARS) pues buscan constantemente nuevas sensaciones y emociones. Identificaron algunas señales de alarma que podrían evidenciar una adicción como; dormir menos, perder interés por las actividades que antes parecían importantes, ser llamados en atención por el constante uso, perder la noción del tiempo cuando están conectados, preferir estar solo, sentir placer de manera eufórica cuando se hace uso del internet.

Al respecto la OMS (2019) refirió que los adolescentes al estar en etapa de desarrollo, alineación de su personalidad y criterio intelectual suelen ser más vulnerables a la influencia de la tecnología.

En Perú, el uso de dispositivos móviles en los adolescentes de 16 a 17 años es de 86,1% es decir, tienen acceso desde cualquier aparato electrónico. Se registró aumento en la conectividad desde los hogares y en las instituciones educativas,

con un aumento de 4,5 y 6,9% y un aumento del 5,6% al 12,5% respectivamente. También se registró un aumento del 90,2% en el acceso a internet en los adolescentes entre 12 a 17 años y del 64,2% en niños de 6 a 11 años, con incrementos de 2,2 y 4,7 % respectivamente. Esto clarifica que desde una edad muy temprana se tiene acceso a estas plataformas; por lo tanto, en la adolescencia ya existe uso excesivo e inadecuado, lo que podría perjudicar diferentes aspectos de sus vidas, como: pérdida de interés en otras actividades, rendimiento escolar y las relaciones con amigos y familiares (Instituto Nacional de Estadística de la Información [INEI], 2023).

Por su parte el diario Gestión (2022) informó que la red social de mayor preferencia entre jóvenes de 13 y 17 años con un 53% es Tik Tok, con un 49% es Facebook y Snapchat con 47%. Es así que los padres o cuidadores deberían estar atentos a informar de manera oportuna a los adolescentes sobre el riesgo, así como estar alertas a alguna conducta que podría desencadenar adicción (Defensoría del Pueblo, 2020). También, la entidad del estado recomienda la supervisión activa de los padres, escuelas o cuidadores pues es importante para poder educar sobre el uso responsable (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2024).

Sumándose a todo lo antes mencionado, la III Macro Región Policial La Libertad iniciaron una campaña “Amor y Control” en la capital de Trujillo, con la intención de instaurar conciencia en los padres de familia del peligro constante sobre el uso de las herramientas digitales a los que sus menores están expuestos; además, recalcar que la detección a tiempo podría evitar riesgos en el mal uso de las herramientas digitales (La República, 23 de agosto de 2021).

En la capital de Trujillo, en una institución educativa mixta, se mantuvieron conversaciones con los auxiliares y coordinadores, en opinión a los adolescentes y el uso de las RSO. Mencionaron que muestran una necesidad constante de estar conectados, adoptan personalidad bajo el modelo de los influencer, buscando aprobación constante de amigos o profesores, se evidencia necesidad de popularidad, pero sobre todo la falta de interés en sus relaciones interpersonales directas; además, se muestran aburridos con todo lo que hacen y nada atrae su curiosidad (comunicación personal, 27 de mayo de 2024).

Por lo tanto, el objetivo del desarrollo sostenible 3 (ODS) al que aporta esta investigación es la salud y bienestar; tomando en cuenta que la buena salud es esencial para el desarrollo humano, se buscó la intervención temprana y oportuna sobre la ARS, dotando de herramientas y estrategias que ayuden a evitar el desequilibrio emocional de los adolescentes. Por lo tanto, se diseñó el problema de investigación ¿Cuál es la eficacia de un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024?

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, esta investigación se justifica a nivel teórico, pues busca generar reflexión en la necesidad de intervenir en una realidad que va en aumento, además de reforzar los conocimientos existentes sobre la efectividad de la intervención; así también a nivel práctico dado que su desarrollo contribuyó con la propuesta de estrategias que al aplicarse mejoraron satisfactoriamente la problemática. A nivel metodológico, un estudio con diseño experimental, aporta significativamente a la comunidad científica, quienes tomarán estos datos fehacientes como referencia para futuras investigaciones.

Es por eso que, como objetivo general se planteó determinar la eficacia de un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024. Los objetivos específicos giraron en torno a, establecer la eficacia del programa cognitivo conductual en las dimensiones de la adicción a redes sociales; identificar la adicción a redes sociales en adolescentes previo y posterior a la ejecución de programa de intervención.

En esta investigación se tomaron en cuenta antecedentes internacionales y nacionales que sirven como precedente para una mejor intervención. Por su parte Sinchi (2023) con el objetivo de examinar la evidencia en la intervención psicológica mediante la terapia cognitivo conductual (TCC) para abordar la adicción a internet, teléfono móvil y sus subtipos, realizó un estudio en Ecuador cuyo método correspondió a una revisión sistemática conforme con los lineamientos PRISMA. Se identificaron 742 artículos, de los cuales 15 estudios empíricos se incluyen en esta revisión. Se identificó que la cognitivo conductual es la intervención principal para abordar la adicción tecnológica, además de evidencia reducción significativa en el uso y la sintomatología. Por lo tanto, concluyeron que

los programas basados en TCC muestran gran eficacia en la adicción hacia las redes sociales (ARS).

También, en Alemania, Wolffling y Dominick (2022) con el objetivo de resumir los estudios de calidad más importantes que demuestran la eficacia de los enfoques en especial el conductual cognitiva en la intervención de ARS, evaluaron 11 investigaciones, cuyo método de estudio correspondió a una revisión sistemática; concluyendo que, se demostró la eficacia de la TCC para la adicción a internet, mostrando efectos en la reducción del tiempo de uso y otros síntomas psicológicos. Indicando también que, los estudios de eficacia relacionados a la investigación psicoterapéutica son limitados; siendo una de las cuestiones clínicas más relevantes, si el objetivo de la terapia debe ser la abstinencia o el uso controlado del internet.

Lindenberg et al. (2022) en un estudio realizado en Alemania, tuvieron como objetivo investigar si la intervención PROTEC (Manejo profesional de medios técnicos) - intervención preventiva que se realiza bajo la TCC de manera grupal, es efectivo en adolescentes que presentaron síntomas elevados de trastorno de juego y el uso de internet. El diseño fue experimental puro de manera aleatorizada, su muestra fueron 422 adolescentes entre 12 y 18 de diferentes escuelas de Alemania, a quienes se les realizó seguimientos paulatinos durante tres años. Los resultados fueron significativos ya que redujeron la sintomatología del trastorno de juego y el trastorno de uso de internet en el tratamiento al grupo PROTEC (Manejo profesional de medios técnicos) a comparación del grupo control, reflejando una reducción de los síntomas del 39,8% frente al 27,7% con un tamaño del efecto de Cohen $d=0,67$ (valor inicial frente a seguimiento a los 12 meses) para el grupo PROTECT.

Agtbaria (2023) en su investigación realizada en Israel buscó mostrar la efectividad de un programa cognitivo conductual (PCC) mejorando su autocontrol y reduciendo la adhesión a internet en adolescentes; con una población de 160 adolescentes de 8 escuelas del norte de Israel. Su diseño fue cuasi experimental; los resultados obtenidos demostraron eficacia preliminar en el programa, pues se verificaron niveles más altos de autocontrol en su grupo experimental, mas no en el grupo control y esto se reflejó en la puntuación en el cuestionario que evaluaba

adicción a internet en el grupo experimental ($p < 0,01$). Sugieren que los tratamientos cognitivo conductuales son prometedores para mejorar el autocontrol y reducir síntomas que se asocian al consumo adictivo a internet en los estudiantes. con un ($p < 0,01$)

Al respecto, Chamba et al. (2022) en Cuenca, realizaron un estudio sistemático, analizando las diferentes publicaciones en revistas científicas sobre el uso de la TCC para tratar la adicción a videojuegos; la recopilación fue de 103 artículos científicos y finalmente 17 seleccionados; el diseño de investigación utilizada fue sistemática observacional – retrospectivo; obteniendo como resultados que la TCC o algún tratamiento basado en este enfoque, demuestra eficacia en la reducción de la adicción a videojuegos, como también la sintomatología que genera como depresión, ansiedad, aislamiento social entre otros.

Herrera (2020) realizó una investigación en Piura, cuyo objetivo fue estimar los efectos del programa en TCC en la dependencia hacia el uso del celular de los adolescentes que concurren a un establecimiento educativo. Un examen previo y posterior, hipotético deductivo, y una población de 29 estudiantes del nivel secundario se utilizaron para el diseño preexperimental. Como resultado, se demostró un aumento en los niveles medios y bajos, así como una disminución significativa en los niveles altos (75% en el examen previo y 0% en el examen posterior). Los resultados muestran que el PCC redujo significativamente la dependencia al celular. Confirmando que tuvo efectos significativos.

Timoteo (2023) realizó una investigación en Pimentel – La Libertad, con el objetivo de intervenir sobre la ARS, mediante un PCC con estudiantes en una institución educativa, con tipo de diseño preexperimental aplicada y su población constó de 50 estudiantes entre 14 a 18 años y 15 docentes de 25 a 60 años, cuya muestra fue no probabilístico por conveniencia. Se concluye que al usar métodos de corte cognitivo conductual prometen comprimir la sintomatología de adicción a internet y optimizar su autocontrol, obteniendo una diferencia significativa que logró reducir la ARS, demostrando eficacia el PCC.

Capa-Luque (2022) en su investigación realizada en línea con un programa preventivo sobre adicciones tecnológicas y destrezas cognitivas – afectivas en jóvenes universitarios, contó con una población de 42 estudiantes. Su diseño fue

cuasi-experimental, selectivo y observacional. Obtuvo como resultado que la aplicación del PCC minimizó de manera significativa la adicción a internet, teléfonos y videojuegos; a su vez se evidenció un aumento significativo en la valoración del compromiso académico.

Por otro lado, Castro (2021) elaboró un PCC como estrategia de intervención para prevenir la ARS en estudiantes de un Instituto Superior Público de Pimentel, cuya población fue de 30 estudiantes entre 18 a 25 años que presentaban ARS y 06 docentes. Su diseño de investigación fue descriptivo – propositivo. El programa no se ejecutó en su totalidad debido a la emergencia que vivía el País; sin embargo, concluye que existe ARS en su población y que se debería realizar futuras investigaciones que apliquen la terapia cognitiva conductual pues tiene un impacto positivo.

Así mismo (Bedoya, 2022; Sánchez, 2022) realizaron propuestas de PCC para reducir las conductas adictivas a videojuegos en línea y la ARS en adolescentes entre 14 a 18 años. Sus investigaciones se basaron en un diseño no experimental – cuantitativo y propositivo. Como resultado se obtuvo que los adolescentes de la I.E de Abancay, presentan adicción en un nivel grave con un 43.7%; de la misma manera, en Moche se demuestra cierta inclinación por usar las redes sociales como medio de distracción con un 50.63% frente a la ARS. Por los resultados obtenidos proponen, incentivar a los investigadores a aplicar el programa en propuesta del modelo cognitivo conductual, con el fin de atender la necesidad que se evidenció en las investigaciones; así mismo comunicar la importancia de replicar en distintas instituciones el modelo cognitivo conductual.

En relación a lo antes mencionado, se abordó los fundamentos teóricos que respaldan la investigación. En este sentido, las conductas que están relacionadas con la variable independiente programa cognitivo conductual, debe tener como objetivo terapéutico una intervención dirigida a minimizar su impacto y prevalencia, con mayor importancia en la adolescencia; de aquí que este estudio propuso abordar la ARS con un programa que está establecido en el enfoque cognitivo-conductual.

Hayes y Hofmann (2021), informaron que la TCC se desarrolló en 1960, tiempo en la que las terapias psicológicas no eran tan populares como en la actualidad.

La TCC representa la integración de los 3 principios teóricos; conductual, aprendizaje social y la cognitiva Finney et al. (2007).

El objetivo (TCC) es ayudar a la persona a examinar y cambiar ideas de pensamientos negativos que alteran influyendo de manera negativa en su vida. Se orienta en cambiar los pensamientos que son automáticos y negativos que desmejoran los problemas emocionales. La TCC demostró ser efectiva en numerosas situaciones, debido a que encuentra pensamientos cuestionados y los reemplaza por pensamientos correctos (APA, 2017; Cherry, 2021).

Aaron Beck y Alberth Ellis fueron los pioneros en tomar en cuenta las creencias y otros elementos cognitivos en las dificultades emocionales en la TCC. Su intervención se basaba en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos estresantes y reconocer cuán reales son, para que puedan aprender a cambiar estos pensamientos distorsionados. Al pensar de manera más realista, la sintomatología disminuye. La atención se centra en resolver problemas y comenzar a cambiar de comportamiento (Beck et al, 2010).

La terapia cognitiva de Beck es un enfoque terapéutico que se centró en identificar y modificar los pensamientos disfuncionales y distorsionados que pueden ocasionar problemas emocionales y conductuales. Esta terapia se fundamentó en la deducción de que las emociones y comportamientos son influenciados por la forma en cómo se interpreta y resuelve la información que se toma del universo exterior (Miller, 2021).

Según Beck, la forma más efectiva de tratar los círculos viciosos es mediante una combinación de técnicas cognitivas y conductuales, ya que las técnicas cognitivas se enfocan en las creencias relacionadas con el consumo de sustancias y los pensamientos automáticos que fomentan los impulsos y las adicciones, mientras que las técnicas conductuales se enfocan en las acciones que interfieren con el consumo de sustancias psicoactivas (Medrado et al, 2010).

Además, recomienda un entrenamiento que permita el reconocimiento de pensamientos automáticos, que guarda relación directa con las sustancias y las emociones, por lo que indica se deben registrar dichos pensamientos cuando

exista la necesidad de consumo y se presente la emoción intensa, como también registrar la conducta fisiológica (Beck, 2013).

Asociado a este reconocimiento con registro de control de pensamientos automáticos, se puede evidenciar una lucha de pensamientos llamados, creencia adictiva y creencia de control. Esta última menciona dos tipos de registro, uno en relación a los pensamientos con el fin de describirlo y modificarlos, el otro en relación a la matriz de ventajas y desventajas, el cual invita al paciente a reconocer las desventajas del consumo y las ventajas de la abstinencia (Beck, 2013).

De esta manera Caballo (2008) intentó promover bajo una demostración empírica del mismo paciente, la modificación de la conducta con base que él mismo ha generado.

Continuando, se tiene la ARS que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) indicó como afectación tanto física como psicoemocional creando necesidad y obediencia hacia una sustancia, relación, acción con signos y síntomas que envuelven componentes biológicos, hereditarios y sociales. Existen dos tipos de adicción, uno por insumos como droga, bebidas alcohólicas y otros como los juegos en red, el internet y los teléfonos celulares; siendo esta última de gran resistencia a la terapia y que conlleva riesgos considerables (Block, 2008).

Por su parte Treuer y Furedi (2021) afirmaron que toda conducta adictiva es controlada en su inicio por reforzadores positivos lo que ocasiona el efecto placentero; sin embargo, acaban por ser intervenidas por reforzadores perjudiciales y el descanso en la rigidez emocional; de esta manera se explica porque el adicto busca terminar la actividad adictiva, para aliviar su malestar emocional.

La aparición de una adicción psicológica está influenciada por las mismas causas genéticas, psicosociales y ambientales que la adicción química, siendo una enfermedad de peligro que se desarrolla gradualmente (Caro, 2017).

Echeburúa et al. (2009) explicaron que la ARS es una dependencia excesiva que trae consecuencias y puede desarrollar inconsistencia en la manera de relacionarse personalmente, con familiares, en las escuelas y en lo laboral; esto debido a que el funcionamiento efectivo se verá afectado con una adhesión.

Además, lo más atractivo para los jóvenes que hace especial las redes sociales, son las respuestas rápidas, la inmediatez en las recompensas, la interacción en corto tiempo y la infinidad de ventanas con diferentes actividades (Echeburúa y de Corral, 2010).

Según Navarro y Navarro (2002) el síndrome adictivo social presenta cinco características patológicas: deseo y obsesión por un objeto específico que no puede controlar, esta obsesión se produce por impulso al desear obtener ese objeto; un antecedente (existencia adictiva) y luego (obtención de la recompensa); la liberación de dopamina, que está acompañada de una recompensa positiva por autorrealización y una recompensa negativa por relajación; la conducta impulsiva, que suele manifestarse a intervalos a corto y mediano plazo; y la probabilidad que tenga un impacto negativo tanto en el sujeto como en su entorno sociofamiliar.

Salas (2014) refirió que la ARS se manifiesta por un híper estado de alerta a las plataformas, que a su vez otorgan facilidad en la interacción virtual sin importar la contexto u horario, deteriorando sus habilidades sociales y la adaptación sociocultural; además, describen tres dimensiones que son: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.

Algo característico en las adicciones es la negación y ocultación de la problemática. Estas personas que padecen de adicción no consideran estar mal, y podrían dejar pasar la negación hasta evidenciarse un problema significativo o muy tardío de intervención. Ecurra y Salas (2014) refirieron que hay ciertas actividades que generan satisfacción o afición que a su vez podrían convertirse en una adicción; tal es el caso de las RSO, que ante el uso cotidiano ocasionan: escasez en las relaciones familiares, interpersonales, bajo rendimiento escolar, trabajo deficiente, descuido en la alimentación por no postergar el uso o privarse del sueño por mantenerse activos. Estos comportamientos son repetitivos y causan placer, pero en medida que se instalan como hábitos, se convierten en una necesidad que es difícil de controlar, generando en la mayoría altos niveles de ansiedad.

De acuerdo con las dimensiones de la ARS; en el DSM-V, se tomó en consideración como un trastorno que no es relacionado de manera específica con sustancias, pero se conceptualiza como obsesión por el uso de RSO, pobreza a

la capacidad de control, frágil conexión social, es decir, preferencia por permanecer en las plataformas, prestar interés excesivo por los perfiles y amistades virtuales (Echeburúa y De Corral, 2010; Ochoa, 2019).

El uso excesivo a RSO puede provocar efectos contraproducentes en los adolescentes, es importante no solo brindar información sobre esta problemática mundial, si no también, crear métodos de intervención y ejecutarlos para que sirvan de antecedentes en próximas investigaciones con la finalidad de que se extienda el abordaje de esta problemática, pero sobre todo que se tome medidas de intervención; sin embargo, existe un déficit en ejecución de programas que intervengan oportunamente a esta problemática, además con el rápido crecimiento de las RSO en la población, es posible que cada niño llegue a su adolescencia con un patrón de uso excesivo de RSO.

Por lo tanto, se planteó como hipótesis general del trabajo de investigación: existe eficacia significativa del programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024. Como hipótesis específica se planteó; existe eficacia significativa del programa cognitivo conductual en las dimensiones de la adicción a redes sociales en adolescentes.

II. METODOLOGÍA

El tipo de investigación que se usó fue la aplicada, debido a que el estudio estuvo orientado al desarrollo de técnicas para generar nuevos conocimientos, y a cumplir un objetivo o propósito. Además, identificó problemas y propuso soluciones efectivas para que estas puedan replicarse en contextos similares (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018). Presenta un enfoque cuantitativo, pues buscó las mediciones exactas, con la finalidad de difundir los resultados obtenidos a poblaciones o situaciones extensas. Se desarrolló mayormente con el dato cuantificable o el número y aportó evidencia de tipo numérico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Con referencia al diseño fue experimental, con clasificación pre experimental de corte longitudinal. Debido a que se estableció relación entre la causa y el efecto, se realizó la manipulación de variables para analizar las consecuencias, estudiando un solo grupo para comprobar el posible efecto de la causa que se opera, y establecer la influencia al ilustrarse como el PCC influye en la ARS (Marotti y Wood, 2019). El alcance investigativo por el enfoque al que perteneció fue explicativo, puesto que de acuerdo a Hernández-Sampieri et al (2019) buscó una ilustración detallada del fenómeno que se está investigando.

Diagrama de diseño:

GE: O1 X O2

En el que:

GE: Grupo experimental.

O1: Aplicación del pre – test.

X: Programa cognitivo conductual.

O2: Aplicación de pos – test.

En el estudio, la variable independiente fue el programa cognitivo conductual, el cual se define y fundamenta en la teoría de Beck et al (2010) quien menciona que existe una evidente relación entre la manera de pensar de las personas, sus emociones y los sentimientos que experimentan y que esta reacción emocional influye en el comportamiento. Desde la definición operacional, el programa de intervención, cuenta con 8 sesiones de 60 minutos, que se llevaron a cabo una por semana con adolescentes de una I.E y las actividades a desarrollar son inherentes al enfoque cognitivo conductual. Utiliza una escala de medición nominal.

Respecto a la variable dependiente, adicción a las redes sociales; conceptualmente se consideró como un patrón de conducta mal adaptativo que se genera por el uso excesivo de las redes sociales, y que a su vez generó consecuencias significativas en la vida de los individuos, que pueden presentar deterioro clínico y emocional (Escrura y Salas, 2014). De acuerdo a la definición operacional, esta variable fue medida con el cuestionario de ARS – (Escrura y Blas 2014) la misma que presenta 24 ítems, con una valoración de calificación de 5 puntos (0 a 4) y está compuesta por tres dimensiones: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y finalmente uso excesivo de las redes sociales. La variable presentó una escala de medición ordinal.

Siguiendo con la información metodológica, se contó con una población de 250 adolescentes, con edades de 15 a 17, ambos sexos, que pertenecen al quinto grado de educación secundaria dentro de una Institución Educativa de Trujillo. Se consideró como criterios de inclusión, adolescentes que deseen participar de manera voluntaria y que estén registrados en el año académico 2024 en el sistema SIAGIE. Se excluyeron del estudio a los adolescentes que se encontraban suspendidos de sus actividades escolares, que faltaron a una sesión del programa, que se encontraban en proceso de retiro o traslado a otra institución educativa.

En cuanto a la muestra, se conformó por 24 adolescentes. Se uso el muestreo no probabilístico por conveniencia; la cual refiere que la selección de sujetos fue dada

a conveniencia del investigador y sus criterios para la investigación (Casal y Mateu, 2003).

Asimismo, la aplicación del pretest y post test se realizó mediante el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (2014), validado y adaptado por Torres, S (2021) en Lima, de metodología aplicada y diseño instrumental. Con una muestra de 432 alumnos de instituciones públicas y privadas. Así mismo se confirmó la validez por análisis factorial confirmatorio hallando valores satisfactorios de índice de ajuste, con cargas factoriales mayor a .30 y la confiabilidad por consistencia interna de alfa de Cronbach $\alpha = .87$ y omega de McDonald $\omega = .96$, logrando valores convenientes, mostrando que el cuestionario es óptimo para poblaciones adolescentes entre 14 a 17 años.

Con referencia al instrumento de ARS está compuesto por 24 ítems con una valoración de calificación de 5 puntos (0 a 4) con respuestas; siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca (tipo Likert), distribuidos en 3 dimensiones; obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso y uso excesivo de las redes sociales. Su aplicación puede durar entre 15 a 20 minutos y se puede realizar de manera individual o agrupada.

Ahora bien, sobre el método que se utilizó para poder analizar los datos, inicialmente se edificó una base de datos en Excel para realizar estadísticas descriptivas y determinar la adicción a las redes sociales. Luego, se empleó el software SPSS 26 para realizar el análisis estadístico inferencial. Debido a que la muestra era menor a 50, se operó con la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, mostrando que los datos perseguían una repartición normal. Es así que, se aplicó la prueba T para muestras asociadas con el fin de comprobar las hipótesis iniciales. Las tablas se realizaron en formato APA.

Los aspectos éticos que se fueron considerados se enmarcan en los cuatro principios establecidos por CONCYTEC (2019) beneficencia, pues se buscó generar un beneficio para la población participante como resultado a esta investigación en el grupo adolescente. No maleficencia, dado que no se causaron daños en el proceso de la investigación, así como no se incurrió en algún comportamiento no ético por parte de la investigadora. Autonomía, ya que se fomentó y se garantizó el respeto por el sistema de creencias y la toma de

decisiones del grupo de estudio, sin imponer restricciones; y justicia, toda vez que se tomó conciencia de las normativas legales establecidas por la cultura y la sociedad, llevando un comportamiento adecuado que garantiza un proceso que se ajuste a los estándares de la cultura y sociedad en cuestión.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Eficacia del programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes.

Descriptivas	Pre - test		Pos - test		T	p	DM	TE
	M	DE	M	DE				
Adicción a las RS	77.5	6.3	29.7	4.5	28.1	< .001	47.8	5.7

Nota. T: T de Student; DM: Diferencia de medias; TE: Tamaño del Efecto con coeficiente d de Cohen $H_a \mu$ Medida 1 - Medida 2 > 0

Los hallazgos presentados en la tabla 1, sobre la adicción a las redes sociales, señalan que, antes de la aplicación del programa cognitivo conductual los estudiantes alcanzaron una puntuación promedio de 77.5, posterior a la aplicación del programa el promedio redujo a 29.7, la diferencia entre medias fue de 47.8. La prueba inferencial sugiere que la diferencia es estadísticamente significativa ($T_{(gl = 24)} = 28.1$; $p < .001$) y el efecto de la diferencia es de magnitud grande ($TE = 5.7$). Los hallazgos dan a entender que, con la aplicación del programa cognitivo conductual, se reduce significativamente la adicción a las redes sociales en adolescentes.

Tabla 2

Eficacia de un programa cognitivo conductual en la obsesión a las redes sociales en adolescentes.

Descriptivas	Pre - test		Pos - test		T	p	DM	TE
	M	DE	M	DE				
Obsesión	30	4.03	11.3	2.1	17.9	< .001	18.8	3.6

Nota. T: T de Student; DM: Diferencia de medias; TE: Tamaño del Efecto con coeficiente d de Cohen $H_a \mu$ Medida 1 - Medida 2 > 0

En la dimensión obsesión a las redes sociales, los datos reportados en la tabla 2, muestran que, antes de la aplicación del programa, el promedio alcanzado en grupo fue de 30, una vez aplicado el programa, se alcanzó promedio de 11.3. Las medias antes y después se diferenciaron en 18.8. La medida inferencial de contraste señala diferencias significativas ($T_{(gl = 24)} = 17.9$; $p < .001$) y la prueba de efecto señala un efecto diferencial grande. Los hallazgos dan a entender que, con la aplicación del programa cognitivo conductual, se redujeron significativamente los indicadores de obsesión por las redes sociales.

Tabla 3

Eficacia de un programa cognitivo conductual en la falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes.

Descriptivas	Pre - test		Pos - test		T	p	DM	TE
	M	DE	M	DE				
Falta de control	19.2	2.2	7.7	2.3	24.6	< .001	11.5	5.01

Nota. T: T de Student; DM: Diferencia de medias; TE: Tamaño del Efecto con coeficiente d de Cohen $H_a \mu$ Medida 1 - Medida 2 > 0

En la dimensión falta de control, los datos reportados en la tabla 3 señalan que, anterior a la aplicación del programa, el promedio alcanzado en grupo fue de 19.2, una vez aplicado el programa, se alcanzó promedio de 7.7. Las medias antes y después se diferenciaron en 11.5. La medida inferencial de contraste señala diferencias significativas ($T_{(gl = 24)} = 24.6$; $p < .001$) y la prueba de efecto señala un efecto diferencial grande ($TE = 5.01$). Los hallazgos dan a entender que, con la aplicación del programa cognitivo conductual, se reduce significativamente los indicadores de falta de control al uso de las redes sociales en adolescentes.

Tabla 4

Eficacia de un programa cognitivo conductual en el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes.

Descriptivas	Pre - test		Pos - test		T	p	DM	TE
	M	DE	M	DE				
Uso excesivo	28.3	2.6	10.8	2.4	20.9	< .001	17.5	4.3

Nota. T: T de Student; DM: Diferencia de medias; TE: Tamaño del Efecto con coeficiente d de Cohen $H_a \mu$ Medida 1 - Medida 2 > 0

Los hallazgos sobre el uso excesivo de las redes sociales, presentes en la tabla 4, precisan que, antes de la aplicación del programa cognitivo conductual los estudiantes alcanzaron una puntuación promedio de 28.3, posterior a la aplicación del programa el promedio redujo a 10.8, la diferencia entre medias fue de 20.9. La prueba inferencial sugiere que la diferencia es estadísticamente significativa ($T_{(gl = 24)} = 17.5$; $p < .001$) y el efecto de la diferencia es de magnitud grande ($TE = 4.3$). Los hallazgos dan a entender que, con la aplicación del programa cognitivo conductual, se redujeron significativamente el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes.

Tabla 5

Adicción a redes sociales en adolescentes previo y posterior a la ejecución de programa de intervención.

		Diferencias emparejadas			T	gl	p	d
		Media	Media de la desviación estándar	Media del error estándar				
Adicción a las RS (Pre)	Adicción a las RS (Pos)	47.8	1.8	1.697	28.1	23	<.001	5.74
Obsesión (Pre)	Obsesión (Pos)	18.8	1.9	1.048	17.9	23	<.001	3.65
Falta de control personal (Pre)	Falta de control (Pos)	11.5	-0.03	0.47	24.6	23	<.001	5.01
Uso excesivo (Pre)	Uso excesivo (Pos)	17.5	0.26	0.836	20.9	23	<.001	4.26

Nota. $H_a \mu \text{ Medida 1} - \text{Medida 2} > 0$

Los hallazgos presentados en la tabla 5, sobre la adicción a las redes sociales disminuyo en la prueba del post test, tal como se observa en las tablas antes presentadas, dicha diferencia fue de 47.8. Esta diferencia resulto estadísticamente significativa ($p<.001$) y el efecto fue grande ($d=5.74$). La obsesión por el uso de las redes sociales tuvo una diferencia de 18.8 siendo significativa ($p<.001$) con efecto grande ($d=3.65$); de igual forma la falta de control personal presento una diferencia de 11.5 siendo significativa ($p<.001$) y de efecto alto (5.01), para el uso excesivo la diferencia fue de 17.5 resultando significativa ($p<.001$) y el efecto de la diferencia es de magnitud grande ($d=4.26$). A la luz de la evidencia, el programa resulto efectivo para reducir la adicción a las redes sociales en adolescentes.

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal el análisis de la eficacia de un programa cognitivo conductual (TCC) para la reducción de la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. Los resultados obtenidos respaldan sólidamente la hipótesis principal, evidenciando una disminución significativa en la adicción tras la implementación del programa.

Previo a la aplicación del programa TCC, los adolescentes participantes registraron un promedio de 77.46 puntos en adicción a redes sociales. Posterior a la intervención, este puntaje redujo considerablemente a 29.71, lo que representa una diferencia significativa de 47.8 puntos. El análisis inferencial confirmó la significancia estadística de esta diferencia ($T_{(gl = 24)} = 28.1; p < .001$), con un tamaño del efecto de magnitud grande ($TE = 5.74$). Estos hallazgos proporcionan evidencia contundente del impacto positivo del programa TCC en la reducción de la adicción hacia las redes sociales entre los adolescentes participantes.

Los efectos del presente estudio coinciden con la retórica existente en cuanto a la efectividad de las intervenciones TCC para abordar adicciones que afecta psicológicamente a las personas y que incluye la adicción a redes sociales, internet, videojuegos como también a la telefonía móvil en general. Estudios previos han documentado efectos favorables en la reducción de síntomas clínicos y psicológicos asociados a estas adicciones (Sinchi, 2023; Wolffling & Dominick, 2022; Capa-Luque, 2022; Herrera, 2020; Chamba et al., 2022).

La concordancia entre estos hallazgos y los del presente estudio refuerza la validez y aplicabilidad del enfoque TCC para el tratamiento de adicciones comportamentales.

El modelo de TCC se sustenta en la idea de que las adicciones se originan y mantienen a partir de distorsiones cognitivas y errores en el proceso de recepción de la información (Llorente Del Pozo & Iraurgi-Castillo, 2008). Al modificar estas creencias y pensamientos mediante estrategias TCC, los individuos pueden desarrollar habilidades para controlar su comportamiento adictivo. Este proceso implica el desarrollo de una comprensión más objetiva del problema y el establecimiento de nuevas creencias y pensamientos más funcionales.

Como objetivo específico se estudió la eficacia de un programa cognitivo conductual (TCC) en la reducción de la dimensión obsesión a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. Los resultados obtenidos respaldan sólidamente la hipótesis planteada, evidenciando una disminución significativa en la obsesión a redes sociales tras la implementación del programa.

Previo a la aplicación del programa TCC, los adolescentes participantes registraron un promedio de 30 puntos en la evaluación de la dimensión obsesión a las redes sociales. Posterior a la intervención, este puntaje se redujo considerablemente a 11.3, lo que representa una diferencia significativa de 18.8 puntos. El análisis inferencial confirmó la significancia estadística de esta diferencia ($T_{(gl = 24)} = 17.9$; $p < .001$), con un tamaño del efecto de magnitud grande. Estos hallazgos proporcionan evidencia contundente del impacto positivo del programa TCC en la reducción de la obsesión por las redes sociales entre los adolescentes participantes.

La coincidencia entre estos hallazgos y los del presente estudio refuerza la validez y aplicabilidad del enfoque TCC para el tratamiento de la obsesión por las redes sociales

El modelo de TCC se sustenta en la idea de que la obsesión por las redes sociales se origina y mantiene a partir de distorsiones cognitivas y errores en el procesamiento de la información relacionados con la autoestima, la imagen corporal y la necesidad de aprobación social (Medrado et al, 2010). Al modificar estas creencias y pensamientos mediante estrategias TCC, los individuos pueden desarrollar habilidades reducir comportamientos repetitivos que causan placer instaurados como una necesidad difícil de controlar, denominados obsesiones por las redes sociales (Escurra y Salas, 2014).

Como segundo objetivo específico analizar la eficacia de un programa cognitivo conductual (TCC) en la reducción de la dimensión falta de control a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. Los resultados obtenidos respaldan sólidamente la hipótesis planteada, evidenciando una disminución significativa sobre la falta de control personal en el uso de redes sociales tras la implementación del programa.

Antes de la aplicación del programa TCC, los adolescentes participantes registraron un promedio de 19.2 puntos en la evaluación de la dimensión falta de control a las redes sociales. Posterior a la intervención, este puntaje se redujo considerablemente a 7.67, lo que representa una diferencia significativa de 11.5 puntos. El análisis inferencial confirmó la significancia estadística de esta diferencia ($T_{(gl = 24)} = 24.6$; $p < .001$), con un tamaño del efecto de magnitud grande ($TE = 5.01$). Estos hallazgos proporcionan evidencia contundente del impacto positivo del programa TCC en la reducción de la falta de control a las redes sociales entre los adolescentes participantes.

Como alcances del presente estudio coinciden con la literatura existente en cuanto a la efectividad de las intervenciones TCC para abordar la dimensión falta de control a las redes sociales. Investigaciones previas han documentado efectos favorables en la mejora del autocontrol y la reducción de síntomas asociados a la adicción a internet en la población estudiantil (Agtbaria, 2023; Timoteo, 2023).

La similitud en los hallazgos refuerza la validez y aplicabilidad del enfoque TCC para el tratamiento de la falta de control a las redes sociales

El modelo de TCC se sustenta en la idea de que la falta de control a las redes sociales se origina y mantiene a partir de distorsiones cognitivas y errores en el procesamiento de la información relacionados con la impulsividad, la baja autoestima y la dificultad para regular las emociones (Beck, 2013). Al modificar estas creencias y pensamientos mediante estrategias TCC, los individuos pueden desarrollar habilidades para controlar su uso de las redes sociales y reducir la intensidad de sus síntomas de falta de control.

Como tercer objetivo específico analizar la eficacia de un programa cognitivo conductual (TCC) en la reducción de la dimensión uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. Los resultados obtenidos respaldan sólidamente la hipótesis planteada, evidenciando una disminución significativa en el uso excesivo de redes sociales tras la implementación del programa.

Los hallazgos mostraron que, previo a la aplicación del programa TCC, los adolescentes participantes registraron un promedio de 28.3 puntos en la evaluación de la dimensión uso excesivo de las redes sociales. Posterior a la intervención, este puntaje se redujo considerablemente a 10.8, lo que representa una diferencia significativa de 20.9 puntos. El análisis inferencial confirmó la significancia estadística de esta diferencia ($T_{(gl = 24)} = 17.5$; $p < .001$), con un tamaño del efecto de magnitud grande ($TE = 4.26$). Estos hallazgos proporcionan evidencia contundente del impacto positivo del programa TCC para reducir el uso excesivo de las redes sociales entre los adolescentes participantes.

Los efectos del presente estudio coinciden con la literatura existente en cuanto a la efectividad de las intervenciones TCC para abordar la dimensión uso excesivo de las redes sociales. Investigaciones previas han documentado efectos favorables en la reducción del uso de las redes sociales y otros síntomas psicológicos asociados a la adicción tecnológica (Sinchi, 2023; Wolffling & Dominick, 2022).

La congruencia entre estos hallazgos y los del presente estudio refuerza la validez y aplicabilidad del enfoque TCC para el tratamiento del uso excesivo de redes sociales.

El modelo en TCC se sustenta sobre la idea de que el uso excesivo de las redes sociales se origina y mantiene a partir de distorsiones cognitivas y errores en el procesamiento de la información relacionados con la búsqueda de gratificación inmediata, la baja autoestima y la dificultad para regular las emociones (Treuer & Furedi, 2021). Al modificar estas creencias y pensamientos mediante estrategias TCC, los individuos pueden desarrollar habilidades para moderar su uso de las redes sociales y reducir la intensidad de sus síntomas de uso excesivo.

Los resultados del presente estudio tienen importantes implicaciones prácticas para el diseño e implementación de intervenciones para abordar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes. El programa TCC implementado para este estudio, se presenta como una herramienta efectiva para reducir el uso problemático de las redes sociales y mejorar el bienestar general de los adolescentes.

Es importante considerar algunas limitaciones en el desarrollo de este estudio. En primer lugar, la muestra se limitó a adolescentes de una sola institución educativa, lo

que podría afectar la difusión de los resultados a otras poblaciones. En segundo lugar, el diseño del estudio no permitió establecer relaciones causales definitivas, por lo que se requieren investigaciones con diseños longitudinales para confirmar los efectos del programa TCC a largo plazo.

Las limitaciones expuestas conducen a sugerir, realizar investigaciones que incluyan muestras más amplias y diversas, considerando diferentes contextos socioculturales. Además, se sugieren estudios que exploren mecanismos de acción del programa TCC para comprender mejor cómo este genera cambios en las cogniciones y comportamientos relacionados con la adicción a las redes sociales.

V. CONCLUSIONES

El presente estudio proporcionó evidencia sólida de la eficacia del programa TCC para reducir la adicción a redes sociales en adolescentes. Los resultados coinciden con investigaciones previas y amplían la comprensión de la utilidad del enfoque TCC para abordar adicciones comportamentales.

Así mismo, el modelo de TCC se sustenta en la idea de que la obsesión por las redes sociales se origina y mantiene a partir de distorsiones cognitivas y errores en el procesamiento de la información relacionados con la autoestima, la imagen corporal y la necesidad de aprobación social (Medrado et al, 2010). Al modificar estas creencias y pensamientos mediante estrategias TCC, los individuos pueden desarrollar habilidades para realizar un mejor control en el uso de las redes sociales y reducir la intensidad de sus síntomas obsesivos.

También, facilito evidencia sólida de la eficacia del programa TCC para reducir la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales en adolescentes, así como la eficacia del programa TCC para reducir la dimensión, uso excesivo de las redes sociales en adolescentes.

Entonces, el programa de intervención proporciona resultados fehacientes sobre la aplicación y valoración del programa TCC, los mismos que evidencian que la ejecución en otros contextos educativos y sociales, serian de gran beneficio para la población. Es así que se incentiva a promover un uso adecuado de las redes sociales en beneficio de los adolescentes.

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda la implementación del programa en contextos educativos y clínicos como una herramienta efectiva para promocionar la importancia en salud mental y el bienestar de los adolescentes.

También se incentiva a los directivos de la institución replicar la evaluación inicial y la intervención posterior a la identificación de la problemática latente, en beneficio de sus adolescentes. Así mismo, instaurar redes de comunicación entre padres y la escuela que permitirán estrategias personalizadas para la intervención.

De igual manera, se recomienda realizar investigaciones que exploren los mecanismos de acción del programa TCC para comprender mejor cómo este genera cambios en las cogniciones y comportamientos relacionados con la obsesión a las redes sociales, la falta de control personal en las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales.

Además, se sugieren estudios que incluyan muestras más amplias y diversas, considerando diferentes contextos socioculturales y tipos de redes sociales.

REFERENCIAS

- Agbaria, Q. Intervención cognitivo-conductual para abordar la adicción a Internet entre adolescentes árabes en Israel. *Int J Ment Health Addiction* 21, 2493–2507 (2023).
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>
- APA. (2017). ¿Qué es la terapia de la Cognitiva Conductual? APA.org.
<https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., y Emery, G. (2010) Terapia cognitiva de la depresión. DESCLEE DE BROWER.
- Beck, AT (2013). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Desclee de brouwer. Recuperado de:
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=WZz-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=\(Beck,+2013\).&ots=VoShE0c3hF&sig=4xoea7pKjFK7YMQlw1P3Mu41a_o#v=onepage&q=\(Beck%2C%202013\).&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=WZz-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=(Beck,+2013).&ots=VoShE0c3hF&sig=4xoea7pKjFK7YMQlw1P3Mu41a_o#v=onepage&q=(Beck%2C%202013).&f=false)
- Beck, A., Wright, F., Newman, C., y Liese, B. (1999). Terapia Cognitiva de las Drogodependencias. PAIDÓS.
- Bedoya, I (2022). *Propuesta de programa cognitivo conductual en adolescentes con conductas adictivas a videojuego en línea de una institución educativa de Abancay, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Recuperado de:
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/101854>
- Block J. (2008) Issues for DSM-V: internet addiction. *Am J Psychiatry*; 306-307. Recuperado de:
<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Borrás Santisteban, Tania. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07. Recuperado en 21 de mayo de 2024, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=es.

- Capa-Luque, W., Vallejos-Flores, M., Mayorga-Falcón, L., Martínez, A., Pardavé-Livia, Y., Sullcahuamán, J. y Barboza, E. (2022). Efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitiva-afectivas en universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 10(2), e1517. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1517>
- Casal, J., & Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev*, 1(1), 3-7. Recuperado de: <https://portalrecerca.uab.cat/en/publications/tipos-de-muestreo>
- Castro, L. (2021). *Estrategia psicoterapéutica cognitivo conductual para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de un Instituto Público* [Tesis de Maestría, Universidad Señor de Sipán]. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8904>
- Caballo, V. E. (2008). Manual para el tratamiento cognitivo- conductual para los trastornos psicológicos. México España: Siglo XXI editores,S.A.
- Chamba Landy, K. E., Pozo Neira, J. L., & Reivan Ortiz, G. G. (2022). Terapia cognitivo conductual en el tratamiento de las adicciones a los videojuegos: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 301-322. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp301-322>
- Cherry, K. (12 de enero de 2024) ¿Qué es la terapia cognitiva conductual? Verywell Mind. Recuperado de: <https://www.verywellmind.com/what-is-behavioral-therapy-2795998>
- Cobis, M., & Viloría, E. (2022). Adicción a las redes sociales en adolescentes / Addiction to social networks in teenagers. *sistemas humanos*, 2(1), 18–33. Recuperado:
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del*

sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica-reglamento RENACYT. CONCYTEC.

Defensoría del Pueblo (09 de mayo de 2023). Urge prevenir violencia hacia niñas, niños y adolescentes en internet y redes sociales. Recuperado de: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2023/05/INFORME-DEF-001-2023-DP-ADHPD-Ciberdelincuencia.pdf>

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

Echeburúa, F. L., Labrador, y Becoña. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. En E. y. Echeburúa, *Las adicciones con o sin droga: (págs. 29- 44)*. Madrid: Pirámide. Recuperado de: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>

Escurra, M. y Salas, B. (2014) Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ars) Liberabit. *Revista de Psicología. Universidad de San Martín de Porres Lima, Perú* .20,1,pp. 73-91 http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=es.

Finney, J. W., Wilbourne, P. L. y Moos, R. H. (2007). Psychosocial treatments for substance use disorders. En P. E. Nathan y J. M. Gorman (Eds.), *A guide to treatments that work* (3ª ed., pp. 179-202). Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=2ebQ-mDAQqkC&oi=fnd&pg=PA179&dq=Psychosocial+treatments+for+substance+use+disorders&ots=bGXVp-yFF6&sig=3ALPxtr7_CpguPo3NjrzcO_4fIY

Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86 (6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gutiérrez-Peláez, M., Blanco-González, L. A., & Márquez, C. (2018). Aportes de la teoría psicoanalítica para la comprensión de las

adicciones. *Civilizar*, 18(34), 201–222.
<https://doi.org/10.22518/usergioa/jour/ccsh/2018.1/a14>

Hayes, S. y Hofmann, S. (2021). “Third-wave cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry [Terapias cognitivas y conductuales de “tercera ola” y el surgimiento de un enfoque basado en procesos para la intervención en psiquiatría]. 363-375. doi: 10.1002/wps.20884. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/wps.20884>

Hernández-Sampieri, R. Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGrawHill.
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Hernández-Sampieri, R. &. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Mc Graw Hill Education. Obtenido de http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wpcontent/uploads/2019/02/RUDIC_Sv9n18p92_95.pdf

Herrera, N. (2020). *Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia al celular de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/57353>

INEI (2023). Se incremento la población que usa internet a diario. INEI. Recuperado de : <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-913-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-que-usa-internet-accedio-a-traves-de-un-telefono-celular-14458/>

Klaus Wölfling, Nanne Dominick, Using cognitive behavioral therapy as the select treatment approach for problematic Internet usage, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Volume 45, 2022, 101121, ISSN 2352-1546, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101121>

La República (21 de agosto de 2021). Trujillo: campaña “Amor y Control” busca proteger a menores en redes sociales. Recuperado de: <https://larepublica.pe/sociedad/2021/08/23/trujillo-campana-amor-y-control-busca-proteger-a-menores-en-redes-sociales-lrnd>

Lindenberg K , Kindt S , Szász-Janocha C. Eficacia de la intervención basada en la terapia cognitivo-conductual para prevenir el trastorno por juego y el trastorno por uso de Internet no especificado en adolescentes : un ensayo clínico aleatorizado por grupos . *Abierto de red JAMA*. 2022;5(2):e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>

Llorente Del Pozo, J. M., & Iraurgi-Castillo, E. I. (2008). Tratamiento cognitivo conductual aplicado en la deshabituación de cocaína. *Trastornos Adictivos*, 10(4), 252–274 [https://doi.org/10.1016/S1575-0973\(08\)76374-8](https://doi.org/10.1016/S1575-0973(08)76374-8)

Mamani, A. y Gonzales, D. (2019). Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1697>

Mantilla, M. M. C. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur*, 15(2), 251-260. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=72829>

Marotti, A. y Wood, T. (2019). What is applied research anyway? [Qué es la investigación aplicada de todos modos?]. *Revista Gestão*. 26(4).338-339. <http://doi:10.1108/REGE-10-2019-128>

Medrado, Leonardo Adrián, Galleano, Carolina, Galera, Miriam, & del Valle Fernández, Ruth. (2010). Creencias irracionales, rendimiento académico y deserción académica en candidatos universitarios. *Liberabit* , 16 (2), 183-192. Recuperado en 23 de mayo de 2024, de:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000200008&lng=es&tlng=en.

Miller, K. (2021). CBT Explained: An Overview and Summary of CBT. Positive Psychology. Recuperado de: <https://positivepsychology.com/cbt/>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (2024). Orientación para padres y docentes sobre el uso del internet en menores de edad. Recuperado de: <https://www.gob.pe/45252-orientacion-para-padres-madres-cuidadores-y-docentes-sobre-el-uso-del-internet-en-menores-de-edad>

Ministerio de Salud (31 de julio de 2019). Se recomienda menos de cuatro horas diarias de Internet para evitar adicción en menores de edad. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49244-se-recomienda-menos-de-cuatro-horas-diarias-de-internet-para-evitar-adiccion-en-menores-de-edad>

Ochoa, M. (2019). *Influencia de la adicción a redes sociales tecnológicas en la afectividad negativa de estudiantes de una universidad privada de Lima*. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/9173>

Ochoa F. y Barragán M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. ACADEMO. Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades. 9 (1). 85-92. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (25 de abril de 2024). Las redes sociales afectan negativamente al bienestar y refuerzan los estereotipos de género. Recuperado de: <https://www.unesco.org/es/articles/un-nuevo-informe-de-la-unesco-advierde-que-las-redes-sociales-afectan-al-bienestar-el-aprendizaje-y#:~:text=El%20informe%20de%20la%20UNESCO,por%20v%C3%ADdeos%20cortos%20y%20atractivos>.

Organización Mundial de la Salud. (2019) Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Preparatoria Panamericana de México (2020). *¿Cuál es la influencia del uso de las redes sociales en las adolescentes?* Revisado el 02 de junio del 2020. Recuperado de: <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/cual-es-la-influencia-del-uso-de-las-redes-sociales-en-las-adolescentes>.

Puerta Polo, JV, & Padilla Díaz, DE (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8 (2), 251-257. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>

Rios, M. (21 de abril de 2022). Las redes sociales preferidas por la generación con mayor comportamiento dual: los centennials. *Diario Gestión*. Recuperado de: <https://gestion.pe/tecnologia/las-redes-sociales-preferidas-por-la-generacion-con-mayor-comportamiento-dual-los-centennials-fluvip-peru-noticia/>

Rosabal García, Enrique, Romero Muñoz, Nancy, Gaquín Ramírez, Keyla, & Hernández Mérida, Rosa A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229. Recuperado en 21 de mayo de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010&lng=es&tlng=es.

Rojas, E. [NLP radio] (09 de abril de 2023). *El poder de las redes sociales*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=YnmqNJ8yTTU>

Sánchez, C (2022). *Propuesta de un programa cognitivo conductual para reducir la adicción de redes sociales en adolescentes de una institución educativa en Moche, 2022* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/100351>

Sanchez, V. y Rodríguez, M (05 de mayo de 2023). *La relación de claroscuros entre los adolescentes y las redes sociales*. Recuperado de: <https://telos.fundaciontelefonica.com/la-relacion-de-claroscuros-entre-los-adolescentes-y-las-redes-sociales/>

Significados, Equipo (05/01/2018). "Qué es un Programa". En: *Significados.com*. Disponible en: <https://www.significados.com/programa>

Sinchi Sinchi, H. F. (2023). Terapia cognitiva conductual en el abordaje de la adicción tecnológica. *INSPILIP*, 7(ESPECIAL), 59–70. <https://doi.org/10.31790/inspilip.v7iESPECIAL.475>

Timoteo, E. (2023). *Programa cognitivo conductual para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de una institución educativa Pública* [Tesis de Maestría, Universidad Señor de Sipán]. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/11148>

Torres, S. (2021). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en estudiantes de nivel secundario de Lima Norte* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/70513>

UNICEF (2020). *Redes sociales y adolescentes: lo que tener que saber*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de operacionalización de las variables.

Variable de Estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p>Variable independiente:</p> <p>Programa cognitivo Conductual</p>	<p>La TCC consiste en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Fijando la atención en devolver la objetividad en los pensamientos para no distorsionar la información que se recibe y minimizar los errores de interpretación (Beck et al, 2010).</p>	<p>El programa TCC ha contemplado el desarrollo de 8 sesiones que se ejecuta en una Institución Educativa. Las sesiones presentan una duración de 60 minutos, y son desarrolladas en base a actividades inherentes al enfoque cognitivo conductual.</p>	<p>Planificar: Elaborar el programa, fundamentación, objetivo, tiempo de duración, N° de sesiones, metodología y materiales.)</p> <p>Organizar: Ejecutar el programa. Pensamiento Sentimiento Conducta</p> <p>Evaluar: (antes, durante y después de la intervención)</p>	<p>No corresponde</p>	<p>Nominal</p>

<p>Variable dependiente:</p> <p>Adicción a las redes sociales</p>	<p>Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Escrura y Salas, 2014).</p>	<p>Se asumen las puntuaciones obtenidas por el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS. El instrumento está constituido por 24 ítems, distribuidos en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. La aplicación puede darse de manera individual como colectiva, con una duración de 15 minutos y el formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos. (4-3-2-1-0)</p>	<p>Obsesión</p> <p>Falta de control personal en el uso de las redes sociales.</p> <p>Uso excesivo de las redes sociales.</p>	<p>(ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23).</p> <p>(ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24).</p> <p>(ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21).</p>	<p>Ordinal</p>
--	--	--	--	---	----------------

Anexo 2. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
¿Cuál es la eficacia de un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024?	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la eficacia de un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024.</p> <p>Objetivos específicos:</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Existe eficacia significativa del programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo 2024.</p> <p>Hipótesis específica:</p> <p>Existe eficacia significativa del programa cognitivo conductual en las dimensiones de la adicción a redes sociales en adolescentes.</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>Programa cognitivo Conductual</p>	<p>Planificar</p> <p>Organizar</p> <p>Evaluar</p>	No aplica	<p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Diseño: Preexperimental, con pre y post test</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección: Escala de ARS</p>
	<p>Establecer la eficacia del programa cognitivo conductual en las dimensiones de la adicción a redes sociales.</p> <p>Identificar la adicción a redes sociales en adolescentes previo y posterior a la ejecución de programa de intervención.</p>		<p>Variable dependiente:</p> <p>Adicción a las redes sociales</p>	<p>Obsesión</p> <p>Falta de control personal</p> <p>Uso excesivo de las redes sociales.</p>		

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos.

**CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)
(Creado por Salas y Escurra 2014 - Perú)**

Nombres y Apellidos:**Edad:**

Colegio en el que estudia:

Año y sección:**Nivel**

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

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

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

N°	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					

12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las Redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entró uso la red social.					

Anexo 4: Ficha de validación de instrumentos para la recolección de datos

Ficha de validación de contenido para un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el programa que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Trujillo 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el programa, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:



Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

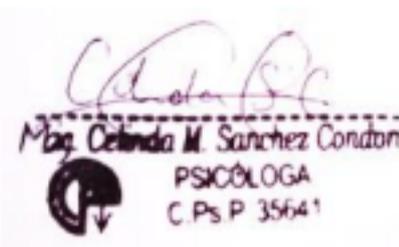
Definición de la variable:

Las técnicas de un programa en TCC consiste en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Fijando la atención en devolver la objetividad en los pensamientos para no distorsionar la información que se recibe y minimizar los errores de interpretación (Beck, 2008)

Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Ecurra y Salas, 2014).

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa cognitivo conductual	Discurso didáctico	Sesión 1: "Las redes sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
	Psicoeducación	Sesión 2: "Que hacen las redes sociales dentro de mi cabeza"	1	1	1	1	
	Identificación de pensamientos y distorsiones cognitivas.	Sesión 3: "Los errores del pensamiento"	1	1	1	1	CORRECTO
		Sesión 4: "Identifico mis situaciones incómodas"	1	1	1	1	
	Externalizar el problema	Sesión 5: "Cambio mi manera de ver las cosas"	1	1	1	1	CORRECTO
	Reestructuración cognitiva y refuerzo positivo.	Sesión 6: "Aprendo a controlar mi ansiedad"	1	1	1	1	CORRECTO
	Entrenamiento en habilidades sociales Autocontrol y regulación.	Sesión 7: "Habilidades sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
Prevención de recaídas.	Sesión 8: "Me siento preparado para no caer"	1	1	1	1	CORRECTO	

Ficha de validación de juicio de experto:

Nombre del instrumento	Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Objetivo del instrumento	Reducir el consumo de las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Nombres y apellidos del experto	Celinda Margarita Sánchez Condori.
Documento de identidad	45730105
Años de experiencia en el área	2 años de experiencia
Máximo Grado Académico	Magister en Intervención Psicológica
Nacionalidad	Peruana
Institución	Consulta Privada
Cargo	-----
Número telefónico	923265552
Firma y sello	 Mag. Celinda M. Sanchez Condori PSICÓLOGA C. Ps P 35641
Fecha	03/06/2024

Ficha de validación de contenido para un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el programa que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Trujillo 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el programa, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:



Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

Definición de la variable:

Las técnicas de un programa en TCC consiste en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Fijando la atención en devolver la objetividad en los pensamientos para no distorsionar la información que se recibe y minimizar los errores de interpretación (Beck, 2008)

Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Ecurra y Salas, 2014).

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa cognitivo conductual	Discurso didáctico	Sesión 1: "Las redes sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
	Psicoeducación	Sesión 2: "Que hacen las redes sociales dentro de mi cabeza"	1	1	1	1	
	Identificación de pensamientos y distorsiones cognitivas.	Sesión 3: "Los errores del pensamiento"	1	1	1	1	Se recomienda cambiar la palabra problema, debido a que se trabaja con adolescentes.
		Sesión 4: "Identifico mis situaciones incómodas"	1	0	1	1	
	Externalizar el problema	Sesión 5: "Cambio mi manera de ver las cosas"	1	1	1	1	CORRECTO
	Reestructuración cognitiva y refuerzo positivo.	Sesión 6: "Aprendo a controlar mi ansiedad"	1	1	1	1	CORRECTO
	Entrenamiento en habilidades sociales Autocontrol y regulación.	Sesión 7: "Habilidades sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
Prevención de recaídas.	Sesión 8: "Me siento preparado para no caer"	1	1	1	1	CORRECTO	

Ficha de validación de juicio de experto:

Nombre del instrumento	Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Objetivo del instrumento	Reducir el consumo de las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Nombres y apellidos del experto	MARIELIZA ELIZABETH AREDO AVALOS
Documento de identidad	71779446
Años de experiencia en el área	5 AÑOS
Máximo Grado Académico	MAGISTER EN INTERVENCION PSICOLOGICA
Nacionalidad	Peruana
Institución	INSTITUCION KEPLER
Cargo	PSICOLOGA
Número telefónico	949034042
Firma y sello	 Marieliza Elizabeth Aredo Avalos  PSICÓLOGA C.Ps.P. 35829
Fecha	03/06/2024

Ficha de validación de contenido para un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el programa que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Trujillo 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el programa, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:



Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

Definición de la variable:

Las técnicas de un programa en TCC consiste en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Fijando la atención en devolver la objetividad en los pensamientos para no distorsionar la información que se recibe y minimizar los errores de interpretación (Beck, 2008)

Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Ecurra y Salas, 2014).

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa cognitivo conductual	Discurso didáctico	Sesión 1: "Las redes sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
	Psicoeducación	Sesión 2: "Que hacen las redes sociales dentro de mi cabeza"	1	1	1	1	
	Identificación de pensamientos y distorsiones cognitivas.	Sesión 3: "Los errores del pensamiento"	1	1	1	1	CORRECTO
		Sesión 4: "Identifico mis situaciones incómodas"	1	1	1	1	
	Externalizar el problema	Sesión 5: "Cambio mi manera de ver las cosas"	1	1	1	1	CORRECTO
	Reestructuración cognitiva y refuerzo positivo.	Sesión 6: "Aprendo a controlar mi ansiedad"	1	1	1	1	CORRECTO
	Entrenamiento en habilidades sociales Autocontrol y regulación.	Sesión 7: "Identifico mis Habilidades sociales"	1	0	1	1	Más claridad en que se realizara. Que se le brinda en esta sesión.
	Prevención de recaídas.	Sesión 8: "Me siento preparado para no caer"	1	1	1	1	CORRECTO

Ficha de validación de juicio de experto:

Nombre del instrumento	Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Objetivo del instrumento	Reducir el consumo de las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Nombres y apellidos del experto	Navarro Honores Nell Alejandro
Documento de identidad	70672999
Años de experiencia en el área	4
Máximo Grado Académico	Magister en Psicología Clínica y de la Salud.
Nacionalidad	Peruana
Institución	C.E.N. "Javier Heraud"
Cargo	Docente
Número telefónico	942334491
Firma y sello	 Nell Navarro Honores PSICÓLOGO C.Pa.P N° 36196
Fecha	05/06/2024

Ficha de validación de contenido para un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el programa que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Trujillo 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el programa, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:



Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

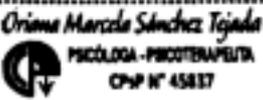
Definición de la variable:

Las técnicas de un programa en TCC consiste en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Fijando la atención en devolver la objetividad en los pensamientos para no distorsionar la información que se recibe y minimizar los errores de interpretación (Beck, 2008)

Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Ecurra y Salas, 2014).

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa cognitivo conductual	Discurso didáctico	Sesión 1: "Las redes sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
	Psicoeducación	Sesión 2: "Que hacen las redes sociales dentro de mi cabeza"	1	1	1	1	
	Identificación de pensamientos y distorsiones cognitivas.	Sesión 3: "Los errores del pensamiento"	1	1	1	1	CORRECTO
		Sesión 4: "Identifico mis situaciones incómodas"	1	1	1	1	
	Externalizar el problema	Sesión 5: "Cambio mi manera de ver las cosas"	1	1	1	1	CORRECTO
	Reestructuración cognitiva y refuerzo positivo.	Sesión 6: "Aprendo a controlar mi ansiedad"	1	1	1	1	CORRECTO
	Entrenamiento en habilidades sociales Autocontrol y regulación.	Sesión 7: "Identifico mis Habilidades sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
Prevención de recaídas.	Sesión 8: "Me siento preparado para no caer"	1	1	1	1	CORRECTO	

Ficha de validación de juicio de experto:

Nombre del instrumento	Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Objetivo del instrumento	Reducir el consumo de las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo..
Nombres y apellidos del experto	Oriana Marcela Sánchez Tejada
Documento de identidad	75007891
Años de experiencia en el área	3 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo/Universidad Internacional de Valencia
Cargo	Psicóloga
Número telefónico	958107072
Firma	 Oriana Marcela Sánchez Tejada 
Fecha	07 / 06 / 2024

Ficha de validación de contenido para un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el programa que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Trujillo 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el programa, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:



Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

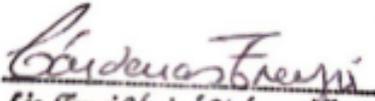
Definición de la variable:

Las técnicas de un programa en TCC consiste en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Fijando la atención en devolver la objetividad en los pensamientos para no distorsionar la información que se recibe y minimizar los errores de interpretación (Beck, 2008)

Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Ecurra y Salas, 2014).

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa cognitivo conductual	Discurso didáctico	Sesión 1: "Las redes sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
	Psicoeducación	Sesión 2: "Que hacen las redes sociales dentro de mi cabeza"	1	1	1	1	
	Identificación de pensamientos y distorsiones cognitivas.	Sesión 3: "Los errores del pensamiento"	1	1	1	1	CORRECTO
		Sesión 4: "Identifico mis situaciones incómodas"	1	1	1	1	
	Externalizar el problema	Sesión 5: "Cambio mi manera de ver las cosas"	1	1	1	1	CORRECTO
	Reestructuración cognitiva y refuerzo positivo.	Sesión 6: "Aprendo a controlar mi ansiedad"	1	1	1	1	CORRECTO
	Entrenamiento en habilidades sociales Autocontrol y regulación.	Sesión 7: "Identifico mis Habilidades sociales"	1	1	1	1	CORRECTO
Prevención de recaídas.	Sesión 8: "Me siento preparado para no caer"	1	1	1	1	CORRECTO	

Ficha de validación de juicio de experto:

Nombre del instrumento	Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Objetivo del instrumento	Reducir el consumo de las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Nombres y apellidos del experto	Treysi Marisol Cardenas Villegas
Documento de identidad	77423770
Años de experiencia en el área	2 años de experiencia
Máximo Grado Académico	Magister en Intervención Psicológica
Nacionalidad	Peruana
Institución
Cargo	Consultorio Privado
Número telefónico	935689054
Firma y sello	 <i>Lic. Treysi Marisol Cardenas Villegas</i>  PSICÓLOGA C.Ps.P. 35383
Fecha	09/06/2024

Ficha de validación de contenido para un programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el programa que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa, Trujillo 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el programa, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:



Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del Programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales.

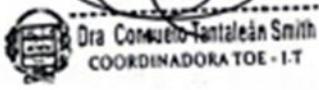
Definición de la variable:

Las técnicas de un programa en TCC consiste en incluir métodos de tratamiento que ayudan a las personas a identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Fijando la atención en devolver la objetividad en los pensamientos para no distorsionar la información que se recibe y minimizar los errores de interpretación (Beck, 2008)

Se define como un patrón de conducta mal adaptativo generado por el uso excesivo de las redes sociales, lo que genera consecuencias significativas en la vida de las personas, deterioro clínico y problemas en el control emocional (Ecurra y Salas, 2014).

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa cognitivo conductual	Discurso didáctico	Sesión 1: "Las redes sociales"	1	1	1	1	
	Psicoeducación	Sesión 2: "Que hacen las redes sociales dentro de mi cabeza"	1	1	1	1	
	Identificación de pensamientos y distorsiones cognitivas.	Sesión 3: "Los errores del pensamiento"	1	1	1	1	
		Sesión 4: "Identifico mis situaciones incómodas"	1	1	1	1	
	Externalizar el problema	Sesión 5: "Me observo y busco una solución."	1	0	1	1	Modificar el término "cambio" por uno más amigable al adolescente.
	Reestructuración cognitiva y refuerzo positivo.	Sesión 6: "Aprendo a controlar mi ansiedad"	1	1	1	1	
	Entrenamiento en habilidades sociales Autocontrol y regulación.	Sesión 7: "Identifico mis Habilidades sociales"	1	1	1	1	
Prevención de recaídas.	Sesión 8: "Me siento preparado para no caer"	1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto:

Nombre del instrumento	Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Objetivo del instrumento	Reducir el consumo de las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
Nombres y apellidos del experto	Dra. Consuelo Tentaleán Smith
Documento de identidad	17907325
Años de experiencia en el área	41
Máximo Grado Académico	Doctora en Ciencias de la Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	José Faustino Sánchez Carrón
Cargo	Coordinadora de Tutoría y Orientación Educativa
Número telefónico	992 934 024
Firma y sello	 
Fecha	DD/MM/AAAA 11-06-2024.

Anexo 5: Consentimiento y asentimiento informado.

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo 2024.

Investigador (a): Sanchez Bacilio Rosa Elvira

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo”, cuyo objetivo es determinar la eficacia de un programa de intervención en adicción a las redes sociales en adolescentes en una institución educativa de Trujillo. Esta investigación es desarrollada por la estudiante del programa de Maestría en Intervención Psicológica, de la universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”. En la actualidad se evidencia uso excesivo de las plataformas virtuales, desarrollando comportamientos inadecuados que afectan sus relaciones interpersonales. Por tanto, es de importancia que aprendan a manejar con responsabilidad las redes sociales y hacer un uso adecuado sin afectar su desarrollo social y emocional.

Procedimiento: Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas. Tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de aula de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación; por lo tanto, serán anónimas.
2. Se ejecutará un programa de intervención el cual contiene 8 sesiones, cada sesión tendrá una duración de 45 minutos, dos por semana.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

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

Riesgo (principio de No maleficencia):

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

Beneficios (principio de beneficencia):

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

Confidencialidad (principio de justicia):

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

Problemas o preguntas: Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Psico. Sanchez Bacilio Rosa Elvira email: bacilioel490@gmail.com y asesor Dra. García Flores Lizzeth Aimée email: lgarciafl@ucv.edu.pe

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

Nombre y apellidos:

Firma:

Fecha y hora:

Asentimiento informado

Título de la investigación: Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo 2024.

Investigador (a): Sanchez Bacilio Rosa Elvira

Propósito del estudio:

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa cognitivo conductual para la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo”, cuyo objetivo es determinar la eficacia de un programa de intervención en adicción a las redes sociales en adolescentes en una institución educativa de Trujillo. Esta investigación es desarrollada por la estudiante del programa de Maestría en Intervención Psicológica, de la universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”. En la actualidad se evidencia uso excesivo de las plataformas virtuales, desarrollando comportamientos inadecuados que afectan sus relaciones interpersonales. Por tanto, es de importancia que aprendan a manejar con responsabilidad las redes sociales y hacer un uso adecuado sin afectar su desarrollo social y emocional.

Procedimiento:

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de aula de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación; por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su menor hijo(a) puede realizar preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo (a) acepte participar, luego no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Para su menor hijo(a) NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su menor hijo(a) tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

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

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados son anónimos y no hay ninguna manera de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida de su menor hijo(a) por medio de la entrevista y encuesta es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas: Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Psico. Sanchez Bacilio Rosa Elvira email: bacilioel490@gmail.com y asesor Dra. García Flores Lizzeth Aimée email: lgarciafl@ucv.edu.pe

Asentimiento: Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo(a) participe en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Firma:

Fecha y hora:

Anexo 7: Análisis complementario.

Revisión del supuesto de normalidad.

		Shapiro-Wilk	
		Estadístico	p
Adicción a las RS (Pre)	Adicción a las RS (Pos)	0.931	0.102
Obsesión (Pre)	Obsesión (Pos)	0.933	0.114
Falta de control (Pre)	Falta de control (Pos)	0.938	0.146
Uso excesivo (Pre)	Uso excesivo (Pos)	0.964	0.523

Según la información observada en la tabla 1, la medida general de adicción a las redes sociales obtuvo puntuaciones que indican superar el criterio de la normalidad ($p > 05$). Las puntuaciones de esta variable, tal como sugieren los resultados estadísticos tienen puntuaciones que se distribuyen de manera normal. De igual manera, las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control al uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales, obtuvieron puntajes que se distribuyen de manera normal, en las tres dimensiones los valores de significancia de la prueba reportaron valores $p > .05$.

Anexo 8: Carta de presentación para solicitar la ejecución del programa.



 01

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

Trujillo, 10 de junio de 2024

CARTA N° 203-2024-UCV-VA-EPG-F01/J
Sr. Miguel Ángel Zavaleta Muñoz
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA GUE "JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN"
PRESENTE. –

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

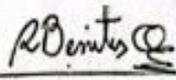
Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante ROSA ELVIRA SÁNCHEZ BACILIO, del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: "PROGRAMA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO - 2024", en la institución que usted dirige.

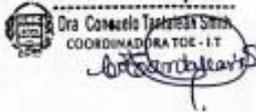
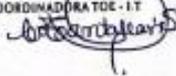
El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar la eficacia de un programa cognitivo-conductual, en la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.

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.

5°D - 11:25 - 12:45pm



Anexo 9: Programa de intervención cognitivo conductual.



I. Datos generales

Denominación del programa	: "Un like por Insta-ntes de vida"
Institución	: Entidad pública educativa.
Beneficiarios	: Adolescentes de 5to D
Nro. de participantes	: 24
Horario	: Turno mañana.
Responsable del programa	: Ps. Rosa Sanche Bacilio

II. Fundamentación:

La presente propuesta de programa cognitivo conductual en la adicción a las redes sociales en adolescentes – Trujillo, pretende orientar a los adolescentes en la adquisición de nuevos aprendizajes y estrategias de afrontamiento que les permitan reducir el consumo de redes sociales.

La adicción a las redes sociales según Ecurra y Salas (2014) refieren que hay ciertas actividades que generan satisfacción o afición que a su vez podrían convertirse en una adicción; tal es el caso de las RSO, que ante el uso cotidiano ocasionan: escasez en las relaciones familiares, interpersonales, bajo rendimiento escolar, trabajo deficiente, descuido en la alimentación por no postergar el uso o privarse del sueño por mantenerse activos. Estos comportamientos son repetitivos y causan placer, pero en medida que se instalen como hábitos, se convierten en una necesidad que es difícil de controlar, generando en la mayoría altos niveles de ansiedad.

La teoría propuesta por Beck en la terapia cognitiva-conductual, esta es entendida como un sistema de psicoterapia que tiene como finalidad reducir las reacciones emocionales excesivas y las conductas consideradas contraproducentes, mediante la modificación de los pensamientos y las creencias desadaptativas (Beck et al., 1999).

Para que los resultados del tratamiento de las adicciones sean óptimos, lo más recomendable para tratar los círculos viciosos, es mediante una combinación de técnicas cognitivas y conductuales, ya que, mediante las cognitivas, se tratan las creencias relacionadas al consumo de sustancias psicoactivas y los pensamientos automáticos que facilitan los impulsos y los craving; mientras que mediante, las técnicas conductuales se centran en las acciones que interactúan con los procesos cognitivos. (Beck et al.,1999).

Además, los programas cognitivo conductuales se han mostrado efectivos en el tratamiento de adicciones, al enfocarse en la modificación de pensamientos y comportamientos disfuncionales que mantienen la adicción. Por lo tanto, es razonable esperar que estos programas también sean eficaces en el tratamiento de la adicción a las redes sociales en jóvenes. Sin embargo, es importante destacar la importancia de un enfoque multidisciplinario en el tratamiento de la adicción a las redes sociales, que incluya además terapias individuales, familiares, y un abordaje de prevención y educación en el uso saludable de las redes sociales.

III. Objetivos

General:

- Reducir el consumo de las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo.

Específicos:

- Clarificar la realidad problemática y la influencia negativa en cotidianidad adolescente.
- Facilitar la adquisición de habilidades cognitivo conductuales para el uso adecuado de las redes sociales.
- Promover la práctica de habilidades adquiridas para el uso adecuado de las redes sociales.

IV. Actividades:

Sesión	Denominación	Objetivo	Estrategias	Material	Tiempo
1	“Las redes sociales	Clarificar la realidad problemática y la influencia negativa en las relaciones interpersonales de los adolescentes.	Discurso didáctico	Pre-test, lápices, incentivo.	60'
2	“Que hacen las redes sociales dentro de mi cabeza”		Psicoeducación	Hojas bond	60'
3	“Los errores en el pensamiento”	Facilitar la adquisición de habilidades cognitivo conductuales para el uso adecuado de las redes sociales.	Identificación de pensamiento y distorsiones cognitivas.	Hojas bond	60'
4	“Identifico mis situaciones incómodas”			Hojas bond	60'
5	“Me observo y busco una solución”		Externalizar el problema.	Hojas bond	60'
6	“Aprendo a controlar mi ansiedad”		Reestructuración cognitiva y refuerzo positivo.	Hojas bond	60'
7	Habilidades sociales.	Promover la práctica de habilidades adquiridas para el uso adecuado de las redes sociales.	Autocontrol y regulación.	Hojas bond, lapiz.	60'
8	Mi siento preparado para no caer.		Promover la práctica de habilidades adquiridas para el uso adecuado de las redes sociales.	Pos-test, Hojas bond, lapiz.	60'

V. Desarrollo de las sesiones.

Sesión 1	“Las redes sociales”
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se presento el profesional que estará a cargo del programa, la finalidad de la aplicación y los objetivos. - Se nombran las normas de convivencia. - Se aplico el pre-test, explicando previamente de que consiste. <p>Dinámica: Se solicito a los estudiantes que se formen en media luna, según rango de edad y sin realizar ruido. Después de ellos se les pregunto cómo se sintieron al recibir una indicación y como hicieron para solucionar el tema del ruido. Se les solicito visualizar en sus teléfonos la opción de consumo de redes sociales y verificar la de mayor consumo. Se les pide sus opiniones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-test - Papelotes - Lapiceros - Plumones - Hojas bond - Papelotes 	15”
Desarrollo	<p>Se realizo la exposición sobre las adicciones y las redes sociales.</p> <p>Definición de adicción: es una enfermedad física y psicoemocional que genera necesidad y dependencia hacia una relación, sustancia o actividad con signos y síntomas que involucran factores genéticos, biológicos y sociales</p> <p>Definición de redes sociales: Tienen algo bueno y algo malo; por una parte, dan apertura a comunicarse con mucha gente conociendo vidas, estilos, costumbres etc., pero, por otro lado, los cibernautas podrían quedarse atrapados como si fuera una adicción; en consecuencia, la posibilidad de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Lapiceros - Plumones - Hojas bond - Papelotes 	30”

	<p>comunicarse se convertiría en una amistad superficial.</p> <p>Definición de las dimensiones sobre adicción a las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsesión por las redes sociales. • Falta de control personal • Uso excesivo de las redes sociales. <p>Dinámica de desarrollo:</p> <p>Se realizó la técnica de lluvia de ideas en grupos de 5, donde se respondió a las preguntas ¿Qué sabemos de las adicciones tecnológicas? ¿Qué son? ¿Cuáles son? Luego de anotar las respuestas, se socializa de manera expositiva.</p>		
Cierre	Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria según los grupos conformados	- Música	15”

Sesión 2	“Que hacen las redes sociales en mi cabeza”
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se realiza una retroalimentación. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se solicita formar una media luna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel bond - Lápices 	15”
Desarrollo	<p>Se realiza la exposición del tema ¿Como funciona mi cerebro frente a las redes sociales?</p> <p>Se explican algunos conceptos;</p> <p>Cortisol: Hormona que ayuda al cuerpo a responder frente a estrés, no solo se activa en momentos de amenaza si no también cuando imagina momentos de amenaza. Si embargo el 90% de las cosas que se imaginan no sucede. Se describe algunas consecuencias de altos niveles de cortisol en mi cuerpo.</p> <p>Dopamina: La dopamina ayuda al cerebro a controlar las funciones motrices y el movimiento y,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Plumones - Música baja. - Premio al grupo participante. 	30”

	<p>posiblemente, realizar otras funciones relacionadas con el estado de ánimo.</p> <p>Gratificación instantánea mediante las redes sociales: Las redes sociales se han creado para satisfacer de manera instantánea las necesidades de las personas generando cortisol y dopamina como si se tratara de interacción real con lo exterior mientras que se está atrás de una pantalla.</p> <p>Dinámica: Se solicita a los adolescentes que formen grupos de 5 y 1 representante de cada grupo saldrá al frente. Se realizará el juego de la "Charada" con música de tik.tok. Al finalizar se les pidió contar su experiencia en base a la explicación de las reacciones del cerebro ante algún estímulo. Y de qué manera las redes sociales activan nuestras hormonas.</p>		
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria.</p> <p>¿Qué aprendí el día de hoy?</p> <p>Tarea: Se les brinda una hoja en blanco donde podrán identificar las sensaciones que les genera el uso de las redes sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música baja. - Premio al grupo participante. 	15"

Sesión 3	"Los errores en el pensamiento"
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se realiza una retroalimentación. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se revisa de manera voluntaria la hoja de registro. 	-	15"
Desarrollo	<p>Dinámica: De manera voluntaria se da respuesta la pregunta ¿Por qué cuesta modificar esas formas de pensar que nos hacen sufrir?</p> <p>Se explica el tema a tratar:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones - Música baja. - Premio al grupo participante. 	30"

	<p>Distorsiones cognitivas: Las distorsiones cognitivas se mencionan como pensamientos negativos, automáticos, creencias disfuncionales o irracionales.</p> <p>Filtro mental: valorar una experiencia centrándose en un único detalle, que se saca de contexto y se magnifica. Al mismo tiempo, se desestiman o ignoran otros detalles destacados, por lo que las personas no logran ver el "panorama completo" cuando les dan sentido a sus experiencias. (Ejemplo con RSO)</p> <p>Razonamiento emocional: Tomamos nuestras emociones como pruebas de la verdad sin valorar los datos de la realidad.</p> <p>Pensamiento catastrófico: Esperar siempre lo peor.</p> <p>Lectura de mente: Se da en oportunidades que nuestro estado de ánimo cambia al pensar lo que está pensando la otra persona de ti.</p> <p>Pensamiento mágico: Nuestros propios pensamientos nos asustan, porque creemos que, con solo imaginar algo, eso puede pasar.</p> <p>Pensamiento todo o nada: Los pensamientos pueden controlar nuestro día, se piensa que TODO ESTA MAL, o TODO ESTA BIEN. Pasándose de un extremo a otro.</p> <p>Descalificación de lo positivo: Por pensamientos "lectura de mente" se les da poco valor a las cosas.</p> <p>Etiquetación: Pre juzgarte.</p> <p>Polarización: Este asociado al perfeccionismo. Ejm RSO.</p> <p>Magnificación, minimización: Ejm.</p> <p>Sobre generalización: Nunca, siempre, todo el mundo) Ejm. RSO</p> <p>Dinámica: En grupos de 5 identificarán las imágenes proyectadas y exponen sus respuestas. ABC</p>		
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria.</p> <p>¿Qué aprendí el día de hoy?</p> <p>Además, se les brinda una hoja de registro ABC, para que identifiquen sus</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música baja. - Premio al grupo participante. 	15"

	pensamientos distorsiones con respecto al uso de las RSO.		
--	---	--	--

Sesión 4	“Identifico mi problema”
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se solicita la lectura de sus distorsiones cognitivas de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura informativa 	15”
Desarrollo	<p>Se realizo la exposición sobre entender, soluciona y mantener las soluciones que se haya logrado ante usa situación.</p> <p>Entender: Porque existen los problemas y los factores que intervienen.</p> <p>Relación de todos los factores: Esquema representativo de pensamientos, emociones, conductas, cuerpo y ambiente. Y como funcionan.</p> <p>Relación entre pensamiento, emoción y conducta: Mediante un ejemplo se explica como se visualiza la relación al momento de actuar y se solicita que ejemplifiquen ellos con una situación actual.</p> <p>Interpretación: Se explica que ante una situación la interpretación dependerá del punto de vista personal y el punto de vista depende de lo que piensas.</p> <p>Esquema y creencias: Algunas formas de pensar tienen efecto directo en lo que sentimos. Incluso cuando no se tenga pruebas de lo que se piensa, estas ya están actuando en nuestro cuerpo. De manera voluntaria responden ¿Qué piensan de sí mismos?</p> <p>Creencias y efectos de las creencias: Ideas firmes que tenemos de nosotros mismos o de los demás que son como</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones - Música baja. - Premio al grupo participante. 	30”

	<p>anteojos con los cuales se ven la vida. Con anteojos oscuros (más negativo) con anteojos claros (más positivo). Anteojos catastróficos, anteojos oscuros, anteojos espejados.</p> <p>Externalización del problema: El uso de esta técnica permite que el problema se convierta en un elemento externo a la persona y con ello su resolución sea más eficaz.</p> <p>Dinámica: Se les indica que le pondrán un nombre a su necesidad de usar las RSO. Se les pone un Mapa mental como ejemplo que deberán replicar con su experiencia. A continuación, se describirá las situaciones cuando son fuertes y le gana al problema y otro cuando el problema les gana a ellos. Siempre gano yo – a veces gano – gana el problema.</p> <p>¿Qué cosas haces que no te dan resultado para ganarle al problema? ¿Qué cosas haces que te dan resultado con el problema?</p> <p>Vencer la pasividad: Muchas veces se espera un cambio externo para solucionar los problemas; sin embargo, en los momentos difíciles se puede esperar que alguien nos ayude o tener suerte, pero la mayor parte del tiempo los cambios van depender de nosotros.</p> <p>Estrategias para conseguir cambios: Reconocer, Investigar y analizar y afrontar.</p> <p>Reconocer, investigar y afrontar: Se revisan 2 casos de los anteojos despejados y catastróficos. Analizando la queja, el problema, señal y consecuencias. Se le brinda una hoja de registro sobre su comportamiento hacia el problema. Se realizan preguntas abiertas (se encuentran en la lamina de trabajo)</p> <p>Dinámica: Se les pide que formen grupos de 5, se les dará una coreografía de Tik Tok que deberán aprender y presentar. Finalmente reconocerán la manera en que regularon sus emociones y las técnicas que utilizaron para cumplir el objetivo. Además de</p>		
--	---	--	--

	describir que sensaciones estaban presentes durante todo el proceso.		
Cierre	Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria. ¿Qué aprendí el día de hoy? Se les brinda una hoja de registros donde deberían identificar de que manera usan estrategias con respecto al control de uso de las RSO.	- Música baja. - Premio al grupo participante.	15”

Sesión 5	“Cambio mi manera de ver las cosas”
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	- Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se solicita la lectura de sus distorsiones cognitivas de la sesión anterior.	- Hoja de resumen.	15”
Desarrollo	Se realiza la exposición sobre las técnicas reestructuración cognitiva. Reaprender a pensar: Los pensamientos son hipótesis”. Es la idea base con la que trabaja la reestructuración cognitiva. Se busca recopilar información para determinar si las hipótesis son correctas y útiles. Dinámica: Se solicita la participación de dos adolescentes, quienes deberán colocarse sentados en una silla, uno frente a otro. Se les indica que, ante el problema sobre el uso de las RSO, se formulan preguntas que deberán responder y la otra parte desafiarlos. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué datos tiene a favor de ese pensamiento? • ¿Existen otras interpretaciones alternativas? • ¿Qué le diría usted a otra persona con su mismo problema? 	- Papelotes - Plumones - Música baja. - Premio al grupo participante.	30”

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Realmente sería tan grave si ocurre lo que está pensando? <p>Intencionalidad: Es un ejemplo de reestructuración cognitiva a través de la dramatización, donde se defiende ciertos pensamientos desadaptativos en una silla y en la otra tiene que desafiarlos. Sirven para modificar las cogniciones. (Explicación) Se expone cómo funciona la reestructuración cognitiva: 1ero: Modelo A-B-C A) Se refiere a una situación, suceso o experiencia de la vida real de la persona (“mi jefe me critica al hacer mal una tarea”). La letra. B) Recoge las cogniciones sobre esa situación que pueden ser apropiadas o inapropiadas (“no soy válido para este trabajo”). Por último, la letra C) Incluye las consecuencias emocionales, conductuales o físicas de la cognición (“me siento triste porque todo lo hago mal”). 2do: El paciente identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, así como sus diálogos internos. No siempre es algo sencillo porque en muchas ocasiones las cogniciones solo son preconscientes. En el tercer paso se busca sustituir los pensamientos por otros más adecuados que reduzcan o eliminen la perturbación emocional y conductual</p>		
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria. ¿Qué aprendí el día de hoy? Además, se les brinda una hoja de registro donde podrán aplicar la técnica del A-B-C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música baja. - Premio al grupo participante. 	15”

Sesión 6	“Aprendo a controlar mi ansiedad”
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. 	-	15”
Desarrollo	<p>Se realizo la exposición sobre:</p> <p>La Ansiedad: Consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente)</p> <p>Como manejarla: Es imprescindible aprender a identificar bien esta emoción, por qué se produce, cuándo, de qué forma se manifiesta en nosotros. Es necesario entenderla, aceptarla y manejarla adecuadamente, es decir, hacer una buena gestión emocional.</p> <p>Respiración abdominal o diafragmática: Es la respiración más completa, ya que permite la entrada de aire a la base de los pulmones y produce un movimiento rítmico del diafragma que a su vez estimula las estructuras implicadas en los estados de relajación, como el nervio vago, eje central de nuestro sistema nervioso parasimpático, encargado del bienestar. Con la respiración diafragmática se estimula la secreción de un neurotransmisor, la acetilcolina, que es un tranquilizante natural.</p> <p>Técnica de respiración diafragmática: un estado de calma, donde se reduce la tensión física y nuestras constantes vitales, como el pulso o la temperatura, se modifican con ella, para aportarnos salud física y emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Plumones - Música baja. - Premio al grupo participante. 	30”

	<p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la tensión muscular tónica. - Disminución de la frecuencia e intensidad del ritmo cardíaco. - Aumento de la vasodilatación arterial, con lo que aumenta el riego periférico y la oxigenación celular. - Disminuye la frecuencia respiratoria, pero aumenta la intensidad. - Aumento del nivel de leucocitos con lo que mejora nuestro sistema inmunitario. - Favorece la reducción de la ansiedad, irritabilidad y fatiga <p>Dinámica: Se les indica a los adolescentes que se realizara la técnica y deberán replicar en casa. Formados en media luna deberán cerrar los ojos y seguir las indicaciones.</p> <p>1-Expulsamos todo el aire de nuestros pulmones (expiración).</p> <p>2-Toma aire (inspiración) de forma constante, dirigiéndolo hacia la parte inferior de los pulmones.</p> <p>3-Contener el aire, haciendo una pequeña pausa en el proceso de inspiración.</p> <p>4-Espirar de forma lenta tratando de sacar todo el aire de los pulmones y de centrarse en cómo sale el aire y en las sensaciones percibidas.</p>		
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria.</p> <p>¿Qué aprendí el día de hoy?</p> <p>Además, se les invita a practicar la técnica por lo menos 10' al día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música baja. - Premio al grupo participante. 	15''

Sesión 7	“Habilidades sociales”
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. 		15”
Desarrollo	<p>Se realizo la exposición sobre la importancia de las habilidades sociales sobre el uso adecuado a las redes sociales.</p> <p>Entrenamiento en habilidades sociales:</p> <p>1. Fase anticipatoria; con el fin de prevenir situaciones de alto riesgo; por ejemplo, evitar asistir a lugares donde se consume o se expide la sustancia; lo que este referente menciona como un “control de estímulo”.</p> <p>2. Afrontamiento inmediato: Para ser desarrollada en el instante requerido, es decir que se puedan utilizar en el instante en el que el sujeto este inmerso en la situación de riesgo, se considera tener otra actividad que se pueda realizar, habilidades de relajación o de autocontrol.</p> <p>3. Afrontamiento restaurador”, que sirve para renovar el tratamiento y evitar las recaídas. En esta etapa se profundiza el control de estímulo. Solución de problemas y finalizando la exposición gradual.</p> <p>Dinámica: Se solicita que formen grupos de 5 y cada grupo, representara una situación cotidiana donde se evidencie el entrenamiento en habilidades sociales. Se expone como se sintieron y si les fue difícil reconocer estas estrategias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Plumones - Música baja. - Premio al grupo participante. 	30”
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria.</p> <p>¿Qué aprendí el día de hoy?</p>		15”

Sesión 8	“Me siento preparado para no caer”
Institución	Institución educativa
Población	Adolescentes entre los 15 a 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	- Se da la bienvenida y se explica el objetivo de la sesión.	- Música baja	15”
Desarrollo	<p>Se realizo la exposición sobre la prevención de recaídas. Se l oriente a visualizar</p> <p>Que es una recaída: Cuando la persona adicta recae, debemos detectar cuáles han sido las consecuencias que le han llevado a esa situación. Es importante hacer un análisis sobre qué tipo de pensamientos o conductas hemos estado realizando y han concluido en consumo.</p> <p>Esquema de fases de la recaída: Idea, deseo y consumo.</p> <p>¿Qué hacer ante una recaída? Contar con redes de apoyo, en loa cuales pueda confiar y que ayuden a identificar cual es la situación que genera dicha adicción.</p> <p>Importancia de la prevención de recaídas: Detectar nuevas situaciones y acontecimientos que supongan un factor de riesgo.</p> <p>Dinámica: De manera voluntaria identifican cuales son las distorsiones cognitivas que podrían evidenciar una recaída. Se forman grupos de 5 y mediante una escenificación, dan a conocer una de las técnicas que utilizarían en el caso de evidenciar una recaída.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Plumones - Música baja. - Premio al grupo participante. 	30”
Cierre	Finalmente se realizará la retroalimentación expositiva de manera voluntaria. Aplicación del post test.	<ul style="list-style-type: none"> - Música baja. - Premio al grupo participante. - Pos test 	15”

REFERENCIAS

Beck, A., Wright, F., Newman, C., y Liese, B. (1999). Terapia Cognitiva de las Drogodependencias. PAIDÓS.

Escurra, M. y Salas, B. (2014) Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ars) Liberabit. Revista de Psicología. Universidad de San Martín de Porres Lima, Perú .20,1,pp. 73-91
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=es.