



ESCUELA DE POSGRADO TESIS

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EVITAR EL USO DESMEDIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO EN CHICLAYO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN PSICOLOGIA CLINICA

Autor:

Bach. Vallejos Arias Marcos Oswaldo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0046-2059>

Asesor:

Mg. Pérez Martinto Pedro Carlos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8554-6034>

Línea de Investigación:

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y
la comunidad para el desarrollo de la sociedad.**

Sublínea de Investigación:

**Nuevos Materiales y Tecnologías para la Innovación en
salud preventiva y recuperativa**

Pimentel – Perú

2024



ESCUELA DE POSGRADO
TESIS
DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EVITAR EL USO
DESMEDIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE
UN CENTRO EDUCATIVO EN CHICLAYO.**

AUTOR:
Bach. Vallejos Arias Marcos Oswaldo

Pimentel – Perú
Año 2024

**Programa Cognitivo Conductual para evitar el uso desmedido de las Redes Sociales en
Adolescentes de un Centro Educativo en Chiclayo**

APROBACIÓN DE LA TESIS



Dr. QUISPE GUTIERREZ ANTONIO MARTY

Presidente del jurado de tesis



Mg. GALLARDO VELA MARIO ALBERTO

Secretario del jurado de tesis



Mg. PEREZ MARTINTO PEDRO CARLOS

Vocal del jurado de tesis

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy egresado del Programa de Estudios de **Maestría en Psicología Clínica** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EVITAR EL USO DESMEDIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO EN CHICLAYO

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán(CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

VALLEJOS ARIAS MARCOS OSWALDO	DNI: 44465556	 Lic. Oswaldo Vallejos Arias PSICÓLOGO C. Ps. P. 36442
--	----------------------	---

Pimentel, 02 de marzo de 2024.

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
284 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	12
1.1.Realidad Problemática:	12
1.2.Formulación del Problema:	16
1.3.Justificación e importancia del Estudio:.....	16
1.4.Objetivos.....	17
1.4.1.OBJETIVO GENERAL	17
1.4.2.OBJETIVOS ESPECIFICOS	17
1.5.Hipótesis.....	18
II. MARCO TEÓRICO	18
2.1.Trabajos previos	18
2.2.Teorías relacionadas al tema	22
III.MÉTODO.....	41
3.1. Enfoque, Tipo y Diseño de Investigación	41
3.2.Variables y Operacionalización	42
Variable Independiente	42
Variable Dependiente	42
3.3. Población muestreo, muestra	42
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	43
3.4.1. Métodos teóricos.....	43
3.4.2. Métodos empíricos	44
3.4.3. Validez y confiabilidad.....	45
3.5. Procedimientos de análisis de datos:	46
3.6. Criterios éticos:	46
3.7. Criterios de Rigor científico	47
IV. RESULTADOS	48
V. DISCUSION	53
VI. APORTE DE LA INVESTIGACIÓN	57

6.1. Fundamentación del aporte práctico	57
6.2. Construcción del aporte práctico	58
VII. VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE RESULTADOS.....	82
VIII. CONCLUSIONES	92
IX. RECOMENDACIONES.....	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	94
ANEXOS:.....	106

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Población de estudio.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 2. Baremo de la variable adicción a redes sociales</i>	<i>45</i>
<i>Tabla 3. Estudio de la Población de por Género.....</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 4. Estado de la adicción a redes sociales pre test</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 5. Estado de la dimensión Obsesión a redes sociales pre test.....</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 6. Estado de la dimensión Control personal pre test.....</i>	<i>50</i>
<i>Tabla 7. Estado de la dimensión Uso excesivo pre test</i>	<i>50</i>
<i>Tabla 8. Estado de la adicción a redes sociales post test.....</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 9. Estado de la dimensión Obsesión a redes sociales post test</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 10. Estado de la dimensión Control personal post test</i>	<i>52</i>
<i>Tabla 11. Estado de la dimensión Uso excesivo post test.....</i>	<i>52</i>
<i>Tabla 12. Resumen de Sesiones Desarrolladas</i>	<i>60</i>
<i>Tabla 13. Estado comparativo adicción pre test-post test.....</i>	<i>82</i>
<i>Tabla 14. Estado comparativo dimensión Obsesión a las redes pre test-post test.....</i>	<i>83</i>
<i>Tabla 15. Estado comparativo dimensión Control personal pre test-post test.....</i>	<i>83</i>
<i>Tabla 16. Estado comparativo dimensión Uso excesivo pre test-post test</i>	<i>84</i>
<i>Tabla 17. Prueba t de Student para muestras dependientes Pretest y Postest</i>	<i>85</i>
<i>Tabla 18. Matriz de contingencia Adicción a redes sociales antes-después de programa</i>	<i>86</i>
<i>Tabla 19. Prueba de McNemar-Bowker. Adicción a redes sociales.....</i>	<i>86</i>
<i>Tabla 20. Matriz de contingencia dimensión Obsesión a redes sociales antes-después de programa</i>	<i>87</i>
<i>Tabla 21. Prueba de Mcnemar-Bowker. Obsesión a redes sociales.....</i>	<i>87</i>
<i>Tabla 22. Matriz de contingencia dimensión control personal antes-después de programa</i>	<i>88</i>
<i>Tabla 23. Prueba de Mcnemar-Bowker. Control personal.....</i>	<i>89</i>
<i>Tabla 24. Matriz de contingencia dimensión Uso excesivo antes-después de programa.....</i>	<i>90</i>
<i>Tabla 25. Prueba de Mcnemar. Uso excesivo.....</i>	<i>90</i>
<i>Tabla 26. Operacionalización de la variable independiente</i>	<i>109</i>
<i>Tabla 27. Operacionalización de la variable dependiente</i>	<i>111</i>

Dedicatoria

Se la dedico a mi querido padre, que siempre creyó en mi carrera y me brindó su apoyo incondicional para concluir con satisfacción esta maestría

Agradecimiento

Agradezco profundamente a mi familia por el apoyo emocional, en especial a mi hijo Mateo por ser esa luz que me empuja a seguir adelante.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general aplicar un Programa Cognitivo Conductual para prevenir la adicción a las redes sociales en los estudiantes de una institución educativa pública de Chiclayo. Teniendo como metodología un diseño de tipo aplicado, corte transversal, enfoque mixto, nivel explicativo y un diseño pre experimental pre test-post test. Se aplicaron 2 instrumentos, uno de ellos es el ARS (Adicción a las Redes Sociales), para obtener una información previa y posterior. Seguido se desarrolló y aplico el programa cognitivo conductual. Se aplicó a una población de 139 estudiantes, de ambos sexos, quienes fueron evaluados para diagnosticar el estado actual del nivel de adicción a redes sociales. En cuanto a la confiabilidad se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach, hallando un valor de 0,844 pretest y 0,942 post test, corroborando que la prueba presenta consistencia interna. Resultados: Se determinó la situación inicial hallando que el nivel de adicción alcanzado en adolescentes fue que el 59 % presenta un nivel medio, 20,9 % nivel alto 19,4% nivel bajo. Se elaboró el programa cognitivo conductual con lo cual se logró que el 61,2 % tengan adicción media, un 27,3 % una adicción baja y el 11,5 % adicción alta. Conclusión: Se evidencio empíricamente a través del coeficiente de McNemar ($p = 0.003 < 0.05$) la eficacia del programa y su utilidad para mejorar los niveles de adicción a redes sociales.

Palabras clave: Programa cognitivo conductual, adicción a redes sociales, intervención psicológica

ABSTRACT

The general objective of the research was to apply a Cognitive Behavioral Program to prevent addiction to social networks in students of a public educational institution in Chiclayo. Having as a methodology an applied design, cross-sectional, mixed approach, explanatory level and a pre-experimental pre-test-post-test design. Two instruments were applied, one of them is the ARS (Addiction to Social Networks), to obtain prior and subsequent information. The cognitive behavioral program was then developed and applied. It was applied to a population of 139 students, of both sexes, who were evaluated to diagnose the current state of the level of addiction to social networks. Regarding reliability, Cronbach's Alpha statistic was used, finding a value of 0.844 pre-test and 0.942 post-test, corroborating that the test presents internal consistency. Results: The initial situation was determined, finding that the level of addiction reached in adolescents was that 59% presented a medium level, 20.9% a high level, and 19.4% a low level. The cognitive behavioral program was developed, resulting in 61.2% having a medium addiction, 27.3% a low addiction and 11.5% a high addiction. Conclusion: The effectiveness of the program and its usefulness in improving levels of addiction to social networks were empirically evidenced through the McNemar coefficient ($p = 0.003 < 0.05$).

Keywords: Cognitive behavioral program, addiction to social networks, psychological intervention

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática:

En esta era vivimos un estado constante de cambios tecnológicos y el ser humano no es ajeno a ello; por eso si bien es importante el uso de las nuevas tecnologías que permiten al hombre poder desarrollarse de manera óptima y eficiente, no podemos dejar de lado que también es un agente distractor, lo cual nos puede llevar a usar la red social de manera inadecuada, así como el consumo desmedido de estas, generando así a mediano y largo plazo problemas psicológicos en los usuarios. Y en este punto nos centraremos en las Redes Sociales.

Las redes sociales surgen en internet por un conjunto de individuos que se relacionan desde intereses similares que han formado en un medio de comunicación accesible para cualquier ser humano. Las Redes Sociales (RR. SS) utilizan inteligencia artificial el cual cuida mucho lo que refiere al anonimato y el derecho de expresión. Y así otros usuarios puedan difundir contenido dañino para la colectividad y mitigar el uso de palabras, comentarios y frases ofensivos y discriminatorios, ya que, el sistema está programado para captarlo de manera mediata (Rudas, 2021).

Las redes sociales sirven como un recurso para que profesores y estudiantes las utilicen juntas para apoyar el aprendizaje grupal desde un punto de vista académico. El ser utilizado permite a los docentes adquirir conocimientos e implementar estos recursos cognitivos en sus estudiantes, lo que puedan aprender por sí mismos en este mundo lleno de cambios sometido a las nuevas tecnologías. Desarrollan herramientas de integración como chats, blog, foros, videos, etc. Siendo éstas las que otorguen a los estudiantes y docentes, enseñanza y aprendizaje. A su vez desarrollan competencias y habilidades tecnológicas, que logran que los estudiantes ejecuten dichas habilidades y aptitudes, como la labor colectiva, la, el razonamiento, la capacidad y el análisis que distinguen a una sociedad democrática. Hoy por hoy es necesario manejar una red social educativa, aparte de desarrollar conocimientos a los estudiantes, también usarlos para convenir investigaciones científicas y evitar que los nuevos conocimientos queden en el olvido (Jaimes et al., 2021).

En nuestra cultura social, el individuo hace que las redes sean parte de su día a día, porque mejora la comunicación tanto dentro como fuera de clase. La comunicación circula de manera gradual cuando docente y alumnos comparten una misma red social. Pero también encontramos ciertos problemas con algunos alumnos que el usar adecuadamente las plataformas de red social, no es de ellos, porque pueden no conocer las normas o el uso de las mismas. Para los docentes es también una oportunidad para el desarrollo de aprendizaje y muchos de estos tendrán que verse en la necesidad de capacitarse (Jaimes et al., 2021).

El uso de las redes sociales es una nueva herramienta de comunicación e interacción entre los usuarios, pero su uso desmedido traería problemas psicológicos a las personas que utilizan estos medios, así como una persona, también puede alejarlas por no saber utilizarlas de manera adecuada, siendo el uso de las redes en demasía es catalogada como adicción al Internet que los individuos presentan en demasía (Griffiths y Starcevic, 2019).

Los adolescentes y jóvenes en realidad utilizan las redes sociales para moverse en la intimidad y cumplir su deseo de fama y popularidad. Se enfrentan a graves riesgos a raíz de esta realidad, uno de los cuales es un cambio silencioso en la inteligencia emocional que les hace sentirse inmunes a los riesgos de las redes sociales como la adicción (Córdova y Retamoso, 2018).

Las denominadas redes sociales traen efectos positivos como negativos, eso es así puesto que nos brindan información, acceso directo, uso educativo, trabajo y momentos autónomos. Las personas que manipulan las redes de forma tranquila son aquellas que se restringen a usar el contenido y poseen poca interacción con otras personas. En cambio, las personas que manejan las redes de forma activa se emergen en la elaboración de contenido y que interacciona con otras personas, lo que cuando se hace un hábito se puede caer en los excesos y derivar hacia posibles adicciones a estas redes sociales y consecuentemente acarrea desordenes psicológicos que toda adicción conlleva (Gallegos y Flores, 2021).

Se señala que los padres muestran una actitud permisiva hacia sus hijos, por el uso de las redes sociales, permitiéndoles pasar más de seis horas diarias en estas plataformas, equiparando esta actividad con necesidades básicas como comer y dormir. Esta falta de control parental contribuye al desorden en la navegación por internet de los adolescentes, accediendo a diversas páginas sin considerar el riesgo de desarrollar conductas adictivas, generando dependencia y

comportamientos negativos. La adicción de plataformas sociales es muy similar con diversas adicciones, y las adolescentes son más propensas a utilizar las redes de manera excesiva en comparación con los chicos, quienes enfrentan un riesgo mayor al juego y ludopatía (Córdova y Retamoso, 2018).

Se observa un aumento gradual en el uso de estas aplicaciones tanto en el Perú como en el extranjero, principalmente entre la población joven. Aun así la tecnología facilita el ingreso a la comunicación e información, el uso excesivo de internet y teléfonos inteligentes está asociado a diversos conflictos física y mental, mostrando que estos trastornos de conducta inician mayormente, en la infancia y adolescencia (Córdova y Retamoso, 2018).

Tanto expertos tecnológicos como clínicos advierten sobre el consumo desmedido de redes sociales, destacando su propensión a generar adicciones con consecuencias como angustia, desmotivación, irritación, falta de autocontrol y sometimiento emocional. Además, es importante señalar que las redes sociales son utilizadas como una vía de comunicación por estudiantes con profesores y compañeros, lo cual afecta su vida diaria y sus relaciones, repercutiendo en su salud mental (Timoteo, 2023).

Estos aspectos concluyen en que esta problemática necesita de más atención, puesto que, con la fama ascendente de las redes sociales, se visionan factores de riesgo, como angustia baja autoestima, conflictos en la comunicación, falta de autocontrol y negligencia en las responsabilidades diarias, perjudicando la salud física y emocional de los más jóvenes (Timoteo, 2023).

La problemática dentro del lugar de investigación, en este caso, el centro educativo privado “Santo Tomás de Aquino” de la ciudad de Chiclayo, el cual es de tipo privado y se encuentra ubicado en el centro de la ciudad de Chiclayo lo cual perfila al padre del estudiante como de clase media, nivel socioeconómico C lo que hace posible que el estudiante promedio cuente con computadora y celular comentado a Internet que hace posible el acceso a redes sociales.

Se ha identificado las siguientes revelaciones en los estudiantes en el centro educativo:

- Poco interés en las clases impartidas

- Aislamiento y poca comunicación
- Bajas calificaciones e incumplimiento de tareas
- Comportamiento agresivo y hostil
- Ansiedad y depresión
- Impaciencia por permanecer conectados a una red social
- Falta de control parental

Los efectos psicológicos presentados por la utilización desmedida de las redes sociales, impactan negativamente emocional y conductualmente en el adolescente, esto conlleva a perjuicios en la persona que van a influenciar mucho en su desempeño académico y conductual. Los efectos indicados, evidencian la estrecha relación con la problemática materia de investigación, puesto que existe la posibilidad que exista dependencia de las redes en los alumnos, lo cual altera y dificulta su desarrollo personal, social y emocional, es por ello que es necesario escarbar las causas que originan este problema, lo cual esta investigación se apoyará en técnicas e instrumentos que ayudarán a mostrar la existencia de dicha adicción así como la manera de abordarla (Amoroso, 2018).

De lo arriba indicado se denota que desde el punto de vista teórico las adiciones a las redes sociales se manifiestan por una serie de actitudes y comportamientos los cuales estarían presentes en los estudiantes del centro educativo, perjudicando integralmente su desarrollo de la persona, social y emocionalmente.

De las indagaciones preliminares con los estudiantes, docentes y padres de familia se ha llegado a establecer previamente que las probables causas que originarían la problemática son:

- Escasez de estrategias cognitivas conductuales para evitar la utilización excesiva de la red social en adolescentes.
- Falta de psicoeducación hacia los jóvenes sobre los peligros que están expuestos los adolescentes.
- Ausencia de supervisión y poco interés que muestran los padres de familia. La Pandemia de COVID-19, generando dependencia a las redes.
- Escasos o nulos programas terapéuticos cognitivo conductual que ayuden a

prevenir la adicción a redes sociales.

- La falta de guía psicológica sobre los procesos cognitivo-conductuales en los estudiantes podría estar contribuyendo al desarrollo de la adicción a las redes sociales.

Así mismo, se entiende que los procesos cognitivos como el conjunto de desarrollo mental que se hace de manera secuenciada con el objetivo de adquirir un tipo de beneficio mental (Castillero, 2017). Es por ello, el desarrollo cognitivo conductual está en la búsqueda de conflictos de los pacientes de manera observable e integral, tomando en cuenta la forma de pensar de cada individuo, desarrollando que la sintomatología de adicción reduzca (Timoteo, 2023).

La operatividad del proceso cognitivo conductual se realiza con herramientas validadas de la TCC, así como forma de medición, esquema de la intervención se dirige a facilitar cambios en los patrones de pensamiento y a mejorar la conducta. En consecuencia, el punto focal de la dinámica será el proceso cognitivo-conductual, siendo este el tema principal que se abordará en la investigación actual con la finalidad de aportar a la resolución de las adicciones a las redes sociales (Timoteo, 2023).

1.2. Formulación del Problema:

¿La insuficiencia en el proceso cognitivo conductual incide en la adicción a redes sociales de adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo?

1.3. Justificación e importancia del Estudio:

La creciente importancia del enfoque cognitivo-conductual para anticipar el uso excesivo de las redes sociales entre adolescentes de una institución se basa en la falta de programas que aborden adecuadamente esta problemática. Aunque hay un énfasis en reconocer el problema, la ausencia de programas específicos para abordar esta cuestión social y prevenir la adicción a las plataformas sociales es evidente.

En términos de aplicabilidad práctica, el programa se centra en abordar directamente la adicción a las redes sociales, proporcionando a los estudiantes diversas técnicas y estrategias de prevención y manejo de esta conducta. Diseñado para la población más joven, el programa aborda la probabilidad de un uso inconveniente de las redes sociales, con el objetivo de contrarrestar los

posibles impactos negativos en la salud mental y emocional de los estudiantes.

En cuanto al aporte metodológico, el programa se sustenta en un enfoque teórico respaldado por una revisión bibliográfica previa. Esto permite la elaboración y aplicación estructurada del programa cognitivo conductual, utilizando métodos de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Además, sigue un proceso científico que genera evidencia empírica para abordar la adicción de manera sistemática y esquematizada. Esta metodología puede servir como guía para otros profesionales, investigadores y entidades públicas o privadas que busquen implementar programas verificados y validados.

Desde la perspectiva del aporte social, el pilar de la investigación radica en su efecto positivo en los individuos. El programa ha generado variaciones en el pensamiento y actuar de los participantes, fortaleciendo los vínculos interpersonales y mejorando las habilidades de afrontamiento ante el problema. Dado que las redes sociales son cada vez más cruciales para la interacción social, los estudiantes se beneficiarán al desarrollar estrategias para mejorar su salud mental y fomentar el bienestar emocional en sí mismos y en su entorno.

Últimamente, el programa se basa en la teoría cognitivo conductual, que contiene una base teórica sólida en términos eficaces en el tratamiento de diferentes conflictos conductuales. Este enfoque representa un avance en las investigaciones al adentrarse en aspectos propositivos y prácticos de la aplicación del tratamiento.

1.4. Objetivos

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Aplicar un programa cognitivo conductual para evitar el uso desmedido de las redes Sociales en Adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fundamentar de manera teórica el proceso cognitivo conductual para los efectos del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.
- Determinar la situación actual del desarrollo del proceso cognitivo conductual para el uso

desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.

- Elaborar un programa que ayude al afrontamiento del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.
- Corroborar la pertinencia del programa cognitivo conductual para evitar el uso desmedido de las redes Sociales en Adolescentes mediante la comparación de los datos obtenidos en el pretest y postest y la utilización de las pruebas estadísticas de significación.

1.5. Hipótesis

Si se emplea un programa cognitivo conductual, que contenga tipos de solución y se obtenga cambios conductuales positivos que influyan en el estilo de vida, entonces se contribuye a la disminución del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Trabajos previos

En cuanto a los antecedentes de estudio que describen a la problemática se nombran a los de nivel internacional, nacional y local.

INTERNACIONAL

En un estudio dado en España, se examina el tratamiento cognitivo-conductual para el uso adictivo de Internet. El objetivo principal fue exponer una proposición de tratamiento para esta adicción, detallando las fases y técnicas empleadas, así como destacando la eficacia del tratamiento. En resultados se indicó una disminución en el tiempo que se usa el Internet, como también una disminución en la pérdida de control y una mejora en el funcionamiento personal (Mariano, 2013)

Se desarrolló una investigación en España sobre la implicancia del aporte de intervención contra el bullying cibernético. Utilizando una metodología cuasi experimental con una muestra de 355 estudiantes, evaluaron el impacto del programa en el ciberbullying, la percepción del control de la información y la dependencia a Internet. Los resultados demostraron efectos

positivos en la prevención e intervención del ciberbullying, destacando la necesidad de intervenciones contra esta problemática (Gómez, Casas, Ortega y Del Rey, 2014).

En España, examinaron los resultados de un programa educativo diseñado para prevenir adicciones a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en adolescentes. Utilizando un cuestionario específico, observaron una disminución significativa en el uso de las TIC y un aumento en la conciencia sobre la adicción después de la intervención. Además, notaron un aumento en el conocimiento de los padres sobre el uso de estas tecnologías por parte de sus hijos (Berrios, Pérez, Sánchez y Pantja, 2020).

En Guatemala, se focalizó en el análisis del uso adictivo de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria, con el objetivo de establecer criterios para la identificación de esta adicción. Aunque ninguno de los estudiantes cumplía con todos los criterios, algunos presentaron síntomas de adicción, como el dedicar considerable tiempo a las redes sociales (Cuyún, 2013).

En Ecuador se investigó acerca de la adaptación de la conducta y la adicción a las redes sociales. A través de una metodología descriptiva y correlacional con una muestra de 340 alumnos, encontró que el 30% eran adictos a las redes sociales y el 54% eran adictos a las plataformas en línea (Amoroso, 2018).

En Guatemala, se llevó a cabo una investigación sobre la relación entre la agresividad y el uso de redes sociales en adolescentes de un instituto. A pesar de que el 23% presentó signos de posible adicción, el 77% indicó utilizar las redes sociales de manera apropiada (Castillo, 2018).

Se llevó a cabo un estudio en Ecuador sobre el efecto en adolescentes entre 12 a 14 años referente al uso adictivo de las redes. Identificó en el 68% de los estudiantes un nivel medio de adicción (Bolaños, M, 2015). Estos estudios abordan la adicción a Internet, el ciberacoso y la adicción a las redes sociales, proporcionando perspectivas valiosas sobre la eficacia de diversas intervenciones y resaltando la necesidad de programas preventivos.

NACIONAL

Se investiga la eficacia de un programa cognitivo-conductual para anticipar el uso adictivo de las redes sociales en estudiantes de una institución específica. La metodología empleada fue de tipo explicativo con un diseño transversal. La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes que presentaban signos de adicción a las redes sociales. La presencia de conductas adictivas en adolescentes se demostró mediante el Test de Adicción a las Redes Sociales y a Internet de los Jóvenes, una adaptación de la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales y a Internet de los Jóvenes (ARS). El programa cognitivo-conductual aplicado resultó eficaz, demostrando una diferencia significativa en los resultados del post test ($p=0.000$) (Timoteo, 2023).

Se analiza la influencia del programa cognitivo-conductual en estudiantes de secundaria en relación con su dependencia al teléfono móvil. El diseño fue preexperimental con pre y pos prueba, en una población de 29 estudiantes. Se utilizó el cuestionario de Dependencia al Celular, y los resultados mostraron efectos significativos en la dependencia al celular, con una disminución de los niveles de dependencia en la población estudiada (Herrera, 2020).

Se implementó un programa cognitivo-conductual para abordar la adicción a Internet en jóvenes, empleando un diseño preexperimental con una muestra de 80 participantes. Se observó un efecto significativo del programa en la reducción de la adicción a Internet en adolescentes, evidenciado por una disminución en el deseo de utilizar Internet después de la aplicación del programa (Chávez, 2023).

Se diseñó y puso en práctica un programa cognitivo-conductual con el objetivo de reducir la adicción a las redes sociales en adolescentes. El método empleado fue descriptiva y propositiva, con una muestra de 79 participantes. Fue utilizado el Test de Adicción a las Redes Sociales (ARS) adaptado por Escurra y Salas como instrumento. Predominó un nivel bajo de adicción, y los resultados demostraron la eficacia del programa al disminuir los niveles de adicción en las dimensiones evaluadas (Sánchez, 2023).

Se realizó una investigación sobre una intervención cognitivo-conductual para abordar el uso desmedido de juegos en red en adolescentes. El objetivo era evaluar la efectividad de dicha intervención. A través del uso del CPE (Cuestionario de Personalidad de Eysenck) y el I.A.V (Inventario de Adicción a los Videojuegos) en Adolescentes, se observó una disminución en el uso de juegos en red, lo que indicó la eficacia de la terapia cognitivo-conductual implementada

(Caycho, 2019).

Se desarrolló un programa de tratamiento con el objetivo de disminuir la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada. A través del empleo del Test de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas, llegaron a la conclusión de que el programa fue eficaz en la intervención para reducir la adicción a las redes sociales (Machaca y Meneses, 2019).

Se investigó el impacto de un programa preventivo de adicción tecnológica y destrezas afectivas y cognitivas en universitarios. El desarrollo del programa disminuyó considerablemente la adicción a internet, celular y juegos en red, evidenciando diferencias prácticas importantes entre los grupos experimental y de control (Capa, Vallejos, Mayorga, Martínez, Pardavé, Sullcahuamán y Barboza, 2022).

Se Investigó la utilización excesiva de redes sociales y la agresividad en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas. Los resultados indicaron que el 58% de los alumnos presenta un nivel elevado de uso desmesurado de las redes sociales (Hermoza, 2017).

Según el autor, estudió los signos de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. Los hallazgos revelaron un nivel elevado de adicción a las redes sociales, con un 56% en ambos sexos y un 87% en el caso de los varones (Araujo, 2016).

LOCAL

Se realizó una investigación sobre el grado de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de colegios estatales en el distrito de Chiclayo. El punto principal fue establecer el nivel de adicción mediante un enfoque descriptivo y no experimental. Utilizó el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados indicaron un nivel medio de adicción en la muestra, con un 27% en nivel alto y un 5% en nivel bajo (Lluén, R., 2017).

Fue establecido el nexo entre la adicción de las redes y agresividad en adolescentes de una institución educativa pública en Ferreñafe. Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, seleccionando una muestra de 149 estudiantes de una población total de 243 mediante muestreo probabilístico y aleatorio estratificado. Se aplicaron la Escala de Adicción a las Redes Sociales (EARS) y el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry. Los resultados

revelaron que el 50% de los adolescentes presentan un alto nivel de dependencia a las redes sociales, y se identificó una relación positiva significativa entre la adicción a las redes sociales y la agresividad, respaldada por coeficientes estadísticamente significativos (Samamé, 2020).

Se enfocó en analizar el impacto de un programa provisional de promoción entre un grupo de universitarios en dependencia con el Internet. La investigación adoptó un diseño cuasi experimental, utilizando pruebas previas y posteriores a la intervención. La muestra incluyó a 28 personas en el grupo experimental y 24 en el grupo de control. El instrumento utilizado fue el test de dependencia a Internet de Choliz. Los resultados revelaron cambios favorables en el grupo experimental, y en el grupo de control no se presenciaron cambios (Ortega, B., 2015).

En resumen, estos estudios han realizado un análisis teórico de la terapia cognitivo-conductual y han diseñado propuestas de intervención mediante programas cognitivo-conductuales. Estos programas han sido fundamentados empíricamente, demostrando su eficacia en la atención de la adicción a las redes sociales, especialmente en poblaciones más jóvenes, como estudiantes escolares. Estos aportes han permitido abordar investigaciones subsiguientes de manera adecuada, haciendo uso del bagaje teórico pertinente y respaldándose en la evidencia empírica acumulada.

2.2. Teorías relacionadas al tema

Explicaciones epistemológicas de los procesos cognitivo-conductuales y su dinámica

Según el autor, esto sugiere que el lenguaje verbal, la enumeración de acciones y la comunicación verbal temprana es donde surgió por primera vez la cognición como proceso mental. Desde un punto de vista mitológico, la dualidad de materia y pensamiento ha sido durante mucho tiempo un tema de interés en la filosofía. La definición misma de conocimiento incluye el concepto de un ser interior que exhibe una actitud idealista y racional. Descartes agregó un enfoque holístico a esto, comenzando con la integración ontológica de la razón y la subjetividad que constituye la verdad, resumida en las palabras "Pienso, luego existo" (Lepper, 1970).

Según Kant, esto sustenta gran parte de la creencia actual en la psicología cognitiva, con su suposición de que el pensamiento natural es la principal fuente de conocimiento. Por otro lado,

influencias prácticas y fenomenológicas. La realidad emerge así en competencia con la interacción humana con el mundo de las experiencias sensoriales, que forman instancias de realidad como resultado de estas interacciones. Comienza con la libre objetividad del hombre, pero sabiendo que la búsqueda de la verdad es irreal sólo puede ser reconocida por un método consistente (Riso, 2006), una aproximación crítica a la psicología cognitiva desde la perspectiva del realismo. De acuerdo con los expertos cognitivos, que consideran el punto de vista del individuo, el individuo está constantemente involucrado en una actividad cognitiva como resultado del proceso informativo que se le manifiesta continuamente. El comportamiento es así evaluado a través de procedimientos psicológicos que seleccionan, construyen, codifican, transforman y almacenan datos en el entorno. El aprendizaje es fundamental para la intervención de los procedimientos a nivel mental, ya que sugiere la reorganización de la experiencia cognitiva, la incorporación de nuevos sujetos o el desarrollo de otros sistemas.

2.2.1. Teorías que se relacionan

Respecto del objeto de estudio existen diversas teorías que están relacionadas, tanto en el campo psicológico como social, así tenemos:

Teoría del condicionamiento clásico

En 1849, Iván Pávlov publicó el modelo de condicionamiento desarrollado. Se caracterizó por vincular dos estímulos, incondicionado y condicionado, para obtener una meta predeterminada y demostró que dos estímulos estrechamente relacionados provocan una respuesta (reflejo). Después de una serie de pruebas, el segundo estímulo producirá una respuesta (Chávez, 2023).

Este experimento se rige por cuatro principios fundamentales. En primer lugar, el principio de adquisición implica la asociación de un estímulo condicionado con un estímulo neutro, aumentando así la probabilidad de obtener una respuesta condicionada con una mayor duración de emparejamiento. El segundo principio, el de generalización, se manifiesta después del condicionamiento, donde la probabilidad de obtener respuestas frente a estímulos similares aumenta. El tercer principio, discriminación, se refiere a la capacidad de distinguir entre el estímulo original y elementos condicionados con similitudes específicas. Por último, el principio

de extinción indica que si el estímulo condicionado no se asocia periódicamente con el estímulo incondicionado, la respuesta condicionada tiende a extinguirse (Chávez, 2023).

Teoría del condicionamiento operante

El enfoque de B.F. Skinner se centra en el condicionamiento operante, que es un método de aprendizaje basado en recompensas y castigos. Según Skinner, las personas aprenden a repetir o evitar ciertas conductas en función de las consecuencias que siguen a esas acciones, ya sean positivas o negativas. En este proceso, el individuo toma decisiones sobre si repetir o eliminar una conducta en función de su experiencia con las consecuencias.

En cambio, el condicionamiento clásico de Pavlov, está fundamentado en la conexión entre un estímulo y la respuesta que genera, el condicionamiento operante se dirige hacia la formación de comportamientos novedosos y las repercusiones que estos tendrán en el futuro. Para Skinner, los procesos cognitivos, como los pensamientos e ideas, desempeñan un papel crucial en la conformación de los hechos.

Skinner también destaca que la percepción no implica la reproducción mental exacta de estímulos, sino que es una respuesta activa del individuo al entorno. El acto de imaginar o inventar se equipara a recordar algo, donde la mente puede proyectar recuerdos o ideas que no están presentes físicamente, sea como un episodio de algún recuerdo o imaginación.

En resumen, según la perspectiva de Skinner, el condicionamiento operante se basa en las consecuencias de las acciones, y los procesos cognitivos son fundamentales para entender cómo las personas aprenden, toman decisiones y responden al entorno.

Teoría del Aprendizaje Social

Albert Bandura introdujo la teoría del aprendizaje social, sustenta que los niños absorben conocimientos a través de la observación y la percepción de su entorno. A partir de estas experiencias, copian conductas y acciones que presencian. De esta manera, los niños, en pleno proceso de desarrollo y aprendizaje, son influenciados por su entorno, y su conducta se ve modelada por lo que observan a su alrededor (Chávez, 2023).

Demuestra los niños no solo se nutren académicamente de sus maestros, padres o

directivos, si no que aprenden más observando de las conductas y acciones de estas personas (Chávez, 2023).

Esta teoría propone cuatro principios fundamentales para el aprendizaje social. En primer lugar, la atención resulta fundamental, dado que el proceso de aprendizaje requiere concentración y enfoque, especialmente en el caso de los niños, quienes suelen aprender al prestar atención a estímulos nuevos y atractivos. En segundo lugar, la retención implica la capacidad de interiorizar y almacenar la información aprendida para que se integre en la memoria. En tercer lugar, la reproducción involucra recordar y aplicar lo aprendido en situaciones pertinentes. Por último, la motivación desempeña un papel crucial, ya que la disposición para llevar a cabo una actividad está relacionada con lo que se observa en otras personas (Chávez, 2023).

Terapia Cognitiva de Aaron Beck

Esta teoría solicita que lo que tenemos en mente se relaciona con nuestras emociones y como estas son influenciadas por el pensamiento, afectará también conductualmente relacionando estrechamente estos tres aspectos (emociones, pensamientos, conducta) (Herrera, 2020).

Se enfoca principalmente en procesos mentales inconscientes y distorsiones cognitivas. En ciertas situaciones, las personas no responden de manera automática a las conductas; por el contrario, cuando se presenta un comportamiento, los individuos pasan por etapas de percepción, clasificación, interpretación y evaluación de la conducta emocional o comportamental antes de ofrecer una respuesta en relación al estímulo (Herrera, 2020).

En esta teoría, el individuo manifiesta una respuesta que ha sido interpretada y evaluada en función de situaciones específicas, lo que explica la falta de respuestas automáticas. En lo que respecta a los aspectos cognitivos, las creencias funcionan como mapas que cada persona utiliza para percibir su entorno, darle sentido y construir estructuras a través de sus experiencias (Herrera, 2020).

2.2.2. Evolución del proceso cognitivo conductual

Encuentra medios relacionados con tus pensamientos A mediados del siglo XX, tiene lugar una supuesta rebelión. Cognitivistas y generadores de información (David, Mickle y Opre,

2004).

En teoría: los psicólogos cognitivos usan estructuras, niveles teóricos relacionados con términos no disponibles en acción indirecta y externa, explicando su trabajo mental. La psicología cognitiva llama a la restauración de viejas creencias a nivel epistemológico. Pero al mismo tiempo significa una nueva perspectiva. Se entiende como el resultado de muchas funciones a nivel conductual. interno e intencional (González, 1997).

Desde la perspectiva cognitiva, los procesos mentales experimentan cambios continuos tanto en el desarrollo filogenético como ontogenético. Esto da lugar a una dinámica específica del comportamiento que contradice ciertos principios del conductismo. Según esta perspectiva, las actividades mentales no se producen de manera aislada, sino que están interconectadas mediante interacciones. Aunque en ocasiones se aborden individualmente con fines educativos, no se establece una distinción clara entre el interés, la percepción, el pensamiento y la memoria, considerándolos como eventos mentales separados. Por el contrario, se revela la definición de una estructura cognitiva, que se compone de un conjunto estructurado de experiencias previas organizadas en conocimientos y normas que sustentan la generalización y la transferencia. Consiste en las funciones ejecutivas requeridas para responder de la misma manera procesando datos útiles para seleccionar, codificar y almacenar hasta que se resuelva el problema. Esta estructura cognitiva contiene datos organizados según patrones de memoria. Siguiendo este tema, se seleccionan, codifican y almacenan nuevos datos, y de acuerdo con los 23 principios de la economía del conocimiento, para este sistema, la asimilación es más fácil que la implementación.

Según Piaget, la asimilación es el proceso por el cual una persona integra la nueva información disponible en una estructura ya establecida, lo que le permite buscar la armonía y la igualdad entre el nuevo conocimiento y lo que se tiene. En una perspectiva más amplia, la implementación de un proceso conlleva la necesidad de ajustar las estructuras existentes. Esto implica la creación de nuevas dimensiones para albergar la información adicional que se incorpora. Estos procedimientos se entrelazan como un juego interior dinámico que eventualmente conduce a un estado de equilibrio, adaptación y transformación en el sistema.

Bartlett, por su parte, incluye el término esquema, que es compatible con el uso kantiano, para describir eventos encontrados en estudios de anomalías de la memoria en humanos en

condiciones experimentales, y consiste en recordar eventos escuchados al analizar ciertos números. o después de un período de tiempo. La observación revela que las personas crean problemas sistemáticamente, capitalizando las conexiones que les permiten seguir practicando. Para explicar esto definiendo el esquema como una estructura de pensamiento, los esquemas surgen de las experiencias de un individuo, lo que les permite orientar y estructurar las experiencias en formas únicas para la capacidad de autorregulación del individuo. Así, recordar es más fácil y preciso cuando los da-tos se ajustan mejor a un programa previamente establecido (Gardner, 1988).

Historia de los procesos cognitivos y dinámicas:

Fase 1: Surgimiento de la TCC:

Origen en Sudáfrica:

El Dr. Joseph Wolpe, un destacado exponente de la terapia conductual en su área, fundamentó sus investigaciones en las neurosis experimentales de Massermann y en el trabajo de Hull. Wolpe presentó un enfoque teórico centrado en la inhibición recíproca como cimiento para intervenir en la neurosis, dando origen a la desensibilización sistémica. En este marco, Wolpe estructuró su propuesta con elementos como la relajación, la benignidad y la resolución sexual, concebidos como una solución armoniosa al proceso temido.

Origen en Inglaterra:

1950 Inglaterra (Yates, Shapiro) H.J. Eysenck es una aplicación práctica de la ley TC. Utiliza técnicas como la exposición, la aproximación o la experiencia negativa. Estos científicos fueron prolíficos e introdujeron un nuevo enfoque a la medicina del comportamiento con énfasis en una metodología de investigación rigurosa. El artículo "El impacto de la psicoterapia: evaluación y teoría del aprendizaje y terapia conductual" ofrece una reflexión comparativa sobre la psicoterapia freudiana y la terapia conductual.

El trabajo de Eysenck sobre el desarrollo del diseño experiencial de la personalidad, que propone la integración de los procesos de aprendizaje (Pavlov), la actividad biológica y el valor del sacrificio para identificar rasgos de personalidad estables. La mayoría de las

contribuciones del Reino Unido se han preocupado más por la flexibilidad del neoactivismo intervencionista y el activismo metodológico que por su sustancia. Incorpore estructuras como motivación, reacción, ansiedad, miedo y conformidad en sus comentarios.

El Origen en EE. UU:

Los orígenes de TC son más oscuros y progresistas que los anteriores. De Skinner's Science and Human Behavior as the Origin of CT. Skinner rechaza el uso de estructuras emocionales para la mediación. Distinga entre dos modelos de decisión: respondedor (provocado) y efector (difuso) y dos formas de condicionamiento: forma E (o ER pavloviano) y forma R (o R-E). El refuerzo aquí tiene que ver con la respuesta. Manipuladora (lo que viene después de lo contrario es más importante). Skinner ofrece optativas en el área más relevante de TC: Ingeniería Conductual Aplicada. La reflexión conductual aplicada ha hecho tres contribuciones importantes a la práctica de la TC. 1) métodos y planes basados en el control de situaciones de emergencia, 2) reflexión funcional. Aunque a la vanguardia de la evaluación y reflexión conductual en el trabajo de Kanfer y Sslow (análisis del comportamiento), se remonta a Skinner y 3) el interés por la información objetiva como herramienta de aprendizaje (análisis versus inferencia). Interés en protocolos conductuales ver-sus diagnósticos.

Fase 2: Etapa Evolutiva de la TCC:

La década de 1970 marcó el comienzo de la era de los matices cognitivistas y sociales. Lazar primero analizó la rareza de los fundamentos del aprendizaje y que

deberían afectar a otras áreas de la psicología (ansiedad, excitación, etc.). Incluso en los tiempos modernos, la distancia de la investigación básica sigue siendo un desafío importante para el progreso conceptual y teórico de la TCC. El peso de la teoría más representativa en este nivel es A. Bandura y enfoques cognitivos en TC.

Teorías Cognitivo Conductual:

Se podría mencionar entre las más importantes: Teoría Cognitiva:

Teoría la cual se basa en los procesos de los cuales la persona obtiene conocimientos. Toda

ser humano procede de acuerdo a su nivel de conocimiento y desarrollo.

Lo que eleva a la psicología como ciencia, si bien es el enfoque cognitivo, han sido de gran utilidad en la psicología aplicada, en cambio se ve como algo retro, sosteniéndose en las bases de Wundt, Binet y James, donde la atención, la memoria y el pensamiento, son nuevamente objeto de estudio (Pulido, 2018, p. 18).

Los Procesos Mentales:

La Memoria:

La memoria es conceptualizada como un almacén donde se guarda la información que se acoge, este almacén es ilimitado, el esfuerzo y la repetición garantizan que esa información se propague, como fue almacenada.

La memoria o almacén sensorial se encuentra relacionada a hechos perceptivos como la memoria a corto plazo tiene poca duración y su capacidad es limitada. Pozo (1996 como se citó en Leite, 2018) se refiere a este tipo de memoria como un amplio lugar de trabajo en la que disponemos todos los materiales necesarios para fabricar nuestros conocimientos.

La memoria de largo periodo es parecida a los datos almacenados en una harddisk de una computadora, guardando todos aquellos conocimientos de que situamos los seres humanos y que hemos obtenido a lo largo de nuestra experiencia (Leite, 2018).

El Lenguaje:

Es una actividad no tan sencilla, ya que, el empalme que hay entre el pensamiento y lenguaje es una apariencia que se debe ser más investigada, es aquí donde se desarrollan algunas labores que se han formulado para su planteamiento, juicio, producción y recepción.

La atención:

Es un proceso que tiene el ser humano para distinguir entre los estímulos que adquiere. El proceso para medir la atención está sujeta a la modalidad visual, sensorial o auditiva.

La solución de problemas:

Es definir el objetivo, saber que se quiere lograr, la parte cognitiva cognitivo planea los métodos que conducen al propósito.

Fase 3: Etapa Actual de la TCC:

Dada una visión idealizada del concepto, consideramos los cambios importantes destacados por la absorción de la teoría CBT con nuevos comienzos en el pensamiento conductual aplicado, métodos terapéuticos contextuales bien conocidos y métodos cognitivos influenciados por las teorías del aprendizaje. Constructivismo. Las dos teorías dependen de supuestos epistemológicos de diferentes maneras, pero se refieren al campo contemporáneo del zeitgeist posmoderno correspondiente al contexto filosófico del constructivismo. Los principios de la teoría del concepto de ciertas técnicas (relajación, contradicción, hipnosis) no están claros. El tipo de intervención más utilizado se basa en la evaluación de eficacia y seguridad (Lazarus).



Fuente: Elaboración propia.

2.2.3. Antecedentes teóricos

A continuación, se presentan los aspectos teóricos relevantes:

a) El enfoque conductivo conductual

El enfoque cognitivo-conductual cree que la conducta Es aprendida de diversas formas. A partir de experiencias personales, procesos de condicionamiento clásico u operante, y el uso del lenguaje, se comprende que el término "comportamiento" engloba tanto acciones observables como pensamientos, sentimientos y emociones. A través de interacciones familiares en las etapas tempranas y, posteriormente, mediante el intercambio sociocultural, adquirimos patrones habituales de pensamiento, sentimiento y comportamiento (Manrique, 2020).

Esta corriente psicológica se fundamenta en enfoques psicológicos que influyen en la conducta humana. Según este método, se argumenta que las personas tienen la capacidad de modificar su comportamiento mediante la alteración de sus pensamientos y emociones. La teoría propone que los pensamientos y sentimientos surgen de la interacción entre las personas y su entorno. La premisa subyacente es que, al modificar los pensamientos y sentimientos de una persona, es posible también cambiar su conducta (Castillero, 2017).

Uno de los principios fundamentales del modelo cognitivo conductual es la observabilidad. Esto significa que todo comportamiento es observable y medible, y los cambios de comportamiento pueden monitorearse y medirse. Por tanto, el modelo cognitivo conductual se centra en identificar y cambiar los pensamientos y sentimientos detrás de determinadas conductas (Castillero, 2017).

b) Enfoque Cognitivo – Conductual para la intervención

La terapia cognitivo-conductual tiene como objetivo principal la adquisición de nuevos comportamientos, en lugar de profundizar en la comprensión de las razones detrás de determinadas conductas. Este enfoque terapéutico se centra en modificar el comportamiento observable, buscando soluciones prácticas para diversos problemas. Se trata de un método de psicoterapia de corta duración y orientado a objetivos. Su propósito esencial consiste en alterar los patrones de pensamiento o comportamiento subyacentes a las dificultades que pueda estar experimentando un individuo, al mismo tiempo que contribuye a mejorar su estado emocional. La terapia cognitivo-conductual (TCC) logra cambios en actitudes y comportamientos al focalizarse en los pensamientos, imágenes, creencias y actitudes de las personas (Castro, 2021).

Se llama terapia cognitivo-conductual porque también utiliza técnicas de enfoque conductual. Por tanto, el enfoque terapéutico se centra en encontrar y corregir conceptos distorsionados y pensamientos erróneos que surgen de estos procesos cognitivos. El terapeuta

asiste al paciente a deducir para afrontarlo de una manera realista y se ajusta de manera adecuada al conflicto psicológico, minimizando y excluyendo los síntomas (Castro, 2021).

La terapia cognitivo-conductual utiliza intervenciones tanto cognitivas como conductuales. Los expertos sugieren que las terapias cognitivo-conductuales se dividen en grupos, estos tipos principales de terapia cognitivo-conductual son la psicoterapia racional, la reestructuración cognitiva, la terapia de habilidades de afrontamiento y la terapia de resolución de problemas (Arroyo, 2020).

- La terapia racional emotiva conductual, es un método terapéutico desarrollado por Albert Ellis en los años 50. A pesar de su antigüedad, se ha convertido en una de las técnicas más utilizadas en las terapias cognitivo-conductuales. Es una forma breve de psicoterapia. El objetivo de esta terapia es examinar ideas irracionales y patrones de pensamiento relacionados con la angustia emocional. De esta manera, pueden ser reemplazadas por creencias más útiles y esto permitirá a los pacientes afrontar mejor sus problemas y desarrollar más habilidades sociales para poder interactuar y vivir plenamente (Castro, 2021).
- La reestructuración cognitiva es una técnica de psicoterapia que se centra en formar y modificar pensamientos negativos o patrones de pensamiento perjudiciales para el paciente, reduciendo con ello su calidad de vida y su percepción de lo que sucede a su alrededor. Esta es una de las técnicas psicoterapéuticas más factibles y útiles de la corriente cognitivo-conductual de la psicología. No se trata simplemente de dar forma a un patrón que ha existido dentro de cada individuo durante muchos años, sino que antes de comenzar a darle forma a estos patrones, debemos identificarlos y reconocerlos (Castro, 2021).
- La terapia de habilidades de afrontamiento fue diseñada para modificar el diálogo interno de un individuo (adulto o niño) cuando lo que se dice a sí mismo interfiere con el desarrollo de una tarea particular o causa problemas por resolver. Se utilizó originalmente como un procedimiento para mejorar el autocontrol y las habilidades de atención en niños hiperactivos cuya impulsividad conducía a déficits emotivos. El objetivo es enseñarles a pensar y planificar antes de actuar (Arroyo, 2020).

- La Terapia de Solución de Problemas se centra en mejorar la capacidad de una persona para abordar y resolver problemas, permitiéndole enfrentar las situaciones estresantes de la vida. El objetivo es identificar y aplicar opciones de afrontamiento más adaptativas y eficaces (Arroyo, 2020).

c). Terapia Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo-conductual es un enfoque terapéutico que integra métodos conductuales y cognitivos. Su base está en que las experiencias pasadas afectan negativamente la conducta, generando cambios mal adaptados al entorno (Correa et al, 2020).

No hay un solo modelo que pueda explicar completamente por qué algunas personas desarrollan conductas disfuncionales de uso de las redes sociales. Sin embargo, diversos factores y mecanismos contribuyen a este proceso, incluyendo:

Características psicológicas como la ansiedad social, problemas para manejar el estrés y la baja autoestima pueden influir en la elección de algunas personas de recurrir a interacciones sociales en línea para satisfacer sus necesidades psicosociales (Correa et al., 2020).

La ausencia de habilidades sociales llevaría a algunas personas a preferir interactuar en un entorno virtual, donde pueden controlar las interacciones y evitar el estrés asociado con las interacciones cara a cara, además de gestionarse a través de sus perfiles en línea (Correa et al., 2020).

Personas con habilidades comunicativas limitadas pueden encontrar recompensas inmediatas en las redes sociales, lo que puede resultar en un uso continuo y creciente, creando un círculo vicioso de adicción y aumentando el riesgo de depresión al enfrentar problemas intensificados emocionalmente (Escandón, 2021).

La búsqueda de reconocimiento social, la falta de conexiones humanas significativas y el deseo de escapar de la realidad debido al estrés en las relaciones cara a cara pueden impulsar la preferencia por la interacción en entornos virtuales (Escandón, 2021).

Las experiencias placenteras en línea y en las redes sociales pueden tener un carácter reforzante, explicando su recurrencia (Escandón, 2021).

El uso problemático de las redes sociales puede surgir cuando las personas las utilizan como una forma de afrontar problemas cotidianos y factores estresantes como la soledad y la depresión (Escandón, 2021).

2.2.4. Programa Cognitivo Conductual

Los programas cognitivo – conductual, agrupan conceptos de diversas teorías y líneas de acción que hacen posible realizar distintas definiciones e intenta explicar cómo se juntan conductas en el camino del desarrollo personal. Este tipo de programas permiten que los individuos realicen una reestructuración de su pensamiento mediante el raciocinio. Para lograr esto, se requiere una estrecha colaboración entre el terapeuta y el paciente, siendo este último el protagonista activo que evalúa sus propios pensamientos disfuncionales con el objetivo de llevar a cabo la reestructuración (Arroyo, 2020).

Estos programas implementan actividades terapéuticas de naturaleza psicológica, inicialmente usando principios de la psicología del aprendizaje. Posteriormente, incorporan fundamentos de la psicología científica, que actualmente es el referente más sólido. Se caracterizan por emplear técnicas y procedimientos basados en enfoques experimentales, así como en métodos derivados de la experiencia clínica, tales como técnicas paradójicas, de relajación, y de reestructuración cognitiva, entre otras (Herrera, 2020).

Su objetivo es tratar la conducta de manera integral, abordando simultáneamente los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos asociados. Esta actividad es mensurable y evaluable tanto de forma directa como indirecta, con la meta principal de inducir cambios en cada uno de estos procesos. Se busca modificar y eliminar comportamientos mal adaptados, al tiempo que se enseñan conductas adaptativas en aquellos casos en los que no se generan de manera natural (Herrera, 2020).

Las técnicas que más usadas: a) cognitivas, aquellas que permiten a los pacientes llevar a cabo la reorganización de su estructura a este nivel, b) las técnicas conductuales, las cuales se encuentran dentro del ámbito de la terapia conductual, aunque su objetivo final difiere. En las técnicas conductuales, el cambio se busca directamente en la conducta en sí misma, mientras que en las técnicas cognitivas, la modificación en el comportamiento es un medio para lograr cambios en los pensamientos del paciente. y c) las técnicas emotivas Estas técnicas son empleadas al

comienzo de las sesiones, donde se entrena al paciente para que las implemente o lleve a cabo en su entorno cotidiano. Este entrenamiento tiene como objetivo capacitar al paciente para que gestione sus emociones cuando sienta que estas superan sus capacidades, permitiéndole así controlar las manifestaciones conductuales, cognitivas y fisiológicas asociadas (Arroyo, 2020).

Programa cognitivo conductual para la adicción a las Redes sociales Tipología de los programas de intervención

Se pueden categorizar los programas de intervención de diversas maneras, considerando aspectos como la estrategia principal empleada (proporcionar información, entrenamiento, mejora de habilidades, etc.), la complejidad de las intervenciones (ya sea única o compleja), el enfoque de riesgos abordados (centrados en un comportamiento específico o múltiples riesgos) y los ámbitos de aplicación (Huancapaza y Huanca, 2018).

Estrategias de prevención basadas en proporcionar información: Estas intervenciones buscan ofrecer información elemental sobre la adicción a las redes sociales, destacando especialmente sus efectos negativos. Los programas que se enfocan en la transferencia de información abarcan diversas experiencias (Huancapaza y Huanca, 2018).

Intervenciones orientadas a mejorar habilidades específicas: Aquí, las intervenciones diseñadas para individuos en situación de peligro se basan principalmente en el desarrollo de habilidades particulares.

Programas de promoción de salud y uso responsable de las redes sociales: Se han ejecutado diversos programas orientados a fomentar la salud, especialmente entre la población estudiantil, cubriendo una amplia gama de temas y factores determinantes de la salud, tales como nutrición, ejercicio físico, salud sexual, consumo de sustancias, acoso escolar, entre otros. Estos programas también incorporan la educación sobre el uso apropiado de Internet y las redes sociales. Es relevante destacar que algunas de estas intervenciones pueden clasificarse como "intervenciones complejas" al abordar simultáneamente múltiples riesgos y entornos (individual, familiar y escolar) (Huancapaza y Huanca, 2018).

2.2.5. Teorización del uso desmedido de la Redes Sociales:

a. Redes sociales Definición

Una red social es una estructura social compuesta por un conjunto de individuos conectados entre sí a través de diversas formas de relaciones. Estas relaciones pueden abarcar diferentes ámbitos, como intercambio financiero, amistad, relaciones sexuales y otras variedades (Villoría, 2010, pág. 19).

El concepto de red social fue fundamentalmente desarrollado por los antropólogos británicos John Barnes y Elizabeth Bote. Surgió debido a la importancia de considerar conexiones que trascienden los límites de la familia, la ubicación geográfica o la afiliación a un grupo social específico. La creación de las denominadas redes sociales responde a diversos objetivos, siendo el principal la creación de un espacio de interacción virtual donde millones de personas en todo el mundo pueden conectarse debido a intereses comunes (Villoria, 2010, pág. 19)

b. Tipología de las redes sociales Redes sociales horizontales

Estas no esclarecen una temática, se dirigen a una población general y se basan en los contactos. La estimulación del usuario para acceder a ellos es una relación general bidireccional y no tiene una finalidad específica. La principal función de las redes sociales es facilitar la conexión entre personas mediante las herramientas que presentan funciones similares, como la creación de perfiles, compartir contenido y generar listas de contactos. Ejemplos de estas plataformas son Facebook, Instagram y WhatsApp, entre las más reconocidas (Ponce, 2012).

c. Redes sociales verticales

Existe una tendencia a las redes sociales. Aunque las redes sociales generales atraen a miles de usuarios diariamente, también se han creado numerosas plataformas especializadas que se ajustan a los gustos e intereses de aquellos que buscan un espacio de comunicación compartido. Estas redes especializadas pueden centrarse en intereses personales, asuntos comerciales, estudios u otros temas más específicos (Ponce, 2012).

d. Las adicciones

Definición de adicción

Según la RAE se define a adicción como: Del lat. addictio, -ōnis 'adjudicación por sentencia'; cf. adicto.

1. f. Dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.

2. f. Afición extrema a alguien o algo (Real Academia Española, 2014, 23º ed).

La adicción se denomina una patología repetida del cerebro. Se centra en buscar remedio mediante el uso de drogas u otras conductas parecidas. El desarrollo de estos comportamientos significa que el adicto tiene falta de control, dificultad para abstenerse, impulsos de consumir, menor conciencia de la adicción y los problemas de relación, y respuestas emocionales desreguladas. Esto crea problemas en la vida de los adictos y reduce su calidad de vida (Córdova et al, 2018).

La adicción se manifiesta como una enfermedad crónica que impacta los circuitos cerebrales asociados con la recompensa, la motivación, la memoria y otros aspectos. Este desajuste puede resultar en manifestaciones que abarcan lo biológico, lo psicológico, lo social y lo espiritual. Las personas afectadas por la adicción buscan patológicamente recompensa y/o alivio a través del uso de sustancias o la participación en ciertas conductas. Se caracteriza por la incapacidad para mantener la abstinencia, la falta de control conductual, antojos, una conciencia reducida de problemas importantes en la conducta y las relaciones, así como respuestas emocionales desreguladas. Similar a otras enfermedades crónicas, la adicción a menudo implica un ciclo de recaídas y remisiones (Chiza et al, 2021).

Se define como un hábito en el que alguien se deja llevar por el consumo de una o más sustancias tóxicas o una pasión excesiva por determinados juegos. El término “adicción” se utiliza en la literatura para referirse a la dependencia psicológica entre las personas y determinados estímulos, normalmente drogas. Es un comportamiento que escapa al control de una persona y que tiene consecuencias perjudiciales. La adicción a menudo implica una exposición inicial a un estímulo, seguida de un comportamiento que intenta repetir la experiencia. La adicción se desarrolla después de muchas repeticiones entre secuencias de estímulos conductuales (Berrios et al, 2020).

Tipología de las adicciones

-La adicción física ocurre cuando las neuronas del cerebro crean una necesidad compulsiva de consumir a medida que el cuerpo se acostumbra a la sustancia.

-La adicción psicológica es la necesidad de consumir una sustancia que se manifiesta a nivel de pensamientos o sentimientos como respuesta a situaciones o problemas

estresantes. En consecuencia, no existe adicción física, porque los receptores para la acción de la sustancia adictiva no están desarrollados a nivel neuronal

Por su parte (Arteaga et al, 2022) tipifican a las adicciones en dos grandes grupos:

-Adicciones a sustancias químicas o tóxicas: cocaína, marihuana, alcohol, etc. Se cuestiona los tipos de adicciones existentes, en su mayoría habla de cocaína y/o heroína

-Adicciones comportamentales o conductuales: juego, sexo, compras. En la sociedad occidental se generaliza la tipología de adicciones (Córdova et al, 2018)

e. Adicción a las redes sociales Definición

La dependencia de las redes sociales surge de su accesibilidad y versatilidad, convirtiéndolas en elementos atractivos para que los jóvenes se comuniquen, generando sensaciones de alegría y provocando cambios conductuales y emocionales (Cobeñas y Sánchez, 2021).

La adicción a las redes sociales es caracterizada como un trastorno de conducta en la que una persona usa plataformas de forma incontrolable y compulsiva, con posibles impactos negativos en los diversos ámbitos de su vida personal. Aquellas personas adictas a las redes sociales suelen estar constantemente conectadas, motivadas por el temor a perderse algo y el deseo de estar al tanto de las actividades de los demás en todo momento. La adicción se manifiesta cuando la persona no puede reducir o detener su acceso, incluso frente a consecuencias negativas y graves inconvenientes en su vida (Correa y Díaz, 2020).

Tipos de adicciones a las redes sociales

-Adicción a la navegación: Navegar por varias plataformas durante largos períodos de tiempo sin ningún propósito específico.

-Adicto a la aprobación social: necesita aprobación y reconocimiento constante de otros en las redes sociales a través de me gusta, comentarios o acciones.

-Adicción a la autopromoción: una necesidad compulsiva de publicar información personal en línea para ganar atención y reconocimiento.

-Adicción de la interacción social: necesidad de mantener constantemente la interacción social en las redes sociales para lograr un sentido de pertenencia.

-Adicción a la información: La necesidad obsesiva de mantenerse actualizado e informado sobre lo que está pasando en el mundo puede llevar a una sobreexposición, lo que puede generar angustia (Escandon, 2021).

f. Dimensiones de la adicción a las redes sociales

La adicción a redes sociales muestra diversos aspectos que se desarrollan a nivel de cada individuo, dichos aspectos son las denominadas dimensiones:

Obsesión por las Redes Sociales

Se hace alusión al convenio mental de un individuo con las plataformas de interacción social, que abarca el pensar constante, las ilusiones, la preocupación y la ansiedad experimentada debido a la ausencia de interacción en estas plataformas (Carrasco y Pinto 2021),

Escurre y Salas (2014) Indican que este aspecto se relaciona con el convenio mental hacia las redes sociales, implicando el pensamiento continuo y las fantasías asociadas a ellas. Además, subrayan que la ausencia de acceso a estas plataformas genera ansiedad y preocupación. Esta inquietud provoca una baja energía en el individuo que afecta en sus actividades y es muy característico en problemas adictivos (Carrasco y Pinto (2021)

Falta de Control Personal

Esta extensión evalúa la falta de gestión que una persona tiene sobre el tiempo empleado al uso de redes sociales, relegando sus responsabilidades y compromisos a un segundo plano. El descontrol personal en relación con el uso de las redes está vinculada a las cualidades exhibidas por los individuos al emplear estas plataformas. Se caracteriza por cambios de humor frecuentes que afectan el pensamiento, la acción, el estado emocional y el comportamiento, manifestando episodios repetidos de irritabilidad antes de experimentar enojo (Carrasco y Pinto, 2021).

La adicción se define como la "pérdida de control de la persona frente a ciertos comportamientos que presentan la característica de generar dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia y llevar a vivir para y en función de esa conducta" (p. 67). La capacidad para regular dicha conducta disminuye, ocasionando malestar cuando se

impide la realización de la conducta o cuando se interrumpe (Carrasco y Pinto, 2021).

Uso Excesivo de las Redes Sociales

Existen dificultades para controlar el uso de las redes sociales, percepciones de uso excesivo y falta de capacidad para controlar y reducir el uso de las redes. Vale la pena señalar que descuidan su vida personal, familiar y profesional afectando su estilo de vida (Escrura y Salas, 2014). Es uno de los criterios diagnósticos de adicción a redes sociales, el cual se asocia con una pérdida del sentido del tiempo y una incapacidad para controlar la necesidad de conectarse y renunciando a actividades sociales y familiares y dedicando más tiempo del planeado a pensar y conectarse en línea (Carrasco y Pinto (2021)

2.2.6. Marco conceptual

Cognitivo: Se determina los estados emocionales y la conducta sin excepción que se dan en su conocimiento y su adaptabilidad (Froxán, 2022).

Conductual: Pone énfasis no solo en los procesos cognitivos, sino también en las emociones y los intrincados mecanismos de motivación (Herrera, 2020).

Programa: Surge a partir de una planificación estratégica, constituyendo un proceso continuo que requiere seguir un conjunto de directrices asertivas. Implica la retroalimentación y la observación del funcionamiento de todos los elementos que se derivan de dicho proceso (Flores, 2021).

Redes Sociales: Manifiestan lazos indefinidos de relación entre individuos, en los cuales se pueden encontrar la comunicación de diversas índoles en tiempo real (Castro, 2021).

Desmedido: No posee algún tipo de simetría o medida alguna (Guzmán y Gelvez, 2022).

Adolescentes: Es una etapa de rápido cambio en el individuo a nivel de varios aspectos y son una de las fases más significativas de la persona (Hidalgo y Señal, 2014).

Obsesión: Es el descontrol y lo excesivo referente a algo de interés (Montaño, 2019).

Procrastinación: Es la tendencia de postergar, alargar y retrasar algún tipo de actividad,

aunque se tenga la intención de hacerlo (Lay y Silerman, 1996, como se citó en., Montaña, 2019).

III. MÉTODO

3.1. Enfoque, Tipo y Diseño de Investigación

Según los datos utilizados: Es **mixta**, ya que recolectó, procesó y analizó datos cuantitativos y cualitativos (Hernández y Mendoza, 2018).

Es un tipo de investigación **aplicada** porque tiene como objetivo resolver los conflictos que se desarrollan durante cualquier actividad que realiza una persona, su objetivo es solucionar un conflicto o planteamiento específico, centrándose en buscar y consolidar el conocimiento para su desarrollo, enriqueciendo el desarrollo científico y cultural. Busca generar solución a un problema específico como es la adicción a redes sociales por medio de la ejecución de actividades o estrategias (programa cognitivo conductual) de manera directa en un grupo de personas (estudiantes del centro educativo) (Hernández y Mendoza, 2018).

En cuanto al diseño, se caracterizó:

Según el objeto: Es explicativa ya que implica una relación de causa y efecto. No se limita simplemente a describir el fenómeno, sino que también busca identificar las razones que lo provocan (Hernández y Mendoza, 2018).

Según manipulación de las variables: Es pre experimental porque se centra en identificar la conexión o relación entre la variable independiente, el programa cognitivo-conductual y la variable dependiente (adicción a las redes sociales). Este enfoque involucra la realización de un pretest para evaluar la magnitud de la variable antes de la intervención, seguido por un post test que permite verificar la eficacia del programa cognitivo-conductual (Hernández y Mendoza, 2018).

De acuerdo con las etapas, se aplicarán 2 instrumentos, uno de ellos es el ARS (Adicción a las Redes Sociales), para obtener una información previa. Seguido se desarrollará el programa cognitivo conductual, la cual permita mitigar el uso excesivo de las redes sociales en jóvenes y así concluida la aplicación. Para finalizar, se aplicará un post test, para así medir y comparar

conductas obtenidas a partir de la aplicación del programa.

3.2. Variables y Operacionalización

Variable Independiente: Programa Cognitivo Conductual: Los programas cognitivo – conductuales agrupan conceptos de diversas teorías y líneas de acción que permiten que los individuos realicen una reestructuración de su pensamiento mediante el raciocinio. Tiene como objetivo principal es abordar la conducta de manera integral, considerando simultáneamente los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos inherentes. Se trata de una actividad que puede ser evaluada tanto de manera directa como indirecta (Arroyo, 2020).

Variable Dependiente: Adicción a las Redes Sociales: La adicción a las redes sociales se caracteriza como una alteración conductual en el individuo utilizando de forma compulsiva e incontrolable las redes sociales, lo que puede generar efectos negativos en su vida profesional y social (Correa y Díaz ,2020).

3.3. Población, muestreo, muestra

La población estuvo conformada por 139 estudiantes del nivel secundario de un centro educativo que cumplieron los siguientes criterios de elegibilidad:

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes del nivel secundario mixto.
- Adolescentes de 12 a 16 años
- Estudiantes que fueron matriculados en el año 2023.

Criterios de Exclusión:

- A estudiantes del nivel primario
- Estudiantes menores de 12 años y mayores de 16 años.
- Alumnos con alguna condición de discapacidad; ya que en su mayoría no son dependientes de las redes sociales

Muestreo: El muestreo aplicado fue no probabilístico, intencional o por conveniencia; que partiendo de los criterios de selección se decidió indagar en el total de la población cumpliéndose con el 100% del tamaño poblacional.

Muestra: 139 adolescentes.

Características de la muestra:

- El estudio es poblacional y por tanto no existe muestra, es decir ser trabajo sobre los 139 estudiantes del nivel secundario.

Tabla 1. Población de estudio

Grados de Nivel Secundario	Alumnos entre 12 a 16 años	
	Hombres	Mujeres
1°	20	14
2°	17	15
3°	8	15
4°	16	14
5°	8	12
Total	69	70

Nota: Tomado del Registro de Estudiantes del nivel secundario de la I. E. “Santo Tomás de Aquino”-Chiclayo.

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

3.4.1. Métodos teóricos

3.4.1.1. Análisis síntesis. - Con el propósito de describir el proceso cognitivo conductual, se desarrolló en la investigación.

3.4.1.2. Abstracto / concreto. - Es un resumen de los recursos ficticios y un plan que describe cómo aprender acerca de cómo se comportan.

3.4.1.3. Análisis histórico / lógico. – Se estableció los sesgos históricos que rodean al

tema. El conocimiento y su dinámica en la conducta cognitiva.

3.4.2. Métodos empíricos

3.4.2.1.Observación directa: Se emplea desde la visita a los estudiantes que componen la muestra.

3.4.2.2.Encuesta: Se utiliza el instrumento para crear la caracterización del programa cognitivo conductual.

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes.

Según Hernández (2016). explica que los cuestionarios y escalas son la base para elaborar un instrumento de medición y lo esencial para la recolección de datos. Así mismo se evalúa el desarrollo de clasificación de datos cuantitativos y la forma de alistarlos para su estudio.

Instrumento:

Ficha técnica:

Nombre : Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS

Autores : Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas

Procedencia : Lima-Perú

Año : 2014

Administración : Adolescentes de 12 a 19 años

Número de preguntas: 24 ítems

Tipo de escala : Likert

Descripción de la prueba: La evaluación consiste en una prueba compuesta por 24 preguntas con opciones de tipo Likert diseñadas para medir la adicción a las redes sociales. La prueba se divide en tres secciones: obsesión, que incluye 10 ítems; descontrol en el uso, con 6 ítems; y uso desmedido, con 8 ítems. Además, se complementa con una encuesta que contiene preguntas

abiertas y cerradas, proporcionando información adicional para la interpretación de las categorías diagnósticas.

Los criterios para la calificación e interpretación se dividen en tres niveles: **muy bajo**, **promedio** y **alto**, permitiendo una evaluación más detallada de los resultados obtenidos en la prueba.

3.4.3. Validez y confiabilidad

El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) fue creado por Ecurra y Salas en el año 2014, y se conforma mediante 3 dimensiones:

- a) obsesión por las redes sociales, determinado, así como en la preocupación y fijación ante lo que pasa en las redes presentando la angustia cuando es imposible conectarse.
- b) control de la persona en el uso de las redes sociales o inhabilidad para tomar el tiempo dedicado a estar usando las redes y procrastinación de otras tareas importantes.
- c) uso excesivo de las redes sociales, así como los problemas para reducir ese tiempo.

Consta de 24 ítems presentados en escala tipo Likert, desde nunca hasta siempre (0 a 4 puntos por respuesta). Una puntuación alta en todas las escalas indica un alto nivel de adicción.

Para ajustar el cuestionario, para obtener puntajes comparables a nivel de la dimensión, se sumaron los ítems correspondientes a cada dimensión y se dividieron por el mismo número. Problemas planteados por las variables de estudio.

El baremo se presenta en el siguiente cuadro:

Tabla 2. Baremo de la variable adicción a redes sociales

DIMENSIONES/ VARIABLE	ESTADO DE LA DIMENSION / VARIABLE		
	ALTO	MEDIO	BAJO
Obsesiones sociales a redes	10 - 23	24 - 37	38 - 50
Control personal	6 - 13	14 - 22	23 - 30
Uso excesivo	8 - 18	19 - 29	30 - 40
TOTAL	24 - 56	57 - 88	89 - 120

Nota: la tabla indica el intervalo donde las dimensiones se categorizan según El estado del nivel de dichas dimensiones

En cuanto a la confiabilidad del cuestionario ARS se determinó a través del alfa de Cronbach antes y después de la aplicación del test. En la etapa pre test el alfa de Cronbach alcanzado fue de 0,844 que se considera buena confiabilidad y en la etapa post test fue de 0,942 y se califica como excelente confiabilidad.

3.5.Procedimientos de análisis de datos:

Para el análisis de datos, se empleará el software SPSS 27. Además, se utilizarán técnicas de Estadística Descriptiva, que se centran en la presentación detallada de datos cuantitativos.

Además, se utilizará la prueba de significación de McNemar la cual se utiliza para evaluar cambios en los resultados antes y después de una intervención en los mismos sujetos. Es útil en situaciones donde se tienen medidas repetidas o en estudios de casos y controles con datos binarios. Se evalúa la efectividad de un tratamiento mediante la comparación de proporciones.

Estas técnicas incluyen descripciones gráficas, como tablas de frecuencia y cuadros estadísticos, con el objetivo de proporcionar una representación clara y organizada de la información recopilada.

3.6.Criterios éticos:

Según las normas generales y específicas decretado en los Art. 5 y Art. 6 en el Código de Ética en Investigación de la USS S.A.C:

Art. N° 5 Principios Generales:

- a) Protección de las personas sobre la base de la dignidad personal y la diversidad sociocultural.
- b) Gestión sostenible del medio ambiente y la biodiversidad.
- c) Consentimiento informado y específico.
- d) Transparencia en la selección e implementación de los temas de investigación.
- e) Nos adherimos a normas éticas reconocidas y reconocidas por la comunidad

científica.

- f) El rigor científico de la investigación.
- g) Difusión de los resultados de la investigación

Art. N° 6 Principios Generales:

- a) La defensa de los derechos de propiedad intelectual de autores o investigadores.
- b) Cita adecuada de las fuentes incluidas en el estudio según lo definido por los estándares internacionales.
- c) Sólo se reconocerá la participación y contribución de los participantes a la investigación.
- d) La información recopilada es confidencial y se utilizará con fines de investigación.

Se tendrá en cuenta los siguientes principios éticos:

- Antes de la aplicación del instrumento, se solicitará el permiso a la promotora y director, de la I.E: “Santo Tomás de Aquino”.

Se desarrollará partiendo del consentimiento informado, por parte de los apoderados o padres de familia.

3.7.Criterios de Rigor científico

- Confiabilidad o consistencia: Proceso que se rige a la capacidad de replicar estudios investigativos, respaldando la veracidad de los resultados. Para evaluar la confiabilidad, se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,844 en el pretest y 0,942 en el post test, lo que confirma que la prueba presenta una consistencia interna.
- Fiabilidad y Validez: Procesos fundamentales en las pruebas o instrumentos para asegurar que los resultados obtenidos sean creíbles y confiables. La fiabilidad se relaciona con la repetición precisa de los resultados, mientras que la validez se refiere a la interpretación correcta de los mismos, asegurando la fidelidad en la demostración del

fenómeno investigado. Para respaldar estos criterios, se recurrió a resultados de estudios anteriores que emplearon el mismo tipo de instrumento, como el realizado por Ecurra y Salas (2014).

IV. RESULTADOS

Se presentan los resultados del experimento y que el impacto- de la teatralización- ha tenido en la autoestima de los niños materia del estudio, dichos resultados se dividen en dos partes: a) parte descriptiva, que corresponde al nivel de la Adicción a las redes sociales antes y después del programa y b) parte inferencial, donde se realizara la correlación de los resultados pre y post test utilizando la prueba de McNemar y la prueba t de Student.

4.1. Resultados descriptivos

Características de la población de Estudio

Tabla 3. Estudio de la Población de por Género

Género	Frecuencia	Porcentaje
0	70	50,36
1	69	49,64
Total	139	100.00

Nota: La tabla representa el estudio de la población por género de adolescentes de un centro educativo.

La Tabla 3 muestra el estudio de la población desglosado por género. La muestra total consta de 139 individuos. De estos, 70 personas (equivalente al 50,36% de la población) corresponden al género femenino identificado con el valor '0'. Mientras que 69 personas (que representan el 49,64% de la población) están asociadas con el género masculino identificado con el valor '1'. Como se observa, la distribución por género es casi equitativa, sin una diferencia significativa en la proporción de individuos en cada categoría.

a. Adicción a redes sociales total pre test (antes del programa)

Tabla 4. Estado de la adicción a redes sociales pre test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	29	20,9
Medio	83	59,7
Bajo	27	19,4
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de adicción alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos.

Según se observa-en la tabla 4- a 29 niños se les encontró una adicción a redes sociales baja antes de entrar al programa cognitivo conductual, mientras que 83 obtuvieron adicción media y 27 adicción baja; esta situación se tomará como base para hacer la evaluación si el programa incide favorablemente en la autoestima de los adolescentes.

Estado de las dimensiones de la adicción a redes sociales antes del programa (pre test)

Obsesión a redes sociales antes del programa

Tabla 5. Estado de la dimensión Obsesión a redes sociales pre test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	19	13,7
Medio	92	66,2
Bajo	28	20,1
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Obsesión a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos

Según se muestra en la tabla 5, antes de participar en el programa cognitivo conductual, 19 niños presentaban una obsesión alta hacia las redes sociales, mientras que 92 mostraban una obsesión media y 28 una obsesión baja. En esta dimensión, que aborda el compromiso mental con las redes sociales, como los pensamientos persistentes y las fantasías relacionadas con ellas, así como la ansiedad y la preocupación por la incapacidad de acceder a las redes, no se detectan niveles elevados de obsesión entre los adolescentes.

Control personal antes del programa

En este apartado se muestra los resultados del nivel de la dimensión Control personal antes de aplicar el programa cognitivo conductual. Esto supone que sirve de base para determinar

el programa cognitivo a aplicar

Tabla 6. Estado de la dimensión Control personal pre test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	14	10,1
Medio	100	71,9
Bajo	25	18
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Control personal a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos

Acorde a lo visto en la tabla 6, a 14 adolescentes se les halló un control personal alto antes de entrar al programa conductivo conductual, mientras que 100 obtuvieron control personal medio y 25 control alto. Esta dimensión aborda la falta de control sobre el tiempo dedicado a las redes sociales por parte del individuo, descuidando sus responsabilidades y tareas en el proceso; se tiene que al haber 25 adolescente con bajo control el resto -114 adolescentes- tienen desarrollado adecuadamente su control personal frente a redes sociales por lo que no serán sensibles a los impactos de la adicción a redes sociales.

Uso excesivo de redes sociales antes del programa

Tabla 7. Estado de la dimensión Uso excesivo pre test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	19	13,7
Medio	100	71,9
Bajo	20	14,4
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Uso excesivo a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos.

Como se evidencia en la tabla 7, antes de participar en el programa cognitivo conductual, 19 adolescentes presentaban un uso excesivo de redes sociales alto, mientras que 100 mostraban un uso medio y 20 un uso bajo. En esta dimensión, que se refiere al conflicto para intervenir en la utilización de redes sociales, viendo el tiempo excesivo de uso de estas, se identifican 19

adolescentes con un alto uso de redes sociales, mientras que 120 muestran comportamientos adecuados frente a esta dimensión.

Adicción a redes sociales total post test (después del programa)

Tabla 8. Estado de la adicción a redes sociales post test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	16	11,5
Medio	85	61,2
Bajo	38	27,3
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de adicción alcanzado en adolescentes de un centro educativo después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos.

Según se observa-en la tabla 8- a 16 adolescentes se les encontró una adicción a redes sociales alta después de entrar al programa, mientras que 85 obtuvieron media y 38 baja, vale decir que el nivel de la adicción ha bajado en la etapa post test en comparación en la pre test y por tanto intuitivamente podríamos decir que el programa ha tenido los efectos deseados.

Estado de las dimensiones de la adicción a redes sociales después del programa (post test)

Obsesión a redes sociales después del programa

Se presentan los resultados del nivel de adicción a redes sociales después de la aplicación del programa cognitivo conductual, tanto a nivel global como de las dimensiones.

Tabla 9. Estado de la dimensión Obsesión a redes sociales post test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	20	14,4
Medio	86	61,9
Bajo	33	23,7
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Obsesión a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos.

Conforme se ve-en la tabla 9 - a 20 adolescentes se les encontró una obsesión a redes

sociales alta después de entrar al programa, mientras que 86 obtuvieron una obsesión media y 33 con obsesión baja. Existe un compromiso mental con esta dimensión, hacia las redes sociales, manifestado por pensamientos constantes y fantasías relacionadas con ellas. A su vez, conlleva niveles de angustia e inquietud por la imposibilidad de acceder a las redes. Después de la implementación del programa, se observa una disminución significativa en los niveles de obsesión por las redes sociales entre los adolescentes.

Control personal después del programa

Tabla 10. Estado de la dimensión Control personal post test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	11	7,9
Medio	93	66,9
Bajo	35	25,2
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Control personal a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos,

Conforme a la tabla 10, a 11 adolescentes se les halló un control personal alto, mientras que 93 un control medio y 35 nivel bajo. Siendo que esta dimensión se refiere a la falta de control en la cantidad de tiempo de conexión a las redes sociales dejando en un segundo plano sus tareas y obligaciones; la mayoría tienen desarrollado adecuadamente su control personal.

Uso excesivo de redes sociales después del programa

Tabla 11. Estado de la dimensión Uso excesivo post test

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	12	8,6
Medio	91	65,5
Bajo	36	25,9
Total	139	100

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Uso excesivo a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos relativos

Conforme se ve en la tabla 11- a 12 adolescentes se les encontró un uso excesivo después

de entrar al programa, mientras que 91 obtuvieron nivel medio y 36 reportaron nivel bajo. Esta dimensión al referirse a el conflicto para control del uso las redes sociales, se observa un tiempo de uso excesivo, a su vez se presenta la imposibilidad de controlar y reducir la cantidad de uso de las redes. Existen 12 adolescentes con un alto uso de redes sociales mientras que 127 muestran comportamientos adecuados frente a esta dimensión.

V. DISCUSION

Según los resultados obtenidos en este proyecto sobre un programa cognitivo-conductual destinado a disminuir la adicción a las redes sociales en una institución educativa de Chiclayo, se han observado semejanzas y diferencias en relación con investigaciones previas que tratan temas similares.

En cuanto a la característica poblacional se tomó el género, cuya la casi igualdad en la proporción es relevante porque permite inferir que cualquier diferencia observada en otras variables del estudio no estará influenciada por un desbalance en la representación de género. Esta distribución balanceada permite asegurar que las intervenciones, programas o políticas que se diseñen basados en los hallazgos de este estudio sean igualmente efectivos y aplicables para ambos géneros, dado que ambos están representados casi por igual en la muestra.

Los hallazgos encontrados anteriormente a la aplicación del programa de intervención fueron que el nivel de adicción alcanzado en adolescentes llego a que el 59, % presenta un nivel medio, 20,9 % nivel alto y un 19,4% con nivel bajo. Este resultado estaría evidenciando que los adolescentes estudiados muestran niveles preocupantes de adicción a redes sociales tal y como ocurre a nivel Perú puesto que una investigación reciente muestra que un millón 200,000 adolescentes de nacionalidad peruana, ósea el 16.2%, se encuentran en peligro de desarrollar un comportamiento adictivo a Internet, similar a la que podría manifestarse en relación con el consumo de drogas o alcohol. La directriz adictivo conductual está en un grado alto en el nivel socioeconómico A/B con 23 % (encima del promedio nacional); en cambio el nivel socioeconómico C es 12.8 % y D/E, 12.3%(Diario El Peruano, 23 de noviembre del 2023). Conforme se dijo en la descripción de la situación problemática el estudiante promedio de este centro educativo se ubica en el sector C de tal modo que estos adolescentes se ubican por encima del promedio nacional, lo que configura un avance pernicioso de esta adicción.

En relación a este tema, hay investigadores cuyos hallazgos son similares; por ejemplo, Ecurra y Salas (2014) identificaron niveles de adicción a las redes sociales, siendo el nivel alto el 56%, el nivel medio el 20%, y el nivel bajo el 14%. Cuyún (2013) mostró que un 29% de la población indica dedicar mucho tiempo a las redes sociales, mientras que Salcedo (2016) identificó niveles predominantes de adicción, siendo el alto el 65% y el 78% en el sexo femenino y masculino, respectivamente; Amoroso (2018) los resultados indicaron que el 51% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, mientras que un 18% muestra una tendencia al uso excesivo. Por su parte, Castillo (2018) señaló que el 23% está en peligro de ser sujetos adictos a esta red social, Lluén (2017) evidenció un nivel medio de adicción a estos medios virtuales de comunicación, el 27% nivel alto y el 5% demostró tener un nivel bajo, Araujo (2016) sus resultados indican que el nivel influyente de adicción a las redes sociales fue el alto en ambos sexos con 56% y 87% en el sexo femenino y masculino respectivamente; Enríquez (2015) evidenció que el nivel predominante de adicción a las redes sociales fue el alto en el sexo masculino y femenino con 56% y 82% respectivamente; Deza y Díaz (2015) evidencian en sus resultados que un 27.5% presenta un nivel alto de la adicción a las redes sociales; de la misma manera, Hermoza (2017) evidencia que, el 58% presenta un nivel alto de abuso hacia las redes, así mismo en el nivel medio se evidenció un porcentaje del 32% y finalmente el 10% corresponde a un nivel bajo.

En contraste, otros investigadores han obtenido resultados divergentes a los encontrados en esta investigación. Por ejemplo, Córdova y Retamoso (2018) encontraron síntomas leves de adicción a las redes sociales en los sujetos estudiados. En el caso de Bolaños (2015), identificó un nivel medio de adicción en el 68% de los estudiantes, con un 14% en un nivel mínimo y un 8% en la categoría alta. Estos hallazgos no solo difieren de los resultados de esta investigación, sino también de otros estudios y de la situación a nivel nacional, donde se ha señalado una preocupación generalizada por los niveles de adicción a las redes sociales.

Después de la implementación del programa cognitivo conductual, se observaron los siguientes resultados: el 61,2% de los participantes presentan una adicción media, un 27,3% reporta una adicción baja y un 11,5% tiene una adicción alta. Se destaca una mejora en los niveles altos, disminuyendo del 20,9% al 11,5%, y en los niveles bajos, aumentando del 19,3% al 27,3%. En conjunto, se registra una mejora del 17% en comparación con la situación previa al programa, indicando una reducción en los niveles de adicción en la etapa posterior al test. Aunque los

resultados siguen siendo preocupantes en comparación con los niveles nacionales promedio (12.8% de adicción alta en este segmento socioeconómico C), se evidencia una mejora en la adicción a las redes sociales entre los estudiantes intervenidos, sugiriendo que el programa ha tenido efectos positivos.

Respecto de estos resultados existen investigadores que obtienen parecidos resultados después de la intervención con el programa cognitivo, Machaca y Meneses (2019) Observó variaciones relevantes en el grupo experimental y la falta de variaciones en el grupo de control, lo que llevó a la conclusión de que el programa señaló ser efectivo en la intervención para tratar la adicción a las redes sociales, Chávez (2023) encontró que hay un efecto importante entre el programa con los riesgos de adicción al internet dado que los educandos manifestaron conversión, ya que esas pretensiones se redujeron en contraste de cómo estaban al principio de la aplicación, Caycho (2019) mediante sus resultados mostro que la aplicación de un programa lleva a una reducción relevante de la frecuencia conductual de jugar en red, con un manejo asertivo de la ansiedad y por tanto de los niveles de adicción, Mariano (2013) aplica un programa terapéutico en la que encuentra una disminución en el tiempo utilizado al juego y a Internet y a su vez un óptimo funcionamiento personal, Timoteo (2023) llevó a cabo la aplicación de un programa de intervención cognitivo conductual, el cual proporcionó evidencia de que los tratamientos basados en esta aproximación psicológica podrían representar una ruta prometedora para mejorar el autocontrol y reducir los síntomas de adicción a Internet en la población adolescente., Herrera (2020) halló que el programa cognitivo conductual tuvo efectos relevantes conductuales en la dependencia al celular de estudiantes en secundaria de una institución educativa.

Respecto de las dimensiones se tiene que en cuanto a la Obsesión a redes sociales antes del programa se halló que un mayoritario 66,2 % tiene un nivel medio, en segundo lugar, está el nivel bajo con un 20,1 % y un 13,7 % reporta un nivel alto. Siendo que después del programa bajo ligeramente respecto antes del programa. Después del programa se halló que el 61,9 % tiene un nivel medio, en segundo lugar, está el nivel bajo con 23,7 % y el nivel bajo con 14,4 %. Esto sugiere que existe una leve mejoría, aunque el nivel de obsesión se ha mantenido, lo que es un indicativo que el programa no estaría contribuyendo a mejorar la obsesión a redes sociales en adolescentes.

En términos de estudios similares, se encuentran aquellos que arrojan resultados parecidos.

Por ejemplo, Chávez (2023) demostró que existe un impacto significativo del programa cognitivo-conductual en los riesgos de adicción a Internet, siendo una herramienta eficaz para intervenir en casos de obsesión por las redes sociales en adolescentes. Sánchez (2023) observó que el 56.96% se ubicaba en un nivel medio, indicando que el programa aplicado generó efectos directos positivos. Caycho (2019) encontró una disminución significativa en la frecuencia de la conducta, sugiriendo que la terapia cognitivo-conductual aplicada al uso excesivo de redes sociales en adolescentes es eficaz. Romero y Sánchez (2022) evidenciaron una relación entre la adicción y la obsesión por las redes sociales. En la dimensión Control personal, antes del programa se encontró que el 71,9 % % tiene un control medio, en segundo lugar, está el nivel bajo con 14,4 % y un 13,7 % reporta un nivel alto. Después del programa se encontró que un 66,9 % % tiene un control medio, en segundo lugar, está el nivel bajo con 25,2 % y un 7,9 % reporta un nivel alto. Esto indica que existe una ligera mejora y que el programa no estaría contribuyendo a mejorar el control personal en adolescentes. Existen algunos investigadores que llegan a diferentes resultados, así tenemos a Mariano (2013) cuyos resultados muestran una reducción significativa del tiempo dedicado al juego y a Internet, así como del grado de pérdida de control, Timoteo (2023) el estudio que llevó a cabo, implementó un programa cognitivo conductual que evidenció que los tratamientos basados en esta perspectiva psicológica pueden representar una vía prometedora para mejorar el autocontrol y reducir los síntomas de adicción a Internet en la población adolescente, así como por Caycho (2019) que logró una disminución significativa de la frecuencia de la conducta demostrando que la terapia cognitivo conductual aplicada a la conducta del uso excesivo de los juegos en red en el adolescente, es eficaz.

En la dimensión Uso excesivo de redes sociales un 71,9 % % tienen tanto un nivel medio, mientras que el 14,4 % reporta un nivel bajo y un 13,7 % un nivel alto. Después de la ejecución del programa cognitivo conductual se obtuvo que contribuye a mejorar el uso excesivo de redes se ha encontrado que el nivel alto pasa de 19 a 12, el nivel medio de 100 a 91 y el nivel bajo de 20 a 36. Esto sugiere que existe una mejora por que básicamente el nivel de uso excesivo ha bajado; siendo que la variación más resaltante es la del aumento del nivel bajo de adicción y por tanto la aplicación de un programa cognitivo conductual contribuye significativamente a evitar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes. Al respecto, Chávez (2023) demostró que existe un efecto significativo entre el programa con los riesgos de adicción al internet, se encontró que después de la aplicación del programa los alumnos presentaron cambios debido a que el uso

excesivo disminuyó en comparación en cómo se encontraron al inicio de la aplicación, Sánchez (2023) exceso de uso de las redes sociales se obtuvo un 67.09% ubicándolo en un nivel bajo, Mariano (2013) sus resultados muestran una reducción significativa del tiempo dedicado al juego y a Internet, así como del grado de pérdida de control y Caycho (2019) evidencia una disminución significativa de la frecuencia de la conducta de jugar los juegos en red, demostrándose que la terapia cognitivo conductual aplicada a la conducta del uso excesivo de los juegos en red en el adolescente, es eficaz.

VI. APORTE DE LA INVESTIGACIÓN

“Programa Cognitivo Conductual para evitar el uso desmedido de las Redes Sociales en Adolescentes de un Centro Educativo en Chiclayo”

Este programa fue propuesto como respuesta a situaciones problemáticas relacionadas con el uso desmedido de las Redes Sociales, evidenciado desde el diagnóstico, la experiencia estudiantil, teoría y perspectivas estadísticas de la Institución Educativa Santo Tomás de Aquino – Chiclayo, desarrollado así el problema de investigación.

En el estudio del uso desmedido de las redes sociales, se considera un conflicto de índole social que afecta a la salud mental de la persona, Es de importante conocimiento que el uso desmedido de las redes sociales produce una conducta adictiva, la cual, genera un trastorno de dependencia hacia alguna actividad cotidiana.

El uso desmedido de las redes sociales al generar un trastorno, genera una conducta inadecuada, lo que implica que sus relaciones interpersonales se vean afectadas como en el ámbito familiar, social y laboral (Córdova y Retamoso, 2018).

6.1. Fundamentación del aporte práctico

Se propone este programa para afrontar el problema vinculado con la adicción a redes sociales, evaluado y contrastado en base a datos empíricos, información teórica y análisis estadístico en los alumnos de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo.

Desde la llegada del internet a nuestras vidas, este instrumento tecnológico ha sido imprescindible para el humano, omitiendo en algunas ocasiones las herramientas de escritorio. En nuestros días el internet es utilizado como un medio de comunicación con lo que se nos hace más

factible llegar a comunicarnos con personas que se encuentran lejos de nuestro entorno y es por ello que le dedicamos más tiempo al uso de esta herramienta, por lo que, el individuo puede llegar a generar cierta adicción a las redes sociales (Ynquillay, 2019).

Es por ello que las redes sociales son tomadas en uso desmedido por niños, jóvenes y adolescentes; impidiendo tener relaciones sociales asertivas (Echeburúa, 2018).

Así como Telemadrid (2020), señala es el 45% de las personas que suelen estar en línea muy a menudo. Así mismo en el mundo son más de 678.5 millones de individuos utilizando las diferentes plataformas tecnológicas incluyendo las redes sociales, dedicando más de 2 horas al día según Adicction Center (2020). Cabe indicar que el Perú se encuentra en el décimo lugar de los países en la que las personas están conectadas logrando alcanzar un 81.4% con impacto en las redes sociales (Fernández, 2020).

La tecnología de la información proporciona formas estratégicas de reducir costos. Cuando se trata de redes sociales, debemos tener en cuenta que en ellas existen ciertos peligros, por lo que es necesario saber orientar adecuadamente a nuestros hijos y entender cómo maximizar los beneficios del uso de estas aplicaciones, algunas de las más importantes. y reflexivos son que Demostramos oportunidades de comunicación más rápidas y sin barreras, la capacidad de difundir quejas sociales, así como aumentar la transparencia del entorno profesional, brindar oportunidades potenciales de conversión y brindar un entorno que promueva un servicio al cliente más sincero, promueva una visión de marca más amplia y una menor interacción cara a cara, lo que beneficiará tanto en tiempo como en eficiencia. Es útil en contextos empresariales y sociales (Aguirre et al., 2019).

6.2. Construcción del aporte práctico

En la Institución Educativa Santo Tomás de Aquino, se observó la presencia de niveles notables de dependencia en relación con la variable de adicción a las redes sociales entre los estudiantes, según lo reportado por los docentes de la institución. En respuesta a esta situación problemática, se propuso la implementación de un programa cognitivo-conductual con el objetivo de reducir el grado de adicción a las redes sociales, haciendo hincapié especialmente en las dimensiones de obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales.

Etapa I: Técnicas Cognitivas:

Se inicia el desarrollo del contexto y el origen del problema que se le dará solución. También señala el estado real del objeto y da a notar el problema en cuanto se establece el programa.

Etapa II: Técnicas Conductuales:

Se desenvuelve el objetivo general del aporte práctico (no pertenece al de la investigación).

Se precisan objetivos en un corto y mediano plazo que puedan acceder la modificación del mismo.

Estructurar por fases de los recursos, acciones, medios y sistema que pertenecen a dichos objetivos.

Etapa III: Evaluación y Diagnóstico:

Revela el problema real del grupo a evaluar, denotando la información necesaria para la formación del programa, manifestando los síntomas en los estudiantes para así dictaminar los objetivos y fases que se desarrollaron en las sesiones del programa. Se empleó diversos instrumentos de investigación como:

- a) **Revisión teórica:** Es adquirir una síntesis del tema de estudio, buscando información en diversos libros y/o artículos científicos.
- b) **Cuestionario:** Se tomó el cuestionario ARS (Adicción de Redes Sociales), el cual fue validado por juicio de expertos
- c) **Edificación Metodológica:** Desarrollo del programa, estableciendo las sesiones con metas sencillas de lograr por dimensiones e indicadores y estos son:
 - *Obsesión por las Redes Sociales:* Estado de ánimo, Relaciones Sociales e intranquilidad
 - *Falta de Control Personal:* Control de impulsos, pensamiento recurrente y descuido de otras actividades.
 - *Uso Excesivo de las Redes Sociales:* Satisfacción, tiempo de conexión y

frecuencia de conexión.

Etapa IV: Objetivos:
Objetivo General:

Contribuir a prevenir la adicción a las redes sociales, en los estudiantes en edad adolescente.

Objetivos Específicos:

- Identificar los niveles de adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa.
- Elaborar pautas o un plan de seguimiento para la reducción de adicción a las redes sociales.
- Comprobar la eficacia del programa para evitar el uso desmedido de las redes sociales.

Tabla 12. *Resumen de Sesiones Desarrolladas*

CONTENIDO

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO
1	Instalando Redes	Presentación del Programa detallando lo que se va a realizar en cada sesión
2	Antivirus Activado	Reflexionar que lo que se hace en redes, da forma a nuestra identidad e imagen digital y cómo podemos proteger nuestra identidad
3	Mi Red Familiar	Identificar el tipo de contexto familiar en el que se desarrolla el individuo y de que manera pueda tener una comunicación asertiva
4	Análisis Funcional del comportamiento consumista	Identificar los anticipadores y los conflictos o problemas en presentar una postura en cuanto al uso la red social y desarrollar planes de acción y de respaldo
5	Sin Conexión	Se establece que el individuo presente abstinencia del uso de la red por un periodo de 90 días, incrementando paulatinamente la muestra hasta alcanzar la abstinencia total

6	Sin Anuncios	Que el individuo adopte un comportamiento de desafío ante escenarios de oferta de su ambiente (internas- externas) en el que pueda resistir el consumo y poder estar en abstinencia
7	Conexión Establecida	Que el adolescente obtenga habilidades para proponer alcanzar objetivos claros para establecerlas en varias etapas de su vida cotidiana.
8	Me autoconecto	Colectivizar técnicas para el desarrollo de la autoestima y amor propio.
9	Cyberbullying	Evitar comportamientos agresivos en los educandos.
10	Memoria sin virus	Manifestar a los alumnos diversas técnicas para tratar asertivamente los pensamientos intrusivos
11	Game Over	Evitar que los estudiantes repercutan en el uso compulsivo del celular
12	Usuario sin acceso	Psicoeducar en el buen de los equipos móviles
13	Clave incorrecta	Verificar pensamientos irracionales para su modificación
14	Actualizando archivos	Reformar ideas que causan ansiedad a los adolescentes

Sesión 1: Instalando Redes

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
Presentación del programa a desarrollar detallando lo que se va a realizar en cada sesión del programa.	<p>Dinámica de Inicio: Barrera del Sonido</p> <p>El conjunto se encuentra en un área abierta. Dos integrantes del grupo se posicionan para crear una barrera entre dos personas. El facilitador proporciona a cada individuo fuera de la barrera un mensaje para transmitir. El grupo que conforma la barrera debe expresarse en voz alta o gritar, impidiendo así que los dos participantes externos se comuniquen.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Se procede a presentar el programa a desarrollar y lo que se desea lograr.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Estrategias de Predominiob) Estrategias para el Desarrollo de habilidadesc) Promoción de la salud ante el uso compulsivo de las Redes socialesd) Estrategias de Controle) Estrategias de tipo ambiental	Proyector Multimedia, parlantes y laptop.	40 min.

Sesión 2: Antivirus Activado

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Pensar en cómo lo que hacemos en las redes sociales da forma a nuestra identidad e imagen digital. Y cómo podemos proteger nuestra identidad.</p>	<p>Dinámica de Inicio: Sueños Todos los integrantes se ubican en círculo, procurando estar lo más próximos posible. Cada uno elige un sueño y simbólicamente lo coloca dentro de un globo que llena. Después, se levantan y giran sus sillas para crear un círculo más reducido en su interior. El objetivo es hacer que los globos alcancen la mayor altura posible. Un participante, designado como controlador, utiliza un dispositivo, como una pistola de aire comprimido, para hacer rebotar globos fuera del círculo.</p> <p>Procedimiento: Se procede a presentar la sesión del programa a desarrollar y lo que se desea lograr.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identidad Digital: Se define y se alega a cada participante el perfil con el que se presenta en las redes sociales. 2. Prevención de Identidad: Pautas para prevenir los peligros que nos pueden asechar con nuestros datos personales. 3. Buen uso de la información: Tips de un buen uso de información personal. <p>Actividades de la Sesión: Desarrollar la ficha N° 1</p> <p>Retroalimentación: Se Define por los alumnos la identidad digital, los cuidados básicos y el buen uso de las redes sociales.</p>	<p>Globos Pistola de balines Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

	<p>Se evalúa a los estudiantes a través de un pretest ARS.</p> <p>Dinámica de Cierre: Cómo me ven Cada participante lleva consigo un papel adherido a la espalda con la inscripción "Lo que más me gusta de ti". Cada compañero escribe en dicho papel aquello que más aprecia del portador. Al concluir, cada estudiante toma su hoja para leer los elogios escritos por los demás. El propósito es descubrir las cualidades positivas que otros reconocen en nosotros, pero que a veces no percibimos por nosotros mismos.</p>		
--	---	--	--

Sesión 3: Mi red Familiar

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Identificar el tipo de contexto familiar en el que se desarrolla el individuo. Y de qué manera pueda tener una comunicación asertiva.</p>	<p>Dinámica de Inicio: Pedro Llama A Pablo</p> <p>La finalidad de esta dinámica es que los participantes puedan recordar y asociar nombres con las características divertidas y actitudes de sus compañeros. Todos forman un círculo y toman asiento. El jugador líder inicia nombrándose y luego llama a otro participante, por ejemplo: "Pedro llama a Pablo". Pablo responde diciendo su nombre y llamando a otro compañero, como "Pablo llama a Juan", y así sucesivamente.</p> <p>La gracia está en responder de manera rápida y precisa; aquel que no logre hacerlo paga una penalización. Las penalizaciones pueden ser actividades ligeras y divertidas, como contar un chiste, bailar con una escoba o cantar.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Se procede a presentar la sesión del programa a desarrollar y lo que se desea lograr.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se identifica el tipo de comunicación que se mantiene con los miembros de la familia. 2. Importancia del diálogo con los padres, hermanos y amigos 3. Señalar que tipo de red social utilizan entre los miembros de la familia e indicar si es de manera positiva o negativa. <p>Actividades de la Sesión:</p> <p>Desarrollar el Cuestionario APGAR FAMILIAR</p> <p>Retroalimentación:</p> <p>Los alumnos interiorizan el tipo de</p>	<p>Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

	<p>comunicación que tienen con los miembros de su familia y si no es la adecuada, buscan las redes sociales o buscan la manera de dialogar con ellos.</p> <p>Evaluación de cierre: Se evalúa el aprendizaje de la sesión utilizando la ficha n°2.</p>		
--	--	--	--

Sesión 4: Análisis Funcional del comportamiento consumista

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Identificar los anticipadores y los conflictos o problemas en presentar una conducta de uso de redes sociales y desarrollar planes de acción y de respaldo</p>	<p>Dinámica de Inicio: El Lazarillo La meta es fomentar la creatividad, por ejemplo, exponiéndolo a sonidos diversos, dejándolo solo por un tiempo, o presentándole diferentes objetos durante el recorrido. Cada participante debe prestar atención a sus propios sentimientos y a los de su pareja en la medida en que los perciba.</p> <p>En la actividad, la mitad del grupo se encuentra con los ojos cubiertos y se agrupan de dos en dos, con un participante siendo el ciego y el otro el guía. Los guías designan a los ciegos de manera que estos no sepan quién los está conduciendo. Durante 10 minutos, los guías llevan a los ciegos, y luego se produce un intercambio de roles, donde se eligen nuevas parejas y los que antes eran ciegos ahora se convierten en guías. Posteriormente, se comparten en sesión plenaria los sentimientos y experiencias vividas durante la actividad.</p> <p>Procedimiento: Se trabaja con el Análisis conductual de Uso y después se pide un resumen de la sesión anterior.</p> <p>Actividades de la Sesión: Se mostró el Diagrama 1. Análisis Funcional de la conducta del uso excesivo de las redes sociales. Se explicó al alumno para qué le servirá el análisis funcional (AF), su relevancia y características. Se explicó: “El análisis funcional les va a permitir identificar los antecedentes y consecuencias de usar y no</p>	<p>Pañuelos o vendas Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

usar las redes sociales de manera excesiva. Intentaremos analizar la función que juega el uso excesivo de RS en la vida de cada persona.

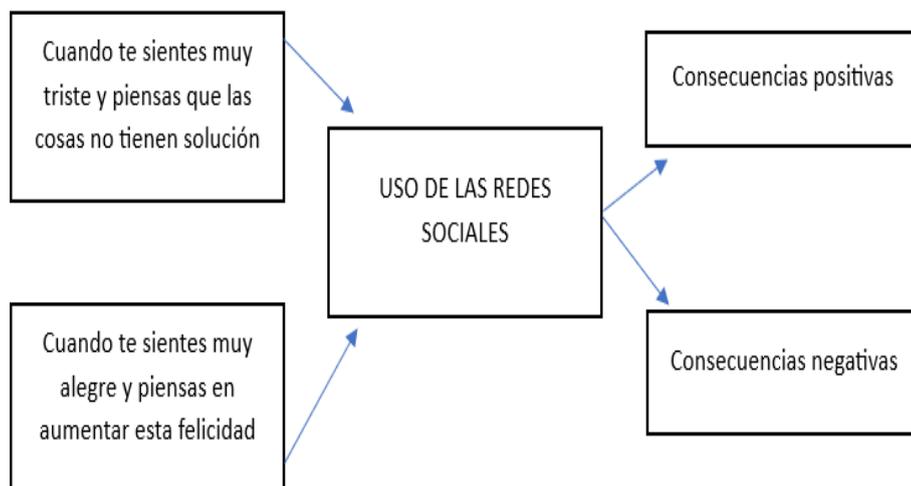
Primero

nos centraremos en analizar la conducta externa y en las relaciones funcionales de ésta con los estímulos del medio (es decir, antecedentes y consecuencias de las mismas). Así tendremos una descripción y explicación del desarrollo, el mantenimiento y la modificación de tu uso. La idea es que puedan identificarlas para que puedan tener el control sobre ella, y así eviten consecuencias negativas en su vida.

Retroalimentación:

Se identifican las consecuencias negativas a largo plazo; haciéndose la pregunta directamente: “¿Cuáles son los resultados negativos de mi conducta de uso excesivo de las redes sociales?”.

Diagrama 1.



Sesión 5: Sin conexión

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Se establece la muestra de Abstinencia por un período viable que, de preferencia le cubra 90 días sin consumo, recuerde que la intención es incrementar paulatinamente la muestra hasta alcanzar abstinencia total.</p>	<p>Dinámica de Inicio: Canasta Revuelta El objetivo de esta actividad es que todos los participantes formen círculos con sus sillas, con el coordinador ubicado en el centro. Cuando el coordinador señala a alguien y dice "¡Piña!", esa persona debe mencionar el nombre de su compañero de la derecha. De manera similar, si se dice "¡Naranja!", el participante debe decir el nombre de su compañero de la izquierda. Cometer un error o tardar más de 3 segundos en responder resultará en que el participante pase al centro y sea reemplazado por el coordinador.</p> <p>Procedimiento: La Muestra de Abstinencia es un procedimiento que forma parte del tratamiento en algunos programas. Es como una especie de “contrato” que tiene la finalidad de establecer un compromiso (negociable) por un período recomendable de 90 días para que pueda experimentar los beneficios de este tiempo sin uso de las redes sociales.</p> <p>Actividades de la Sesión: Se le entregó una hoja en blanco y se le pidió que a través de una lluvia de ideas escriban las ventajas que obtendrán de mantenerse en abstinencia. Se completa la información preguntándole acerca de los beneficios como, por ejemplo: interrumpir viejos hábitos y patrones de uso, adquirir autocontrol y seguridad en sí mismo y mostrar ante los demás su compromiso de realizar un cambio en su vida.</p> <p>Retroalimentación: Se solicita que recuerden los motivadores para la abstinencia en períodos previos y ayude a que analice la importancia que tuvieron sus logros, identificando también sus motivadores actuales.</p>	<p>Pañuelo s o vendas Proyector or Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

Sesión 6: Sin anuncios

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Que la persona aprenda conductas eficientes de enfrentamiento ante situaciones de ofrecimiento de su ambiente (internas-externas) que le permitan rehusarse al consumo y logre mantenerse en abstinencia.</p>	<p>Dinámica de Inicio: De pie Propósito: Los integrantes se organizan en parejas y se colocan en el suelo con las espaldas juntas, entrelazando sus brazos. Siguiendo la instrucción del animador, intentan ponerse de pie al mismo tiempo sin soltarse. Una vez que han logrado levantarse, buscan otra pareja que también haya tenido éxito y repiten el ejercicio entre los cuatro participantes. Posteriormente, se unen en grupos de ocho y continúan la dinámica hasta que todos los participantes están posicionados con las espaldas juntas y los brazos entrelazados, logrando levantarse de manera coordinada.</p> <p>Procedimiento: Se mencionan y se explican las habilidades cognitivas conductuales, habilidades para rehusarse al uso excesivo de las redes sociales. El manejo de estas habilidades implica aprender a controlar el lenguaje corporal, es decir, que el lenguaje verbal y corporal deben coincidir en mantener firme la decisión de no uso excesivo de las R.S.,</p> <p>En esta sesión, se abordó la presión social relacionada con el uso excesivo de redes sociales y cómo influyen factores internos y externos, incluyendo pensamientos automáticos. Se identificaron tres tipos de pensamientos: a) consentimiento para volver a usar, b) pensamientos sobre consecuencias positivas, y c) expectativas positivas.</p> <p>Estos pensamientos, aunque a menudo irracionales, carecen de evidencia real y son difíciles de controlar, pero pueden afectar la percepción y el juicio. Se enfatizó la importancia de cambiar estos pensamientos.</p> <p>Las actividades de la sesión incluyeron el desarrollo de la estructura cognitiva para</p>	<p>Pañuelos o vendas Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

aprender a decir "NO" a la tentación y transformar pensamientos negativos en positivos. Se realizó una lluvia de ideas sobre pensamientos negativos y se contrarrestaron con pensamientos positivos.

Además, se implementó una tabla de registro de situaciones de riesgo (expediente n°3) donde los jóvenes describieron estrategias para evitar el uso excesivo de redes sociales en momentos de riesgo.

Retroalimentación: Se desarrolló un cuadro de registro de ocurrencias de situación de riesgo (Ficha n°3), en el cual los jóvenes completaron describiendo las estrategias que utilizarían en caso de riesgo al uso excesivo.

Sesión 7: Conexión Establecida

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Que el adolescente adquiera habilidades para proponerse metas, planes y períodos para concretarlas en las diferentes áreas de su vida cotidiana.</p>	<p>Dinámica de Inicio: El espejo</p> <p>En esta actividad, dos personas se posicionan frente a frente, donde el primero actúa como el conductor principal y el segundo simplemente refleja sus movimientos como un espejo. La conducción se realiza a una velocidad lenta, permitiendo así el desarrollo de habilidades físicas y coordinación.</p> <p>En la variante en parejas, uno asume el rol de conductor principal (el joven real), mientras que el otro actúa como el reflejo, reproduciendo los movimientos de su pareja. Esta interacción no solo fomenta la coordinación física, sino también la comunicación no verbal y la sincronización entre los participantes.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>En la clase, se formaron grupos de cuatro o cinco estudiantes, asignando roles de portavoz y secretario. Cada grupo recibió una tarjeta con una situación específica centrada en el personaje principal, Alex, quien debía tomar decisiones responsables y saludables en diversas circunstancias.</p> <p>Los estudiantes, tras leer la situación, identificaron las opciones disponibles y seleccionaron la más apropiada. Fue necesario explicar por qué eligieron esa opción, siguiendo las seis etapas básicas de la toma de decisiones y enfocándose en la salud. Durante la presentación, cada grupo analizó la historia, discutió las opciones de Alex y justificó sus elecciones.</p> <p>El ejercicio destacó la importancia de tomar decisiones saludables en el contexto del uso de redes sociales. Este enfoque no solo promovió la comprensión de la toma de decisiones</p>	<p>Pañuelos o vendas Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

responsables, sino que también fomentó la discusión y el intercambio de ideas entre los alumnos.

Actividades de la Sesión: Se desarrolló el proceso de establecer metas específicas.

- Definir el problema
- Buscar opciones
- Valorar los resultados de cada alternativa
- Preferir la mejor opción posible
- Emplear la alternativa elegida y evaluar si los efectos son gustosos.

Retroalimentación:

Se realiza un resumen de lo desarrollado durante las sesiones, resaltando el valor de ponerse metas resaltando lo beneficioso que pueden ser a corto, mediano y largo plazo.

Sesión 8: Me autoconecto

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Colectivizar técnicas para el desarrollo de la autoestima y amor propio</p>	<p>Dinámica de Inicio: Se inicia la sesión con una dinámica rompe hielo: Pásame la pelota, con esta dinámica se busca realizar una apertura al tema y motivar la participación en los estudiantes.</p> <p>Procedimiento: Se realiza la ponencia de la sesión denominada “Me autoconecto”, en la que se busca adoptar técnicas para el desarrollo de la autoestima. Porello, se expone de manera abreviada lo más importante del autoestima, los tipos de autoestima y la importancia de tener una alta autoestima.</p> <p>Retroalimentación: Se realiza un resumen de lo desarrollado durante la sesión resaltando la importancia de tener amor propio, a su vez se les mostrará un video reflexivo.</p>	<p>Pelota de tela Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

Sesión 9: Cyberbullying

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
Evitar comportamientos agresivos en los educandos	<p>Dinámica de Inicio: Torre de Papel Se les otorga a las participantes hojas de papel y cinta adhesiva, y se les pide construir la torre más alta posible en un tiempo limitado.</p> <p>Procedimiento: Se realiza la sustentación del tema, con lo cual se busca Prevenir conductas agresivas en los alumnos, por ello se desarrolla una serie de recomendaciones para evitar que sean víctimas o victimarios.</p> <p>Luego se procedió a presentar un video en el cual es reflexivo indicando los peligros que las redes sociales pueden traer.</p> <p>Retroalimentación: Se realizan preguntas como: ¿Cómo afecta el cyberbullying? ¿Cómo se puede prevenir el cyberbullying? Y casos en los cuales los alumnos deban de desarrollar de manera hábil.</p>	Proyector Multimedia, hojas de papel, parlantes y laptop.	40 min.

Sesión 10: Memoria sin virus

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Manifestar a los alumnos diversas técnicas para tratar asertivamente los pensamientos intrusivos</p>	<p>Dinámica de Inicio: Juego de Roles Se asigna a cada miembro un personaje o situación ficticia y se les pide que interactúen entre sí. Esto fomenta la comunicación y la empatía.</p> <p>Procedimiento: Se realiza la ponencia del tema a tratar en la sesión “Memoria sin virus”, además se les brinda una serie de técnicas para gestionar de forma adecuada los pensamientos intrusivos. Además, se realizó la técnica de relajación profunda de Jacobson, se les indicó la utilidad de la técnica y cada uno de los pasos.</p> <p>Retroalimentación: Se brinda conclusiones correspondientes. A su vez se solicita la participación de los asistentes con sus comentarios e interrogantes.</p>	<p>Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

Sesión 11: Game Over

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Evitar que los estudiantes repercutan en el uso compulsivo del celular</p>	<p>Dinámica de Inicio: Círculo de Confianza Se forma un círculo y cada persona comparte algo personal o algo que nunca antes haya revelado al grupo.</p> <p>Procedimiento: Se sustenta el tema de la sesión “Game Over” que refiere al juego terminado, al concluir con el tema expuesto, se complementa la información con el fin de lograr la psicoeducación, con la técnica lluvia de ideas, los estudiantes responden las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ¿Cómo me afecta el uso inadecuado del celular? b) ¿Podrías apagar tu celular por un tiempo determinado? c) ¿Qué otra actividad podría realizar sin el celular? <p>Retroalimentación: Se concluye con la dinámica del Teléfono malogrado, con la finalidad de educar mediante el juego a los estudiantes y fortalecer lo expuesto en la sesión.</p>	<p>Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

Sesión 12: Usuario sin acceso

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Psicoeducar en el buen de los equipos móviles</p>	<p>Dinámica de Inicio: Rompecabezas Humano Se imprime una imagen y se corta en varias piezas. Cada miembro del grupo recibe una pieza y deben trabajar juntos para reconstruir la imagen.</p> <p>Procedimiento: Se desarrolla el tema y se explica el objetivo de la sesión, el cual refiere: Psicoeducar en el buen de los equipos móviles, para lograr este objetivo, se les brindó una serie de pautas con el fin de realizar actividades recreativas ajenas al celular, priorizando actividades como el deporte y la educación. Para corroborar la atención de los participantes, se realiza preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ¿Qué actividades me pierdo cuando solo me dedico a mi celular? b) ¿Cuándo olvidas donde c) guardaste el celular que sentimientos tienes? <p>Retroalimentación: Se concluye con interrogantes y inquietudes de los participantes.</p>	<p>Cartulina, proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

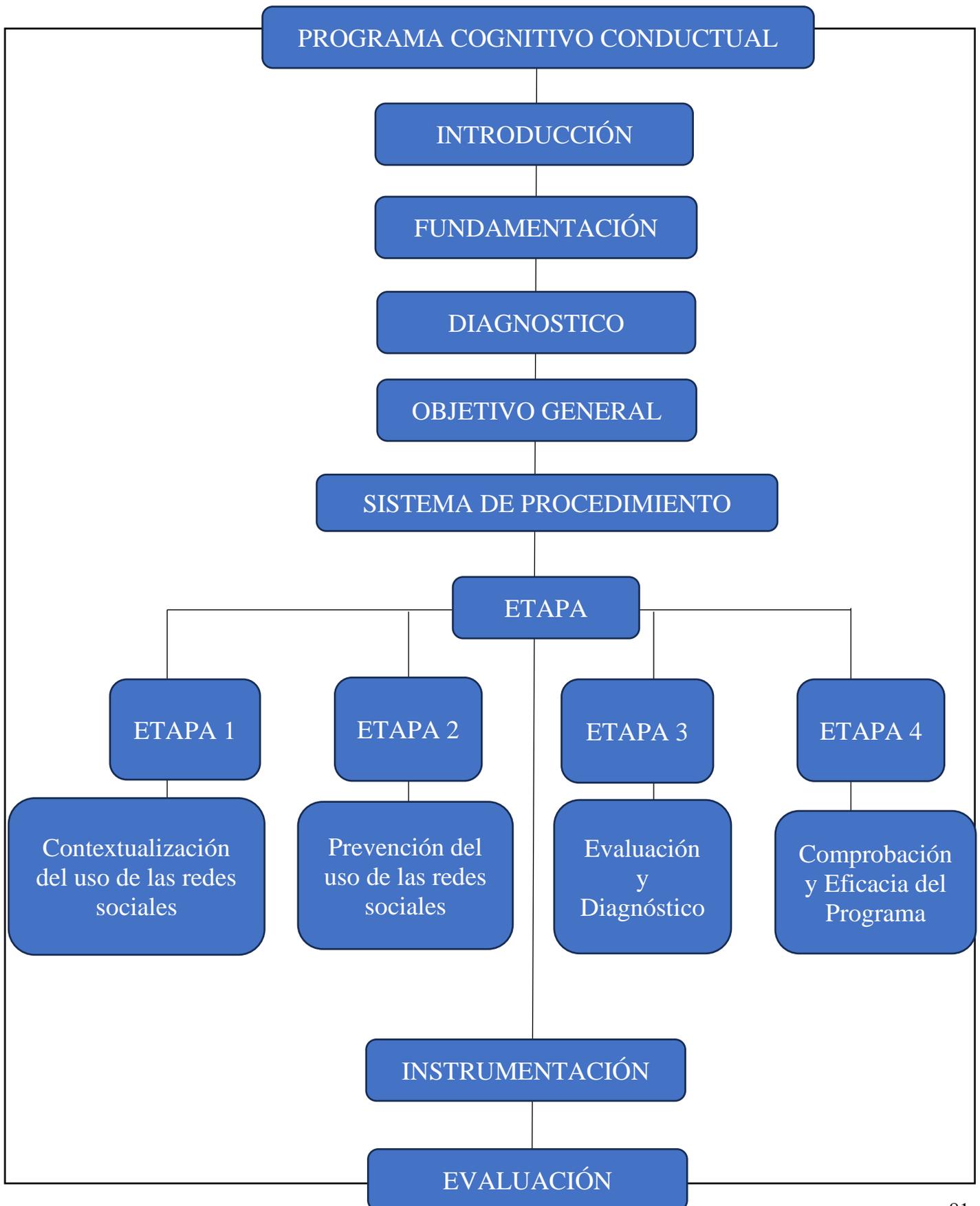
Sesión 13: Clave incorrecta

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Verificar pensamientos irracionales para su modificación.</p>	<p>Dinámica de Inicio: Carrera de Huevos Se proporciona huevos y suministros básicos y se manda al grupo a construir un vehículo a base de otros compañeros en la que pueda transportar un huevo sin romperlo.</p> <p>Procedimiento: Se realiza la exposición del tema de la sesión “Clave incorrecta”, al finalizar la exposición del tema se realiza el reforzamiento de lo expuesto con breves preguntas como: ¿Cuáles son los pensamientos irracionales? ¿Cómo me pueden afectar los pensamientos irracionales? ¿Qué debo hacer al reconocer este tipo de pensamientos?</p> <p>Retroalimentación: Se realiza un resumen de lo desarrollado durante la sesión resaltando la importancia de tener amor propio, a su vez se les mostrará un video reflexivo.</p>	<p>Huevos Proyector Multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

Sesión 14: Actualizando archivos

Objetivo	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>Reformar ideas que causan ansiedad a los adolescentes</p>	<p>Dinámica de Inicio: Búsqueda del Tesoro Se organiza una búsqueda del tesoro que requiera la colaboración de todo el grupo para resolver acertijos y encontrar pistas.</p> <p>Procedimiento: Se presenta el tema “Actualizando Archivos”, se conceptualiza el termino creencias y se establece una serie de pautas para identificar y modificar dichas creencias. Se desarrolla lo que llamamos RESTRUCCTURACIÓN COGNITIVA”, esta técnica es esencial para manejar la presión que proviene de la mente de los adolescentes. La meta consiste en enseñarles a negarse a sí mismos cuando el estímulo se presenta en forma de inclinaciones y aspiraciones, sustituyéndolos con pensamientos positivos que no estén vinculados al uso excesivo de las redes sociales.</p> <p>Se trabajó un cuadro con los estudiantes en los cuales a través de una lluvia de ideas se implementaron los pensamientos que la mayoría ellos reflejan (pensamientos negativos). Luego de ello en el otro lado se escribieron los pensamientos positivos o pensamientos que los ayuden a reestructurar ideas que nos llevan al uso excesivo</p> <p>Retroalimentación: Se realiza un resumen de lo desarrollado durante las sesiones resaltando la importancia de saber utilizar las redes sociales. Se Evalúa a través de un post test (ARS). Y se otorga un souvenir.</p>	<p>Cajas y objetos, proyector multimedia, parlantes y laptop.</p>	<p>40 min.</p>

Distribución del Aporte Práctico



VII. VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE RESULTADOS

Se detallan los descubrimientos surgidos durante la evaluación del pretest y postest, presentados mediante tablas que reflejan la frecuencia absoluta y relativa (expresada en porcentajes). En esta sección, se llevará a cabo un análisis comparativo de los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa cognitivo-conductual. El objetivo es examinar el progreso de los resultados anticipados en relación con los beneficios potenciales de la aplicación del programa para mitigar los niveles de adicción a las redes sociales en adolescentes.

Adicción a redes sociales

Tabla 13. Estado comparativo adicción pre test-post test

	Frecuencia		Porcentaje	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Alto	29	16	20.9%	11.5%
Medio	83	85	59.7%	61.2%
Bajo	27	38	19.4%	27.3%
Total	139	139	100.0%	100%

Nota: La tabla representa el nivel de la variable adicción a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes y después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos.

En términos globales de la variable Adicción a las redes sociales - conforme se extrae de la tabla 13-el nivel alto paso de 29 a 16 adolescentes (20,9 % a 11,5 %), el nivel medio de 83 a 85 (59,7 % a 61,2 %) y el nivel bajo de 27 a 38 (19,4 % a 27,3 %). Esto significa que se disminuyó ligeramente en el alto nivel de adicción de tal manera que dicha disminución se trasladó a los niveles medio y bajo; siendo que en este último es donde se mostró el mayor avance. Esto nos lleva a que desde el conocimiento intuitivo se podría afirmar que el programa cognitivo conductual contribuye significativamente a evitar el uso descontrolado de las redes sociales en adolescentes, situación que se constató mediante el análisis inferencial aplicando el coeficiente de McNemar.

Dimensión Obsesión a redes sociales

Tabla 14. Estado comparativo dimensión Obsesión a las redes pre test-post test

	Frecuencia		Porcentaje	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Alto	19	20	13.7%	14.4%
Medio	92	86	66.2%	61.9%
Bajo	28	33	20.1%	23.7%
Total	139	139	100.0%	100%

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión obsesión a redes sociales alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes y después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos y relativos.

Se observa en la tabla 14 que los tres niveles muestran una ligera variación que no termina siendo tan marcada como la variable adicción. Así tenemos que el nivel alto de obsesión a las redes sociales paso de 13,7 % a 14,4 % (19 a 20), el nivel medio pasa del 66,2 % al 61,9 % (92 a 86) y el nivel bajo es el que muestra una mayor variación pasando de 20,1% a 23,7 % (28 a 33); esto sugiere que las variaciones de los niveles alto medio se han trasvasado hacia el nivel bajo de tal manera que se ha mejorado en lo que corresponde a la obsesión a las redes sociales.

Dimensión Control personal

Tabla 15. Estado comparativo dimensión Control personal pre test-post test

	Frecuencia		Porcentaje	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Alto	14	11	10.1%	7.9%
Medio	100	93	71.9%	66.9%
Bajo	25	35	18.0%	25.2%
Total	139	139	100.0%	100%

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Control personal alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes y después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos relativos.

En cuanto a la dimensión Control personal - conforme se extrae de la tabla 15-el nivel alto paso de 14 a 11 adolescentes (10,1 % a 7,9 %), el nivel medio de 100 a 93 (71,9 % a 66,9%) y el nivel bajo de 25 a 35 (18,0 % a 25,2 %). Esto significa que se disminuyó ligeramente en el alto nivel de Control personal de tal manera que dicha disminución se trasladó a los niveles medio

y bajo; siendo que en este último es donde se mostró el mayor avance. Esto nos lleva a que desde el conocimiento intuitivo se podría afirmar que el programa cognitivo conductual contribuye significativamente a evitar el control personal de las redes sociales en adolescentes, situación que se constató mediante el análisis inferencial aplicando el coeficiente de McNemar.

Dimensión Uso excesivo redes sociales

Tabla 16. Estado comparativo dimensión Uso excesivo pre test-post test

	Frecuencia		Porcentaje	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Alto	19	12	13.7%	8.6%
Medio	100	91	71.9%	65.5%
Bajo	20	36	14.4%	25.9%
Total	139	139	100.0%	100%

Nota: La tabla representa el nivel de la dimensión Uso excesivo alcanzado en adolescentes de un centro educativo antes y después de la aplicación del programa de intervención expresado en valores absolutos relativos.

Respecto a la dimensión Uso excesivo a las redes sociales, se observa en la tabla 16 que los tres niveles muestran una variación más marcada que las anteriores dimensiones. Así tenemos que el nivel uso excesivo de las redes sociales paso de 13,7 % a 8,6 % (19 a 12), el nivel medio pasa del 71,9 % al 65,5 % (100 a 91) y el nivel bajo es el que muestra una mayor variación pasando de 14,4 % a 25,9 % (20 a 36); esto sugiere que las variaciones de los niveles alto y medio se han trasvasado hacia el nivel bajo de tal manera que se ha mejorado en lo que corresponde al uso excesivo de las redes sociales, sin embargo; esto no permite afirmar que el programa cognitivo conductual contribuye significativamente a evitar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes, situación que se constató mediante el análisis inferencial a través del coeficiente de McNemar.

Resultados inferenciales

En esta parte del informe se exponen los resultados de las pruebas de hipótesis, tanto a nivel general como específico, permitiendo la aceptación o el rechazo de las mismas. Estas pruebas se llevaron a cabo mediante la prueba de McNemar, el cual se aplica en estudios de tipo antes-después, especialmente cuando se trabajan con variables categóricas, como es el caso en esta investigación. Y a su vez la prueba de t de Student, la cual se utilizó para evaluar las diferencias en variables continuas, como los puntajes obtenidos en las evaluaciones pre y post

como corroboración y comparación de resultados entre ambas pruebas.

Hipótesis

Ho: Si se emplea un programa cognitivo conductual, entonces no se contribuye a la disminución del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.

H1: Si se emplea un programa cognitivo conductual, entonces no se contribuye a la disminución del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.

Tabla 17. Prueba t de Student para muestras dependientes Pretest y Postest

Variable	Observaciones	Media	Error Estándar	Desviación Estándar	Intervalo de Confianza de 95%	
Pretest	139	27.22302	1.18852	14.01244	24.87296	29.57309
Postest	139	15.82014	.6999003	8.251703	14.43623	17.20406
Diferencias	139	11.40288	.4900979	5.778169	10.43381	12.37195

Nota: La tabla presenta los resultados de una prueba t de Student para muestras dependientes, comparando los puntajes del Pretest y Postest.

La prueba t muestra un valor de $t = 23.27$ con **138** grados de libertad. El valor de p es menor a **0.0001** en todas las pruebas alternativas, lo que indica que la diferencia entre los puntajes del pretest y postest es estadísticamente significativa. Esto sugiere que hubo una disminución significativa en los puntajes después de la intervención o tratamiento realizado entre el pretest y el postest.

Dado que el valor de $p < 0.0001$, que es mucho menor al nivel de significancia típico ($\alpha = 0.05$), se **rechaza la hipótesis nula (Ho)**. Esto significa que los resultados sugieren que el programa cognitivo conductual **sí contribuye a la disminución del uso desmedido de las redes sociales** en los adolescentes del centro educativo.

Por lo tanto, se **acepta la hipótesis alternativa (H1)**, indicando que la intervención fue efectiva y produjo un cambio significativo en el comportamiento de los adolescentes respecto al uso de las redes sociales.

Tabla 18. Matriz de contingencia Adicción a redes sociales antes-después de programa

		Adicción total post test			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Adicción total pre test	Alto	14	4	11	29
	Medio	2	81	0	83
	Bajo	0	0	27	27
Total		16	85	38	139

Nota: La tabla muestra el número de estudiantes antes y después de la aplicación del programa Cognitivo conductual según su nivel de adicción a redes sociales.

De acuerdo con los resultados de la Tabla 18- matriz de contingencia de la prueba McNemar- se observa en los resultados que el nivel alto pasa de 29 a 16, el nivel medio de 83 a 85 y el nivel bajo de 27 a 38. Esto sugiere que existe una mejora por que básicamente el nivel de adicción ha bajado siendo que la variación más resaltante es la del aumento del nivel bajo de adicción.

Lo anterior es un indicativo que el programa cognitivo conductual contribuye significativamente a evitar el uso desmedido de las redes sociales en adolescentes, situación que se comprueba con el valor p hallado:

Tabla 19. Prueba de McNemar-Bowker. Adicción a redes sociales

	Valor	GI	Sig. Asintónica (bilateral)
Prueba de McNemar- Bowker	11,667	2	0,003
N de casos válidos	139		

Nota: La tabla muestra la significancia antes-después de la aplicación del programa cognitivo conductual de la adicción a redes sociales

Si la prueba de McNemar muestra un valor p de 0.003, esto sugiere que hay evidencia estadísticamente significativa para rechazar la hipótesis nula. Siendo:

Hipótesis nula (H0): No existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados.

Hipótesis alternativa (Ha): Existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados.

Dado que el valor p obtenido 0.003 es significativamente menor que el nivel de significancia comúnmente usado, $\alpha=0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que la diferencia observada entre las proporciones es estadísticamente significativa.

A continuación, se presentan la significancia de cada una de las dimensiones que componen a la variable adicción a redes sociales.

Dimensión Obsesión a redes sociales

En este apartado se muestran los valores de contingencia de la dimensión Obsesión a redes sociales antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual, así como el valor de significancia de McNemar.

Tabla 20. Matriz de contingencia dimensión Obsesión a redes sociales antes-después de programa

		Obsesión redes post test			
		Alto	Medio	Bajo	Total
Obsesión redes pre test	Alto	6	9	4	19
	Medio	12	71	9	92
	Bajo	2	6	20	28
Total		20	86	33	139

Nota: La tabla muestra el número de estudiantes antes y después de la aplicación del programa Cognitivo conductual según su nivel de Obsesión a redes sociales.

Conforme con los resultados de la Tabla 20- matriz de contingencia de la prueba McNemar- se observa en los resultados que el nivel alto pasa de 19 a 20, el nivel medio de 92 a 86 y el nivel bajo de 28 a 33. Esto sugiere que existe una ligera mejora por que básicamente el nivel de obsesión se ha mantenido, siendo que la variación más resaltante es la del aumento del nivel bajo de adicción; aunque no es muy alta la variación. Esto está indicando que el programa no estaría contribuyendo a mejorar la obsesión a redes sociales en adolescentes, situación que se comprueba con el valor p hallado:

Tabla 21. Prueba de McNemar-Bowker. Obsesión a redes sociales

	Valor	GI	Sig. Asintónica (bilateral)
Prueba de McNemar- Bowker	1,695	3	0,638
N de casos válidos	139		

Nota: La tabla muestra la significancia antes-después de la aplicación del programa cognitivo conductual de la Obsesión a redes sociales.

Si la prueba de McNemar arroja un valor p asintótico de 0.638, se dice:

Hipótesis nula (H0): No existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados.

Hipótesis alternativa (Ha): Existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados.

Dado que el valor p obtenido 0.638 es considerablemente mayor que el nivel de significancia comúnmente utilizado $\alpha=0.05$, no se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que la diferencia observada entre las proporciones no es estadísticamente significativa.

En términos prácticos, esto significa que no hay suficiente evidencia para concluir que existe una diferencia real entre las proporciones de los dos grupos comparados. Es probable que cualquier diferencia observada se deba al azar y no a un efecto real. Por lo tanto, se concluye que no hay una diferencia significativa entre las mediciones antes y después del tratamiento o entre las dos condiciones comparadas.

Dimensión control personal

Tabla 22. Matriz de contingencia dimensión control personal antes-después de programa

		Control personal post test			
		Alto	Medio	Bajo	Total
Control personal pre test	Alto	5	6	3	14
	Medio	6	78	16	100
	Bajo	0	9	16	25
Total		11	93	35	139

Nota: La tabla muestra el número de estudiantes antes y después de la aplicación del programa

Conforme con los resultados de la Tabla 22- matriz de contingencia de la prueba McNemar- se observa en los resultados que el nivel alto pasa de 14 a 11, el nivel medio de 100 a 93 y el nivel bajo de 25 a 35. Esto sugiere que existe una ligera mejora por que el nivel de control personal ha tenido una ligera variación, siendo que la más resaltante es la del aumento del nivel bajo de adicción; aunque no es muy alta la variación.

Esto está indicando que el programa no estaría contribuyendo a mejorar el control personal en adolescentes, situación que se comprueba con el valor p hallado:

Tabla 23. Prueba de Mcnemar-Bowker. Control personal

	Valor	GI	Sig. Asintónica (bilateral)
Prueba de McNemar- Bowker	4,960	3	,175
N de casos válidos	139		

Nota: La tabla muestra la significancia antes-después de la aplicación del programa cognitivo conductual del control personal de redes sociales.

Si la prueba de McNemar arroja un valor p asintótico de 0.175, la interpretación es diferente:

Hipótesis nula (H0): No existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados (por ejemplo, antes y después del tratamiento).

Hipótesis alternativa (Ha): Existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados.

Dado que el valor p obtenido 0.175 es considerablemente mayor que el nivel de significancia comúnmente utilizado $\alpha=0.05$, no se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que la diferencia observada entre las proporciones no es estadísticamente significativa.

En términos prácticos, esto significa que no hay suficiente evidencia para concluir que existe una diferencia real entre las proporciones de los dos grupos comparados. Es probable que cualquier diferencia observada se deba al azar y no a un efecto real. Por lo tanto, se concluye que no hay una diferencia significativa entre las mediciones antes y después del tratamiento

o entre las dos condiciones comparadas.

Dimensión Uso excesivo de redes sociales

Tabla 24. Matriz de contingencia dimensión Uso excesivo antes-después de programa

		Uso excesivo redes post test			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Uso excesivo pre test	Alto	7	8	4	19
	Medio	5	82	13	100
	Bajo	0	1	19	20
Total		12	91	36	139

Nota: La tabla muestra el número de estudiantes antes y después de la aplicación del programa Cognitivo conductual según el uso excesivo de redes sociales.

De acuerdo con los resultados de la Tabla 24- matriz de contingencia de la prueba McNemar- se observa que el nivel alto pasa de 19 a 12, el nivel medio de 100 a 91 y el nivel bajo de 20 a 36. Esto sugiere que existe una mejora por que básicamente el nivel de uso excesivo ha bajado; siendo que la variación más resaltante es la del aumento del nivel bajo de adicción. Lo anterior es un indicativo que el programa cognitivo conductual contribuye significativamente a evitar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes, situación que se comprueba con el valor p hallado:

Tabla 25. Prueba de McNemar. Uso excesivo

	Valor	GI	Sig. Asintónica (bilateral)
Prueba de McNemar- Bowker	14,978	3	,002
N de casos válidos	139		

Nota: La tabla muestra la significancia antes-después de la aplicación del programa cognitivo conductual del uso excesivo de redes sociales.

Si la prueba de McNemar muestra un valor p de 0.002, esto sugiere que hay evidencia estadísticamente significativa para rechazar la hipótesis nula. Siendo:

Hipótesis nula (H0): No existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados.

Hipótesis alternativa (Ha): Existe una diferencia significativa entre las proporciones de los dos grupos emparejados.

Dado que el valor p obtenido 0.002 es significativamente menor que el nivel de significancia comúnmente usado, $\alpha=0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que la diferencia observada entre las proporciones es estadísticamente significativa.

Se concluye, con base en los datos presentados en la tabla 13 y 17, que hay evidencia significativa que respalda la eficacia del Programa Cognitivo Conductual en la reducción de la Adicción a las redes sociales en estudiantes. Además, al analizar las tablas 19, 21 y 23, se observan resultados que indican una disminución significativa en los aspectos adictivos relacionados con el Uso excesivo de redes sociales. Sin embargo, en las dimensiones de Obsesión a redes sociales y Control personal, la disminución no alcanza significancia estadística. En resumen, el programa muestra mejoras en la adicción a las redes sociales al reducir el Uso excesivo, pero no tiene un impacto significativo en la Obsesión y el Control personal de los adolescentes en relación con el uso de estas plataformas.

VIII. CONCLUSIONES

Se proporcionó un fundamento teórico al proceso cognitivo-conductual y su dinámica, destacando su posición como uno de los enfoques psicológicos más aplicados y eficaces en el ámbito clínico. Este enfoque se contextualizó específicamente para abordar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo. Se exploró la evolución histórica del enfoque, respaldándose en teorías científicas con orientación cognitivo-conductual que han contribuido a la prevención de la adicción a las redes sociales, con especial énfasis en la Terapia Cognitiva de Beck.

Se determinó la situación inicial antes de emplear el programa cognitivo conductual hallando que el nivel de adicción alcanzado en adolescentes presenta un nivel medio, una cantidad menor muestra un nivel alto y otra parte tiene un nivel bajo. Esta situación inicial sirvió como diagnóstico basal que permitieron identificar las dimensiones e indicadores a tener en cuenta en la elaboración del aporte.

Se diseñó un programa cognitivo-conductual con el objetivo de prevenir la adicción a las redes sociales en estudiantes adolescentes. Este programa logró disminuir los efectos adictivos, reduciendo significativamente el nivel alto y aumentando el nivel bajo, lo que demuestra una mejora en comparación con la situación inicial.

Los resultados de la investigación fueron validados a través de un preexperimento, comparando los puntajes conseguidos en el pretest y el postest. Se identificaron diferencias significativas, lo que confirma la eficacia del programa para mejorar los niveles de adicción a las redes sociales en los adolescentes analizados. Esta evidencia empírica sugiere que el programa puede ser beneficioso para el tratamiento de este tipo de adicciones en los adolescentes, contribuyendo a mejorar su salud, relaciones sociales y familiares, así como su rendimiento educativo.

IX. RECOMENDACIONES

Se debe fomentar la capacitación permanente de docentes y apoderados acerca de los efectos perniciosos de las adicciones a las redes sociales por parte de los estudiantes-sobre todo adolescentes- así como de los beneficios de la terapia cognitiva conductual que ayude a superar este tipo de adicción.

Es crucial que el sector educativo implemente el programa desarrollado en este estudio y promueva su uso, para evitar el uso excesivo de las redes sociales y fomentar mejores relaciones sociales.

Se recomienda que los psicólogos del Centro Educativo extiendan este programa a otras instituciones educativas, con el fin de prevenir el uso excesivo de las redes sociales y lograr un mayor impacto social en el adolescente y su entorno.

Incluir a los padres y tutores en el programa, proporcionando orientación sobre cómo apoyar y supervisar el uso de redes sociales en el hogar. Y a su vez fomentar la participación en actividades extracurriculares, como deportes, arte y clubes escolares, que ofrezcan alternativas atractivas al uso de redes sociales.

Fomentar un ambiente escolar que promueva el uso responsable de la tecnología y apoye la salud mental de los estudiantes, implementando políticas escolares que regulen el uso de dispositivos móviles durante el horario escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, D (2019). *Estrategias didácticas que utiliza el docente para la enseñanza del contenido Propiedades de la sustancia* [Tesis de pregrado], Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, Nicaragua.
<https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/446>
- Amoroso, M (2018). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación*. [Tesis de pregrado]. Universidad Del Azuay, Cuenca, Ecuador: <http://dspace.uazuay.edu.ec>
- Armaza, J (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. En *scielo preprints*. <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.5241>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K. , Polin , J. , Coronado , J., Y Cjuno, J(2022). Adicción a redes sociales y procrastinarían académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4–14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Araujo, E (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arroyo de Garay, R (2020). Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/8303>.
- Astorga-Aguilar, C., Y Schmidt-Fonseca, I(2019). Los peligros de las redes sociales: cómo educar a nuestros hijos en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare* , 23 (3), 1-24. <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.17>
- Bolaños, M (2015). *Estudio del impacto de la adicción a redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad Guayaquil*. [Tesis de grado]. Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
- Berrios, B., Pérez, B., Sánchez, F., Y Pantoja , A(2020). Análisis del programa educativo

“Cubilete” para la prevención de adicciones a TIC en adolescentes. Caso específico de juegos de azar y apuestas online. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31(1), 26. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.1.2020.27289>

Capa, W., Vallejos, M., Mayorga, L., Martínez, A., Pardavé L., Sullcahuaman, J. 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). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1517>

Carrasco T. , Pinto M., (2021), *Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa*, [Tesis de Maestría] Universidad Femenina del Sagrado Corazón
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/788/CARRASCO%20RIVEROS%20TANIA%20ANGELA%20%20Y%20PINTO%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castillero, O (2017). Procesos cognitivos: ¿qué son exactamente y por qué importan en Psicología. Artículo científico, *Rev. Psicología y mente*.
<https://psicologiymente.com/psicologia/procesos-cognitivos>

Castillo, W (2018). *Agresividad y su relación con redes sociales, de los adolescentes de tercero básico del Instituto Nacional Experimental de Educación Básica - Departamento de Quetzaltenango*. [Tesis de grado]. Universidad Rafael Landívar
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrcd/2018/05/42/Castillo-Williams.pdf>

Castro L (2021). *Estrategia psicoterapéutica cognitivo conductual para la prevención a la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público*. [Tesis de Maestría] Universidad Señor de Sipán <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8904>

Caycho, J (2019). *Intervención cognitivo conductual para el uso excesivo de juego en red en un adolescente*. [Tesis de maestría], Universidad Nacional Federico Villarreal.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/3581>

- Chávez, L (2023). *Programa cognitivo conductual en el riesgo de la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa, Parcoy -2023*. [Tesis de maestría], Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/126516/Chavez_ALL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chiza, D., Vásquez, D., Y Ramírez, C (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), 34-44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
- Casas, C., Karmen, Y., Y Carbajal, M (2018). *Relación entre Inteligencia Emocional y Sintomatología de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes del Semestre Impar. Escuela Profesional de Enfermería*. Universidad Católica Santa María, Arequipa 2018, [Tesis de Grado] Universidad Católica Santa María <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/7726/60.1410.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cobeñas, V., Y Sánchez, W (2021). *Influencia de las redes sociales en la relación de pareja en jóvenes del distrito de Chilayo.2020-2021*. [Tesis de Grado] Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9536>
- Cordova Casas, Y. K., & Retamoso Llaiqui, S. N (2018). *Relación entre Inteligencia Emocional y Sintomatología de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes del Semestre Impar. Escuela Profesional de Enfermería*. Universidad Católica Santa María, Arequipa 2018. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/7726>
- Correa y Díaz (2020). *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de dos instituciones estatales de Cajamarca*. [Tesis de Grado] Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1212>
- Cuyún, M (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes (14 a 16 años) del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango*(Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

<https://www.studocu.com/gt/document/universidad-rafael-landivar/derechos-humanos-y-derecho-internacional-humanitario/adiccion-a-redes-sociales-en-jovenes-estudio-realizado-con-jovenes-de-14-16-anos-del-colegio-liceo-san-luis-de-quetzaltenango/39778389>

David, D., Miclea, M. y Opre, A.(2004). El enfoque del procesamiento de información en la mente humana: conceptos básicos y más allá. *Revista de Psicología Clínica*, 60 (4), 353–368. <https://doi.org/10.1002/jclp.10250>

Del Prete, A., Redon, S (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>

Deza, N. y Díaz, M (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de la ciudad de Cajamarca (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Perú. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/263>

Diario El Peruano (23 de noviembre del 2023). <https://elperuano.pe/noticia/44566-uno-de-cada-100-menores-muestra-adiccion-ainternet>).

Echeburúa, E (2018). ¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes sociales? El país. *Revista de Tecnología*
https://elpais.com/tecnologia/2018/07/17/actualidad/1531824784_179054.html#?prm=copy_link

Enríquez, J. (2015). *Uso de las redes sociales en internet y niveles de autoestima en estudiantes de la carrera profesional de computación e informática del Instituto superior tecnológico privado telesup - 2014*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú, <https://repositorio.unamad.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14070/231/004-1-6-029.pdf?sequence=1>

Escandón, C., (2021). *Adicción a las redes sociales y estrés académico, en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada, Lima 2021* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30628>

Escurra, M., Y Salas, E. Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (Ars) Liberabit. *Revista de Psicología*, vol. 20, núm. 1, 2014, pp. 73-91

Universidad de San Martín de Porres Lima, Perú
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>

Fernández, L., Y Bravo, P.(2020). Expertos y redes sociales: ¿Cómo comunicarnos en tiempos de pandemia? *Revista Médica de Chile*, 148(4), 560-561.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000400560

Flores de G. R (2020). *Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. [Tesis de maestría], Universidad Señor de Sipan.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8303/Flores%20Arroyo%20de%20Garay%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fulantelli, G., Taibi, D., Scifo, L., Schwarze, V. Y Eimler, SC (2022). El ciberacoso y el ciberodio como dos instancias interrelacionadas de ciberagresión en la adolescencia: *Artículo de Revisión Sistemática* una revisión sistemática. *Fronteras de la psicología*, 13.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.909299/full>

Froxán, M., Alonso, J., Trujillo, C., Y Estal, V (2022). Eficiencia de las terapias: ¿un paso más allá de la eficacia? Análisis crítico del modelo cognitivo-conductual. *Revista De Psicología*, 36(1-2), 55–62(Original work published 12 de octubre de 2018)
<https://doi.org/10.55414/ap.v36i1-2.711>

Gardner, H (1988). *La nueva ciencia de la mente. Historia de la revolución cognitiva*. Barcelona: Paidós. Páginas de Filosofías, Impresos en los Talleres Gráficos de la Universidad Nacional del Comahue [file:///C:/Users/oscar/Downloads/Dialnet-ComentariosBibliograficos-5037738%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/oscar/Downloads/Dialnet-ComentariosBibliograficos-5037738%20(1).pdf)

Gómez, C., Casas, J., Ortega, R., Del Rey, R., (2014). Efectividad de un programa de intervención contra el ciberbullying. Artículo científico, *Avances en Ciencias de la Educación y del Desarrollo*, 2014 ISBN: 978-84-608-4165-4.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7373015>

González, F., (1997). Psicología e saúde: desafios atuais. *Psicologia reflexao e critica*, 10. 54-65. *Psicología y salud: desafíos actuales* *Revista Científica*

<https://www.scielo.br/j/prc/a/yYj4ZHdbBpVccX4nSN6bhnt/abstract/?lang=pt#>

Gonçalves, O. Y Prieto, M (2002). *Psicoterapia Cognitiva Narrativa: Manual De Terapia Breve*. Bilbao: Desclée de Boruwer.
https://www.academia.edu/20126199/Psicoterapia_cognitiva_narrativa_manual_de_terapia_breve

Gonzales, V. S. R., Y Martinto, P. C. P (2020). Niveles de ansiedad social en adolescentes de una institución educativa de tembladera en Perú. *Revista Científica Epistemia*,
[.https://doi.org/10.26495/re.v4i1.1312](https://doi.org/10.26495/re.v4i1.1312)

Guerra, E (2022). *Adicción a redes sociales y la autoestima en la autonomía del Aprendizaje en estudiantes de 5to de secundaria, Lima-2022*. [Tesis doctoral], Universidad Cesar Vallejo
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94326>

Guzmán, V., Y Gelvez, L., (2022). El trastorno por uso de videojuegos en los adolescentes: Un desorden originado por la vida moderna. *Technological Innovations Journal*, 1(1), 7–22. *Revista Científica* <https://doi.org/10.35622/j.ti.2022.01.001>

Hermoza, G (2017). *Abuso a las redes sociales y agresividad en estudiantes de 5to de secundaria de Instituciones Educativas Publicas del distrito de Magdalena del Mar*. [Tesis de Pregrado]. Universidad César Vallejo, Lima, Perú:
<http://repositorio.ucv.edu.pe>

Hernández, R., Fernández, C., Y Batista, P., (2010). *Metodología de la investigación* (5ta edición ed.). Ciudad de México. Artículo Científico. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Hernández, R. Y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5,714.
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Hernández, (2018). *"Redes sociales y pareja: taller para el manejo proactivo de las redes*

sociales". [Tesis de Licenciatura,] Universidad Nacional Autónoma de México, México.
<https://repositorio.unam.mx/contenidos/175679>

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

Hidalgo, M., y Ceñal, M., (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Artículo Científico, *Anales de Pediatría continuada*, 12(1), 42-46. 10.1016/S1696-2818(14)70167-2

Hou (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology*, 13(1).<https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>

Huancapaza, M. y Huanca, L (2018). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en Instituciones Educativas del Distrito de Cayma, 2018 [Tesis, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7325>

Inga, S (2020). Adicción a redes sociales, cansancio emocional y sentimiento de soledad en jóvenes universitarios. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10274>

Jaimes et al, (2021). Las redes sociales en la educación. *XIKUA Boletín Científico de La Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 9(18), 22–25.
<https://doi.org/10.29057/xikua.v9i18.7259>

Klimenko (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155.
<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

Leite, (2018). Psicología cognitiva y práctica educativa. Una mirada diferente para algunos conceptos. *Nordeste*, (15), 119-128. Madruga, J. A. G(2019). Cognición y desarrollo.

<https://revistas.unne.edu.ar/index.php/nor/article/view/2709>

Lluén R (2017). Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de colegios estatales en el distrito de Chiclayo. [Tesis de grado]. Universidad San Martín de Porres, Chiclayo, Lambayeque.

<http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/>

Machaca y Meneses, (2020). *Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel Secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa*. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/e2b3c81d-be72-4dd9-b851-f1170ba3d3f9>

Manrique, M (2020). Tipología de procesos cognitivos. Una herramienta para el análisis de situaciones de enseñanza. Artículo científico, *Rev. Educación vol.29 no.57 Lima jul-dic 2020*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-94032020000200163

Mariano, C (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. Artículo científico, *Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2013, 13, 1, 125-141 Printed in Spain. All rights reserved.
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56028282009.pdf>

Mendoza (2017) *Las Redes sociales y su influencia en la comunicación digital con adolescentes del recinto costa azul, cantón valencia*, Informe final del Proyecto de Investigación, universidad Técnica de Babahoyo.
<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/3408/p-utb-fcjse-csocial-000050.pdf?sequence=6&isallowed=y>

Mendoza, I (2020). *Terapia cognitivo conductual: actualidad, tecnología*. [Tesis de grado],
Universidad Peruana Cayetano Heredia.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_Mendoza_Fernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Milla, (2019). *Impulsividad y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de un Colegio Estatal del distrito de Puente Piedra, 2019*. [Tesis de grado], Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36795>

Montaño, G (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo*. [Tesis de grado], Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9163>

Pinto, (2018). *Funcionamiento familiar y adicción a las redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria*. Doctoral dissertation, [Tesis de pregrado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/9785>

Ñopo, (2020). *Adicción a redes sociales y agresividad en adolescentes del ciclo avanzado de centros de Educación Básica Alternativa, Los Olivos-2020*. [Tesis de Maestría], , Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48751>

Ortega, (2015). Efecto del programa preventivo promocional_@COM en el uso de la internet de un grupo de estudiantes universitarios. Artículo científico, *Rev Psicol Hered. 10 (1-2), 2015*. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/27289>

Planas, J (2023). Modelo Cognitivo Conductual. Blog científico. <https://gabinetepsicologiagranollers.com/modelo-cognitivo-conductual/>

Pulido, (2018). Aprendizaje y cognición - modelos cognitivos. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/1424>

Quispe y Sedano, (2019). *Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre los efectos de los juegos online en adolescentes escolares del nivel*

secundario en una institución educativa. [Tesis de Maestría], Universidad Cayetano Heredia, Lima. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2280?locale-attribute=en>

Riso, (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá: Norma

Romero, A (2023). *Cómo el enfoque cognitivo conductual y sistémico pueden ayudarte a mejorar tu bienestar emocional*. Blog científico. <https://ananeuropsicologia.com/como-el-enfoque-cognitivo-conductual-y-sistemico-pueden-ayudarte-a-mejorar-tu-bienestar-emocional/#:~:text=El%20enfoque%20cognitivo%20conductual%20es,de%20sus%20pensamientos%20y%20emociones>

Romero y Sánchez, (2022). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en jóvenes de un Instituto Superior Tecnológico particular de la provincia de Cajamarca*. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10118>

Rodríguez y Cantero, (2020). *Albert Bandura: Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje*. <https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011>

Rodas y Gómez , (2022). *Terapia Cognitivo Conductual, Diabetes y Depresión. Una Revisión Bibliográfica*. *Killkana Social*, 6(2), 49–64. <https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v6i2.882>

Salas, y Escurra, (2014). *Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños*. Instituto de Investigación de la Escuela Profesional de Psicología, Universidad de San Martín de Porres, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limenos

Salcedo, I (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima*. [Tesis de licenciatura], Universidad

San Martín de Porres, Perú.

Samamé (2020). *Adicción a redes sociales y agresividad en los adolescentes de una institución educativa estatal de Ferreñafe, 2020*. [Tesis de Licenciatura], Universidad César Vallejo).

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/53415>

Sánchez, C (2023). 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.

Soto, W., Zarco, D., López, S., Guzmán, G. y Cisneros, J(2022). Eficacia de una intervención cognitivo-conductual de inoculación al estrés para la disminución de TEPT en mujeres víctimas de abuso sexual en Hidalgo. *Boletín Científico de La Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 1–10. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8145>

Tomasello, M (2007). *Los orígenes culturales de la cognición humana*. Buenos Aires:

Amorrortu.<https://www.amorrortueditores.com/papel/9789505181162/Los+or%C3%A>

[Dgenes+culturales+de+la+cognici%C3%B3n+humana](https://www.amorrortueditores.com/papel/9789505181162/Los+or%C3%A)

Timoteo, (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.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11148/Timoteo%20Timoteo%20de%20Moreno%20Erica%20Marghot.pdf?sequence=12>

[eo%20de%20Moreno%20Erica%20Marghot.pdf?sequence=12](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11148/Timoteo%20Timoteo%20de%20Moreno%20Erica%20Marghot.pdf?sequence=12)

Universidad Internacional de Valencia(2018). ¿En qué consiste el modelo cognitivo conductual? Blog científico. <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/en-que-consiste-el-modelo-cognitivo-conductual>

Vega, E (2019). Teorías del aprendizaje. *XIKUA Boletín Científico de La Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 7(14), 51-53. <https://doi.org/10.29057/xikua.v7i14.4359>

Valdez, (2018). *Adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución privada*. [Tesis de Licenciatura], Universidad San Martín, Lima.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/7785>

Vásquez (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo*, 2022.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/101323>

Ynquillay, P (2019). *Uso de redes sociales y agresividad en estudiantes preuniversitarios de una universidad nacional de Lima*, 2019 [Tesis de Licenciatura, Universidad Norbert Wiener].
http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3596/T061_4542_1542_T.pdf.

ANEXOS:

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Programa Cognitivo Conductual para evitar el uso desmedido de las Redes Sociales en Adolescentes de un Centro Educativo en Chiclayo

Formulación del Problema	Objetivos	Técnicas e Instrumentos
<p>¿Cómo contribuir desde los procesos cognitivos conductuales para evitar el uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo?</p>	<p>Objetivo general: Aplicar un programa cognitivo conductual para evitar el uso desmedido de las redes Sociales en Adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fundamentar de manera teórica el proceso cognitivo conductual para los efectos del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.• Determinar la situación actual del desarrollo del proceso cognitivo conductual para el uso desmedido de las redes sociales en	<p>Técnicas:</p> <p>Teóricas y empíricas</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).</p>

adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.

- Elaborar un programa que ayude al afrontamiento del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.
- Validar los resultados de la investigación mediante un pretest y un postest.

Hipótesis

Si se emplea un programa cognitivo conductual, que contenga tipos de solución y se obtenga cambios conductuales positivos que influyan en el estilo de vida, entonces se contribuye a la disminución del uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Chiclayo.

<p>Enfoque, Tipo y diseño de la Investigación</p>	<p>Población y muestra</p>		<p>Variables y dimensiones</p>	
<p>Enfoque: Mixto</p>	<p>Población:</p>	<p>Muestra</p>	<p>Variable independiente</p>	<p>Dimensiones</p>

<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Diseño: Descriptivo – Explicativo / Proyectivo - Experimental</p>	<p>Conformada por 139 estudiantes del nivel secundario de un centro educativo “Santo Tomás de Aquino” en la ciudad de Chiclayo.</p>	<p>Conformada por 139 estudiantes del nivel secundario de un centro Educativo “Santo Tomás de Aquino” en la ciudad de Chiclayo, de ambos sexos entre las edades de 12 a 16 años de edad.</p>	<p><i>Programa Cognitivo Conductual</i></p>	<p>Técnicas Cognitivas / Técnicas Conductuales</p>
			<p>Variable dependiente</p>	<p>Dimensiones</p>
			<p><i>Uso desmedido de las Redes Sociales</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fijación por alguna red social. • Pérdida del trayecto del tiempo en el uso de las redes sociales. • Uso desmedido de las redes sociales, así como los problemas para reducir ese tiempo.

ANEXO 2:

Tabla 26. Operacionalización de la variable independiente

Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Tipo de variable
Variable Independiente: Programa Cognitivo Conductual	Técnicas Cognitivas	Se inicia el desarrollo del contexto y el origen del problema que se le dará solución	Psicoeducación	Registro Conductual	Nominal
		Señala el estado real del objeto y da a notar el problema en cuanto se establece el programa	Emociones, pensamientos y conductas; Autoestima y autoaceptación		
	Técnicas Conductuales	Se desenvuelve el objetivo general del aporte práctico (no pertenece al de la investigación)	Responsabilidad vs culpa; Tipos de pensamiento		

		Se precisan objetivos en un corto y mediano plazo que puedan acceder la modificación del mismo. Estructurar por fases de los recursos, acciones, medios y sistema que pertenecen a dichos objetivos	Autonomía y actividades saludables; y Responsabilidad y proyecto de vida.		
--	--	---	---	--	--

Tabla 27. Operacionalización de la variable dependiente

Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Tipo de variable	Escala de medición
Variable Dependiente: Adicción a las Redes Sociales	Obsesión por las Redes Sociales	Estado de ánimo	6, 23	ARS Adicción a las redes sociales	Numérica	Ordinal Escala tipo Likert Siempre 5
	Compromiso mental que se tiene hacia las redes sociales, el pensar constantemente y fantasear con ellas, además se genera ansiedad y preocupación por la falta de acceso (Salas y Ecurra, 2014).	Relaciones sociales	2,3,5,13,19,22			
		Intranquilidad	7, 15			
	Falta de Control Personal	Control de impulsos	14			

	<p>Falta de control que tiene una persona sobre el tiempo que pasa en las redes sociales, dejando sus deberes y obligaciones en un segundo plano. (Salas y Ecurra, 2014)</p>	<p>Pensamiento recurrente</p> <p>Descuido de otras actividades</p>	<p>11, 12, 24</p> <p>4, 20</p>			<p>Casi siempre 4</p> <p>A veces 3</p> <p>Rara vez 2</p>
	<p>Uso Excesivo de las Redes Sociales Dificultad para controlar el uso de las redes sociales, percepciones de uso</p>	<p>Satisfacción</p>	<p>8, 18</p>			
		<p>Tiempo de conexión</p>	<p>1, 9, 16</p>			

excesivo y falta de capacidad para controlar y reducir el uso de las redes. (Salas y Ecurra, 2014).					Nunca 1
	Frecuencia de conexión	10, 17, 21			

ANEXO 3:

ANEXOS DEL PROGRAMA COGNITIVO

FICHAS DE OBSERVACION

Ficha N° 1

“Me Identifico y Aprendo”

Item	Claves de Internet	Acciones Tomadas		Acciones por mejorar
01	Usar Datos Personales	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
02	Tener una sola dirección de correo	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
03	Abrir correos desconocidos o spam	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
04	Otorgar mi dirección de correo a mis amistades	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
05	Cambiar la clave de alguna red social de vez en cuando	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
06	Pedir ayuda si molestan por la red	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
07	No creer todo lo que ofrecen en las redes, como ofertas y regalos	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
08	Confiar en papá o mamá	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
09	Desconocidos pueden ser amigas o amigos	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
10	No citarnos con alguien que recién conocemos	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	

Ficha N° 2

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	LO LOGRÉ	LO ESTOY INTENTANDO	¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?
Soy consciente que la comunicación con los miembros de mi familia es deficiente			
Evito el uso de las redes sociales en momentos de compartir con mi familia			
Propongo técnicas aprendidas en la sesión, para la buena comunicación con mi familia, y así evitar un poco el uso de las redes sociales.			

Ficha N° 3

REGISTRO DE OCURRENCIA DE SITUACIONES DE RIESGO

1. Situación de Riesgo
Describe las estrategias empleadas para enfrentar la situación de riesgo:
2. Situación de Riesgo
Describe las estrategias empleadas para enfrentar la situación de riesgo:
3. Situación de Riesgo
Describe las estrategias empleadas para enfrentar la situación de riesgo:

Ficha N° 4

SITUACIÓN 1

Alex se marcha el fin de semana al pueblo de sus padres. El grupo de amigas y amigos decide dar una vuelta en bicicleta. Alex coge la bicicleta de su casa y al despedirse de su madre, ésta le dice que no debe ir por la zona de las vías del tren, ya que esto es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad. La pandilla da una vuelta por el pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia las vías del tren. ¿Qué decide hacer Alex?, ¿sigue las indicaciones de su madre o va con sus amistades a las vías?

SITUACIÓN 2

El sábado por la tarde al salir del cine, Alex y Juan fueron de vuelta a casa. Por el camino encontraron a un antiguo compañero de la clase de Juan que les invitó a tomar unos refrescos y a fumar algún que otro cigarrillo. Juan dijo que estaba de acuerdo, pero Alex no lo tenía claro; no le apetecía nada ir con Juan y menos a fumar cigarrillos. ¿Qué puede hacer Alex, para que no le digan que es un "miedica" y no quedar mal con sus dos amigos?

SITUACIÓN 3

Alex ve en el recreo de su colegio que algunos alumnos/as mayores beben cerveza a escondidas y le ofrecen a alumnos/as más pequeños. Alex no sabe lo que hacer, si decírselo a su madre y su padre, porque éstos se preocuparían, o decírselo a los/as profesores/as, pero tiene miedo de que los alumnos/as mayores tomen represalias contra él o no decirle nada a nadie. ¿Qué alternativas tiene Alex?, ¿qué es lo que decide hacer?

Ficha N° 5

ESTABLECIENDO METAS ESPECIFICAS

Área	Meta	Cuando lo voy a realizar	Que necesito para llevarla a cabo	Logros alcanzados
Uso excesivo				
Progreso en el Colegio				
Vida social y recreativa				
Hábitos Personales				
Relaciones familiares				
Vida Emocional				
Comunicación				
Satisfacción General				

Anexo 04

Instrumentos de Evaluación

ARS

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

Cuestionario APGAR Familiar Evaluación del Funcionamiento de la Familia

No. De expediente _____ No. de miembros de la familia _____

Tipo de familia: Estructura _____ Demografía _____

Desarrollo _____ Tipología _____

Integración/funcionalidad _____ Etapa del ciclo vital _____

De los siguientes aspectos señale con una cruz la categoría de respuesta que más se apege a su situación familiar. Para cada pregunta se debe marcar solo una x

Aspecto	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad					
2. Me satisface la participación que mi familia brinda y permite					
3. Me satisface como mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades					
4. Me satisface como mi familia expresa afectos y responde a mis emociones como rabia, tristeza, amor.					
5. Me satisface como compartimos en mi familia: a) el tiempo para estar juntos b) los espacios en la casa c) el dinero					

Anexo 05: Validación y confiabilidad de instrumentos



FICHA DE VALIDACIÓN

I. INFORMACION GENERAL

- 1.1. Nombres y apellidos del validador:** Dr. Marcelino Riveros Quiroz
1.2. Cargo e institución donde labora: Docente a Nivel de Maestría
1.3. Años de experiencia: 12 años
1.4. Autor del instrumento: Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas fue elaborada en Lima, en el año 2014

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems de la estrategia y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

- 1. Deficiente** (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)
2. Regular (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)
3. Buena (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
• SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
• CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			X	
• ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaborada secuencialmente y distribuidas de acuerdo a dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			X	
• CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
• FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
• ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo			X	
CONTEO TOTAL		0	0	10	
(Realizar el conteo de acuerdo con puntuaciones asignadas a cada indicador)		C	B	A	Total

Coefficiente de validez: $cv = \frac{A + B + C}{30}$

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable
0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena

I. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo Respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

NOMBRE: Marcelino Riveros Quiroz
DNI:06754030

El coeficiente de Validez de contenido obtenido es 1 y corresponde a la categoría Validez muy buena.

Marcelino Riveros Q.
**Dr. Marcelino Riveros Q.**
Dr. en Psicología-UNMSM
C.P.S.P. 1331

FICHA DE VALIDACIÓN

II. INFORMACION GENERAL

4.1. Nombres y apellidos del validador: Mg. Rafael Rodríguez Falla

4.2. Cargo e institución donde labora: Docente, Psicólogo y Director

4.3. Años de experiencia: 09 años

4.4. Autor del instrumento: Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas fue elaborada en Lima, en el año 2014

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems de la estrategia y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

4. Deficiente (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)

5. Regular (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)

6. Buena (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
• SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
• CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			X	
• ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaborada secuencialmente y distribuidas de acuerdo a dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			X	
• CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
• FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
• ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo			X	
CONTEO TOTAL		0	0	10	
(Realizar el conteo de acuerdo con puntuaciones asignadas a cada indicador)		C	B	A	Total

Coefficiente de validez:

$$cv = \frac{A + B + C}{30}$$

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable

0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena

NOMBRE: Rafael Rodríguez Falla
DNI: 09951176


Mg. Rafael Rodríguez Falla
PSICÓLOGO
C.Ps. P.É.S.S.O.
Mg. Rafael Rodríguez Falla
Psicólogo

>CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. INFORMACION GENERAL

1.1 Nombres y apellidos del validador: Mg. Rosalía Dorely Chávez Chávez.

1.2 Cargo e institución donde labora: Psicóloga en el Centro de Salud Mental Comunitario “CreeSer” – Utcubamba.

1.3 Años de experiencia: 10 años.

1.4 Autor (a) del instrumento: Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas fue elaborada en Lima, en el año 2014

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

1. Deficiente (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)

2. Regular (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)

3. Buena (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
• SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
• OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
• CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a			X	

	modificar.				
• ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaboradas secuencialmente y distribuidas de acuerdo con dimensiones e			X	

	indicadores de cada variable, de forma lógica.				
• CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
• FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
• ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo.			X	
CONTEO TOTAL (Realizar el conteo de acuerdo a puntuaciones asignadas a cada indicador)		-	-	3 0	
		C	B	A	Total

Coefficiente = de validez:

C+B

1.0

III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

El Coeficiente de validez de contenido obtenido es **1.00**, que en su interpretación corresponde a **Validez Muy Buena**.

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable
0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena



CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. INFORMACION GENERAL

1.1 Nombres y apellidos del validador: Mg. Agustín Muñoz Sánchez.

1.2 Cargo e institución donde labora: Psicólogo del Hospital General de Jaén.

1.3 Años de experiencia: 13 años.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

1. Deficiente (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)

2. Regular (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)

3. Buena (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			x	
• COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			x	
• CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			x	
• SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			x	
• OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			x	
• CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			x	
• ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaboradas secuencialmente y distribuidas de acuerdo con dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			x	

• CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje			x	
	científicamente asequible para los sujetos a evaluar (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)				
• FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			x	
• ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo.			x	
CONTEO TOTAL (Realizar el conteo de acuerdo a puntuaciones asignadas a cada indicador)		-		3 0	
		C	B	A	Total

Coefficiente = de validez:

C+B

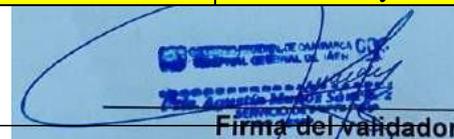
1.0

III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

El Coeficiente de validez de contenido obtenido es **1.0**, que en su interpretación corresponde a **Validez muy buena**.

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable
0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena

 Firma del validador

DNI N° 45583487

Anexo 06: Carta de autorización de la entidad pública o privada considerada como unidad de análisis



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
“SANTO TOMÁS DE AQUINO”
Siete de Enero N° 374 – Teléfono 205369 – Chiclayo

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Chiclayo 05 de octubre, 2023

Quien suscribe:

Violeta Flor León Vásquez

Sub directora de la I.E.P. “Santo Tomás de Aquino” – Chiclayo

Otorga: Permiso para la recolección de información para el desarrollo del proyecto de investigación.

Yo, Violeta Flor León Vásquez, Promotora de la I.E.P. “Santo Tomás de Aquino”, **Otorga** al Lic. En Psicología, Marcos Oswaldo Vallejos Arias, al uso de la información recolectada, con el fin de contribuir a la investigación denominada **“Programa Cognitivo Conductual para evitar el uso desmedido de las Redes Sociales en Adolescentes de un Centro Educativo en Chiclayo”** solicitando que toda información obtenida sea de total confidencialidad.

Anexo 07: Consentimiento Informado



Título: “Programa Cognitivo Conductual para evitar el uso desmedido de las Redes Sociales en Adolescentes de un Centro Educativo en Chiclayo”.

Introducción:

Lo invitamos a formar parte de nuestro estudio que se llevará a cabo con estudiantes de entre 12 y 16 años. Durante la investigación, se les administrarán dos cuestionarios: uno relacionado con los datos de la historia clínica del paciente y otro diseñado para evaluar la presencia del uso excesivo de las redes sociales.

Propósito del estudio: Tiene como propósito saber el uso que se le da a las redes sociales y como esto perturba en el alumno.

Duración del estudio: aproximadamente será de 15 minutos como máximo y se realizará de forma individual y 2 visitas.

Procedimiento:

Se le entregarán dos cuestionarios,

1. Una ficha la cual contendrá datos recientes con respecto a los datos de la historia clínica del paciente
2. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).

Beneficios del estudio: el uso desmedido de las redes sociales son entidades

frecuentes en adolescentes. Esto a veces produce pobre respuesta al desempeñar diversas funciones. De reconocer que el alumno utiliza de manera dependiente las redes sociales, ello permitirá un mejor tratamiento de su adicción. En el caso se diagnostique este tipo de problemas, se empleará un programa el cual permitirá reducir el uso desmedido de las redes sociales.

Riesgos e incomodidades predecibles: este estudio no cuenta con ningún riesgo.

Costos: El estudio es gratuito. Asimismo, no se realizará pago alguno para que acepten participar en el estudio.

Me han informado de los riesgos, peligros y complicaciones, así como de los beneficios que se puede obtener, he realizado las preguntas que considero oportunas y el médico me ha dado respuestas aceptables las cuales me satisfacen. Por lo tanto con información oportuna, completa, adecuada y sin perjuicios, yo voluntaria y libremente SI () NO (), doy mi consentimiento para que se realice los procedimientos arriba señalados.

Estoy también informado sobre la posibilidad de cambiar mi decisión en cualquier momento durante el estudio.

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

Firma del Apoderado o PP-FF.

Firma del Investigador

Chiclayo, _____ del _____

Anexo 7: Evidencias de la aplicación de investigación





Anexo 8: Acta de originalidad de informe de tesis



ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo **Mg. PÉREZ MARTINTO PEDRO CARLOS**, docente del curso de **SEMINARIO DE TESIS II** del Programa de Estudios de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA** y revisor de la investigación del estudiante, **Bach. VALLEJOS ARIAS MARCOS OSWALDO**, titulada:

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EVITAR EL USO DESMEDIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO EN CHICLAYO

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **19%**, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN**. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio N° 145-2022/PD-USS.

En virtud de lo antes mencionado, firmo:

Mg. PÉREZ MARTINTO PEDRO CARLOS	001194553	
------------------------------------	-----------	--

Pimentel, 6 de marzo de 2024.

Anexo 9: Aprobación del Informe de Tesis



ACTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El DOCENTE **Mg. PÉREZ MARTINTO PEDRO CARLOS** del curso de **SEMINARIO DE TESIS II**, asimismo el Asesor **Mg. PEDRO CARLOS PERÉZ MARTINTO**

APRUEBAN:

El Trabajo de Investigación: **“PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EVITAR EL USO DESMEDIDO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO EN CHICLAYO”**

Presentado por: **Bach. VALLEJOS ARIAS MARCOS OSWALDO** de la **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**.

Chiclayo, de 2 de marzo de 2024.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'afa f, k.', written over a horizontal line.

**Mg. PÉREZ MARTINTO
PEDRO CARLOS**

Docente de Curso

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'afa f, k.', written over a horizontal line.

**Mg. PEDRO CARLOS PERÉZ
MARTINTO**

Asesor