

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa

Manuel Scorza Torres, Chorrillos.

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Eder James Zelaya Cano

Lima – Perú

2019

Dedicatoria:

*A mi familia por ser el pilar de todo lo que soy,
por su gran apoyo no solo en mi ámbito académico
sino también en todas las experiencias de la vida.*

Agradecimiento:

Quiero agradecer a mi esposa e hijos por ser mi gran apoyo en los momentos más difíciles de mi vida y por enseñarme el significado de ser un padre.

Le doy gracias a mis padres por los valores que me transmitieron y me ayudaron a ser la persona que soy hoy en día

A mis amigos y profesores por el apoyo que he recibido en todos mis estudios profesionales y por haber marcado mi camino universitario.

PRESENTACIÓN

Distinguidos miembros del Jurado:

Cumpliendo las normas de la Directiva N° 003-FPs y TS.-2018 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presento ante honorable jurado mi investigación titulada “*Adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos*”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciado en Psicología.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y merezca su aprobación.

Atentamente,

Eder James Zelaya Cano

INDICE

Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	III
Presentación.....	IV
Índice.....	V
Índice de anexos.....	VIII
Índice de tablas.....	IX
Índice de figuras.....	X
Resumen.....	XI
Abstract.....	XII
Introducción.....	XIII
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema.....	16
1.1. Descripción de la situación problemática.....	16
1.2. Formulación del problema.....	18
1.2.1. Problema general.....	18
1.2.2. Problemas específicos.....	18
1.3. Objetivos.....	19
1.3.1. Objetivo general.....	19
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
1.4. Justificación e importancia.....	19
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual.....	22
2.1 Antecedentes.....	22
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	22

2.1.2 Antecedentes nacionales.....	24
2.2. Base teórica.....	26
2.2.1. Conceptualización de Adicción al internet.....	26
2.2.2. Características de la Adicción al internet.....	29
2.2.3. Evolución histórica del internet.....	30
2.2.4. Dimensiones de la Adicción al internet.....	34
2.2.5 Tipos de adicciones al internet.....	35
2.2.5.1. Adicción psicológica.....	35
2.2.5.2. Adicción al juego.....	36
2.2.5.3. Adicción a las compras por internet.....	37
2.2.5.4. Adicción al sexo por internet.....	37
2.2.5.5. Adicción a la tecnología.....	38
2.2.5.6. Adicción al teléfono.....	39
2.2.5.7. Adicción al ciberespacio.....	39
2.2.5.8. Adicción a las redes sociales.....	40
2.2.6. Factores de riesgos para la adicción al internet.....	42
2.2.7. Uso de nuevas tecnologías: su relación con las características personales...43	
2.3. Definiciones conceptuales.....	44
CAPITULO III: Metodología de investigación.....	48
3.1. Tipo de la investigación.....	48
3.2. Diseño de la investigación.....	48
3.3. Población y muestra.....	49
3.3.1. Población.....	49
3.3.2. Muestra.....	49
3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización.....	50

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación.....	53
CAPITULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados.....	55
4.1 Presentación de resultados de datos generales.....	55
4.2 Presentación de resultados de datos específicos.....	56
4.3. Análisis y discusión de resultados.....	61
Conclusiones.....	62
Recomendaciones.....	63
CAPITULO V: Propuesta de programa de Intervención.....	65
5.1. Denominación del programa.....	65
5.2 Justificación del programa.....	65
5.3 Establecimiento de objetivos.....	66
5.3.1 Objetivo general.....	66
5.3.2 Objetivos específicos.....	66
5.4 Sector al que va dirigido.....	67
5.5 Establecimiento de conductas problemas/conductas metas.....	67
5.5.1 Conductas problemas.....	67
5.5.2 Conductas metas.....	68
5.6 Metodología de la intervención.....	69
5.7 Instrumentos/materiales a utilizar.....	70
5.8 Actividades por sesión.....	70
Referencias bibliográficas.....	93

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	97
Anexo 2: Trabajo con los alumnos de la I.E.....	98
Anexo 3: Carta de aceptación de la I.E.....	99
Anexo 4: Test de adicción al internet.....	100
Anexo 5: Ficha de evaluación de la sesión para el participante.....	101
Anexo 6: Lectura de la tortuga.....	102

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográfico de los adolescentes, según el sexo.....	55
Tabla 2. Nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la I.E. Manuel Scorza Torres,Chorrillos.....	56
Tabla 3. Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Uso excesivo.....	57
Tabla 4.Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según dimensión Tolerancia.....	58
Tabla 5. Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Retirada o abstinencia.....	59
Tabla 6.Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Consecuencias negativas.....	60

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución porcentual del total de encuestados según el sexo.....	55
Figura 2. Distribución porcentual del total de encuestados según el puntaje total de adicción al Internet.....	56
Figura 3. Distribución porcentual del <i>Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión uso excesivo</i>	57
Figura 4 Distribución porcentual del <i>Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según dimensión Tolerancia</i>	58
Figura 5. <i>Distribución porcentual del Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Retirada Abstinencia de acuerdo al género</i>	59
Figura 6 Distribución porcentual del Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Consecuencias negativas.....	60

RESUMEN

La investigación que se presenta cuenta con un diseño de tipo descriptivo, pues su objetivo es determinar el nivel de adicción del internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, ubicada en el distrito de Chorrillos, con el fin de poder precisar y describir el comportamiento de un grupo de estudiantes.

La investigación es de tipo descriptiva, con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal. La población comprende a los 297 estudiantes del nivel secundario. Se tomó un muestreo no probabilístico de tipo intencional compuesta por 185 adolescentes entre un rango de 13 a 19 años, la muestra estuvo conformada por un 52.4% de jóvenes de sexo masculino y el 47.6% de sexo femenino.

Para el presente estudio se aplicó el instrumento de evaluación Test de Adicción al Internet (TAI) que fue adaptada y validada para la población peruana. Los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción al internet, en un grupo mayoritario del 56% de estudiantes presentan un nivel medio de adicción al internet, mientras el 8% presentan un nivel bajo. Llegando a la conclusión que la adicción al internet incide en el nivel medio con un 56%, lo que refiere un uso desmesurado y sin control de esta herramienta, que dificultará el desempeño académico, social y familiar.

Palabras claves: Adicción al internet, adolescentes, desempeño estudiantil, trastorno impulsivo, compulsivo.

ABSTRACT

The research is a descriptive type, since it has as objective to determine the level of Internet addiction in the level of secondary education Manuel Scorza Torres, located in the district of Chorrillos, in order to be able to specify and describe the behavior of a group from students.

The research is descriptive, quantitative approach, non-experimental design and cross section. The study population is comprised of 297 secondary school students. The sample is not probabilistic of intentional type composed of 185 adolescents in a range of 13 to 19 years. The sample consisted of 52.4% of young men and 47.6% of young women.

The instrument that was used for the evaluation during the Internet Addiction Test (TAI), previously adapted to the Peruvian population. The results refer to the level of addiction to the internet, in a majority group of 56% of students at the level of Internet addiction, while 8% presents a low level. He came to the conclusion that Internet addiction is at the middle level with 56%, which refers to the use and control of this tool, the academic, social and family difficulty.

Keywords: Internet addiction, students, student performance, compulsive impulsive disorder.

INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI internet cumple un rol central dentro de muchos aspectos de nuestras vidas, sin embargo, su uso frecuente ha traído consigo problemas de adicción, especialmente en grupos vulnerables como los adolescentes.

La problemática de nuestra juventud actualmente es precisamente el uso y abuso del internet, unos lo usan para investigaciones del colegio, universidad o trabajo, otros con fines lúdicos y quedan prendidos de estas nuevas tecnologías, mientras que otros pasatiempos, juegos y ocupaciones más tradicionales empiezan a quedar obsoleto por el uso del internet.

Tiempos anteriores los niños salíamos de casa con el fin de entretenernos, ahora la distracción ha pasado de estar en la calle a una aparato que lo tenemos en casa o la mano, esta situación ha despertado la preocupación social acerca de la influencia que el uso de estas tecnologías pueda tener sobre el desarrollo y ajuste personal, especialmente en adolescentes y jóvenes, en la actualidad el problema abarca incluso a personas adultas en este problema social. Se presentan casos de gente en la calle caminando o manejando con el teléfono en la mano, en muchas ocasiones distraídos que causan graves accidentes por estar pendientes de su uso.

En la presente investigación se aborda las bases teóricas sobre las nuevas tecnologías, que por causa de estas las personas interactúan menos entre sí y con su entorno, desde que la nueva tecnología ha ingresado en sus hogares pasan la mayor parte de su tiempo socializando pero no cara a cara con otras personas pero siempre con una pantalla de por medio.

Se abarca los tipos de nuevas tecnologías que generan adicción en niños y jóvenes donde dedican excesivo tiempo y pueden sufrir diversos problemas en su desarrollo que alteran su evolución normal, falta de relaciones interpersonales, pocas habilidades sociales y otros

como déficit de atención, problemas de memoria, disminución del rendimiento académico, alteraciones del sueño, etc.

En los capítulos también tomamos en cuenta cuando fue que apareció internet que nuevas adicciones han aparecido a causa de esta plataforma, además de que dicen diversos autores sobre la adicción a estas nuevas tecnologías.

Luego se abarca los resultados que son contrastados con los antecedentes y se encuentran consecuencias que afectan la salud mental de los menores expuestos en exceso a la tecnología, como depresión que afecta al 30% de nuestra población estudiantil según estadística del Instituto Nacional de Estadística para el 2021 será una de las principales causas de incapacidad a nivel mundial.

También el usar estas nuevas tecnologías fomenta el no realizar actividades físicas e incentiva el sedentarismo entre las personas y con él, el incremento de peso y enfermedades derivadas de la obesidad, como la diabetes y problemas cardíacos o vasculares por la falta de esfuerzo físico, tanto así que el anterior presidente de la república preocupado por este problema incremento las horas de educación física para tratar de minimizar este problema.

El abordar las adicciones a las nuevas tecnologías es estar al compás de las prevenciones, no se debe esperar que las tasas sean altas como otros trastornos como la depresión o la ansiedad, esta adicción es una problemática real que a largo plazo puede convertirse en un problema de salud mental, y que los gastos a futuro como intervención son más costosos económicamente y como salud pública, la identificación y prevención temprana ayudara a mitigar estos costos sociales.

Por último, pero no por ello menos importante, el exponer a los niños y adolescentes a contenidos con elevada agresividad y violencia puede desensibilizar al menor ante estos actos y percibirlos como normales en nuestro entorno social. Por eso, es importante controlar tanto el tiempo que se hace uso del internet como saber qué tipo de contacto mantiene sus

menores hijos y el tiempo de uso que se le está dando a estas recientes tecnologías que tiene en su hogar.

En tal sentido, el siguiente estudio se preocupa y enfoca en este fenómeno social descrito con la propósito de contribuir mediante programas, técnicas y estrategias al tratamiento de este mal de nuestros tiempos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la situación problemática

El mundo del internet es popular por ser un medio de comunicación efectiva, además de ser masivo, sin embargo, es considerado también como una herramienta educativa, allí radica la pregunta si todo lo que encontramos en el ciberespacio es educativo, la población tiene acceso a todo lo que necesitemos: música, viajes, comida, asesoramiento legal y médico, compra y venta de artículos, nos contactamos con otras personas etc. es decir en internet podemos realizar todo lo que necesitemos y queramos.

La tecnología está para todos y para todas las edades, la facilidad con la que se consigue la información, la gran cantidad que alberga, la rapidez con la que se obtiene, realmente es un medio de comunicación extraordinario además es un medio donde una persona expresa sus opiniones usando las diferentes redes sociales, por estas razones existen ventajas y desventajas en el uso del internet, donde también se encuentra información dañina que influencia inadecuadamente en aquellos grupos de personas más vulnerables como son los niños y adolescentes. Young (1996, en Luengo 2004) realizó investigaciones sobre el uso excesivo del internet, identificando a personas que tenían características dentro de un cuadro diagnóstico de adicción.

La plataforma de Internet ha aportado nuevas formas donde la gente puede interconectarse, donde se forman grupos y se mantiene relaciones interpersonales con cualquier tipo de persona, de cualquier cultura, que tiene objetivos en común interactuar es participar en redes de acción comunicativa.

A nivel mundial, las estadísticas evidencian que a la Web o internet se está complicando volviéndose un problema de salud pública, según un estudio realizado por Adriano, C., Mamani, L., & Vilca, W. (2015) además mencionan que el 82.5% de los

populadores de Corea del Sur usan internet de manera cotidiana lo que lo ubica en un primer puesto en uso de internet; así mismo, Japón se ubica en el segundo lugar con un 79.5% de su población; en el continente asiático se encuentran una mayor prevalencia de personas que hacen uso de internet.

Un estudio a nivel latinoamericano respecto al nivel de uso que las personas hacen de internet muestra que Argentina lidera con un 66.4% de sus habitantes como usuarios a internet, luego Chile con un 58.6% y en el Perú, se tienen cifras que demuestran que el 39% de peruanos hacen uso de este medio tecnológico, así mismo, a nivel nacional en Lima el 39,2% de la población de 6 años a más años accede a Internet y en Lima Metropolitana el 64,1% de la población la usa, en el área Urbana el 39,7% y en el área rural el 11,9%; así mismo se muestra que los hombres hacen más uso de internet a comparación de las mujeres, específicamente el 42,5% de la población masculina hace uso de Internet, sin embargo las mujeres lo usa en un 35,8 %. Asimismo, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014, en Chambi y Sucari 2017) se ha demostrado que los adolescentes dentro de las edades de 12 a 18 años conforman el 63,5% y en la población joven que comprenden las edades de 19 a 24 años de edad el 65.8%. Según el censo del 2017 se obtuvieron resultados donde los hogares en viviendas particulares con ocupantes presentes registró 8 millones 252 mil 284 hogares, donde , 7 millones 101 mil 717 hogares tienen al menos una TIC (86,1%) y 1 millón 150 mil 567 hogares restantes (13,9%) no tienen acceso a ningún tipo de TIC, los hogares que tienen opción a usar el internet, la cobertura del servicio en el año 2017 alcanzó los 2 millones 314 mil 182 hogares (28,0%); mientras que en el 2007 fue de 458 mil 158 (6,8%), esto significa que se ha acrecentado de 1 millón 856 mil 24 hogares, que en promedio anualmente es 17,6%. Estos datos evidencian que la población hoy en día tiene mayor acceso al internet considerando el gran avance de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), este medio de comunicación no reconoce que las

personas tengan límite de tiempo, espacio, idioma o cultura por lo que la utilización constante de estos recursos deriva a adicciones principalmente en niños y adolescentes generando en ellos una disminución del dialogo presencial entre padres, hermanos, amigos y demás familiares.

Un estudio realizado por Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) los resultados demostraron una correlación entre adicción a Facebook, baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales, por tal razón es necesario promover el uso adecuado de esta herramienta tan importante en este mundo globalizado y elaborar estudios para implementar estrategias de intervención, prevención, tantos para los niños adolescentes y padres.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de adicción al internet, según la dimensión uso excesivo, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos?
- ¿Cuál es el nivel de adicción al internet, según la dimensión tolerancia, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos?
- ¿Cuál es el nivel de adicción al internet según la dimensión abstinencia, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos?

- ¿Cuál es el nivel de adicción al internet según la dimensión consecuencias negativas, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de adicción de según la dimensión uso excesivo en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos.
- Identificar el nivel de adicción según la dimensión tolerancia en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos.
- Identificar el nivel de adicción según la dimensión abstinencia en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos
- Identificar el nivel de adicción según la dimensión consecuencias negativas en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos

1.4. Justificación e importancia

Se ha demostrado mediante diversos estudio que existe un correlación entre la adicción al internet con la depresión, baja autoestima y déficit de habilidades sociales,

estas variables influye significativamente de manera negativa en su bienestar personal del sujeto y en este caso de los adolescentes que no están ajenos a estos problemas.

Existen secuelas de esta adicción tales como la introversión, depresión, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, ansiedad social y timidez en los usuarios jóvenes principalmente adolescentes.

Los individuos que están más próximos a presentar este tipo de problemas son las personas que muestran dificultades específicas en sus habilidades de interrelación y comunicación, las personas con adicción al internet presentan síntomas ansiosos, de desorden emocional, irritabilidad y dificultades de interacción social por estas complicaciones es que se elabora el presente estudio de investigación para identificar e implementar estrategias de intervención en los adolescentes de nivel secundaria.

Por tal motivo es muy importante identificar y diagnosticar su nivel de dependencia o adicción hacia el internet en los menores, para poder aportar material e información y así implementar un trabajo conjunto entre padres de familia - institución educativa - adolescentes, previniendo las conductas e indicadores con orientación adecuada por parte de los expertos en el tema, tal como los psicólogos, nuestra sociedad requiere de futuros ciudadanos que sean reflexivos, tomen conciencia, que discernan entre lo bueno y lo malo, que no imiten conductas inadecuadas, todo esto propiciado por la información que se haya en internet.

El presente trabajo aporta información teórica, pues permite contar con una aproximación a las teorías y conceptos relativos a la adicción al internet en estudiantes adolescentes, pues aportara conocimiento para como fundamentarlo como una problemática importante de investigación y de mucha importancia abordarla en nuestra sociedad, para prevenir y no llegue a ser considerado como un problema de salud mental.

Desde el modelo práctico, la investigación se justifica ya que de acuerdo a los resultados y conclusiones se contribuirá a establecer un aporte preventivo, a través un plan de prevención e intervención, abordando a los adolescentes para mejorar, fomentar, renovar, su dinámica social; logrando así bajar la tasa de prevalencia de adolescentes que hacen uso a un nivel de adicción de internet y a la vez dotarles de estrategias para llevar adecuadamente el desarrollo de su persona.

Desde el punto de vista metodológico, toda técnica, instrumento, procedimientos estadísticos, y demás pasos estructurales del desarrollo de la investigación servirá de guía u orientación para el desarrollo de otras investigaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Parra et al. (2016) realizaron una investigación con el nombre “Adicción y factores determinantes en el uso problemático del internet, en una muestra de jóvenes universitarios”, el estudio tuvo como objetivo conocer la posibilidad de presentar adicción y los factores que influyen en el uso problemático del internet en universitarios de la ciudad de Matamoros, Tamaulipas, el diseño fue de tipo descriptivo, transversal, se realizó en una población de 1,125 estudiantes y una muestra de 323, en una universidad pública, el instrumento utilizado fue el Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI), los resultados obtenidos demostraron que el factor más determinante “anticipación” fue el que presenta una mayor probabilidad de darse y los de menor fueron “reconocimiento de falta de control” y “pérdida de control”.

Poitevin (2015) realizó una investigación acerca de los “Niveles de adicción al internet entre los estudiantes de tres carreras de Ingeniería, de una universidad privada, ubicada en la ciudad de Guatemala”, el objetivo del estudio fue identificar los niveles de adicción al internet entre los estudiantes de tres carreras de Ingeniería, la investigación fue de tipo descriptivo, No experimental transaccional de enfoque cuantitativo, la muestra estuvo comprendió a 96 estudiantes, 75 hombres y 21 mujeres, de 4to y 5to año de las carreras de Ingeniería en Informática y Sistemas, se aplicó el instrumento test de Adicción al Internet de Young, concluyendo que la prevalencia de la adicción a internet entre los estudiantes de 4to y 5to año de las carreras de ingeniería es baja con tan solo 23% de probable adicción y un 2 % de alta adicción al internet.

Haeussler (2014) realizó una investigación titulada “Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad”, la investigación tuvo como objetivo principal el establecer el nivel de adicción a redes sociales que presentan estos adolescentes, el diseño fue descriptivo, de tipo no experimental, la muestra seleccionada fue de 50 adolescentes de ambos sexos que tenían acceso ilimitado a redes sociales desde algún dispositivo móvil y se les aplicó el Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías, los resultados obtenidos mostraron que en los evaluados hay un grupo que posee un nivel moderado de adicción a redes sociales, tecnologías e internet, aquellos que no presentan nivel moderado de adicción es porque no tienen rasgos adictivos; no se encontraron niveles graves de ansiedad, ni correlación con el uso de internet u otras tecnologías, concluyendo que, aunque no se detectaron niveles altos de ansiedad y adicción a causa del uso de internet, se pudo determinar que la mayoría estaba de 1 a 3 horas diarias a las redes sociales o internet; además, se estaba generando un constante aumento de tiempo en el uso de éstas.

González (2013) en su trabajo denominado “Uso de internet en los estudiantes de la preparatoria N°. 11” de Cerralvo”, realizó un estudio de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo; cuyo objetivo fue determinar cómo es el uso de Internet por parte de los estudiantes para fines académicos, el estudio comprendió una muestra de 113 alumnos del 1ero y 3er semestre, entre las edades de 14 a 18 años, se empleó la Escala del Uso de Internet en los Alumnos de Preparatoria (Apéndice A), los resultados encontraron una dependencia en el uso de la red en los jóvenes, se concluyó que por la significativa inclinación en el uso de la Red hacia actividades de socialización, como redes sociales y correo electrónico, los alumnos dedican mayor tiempo a estas actividades en comparación con sus deberes académicos, asociado a esto, el no contar con criterios válidos para

seleccionar fuentes confiables en Internet genera deficiencias en la calidad investigativa de sus trabajos.

Tipantuña (2013) realizó una investigación titulada “Consecuencias de la adicción a redes sociales en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013”. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre adicción al internet y el desempeño escolar, ámbito familiar y social en adolescentes de tres instituciones escolares de la ciudad de Quito. Fue un estudio analítico de tipo transversal. La población de estudio fueron 2656 adolescentes de tres instituciones educativas del distrito Metropolitano de Quito, la muestra que se utilizó estuvo conformada por 151 adolescentes entre hombres y mujeres, se les administró la Escala de Adicción a Internet de Lima sumado a un cuestionario para recoger datos sobre actitudes frente a internet y algunos datos personales. Las conclusiones a las que llegó fueron que la mayoría de estudiantes se conecta a internet desde la PC de su casa, seguido por laptops y en menos casos desde teléfonos móviles; y la mayoría de estudiantes dedica más de 5 horas a la semana al uso de internet; cuando se conectan a la red, le dan prioridad al entretenimiento, las labores escolares y los amigos.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Chambi y Sucari (2017), llevaron a cabo una investigación llamada “Adicción al internet, sumisión al móvil, impulsividad y habilidades sociales en estudiantes pre-universitarios de la Institución Educativa Claudio Galeno de Juliaca”, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la institución educativa privada, el diseño de la investigación fue no experimental, de corte transaccional-transversal, de tipo descriptivo-correlacional, la muestra comprendió a 123 estudiantes preuniversitarios de la Institución Educativa Claudio Galeno de Juliaca. Se aplicó la escala de habilidades sociales de Gismero, y la escala de adicción a internet de Lam. Se llegó a la conclusión que el 63.5%

de los pre-universitarios evidencian un nivel promedio de adicción a internet, de igual forma el 35.7% evidencia un nivel bajo de adicción a internet; finalmente, el 0.8% evidencia un nivel alto de adicción a internet.

Valencia (2018) realizó una investigación titulada “Características demográficas, sociales y familiares asociado a la dependencia del teléfono móvil y adicción al internet en estudiantes del colegio gran unidad escolar san Carlos, Puno 2017”, el objetivo se enfocó en determinar las características demográficas, sociales y familiares relacionado a la dependencia del celular y adicción al internet en estudiantes del colegio gran unidad escolar san Carlos, el estudio elaborado fue de diseño descriptivo correlacional, transversal, comprendió una muestra de 285 estudiantes, se aplicó el Cuestionario de características demográficas, sociales y familiares y la Escala de Adicción al Internet, se concluyó que los estudiantes de 17 años de edad que viven en la ciudad de Puno, presentan dependencia media al teléfono móvil e internet.

Cedrón y Rafael (2017) realizaron un estudio llamado “Adicción al uso del internet en estudiantes del 4° y 5° de secundaria en el distrito de Chiclayo Perú, 2015”, presento el objetivo de identificar la frecuencia de Adicción al Internet en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del distrito de Chiclayo, la investigación contó con un diseño descriptivo de corte transversal, la muestra fue de 760 estudiantes, se utilizó como instrumento el Test de Adicción al Internet de Young, adaptado al Perú, se concluyó que más de la mitad de estudiantes de 4to y 5to de secundaria presenta un nivel medio en adicción al Internet

Ybañez y Domínguez (2016) realizaron una investigación titulada “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada”, el estudio tuvo como objetivo encontrar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en alumnos de primero a quinto de educación secundaria, el estudio consistió en un diseño descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 205

estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Trujillo, se contó con 104 varones y 105 mujeres, se aplicó la Escala de actitudes hacia las redes sociales y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, según los resultados se concluyó que si hay un alto nivel de adicción a redes sociales.

Matalinares, Arenas, Díaz , Dioses y Yarlequé (2013) realizaron una investigación llamada “Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú”, la investigación su objetivo fue identificar la relación existente entre la agresividad y la adicción a la Internet, estuvo constituida la muestra por 2225 estudiantes de 3° a 5° de secundaria de 13 localidades del país que representan a la costa, sierra y selva del Perú, ((Piura, Chiclayo, Trujillo, Lima, Tacna, Huánuco) sus edades oscilaban entre los 13 y 19 años, el estudio se llevó a cabo a través de un diseño descriptivo correlacional y comparativo, se aplicó el cuestionario de agresión, Buss y Perry (1992) y el test de adicción a la Internet, Young (1998), los resultados evidencian que existe una relación positiva entre la agresividad y adicción al Internet, además se concluyó que existe en los estudiantes una agresividad relacionada con adicción al internet físicamente y verbalmente.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Conceptualización de Adicción al internet

Echeburua y Coral (2010, en Ortiz 2012) indican que la conducta adictiva está guiada en un principio por reforzadores positivos, y el placer de la conducta en sí, sin embargo al final prevalecen los reforzadores negativos, especialmente el de alivio a las tensiones emocionales. Es decir una persona adicta inicia utilizando internet por la utilidad o el placer de la conducta, luego lo realiza buscando alivio de un malestar emocional como puede ser el aburrimiento, la soledad, la ansiedad o nerviosismo.

Young (1996, en Luengo 2014), define el uso anormal o patológico de internet como un trastorno de control de impulsos, pues presenta características de los trastornos de dependencia, pero no está relacionado con la intoxicación por alguna sustancia química que es ingerida al cuerpo, Young plantea ciertos criterios y que identificar cinco de éstos era lo ideal para hacer el diagnóstico de adicción a Internet

Así mismo, Zapata (2009), afirma también se puede determinar adicción a internet cuando el tiempo empleado inmerso en esta actividad lleva mucho más tiempo que lo normal, iniciándose inconvenientes en la vida cotidiana, además otras áreas como el trabajo, el estudio, y hasta la interacciones interpersonales, pues se cambia la interacción física por la interacción virtual, si estas características no son detectadas, controla o se previenen; puede ser tan igual que las adicciones químicas, como por ejemplo, un síndrome de abstinencia, al sentir que la dosis (tiempo de conexión) disminuye o puede desaparecer, se puede generar principalmente problemáticas a nivel comportamental (ansiedad por conectarse).

La adicción a internet no se encuentra incluida como tal dentro del DSM –IV, ya que solo existen criterios para desórdenes en el control de impulsos o juego patológico. Es justamente la falta de criterios diagnósticos, lo que ha supuesto la aparición de diversos planteamientos. Es en 1995, cuando Griffiths define operacionalmente la adicción tecnológica como una adicción conductual o química que implica una interacción no humana, es decir hay individuos de dos tipos que pueden presentar adicción a los juegos: los que usan la tecnología para el ocio y disfrutarla, y los que la usan para escapar de las dificultades de su vida personal. Por otro lado, basándose en la cronología, el primero en instaurar las características para los criterios diagnósticos de la adicción a internet fue Golberg en 1995. (Madrid, 2018)

Estos criterios se basan así mismo como la adicción a las sustancias y en consecuencia en los conceptos de tolerancia y abstinencia. Así la persona adicta a internet experimenta la necesidad de estar cada vez más tiempo conectado u online para alcanzar el mismo nivel de satisfacción (tolerancia) y presenta ansiedad, agitación psicomotriz y pensamiento obsesivos relacionados con lo feliz o satisfecho que se siente cuando se encuentra online (abstinencia), a estas características se le suma la necesidad de acceder a internet con mayor constancia y por más tiempo, los síntomas interfieren de significativamente en la vida familiar, social, laboral o escolar del individuo. Posteriormente, Griffiths en 1998 añade los síntomas de intensidad (internet se convierte en la actividad más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos y su comportamiento), cambios de humor y recaída, es decir tendencia a volver a conectarse a internet una vez dejado la actividad online (Doménech, 2005).

De acuerdo con Canseco (2011) la adicción a la tecnología lo denomina como serie de trastornos que se ubican entre las adicciones y el trastorno obsesivo compulsivo, que están ligados a la diferentes actividades de las personas, a menudo generan placer, que no tienen nada que ver con el consumo de sustancias químicas.

Los videojuegos o estar inmersos en internet generan en el adolescente cierto placer a los problemas de la familia, de las escuela y de la falta de interacción social, es ahí que en busca de tal placer cada vez buscan estar en el internet pero cada vez este tiempo dentro de ellos no es suficiente por lo que cada vez paran más tiempo o quieren hacer más cosas dentro.

En este tipo de problemática, los individuos se ven obligados a efectuar determinados tipos de actos, tales como jugar por dinero, hacer compras, permanecer frente a la computadora u otros dispositivos (Tablet, teléfonos celulares) online todo el tiempo y otras, como mencionaremos más adelante. Se asemejan a un tipo de adicción

parecido a un adicto necesitas de las sustancia psicoactivas, las personas adictas comportamental no pueden dejar tal conducta que se repite como es la de jugar, comprar, chequear los mails, entrar a las redes sociales, etc. una y otra vez, si no lo realizan muestran niveles de ansiedad muy intensos que sólo se tranquilizan cuando se genera nuevamente la conducta, Canseco (2011).

2.2.2 Características de la Adicción al internet

Para Griffiths (1998, en Luengo 2004) identifica ciertos comportamientos que si están dentro de estos seis criterios puede ser definido como adicción:

- Saliencia: la actividad que realiza un individuo se convierte en lo más importante empieza a dominar sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- Modificación del humor: son experiencias intrínsecas que experimenta los individuos como consecuencia de implicarse en la actividad.
- Tolerancia: se refiere el proceso en el que se requiere incrementar la cantidad de una actividad específica para que en consecuencia se logren los mismos efectos.
- Síndrome de abstinencia: son estados emocionales no agradables o efectos físicos que ocurren cuando una actividad específica es interrumpida o repentinamente reducida.
- Conflicto: Se refiere a los problemas que se desarrollan entre la persona que presenta adicción y aquellas personas de su entorno (conflicto interpersonal), conflictos en otras áreas de su vida como lo laboral, vida social, intereses, aficiones.
- Recaída: Es volver a recaer y realizar las conductas tempranas de la actividad de una manera muy extrema tras muchos años de abstinencia o control.

Según Greenfield (1999, en Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamarra y Oberust 2006)) lo que conduce el uso de internet y que influye en adquirir una adicción son:

- La asequibilidad, la velocidad e información que se tiene acceso fácil hace que uno se sienta enganchado, siendo esto con el mismo nivel adictivo al de una droga.
- La razón por la que se presentan conductas adictivas es que estas actividades son imposibles en la vida real y si son factibles en el internet por su velocidad, accesibilidad e intensidad de la información.
- El contacto virtual detrás de una computadora resulta un reforzador positivo para las personas, además el libre acceso que se tiene, en las salas de chats no hay reglas una persona se puede dirigir a otra sin tapujos o sin condicionantes que la limiten, se hace sentir escuchada y deja de hacerlo cuando le apetezca de una manera adecuada o inadecuada, algo parecido ocurre en el caso del cibersexo.

Ambos autores concuerdan que en los adictos a las nuevas tecnologías presentan características particulares que nos puedes ayudar a predecir si una persona presenta adicción a internet o que presenta una predisposición a tenerlo como es la modificación del humor cuando se le quita estos aparatos tecnológicos, además la accesibilidad y facilidad a tener internet sin un cuidado de los padres es un factor de riesgo a que los niños estén frecuentemente navegando y que se vuelvan adictos a internet.

2.2.3. Evolución histórica del internet

Es innegable decir que internet ha ayudado mucho al desarrollo del ser humano, las redes sociales con su alcance ha superado largamente lo que se pensaba sobre sus alcances y capacidad.

La evolución de internet se puede encaminar desde dos puntos de vista diferentes. En primera instancia abarca el punto de vista técnico y el segundo se trata de ver al internet desde los servicios, es decir, “qué cosas se pueden hacer” desde los antiguos servicios de correo electrónico, transferencia de datos, pasando desde páginas web y las redes sociales.

Cuando se habla de cuándo empezó internet es decir “fecha de nacimiento” oficial, pues no hay consenso algunos autores sitúan este momento en el nacimiento de ARPANET en 1969. A ARPANET se le considerara el principio de internet por ser el primer intento interconectar dos computadoras situadas en distintos lugares, sin embargo no se considera como Internet todavía. El concepto más extendido de internet es la de red de redes y ARPANET no es una red de redes si no mediante redes telefónicas se unían a varias computadoras. (Redes Telemáticas, 2013)

Es más correcto identificar como el inicio de internet a la puesta en servicio de la red NSFNET, una red que empezó a usar los protocolos TCP/IP y cuya misión es la de ser troncal para la conexión de redes, esto sucede en 1985 aun cuando ARPANET sigue en servicio, por lo cual NSFNET se considera la continuación de ARPANET aunque realmente su objetivo es ya claramente la interconexión de redes. (Redes Telemáticas, 2013)

De acuerdo al foro de “Redes Telemáticas” (2013) el lugar de nacimiento de internet es Estados Unidos, en la Etapa embrionaria (1969-1984), cuando el Departamento de Defensa de Estados Unidos pide a su agencia de investigación llamada ARPA (Agencia de proyectos de investigación avanzados) crear una red confiable para poder unir sus datos. Aunque la razón de este encargo fue que el Departamento de Defensa de Estados Unidos pensaba que el tipo de líneas utilizadas en esa época (básicamente líneas telefónicas alquiladas) no era muy fiable, entonces sustentan que el motivo real era brindar fiabilidad en las comunicaciones en caso de una guerra nuclear, con otros países, pues todo esto se daría entre los años 60, cuando había conflicto en plena Guerra Fría. Para todos los casos,

se decidieron diseñar una red basada en la conmutación de paquetes, a la que se llamó ARPANET (ARPA Network). El primer enlace experimental que se realizó dentro del proyecto ARPANET fue octubre de 1969 (para muchos ese día marca el nacimiento de Internet).

En el foro de Redes Telemáticas (2013) los dispositivos conectados a ARPANET eran conocidos como IMP (Interface Message Processors), eran pcs que almacenaban y reenviaban mensajes (utilizando técnicas de conmutación de paquetes). Además, en el año 1971 se anuncian las primeras especificaciones de los protocolos del nivel de aplicación, es decir, los protocolos que permiten ejecutar servicios de red. Estos primeros protocolos fueron:

- 1) FTP (File Transfer Protocol). Este protocolo se publicó en 1971 y permitía la transmisión de ficheros de un equipo a otro de la red.
- 2) TELNET. Una versión muy antigua de este protocolo es el que se usó para las primeras comunicaciones en ARPANET en 1969, posteriormente, en 1972 este protocolo permitía conectarse a otra computadora para la ejecución de comandos.
- 3) Mail Box Protocol, fue el primer desarrollador para enviar correos electrónicos., este fue publicado en 1971, actualmente dicho protocolo está en desuso.

Si bien se puede decir que ARPANET es el inicio de internet, fue otra red, llamada NSFNET, la primera red que realiza la función principal y central (backbone) de internet. NSFNET fue creada por la NSF (Fundación Nacional de ciencia), que es más o menos como una institución de investigación científica financiada por el gobierno de Estados Unidos. El objetivo de estos sistemas fue que la universidades este todas interconectada, para lograr compartir información y resultados de investigaciones en todo EE.UU, por lo que NSFNET tenía una gran importancia en el área académica e investigativa. (Redes Telemáticas, 2013)

Esta red comenzó a operar en 1985 usando los mismos códigos de ARPANET, y tuvo un éxito inmediato, de hecho, en 1990 ARPANET dejó de funcionar (quedando operativa solo la rama militar MILNET). Desde entonces el aumento del número de nodos conectados a NSFNET fue acelerado y operó hasta el año 1995, año en el que culminó y dejó de brindar servicio pues se crearon diversas empresas a nivel nacional que brindaban el servicio de conexión a internet. Para ese entonces estaban interconectadas a una troncal principal de internet más de 100.000 redes. (Redes Telemáticas, 2013)

Tim Berners-Lee (1989, en Redes Telemáticas, 2013) trabajaba en el Laboratorio Europeo de Física de Partículas (CERN, Organisation Européenne pour la Recherche Nucléaire), propuso crear un sistema que se encargase de la información, años después, en 1992, empiezan a funcionar las primeras actividades para compartir información utilizadas en la Red, era el nacimiento del World Wide Web (www) conocida actualmente como Web, el éxito de este sistema fue inmediato ya que se podía publicar documentaciones en internet con la particularidad de incluir links a otros documentos alojados en otros servidores (hipertexto).

Fue el servicio Web con el que se masificó el potencial de la Red a nivel comercial. Unos años más tarde, Microsoft crea un navegador propio denominado Internet Explorer, también gratuito y Mosaic se convierte en Netscape, dándose una dura competencia entre ellos. Microsoft actualmente sigue ofreciendo su navegador web dentro de sus sistemas operativos Windows mientras que Netscape evolucionó a Mozilla Firefox. (Redes Telemáticas, 2013)

El servicio web es el servicio más utilizado dentro de internet debido a los grandes avances técnicos conseguidos en la tecnología de navegación que ayuda a la visualización y ejecución de diversos formatos multimedia y está preparado para proporcionar documentos web en la web a una alta velocidad. (Redes Telemáticas, 2013)

En la última década y media el internet sigue creciendo de un manera vertiginosa, tiempo después de la descentralización del backbone, muchas empresas empiezan a instituir sus redes de datos, la fibra óptica, con una alta capacidad de transmisión de datos, comenzó a imponerse, en los primeros años de esta etapa aparecen los gigantes actuales de internet como Google que nace en 1998 y Facebook en 2004. (Redes Telemáticas, 2013)

Para el 2011 las cifras muestran que hay 2.100 millones internautas en todo el mundo, en el año 2012, la estimación de usuarios aumenta a 2.400 millones. En definitiva y no hay duda, es que la web ha crecido de una manera exponencial, especialmente en los últimos tres quinquenios, y al parecer este crecimiento va seguir incluso aún más rápido. (Redes Telemáticas, 2013)

2.2.4. Dimensiones de la Adicción al internet

Matalinares, Raymundo y Baca (2014) nos recuerdan que, según los criterios diagnósticos del DSM – V, para el trastorno impulsivo compulsivo por el uso de internet, la adicción al internet muestra las siguientes cuatro dimensiones.

- **El uso excesivo:** el control de impulsos se ve alterado donde ocurre la dificultad para recortar el uso de internet en la persona, genera cambios psicológicos, haciendo que se aíslen, deja de lado sus actividades diarias y las deja para dedicarse a navegar en internet, la persona siente la necesidad de conectarse cuantas veces pueda al día aunque sea a por periodos cortos y pierde el control sobre las horas que está inmerso en internet, el usar inadecuadamente y de manera repetitiva además puede generar condicionamiento en el individuo como estímulo respuesta al querer dejar el estímulo que genera la adicción será dificultoso para el adolescente querer dejarlo y peor porque los padres recién se dan cuenta del problema cuando ya está instaurada la adicción.

- **Tolerancia:** es la necesidad de tener un ordenador mejor, con un nuevo programa para más horas de uso y así aliviar su ansiedad, ya que estar conectado al internet con los amigos reafirma la identidad de pertenencia al grupo. El anonimato, estar detrás de una pc, le produce terror del mismo modo que le asusta la soledad lo que le produce ansiedad, esto hace que quiera estar más tiempo en el internet en las redes para sentirse satisfecho.
- **Abstinencia:** el uso abusivo asociado a una pérdida de control aumenta la vulnerabilidad psicológica, como disforia que es la oscilación frecuente del humor, intolerancia a los estímulos placenteros tanto físicos como (dolor, fatiga insomnio) psíquicos (disgusto preocupaciones). Es decir cuando el individuo adicto a las nuevas tecnologías quiere dejar o trata de hacerlo lo puede lograr pero después de un lapso de tiempo empieza a sentir síntomas ya no solo cognitivos si no somatiza en el cuerpo el no obtener el estímulo de su adicción.
- **Consecuencias negativas:** la adicción al internet provoca que la persona se aíse y que deje de interactuar con su entorno, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder su capacidad de control generando afectando su vida a nivel familiar social o escolar y llega a afectar su salud, (Matalinares, Raymundo y Baca 2014).

2.2.5 Tipos de adicciones al internet

2.2.5.1 Adicción Psicológica

Se le puede denominar como una adicción no química pero comprende los mismos signo y síntomas que cualquier otra adicción, Treuer y Furedi (2001, en Del Rio 2018) señalan que una adicción se da a causa de la falta de control y dependencia, las conductas aprendidas están controladas por reforzadores positivos que es lo placentero pero terminan

por ser controlados por reforzadores negativo que es lo que genera alivio a los problemas emocionales.

Como dice el autor hay un estímulo que genera placer que es la respuesta condicionada que al principio genera satisfacción pero luego necesita de más tiempo o de más intensidad del estímulo y si lo quiere dejar muestra síntomas igual que alguna droga o adicción al juego.

2.2.5.2 Adicción al juego

Echeburúa (2010) afirma que la adicción al juego es el mal uso del tiempo o el demasiado uso en practicar un juego, en estos puede ser parecido al consumo de sustancias como tabaco o alcohol, se puede afirmar que la inversión de tiempo, dinero y energía en el juego aumenta en el tiempo y el individuo se va haciendo más dependiente de la actividad lúdica y se le hace difícil enfrentar la vida diaria.

Para el autor Heedt (2014) cuando el objeto comienza a ser consumido por obligación, aun así ya no haya alguna satisfacción, cuando se produciendo consecuencias negativas para la salud.

En nuestra realidad primero se veía a personas adineradas a ir a los juegos de tragamonedas, sin embargo estos centro de juegos cada vez son más asequibles y baratos donde gente que quiere pasar el ocio entra y se queda enganchada además los centros brindas cosas externas que influyen en el individuo como comida, música, conciertos, regalos, bebidas, que es lo que hace que la persona se siente motivada o cómoda y siga poniendo su dinero.

2.2.5.3. Adicción a las compras por internet

Una persona adicta a las compras es un comprador compulsivo, que posee un deseo irrefrenable por comprar objetos, la compra compulsiva genera en el individuo una satisfacción inmediata, con la que piensa que llena su vida de sentido y borra temporalmente los problemas, usualmente afecta a las mujeres, los hombres no están exentos a este tipo de adicción como lo manifiesta (Garcés 2013, en Ortiz 2014).

Esta adicción en nuestra realidad antes no se presentaba frecuentemente, la asequibilidad al dinero de los adolescentes, la mejora económica del país, la asequibilidad al internet son algunos de los factores que hace que se presente más de estas adicciones, donde se ve que el adolescente agarra tarjeta de sus padres para hacer compras porque creen que es un juego o algo para ellos y otros casos que se da con más frecuencia en nuestro entorno es que los adolescentes toman la tarjeta de sus padres para comprar accesorios o acceder obstáculos de los juegos online como se ha visto en noticieros y en noticias nacionales. (Ortiz, 2014)

2.2.5.4 Adicción al Sexo por internet

Echeburúa (2012) revela que la conducta usual del sexo-adicto parte de un impulso incontrolado dirigido a la práctica sexual física y anónima, por lo general no es muy satisfactorio y que se da a menudo y muy variable y cortos de tiempo con parejas distintas se puede mostrar que un individuo que tiene adicción al sexo es el que busca satisfacer su necesidad sexual dentro del internet, pues se trata de un hábito sexual desvinculado de toda forma de comunicación con otra persona y sin la menor vivencia amorosa, los ciber adictos son personas con baja autoestima, poca interacción social , por lo que se esconde detrás de una computadora.

En los adolescentes este tipo de adicción se está presentando que ahora envían fotos y videos de ellos mismos por las distintas redes sociales, hay términos que no son usados o desconocidos por los padres donde ellos no pueden estar alertas a estas adicciones peligrosas además que estos contenido (fotos y videos) al estar en internet se vuelve de dominio público y a veces las y los menores son extorsionados para nos mostrar tales contenidos siendo peligroso y llegar a problemas legales empezando esto como un juego. (Echebarrúa, 2012)

2.2.5.5 Adicción a la Tecnología

A la adicción a la tecnología podemos referirnos a ella como la conducta obsesiva compulsiva que desarrolla el individuo por el uso excesivo y repetitivo de objetos tecnológicos estimulando un deterioro en las áreas biológica, psicológica y social, así mismo siguiendo con la idea de adicción a internet. Ibíd (2002, en Schou et al. 2018) indica que la adhesión a la tecnología empieza cuando se usa en demasía los distintos aparatos electrónicos y estos va robando tiempo en la socialización básicos para el desarrollo personal y familiar de la persona, en este caso el adolescente.

Aunque sea difícil de creer hay necesidades que las tecnologías no ayudan o no la hacen más fáciles como el microondas, la lavadora, y otros aparatos tecnológicos que sin darnos cuenta las estamos usando y estamos condicionados a ellos y en si no la vemos como adicciones pero si nos han separado de hacer cosas tradicionales como pasar tiempo con la familia cocinando, o que una madre lave la ropa de su hijo demostrando amor ante ello. (Schou, et al. 2018)

2.2.5.6 Adicción al Teléfono

Igarashi, Motoyoshi y Yoshida (2007, en Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012) realizaron estudios para encontrar los factores que llevan a los sujetos volverse adictos al teléfono celular, encontrando tres: percepción de uso excesivo, reacciones emocionales y motivación para el mantenimiento de las relaciones.

Además la adicción al teléfono reside en un fracaso que se ha habitualizado o es crónico en el individuo además muestra dificultad cada vez mayor en resistir el impulso de realizarla conducta problemas que son las llamadas telefónicas, a pesar de los problemas que esto puede causar a las personas como deudas por los gastos de las llamadas, no realización de actividades antes gratificantes, problemas de pareja y/o familiares, así mismo hay problemas como la inseguridad, baja autoestima, necesidad de sentir experiencias intensas, déficit de habilidades sociales, soledad y la necesidad de mantenerse continuamente en contacto con otras personas (Tirapu, Landa y Lorea 2004, en Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012).

Comparando esta adicción a las generaciones antiguas era difícil de pensar que podría ocurrir una adicción a este aparato ahora tecnológico, pues antes era de difícil accesibilidad, y un factor es ese la demasiada facilidad que tiene un menor en tener un celular cuando los padres no saben que es perjudicial que menores tengan un celular y peor sin un cuidado adecuado, sin límites, esto nos da a pensar que aparatos tecnológicos que ahora se nos hacen difícil de obtener más adelante con el asequibilidad de obtenerlo podemos volvernos a adictos a otras cosas como drones, realidad virtual, etc. (Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012)

2.2.5.7 Adicción al Ciberespacio

El adolescente se pierde es como escaparse del mundo irreal para huir de la rutina cotidiana. Es así que Nicuesa (2013, en Gavilanes 2015) manifiesta que la adicción al

cibespacio produce una paradoja: dentro de las redes sociales, los adolescentes no son ellos mismos en la realidad, sino que muestran una imagen artificial de sí mismos, demostrando en los adolescentes esto una autoestima baja.

Montaño (2007) señaló que la adicción es una conducta evasiva que las personas utilizan con el fin de sustraerse de la realidad, y dicho en otros términos, es una enfermedad en la que necesita algo concreto para estar bien, y cuando no se tiene se produce un malestar, que se identifica como una compulsión a seguir consumiendo o busca la razón de la adicción, con el fin de bloquear sus emociones, causándoles efectos dañinos a su salud y mente. Así mismo los síntomas que se dan a causa de la adicción al internet, los cambios físicos y psicológicos que se viven en la etapa adolescente convierten a este en una persona más vulnerable a nivel emocional, por esta razón, el adolescente buscar en ciertos momentos la seguridad que le falta en sí mismo la encuentra en las tecnologías, siendo además el entorno familiar también influyente en los hábitos que adquiere el joven constituyendo así un problema previo que tiene que ser detectado a tiempo para evitar cualquier tipo de adicción.

Es decir la despersonalización que el adolescente no pueda interactuar adecuadamente en su vida real hace que detrás de una computadora puedes desenvolverse mejor pues no está poniendo a prueba su imagen y así se equivoque en algunas de sus habilidades no reforzadas puede volver a intentarlo algo que en la vida real no sucede o se le vuelve más difícil, esto es una hipótesis que podría explicar por qué es más fácil vivir en el ciberespacio y no en su vida real. (Montaño, 2007)

2.2.5.8 Adicción a las redes sociales

Es la conducta repetitiva y compulsiva por estar constantemente conectado en alguna red social, implica tener muchos amigos en la red y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil, es así donde se presentan casos de personas que están más de 18 horas

metidas en una red social, la adicción a internet suele afectar a las personas que psicológicamente o por la edad pueden resultar ser los más vulnerables, un sector de la sociedad al que hay que prestar mucha atención son los adolescentes, estos reúnen tipologías de riesgo como la impulsividad externa, autoestima baja y necesidad de interactuar con nuevas personas (Echeburúa, Labrador, y Becoña, 2009, en Echeburúa y Corral 2010).

Actualmente la fiebre de internet ataca no solo a los adolescentes sino a toda una sociedad en general. El principal atractivo que tiene el internet hacia los jóvenes en especial a las redes sociales es porque se caracterizan por las respuestas rápidas, las recompensas inmediatas, la interactividad con sus pares coetáneos y las múltiples ventanas con diferentes actividades donde accede rápidamente los adolescentes (Echuburúa y Corral, 2010).

Las redes sociales presentan estímulos positivos y atractivos para los adolescentes, entonces partiendo de estos conceptos, todos los seres humanos somos individuos sociales, y los adolescentes aún más porque tienen esa necesidad de ser reconocidos y estar a la moda, por lo que cualquier red social que se encuentren en internet surge atractiva para cualquier joven que quiere atraer amigos y seguidores. Así mismo un aspecto que lo hace aún más atractivo para los jóvenes es el hecho de que no se trata solo de una simple adicción a redes sociales, sino va más allá porque está implicada la forma de relación que el sujeto establece con la misma en donde puede desenvolverse con comodidad y sin molestia. (Echuburúa y Corral, 2010)

Y más cuando los padres no están inmersos en estas tecnologías y no saben lo que los hijos realizan dentro de las redes sociales, los hijos son los que más saben con respecto a las redes sociales, la confianza en el hijo no es que se la dé así porque si, si no que el hijo merezca estar en el internet para cuestiones productivas, pues las redes sociales ahora sirven para incluso trabajar existe ahora youtubers, community managers, influencer donde son personas que sacan provecho a las redes sociales, esto es lo que apuntan ahora los

adolescentes de esta generación pero muchos solo quedan en el camino con adicciones y despersonalizados de su mundo exterior.

2.2.6. Factores de riesgos que predisponen las adicciones al internet

Para Helpguide (2018, en Terán 2019) esta adicción la define como el uso compulsivo que interfiere en la vida diaria de uno, las relaciones o el trabajo, manifiesta que la adicción internet no está todavía identificada oficialmente como un desorden psicológico, el concepto de la adicción a internet se ha hecho conocido debido a que el uso compulsivo de internet puede tener un efecto perjudicial sobre el estilo de vida y la salud de las personas que están conectados a la red.

Entre los indicadores que se muestran en la adicción a internet, las personas tienden a tener sentimientos encontrados de alegría y culpa, cuando están frente a la computadora, ya que pierden la noción del tiempo y las responsabilidades usan la computadora sin control, para aliviar el estrés, animarse o la gratificación sexual. Además se sienten ansiosos o irritables cuando están lejos de la pc y son más propensos a enemistarse con los amigos y la familia; por lo general lo que quieren es interactuar con extraños en línea. (Terán, 2019)

La adicción al internet genera efectos sociales para la salud y el bienestar social en el que se fuerza el comportamiento antisocial, produciendo una incapacidad de comunicarse en el mundo real. (Terán, 2019)

El utilizar las expresiones faciales o ciertos gestos para transmitir una emoción, intención o enfatizar un bajón de ánimo, son reemplazados por los adictos con caras sonrientes o lo conocido como emoticones del teclado, socialmente, los sujetos se vuelven más expuestos a desarrollar trastornos de la personalidad con los están más identificados más con su vida virtual que consigo mismo en la vida real. (Terán, 2019)

Las personas que son más propensas a la adicción a internet son los adolescentes, son personas que ya tiene ataques de ansiedad o problemas relacionados con la ansiedad, los que han sufrido un trauma reciente, las personas que tienen una falta de apoyo de su grupo cercano como amigos y familiares. Las personas que quieren olvidarse de la depresión son los que más buscan consuelo en la computadora y el uso excesivo de internet (Helpguide, 2018, en Terán 2019).

Los adolescentes por su etapa que atraviesan donde están fortaleciendo sus emociones son vulnerables a la adicción al internet, además que las relaciones amicales no son confiables pues las amistades a esa edad se juntan por diversos motivos y no por principios, donde a esta edad más bien entre amigos se guían a actividades no adecuadas. (Terán, 2019)

Además de por si los adolescentes ya son sugestionables, son curiosos y el internet es un mundo nuevo muy amplio donde nunca llegaras a conocer todo, esto es caldo de cultivo para adolescentes que aún tiene esa curiosidad, quieren autonomía donde no le digan nada, invulnerabilidad donde creen que no les va pasar nada y ese nuevo mundo virtual es perfecto para aquellos adolescentes sin vínculo familiar que quieren alejarse de su realidad horrorosa para ellos. (Terán, 2019)

2.2.7. Uso de nuevas tecnologías: su relación con las características personales

Se han realizado diversos estudios donde se busca relacionar la personalidad con de las variables relacionadas con el uso de nuevas tecnologías, las más importantes relaciones encontradas se encuentra para el uso de internet, donde lo más resaltante, son los hábitos de sueño donde se relación inversamente con el nivel de uso de internet además con su tiempo diario de uso, así mismo el consumo de sustancias psicoactivas se relaciona directamente con el uso de internet, por último la edad de los adolescente que comenzaron a usar internet

se relaciona directamente con más satisfacción vital y autocontrol. (Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2015)

Con respecto con el uso de videojuegos, la edad de inicio de uso de los videojuegos se relaciona de manera inversa con los hábitos de sueño durante los fines de semana y con el consumo de las drogas. Además se relaciona con mejores indicadores de satisfacción vital y autocontrol, el nivel de uso de los videojuegos de los chicos y las chicas evaluados en los estudios correlacionan positivamente con los hábitos de sueño los fines de semana, por ultimo un mejor nivel de uso de los videojuegos correlaciona de manera inversa con las dimensiones de autocontrol y ansiedad-depresión en los evaluados en los diferentes estudios elaborados. (Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2015)

2.3. Definiciones conceptuales

- **Abstinencia:** privación, negación o renuncia de algo, que suele ser placentero o que se desea, o declinar de la libertad de hacer algo para conseguir una meta.
- **Adolescencia:** Período de la vida del sujeto que abarca entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el comienzo de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del cuerpo.
- **Adicción:** Hábito inadecuado de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial sustancias psicoactivas, y del que no se puede alejar o resulta muy dificultoso hacerlo por la aparición de dependencia psicológica o fisiológica.
- **Ansiedad:** Reacción habitual en situaciones de peligro o de amenaza, es seguramente la emoción más fundamental, no solo es experimentada por todos los seres humanos, si no se observa además en todas las especies animales, los estados de ansiedad cambian según su intensidad, desde la inquietud ligera hasta el terror o el pánico.

- **Baja autoestima:** Se define como la dificultad que presenta el individuo para sentirse valiosa e importante intrínsecamente, y por tanto digno de ser amada por los demás.
- **Ciberespacio:** El ciberespacio es una realidad virtual, no es un ámbito físico, que puede ser tangible, sino que es una construcción virtual realizada por computadoras.
- **Cibersexo:** Es cuando se busca la estimulación o excitación sexual por medio de la conexión online (envío de mensajes con contenido sexual explícito, además de chatear, o mostrarse por webcam) sin estar de por medio el contacto físico con otra persona que por lo general es desconocida.
- **Comportamiento:** es la manera en cómo se comporta un individuo (conducirse, portarse), da a entender la forma en que una persona reacciona ante un estímulo y en relación con su contexto social.
- **Computadora:** Objeto tecnológico capaz de almacenar información y de procesarla con velozmente a través de operaciones algorítmicas y lógicas llevadas a cabo por programas o software.
- **Dependencia:** sus conceptos varían, puede utilizarse para mencionar a una relación de origen o conexión, también a la subordinación a alguien que tiene un poder o a la situación de la persona que no está en condiciones de valerse por sí mismo.
- **Depresión:** es cuando se presenta un trastorno del ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, ira, pérdida y frustración empiezan a interferir en la persona durante un tiempo largo.
- **Facebook:** Es una red social creada por el CEO Mark Zuckerberg cuando estudiaba en la universidad de Harvard. El objetivo del creador era diseñar un espacio donde los estudiantes universitarios pudieran tener una comunicación fluida y compartir contenido de forma sencilla y rápida a través de Internet.

- **Habilidades sociales:** Son un conjunto de estrategias y capacidades para aplicarlas y que nos ayudan a resolver problemas o una situación social de manera efectiva, que sea aceptable para la propia persona y para el contexto social en el que se desenvuelve.
- **Juegos patológicos:** El juego y las apuestas son una actividad lúdica que proporciona excitación o placer, sin embargo hay individuos donde el juego deja de ser algún distractor o diversión y se vuelve una conducta dependiente, a lo que se le denomina "Jugadores patológicos".
- **Redes sociales:** Son plataformas que se encuentran en Internet conformado por comunidades de personas con los mismos intereses y actividades (como amistad, trabajo, parentesco, hobbies) y ayudan a que estos individuos se puedan contactar, en una red social la información es Facio que puedan comunicarla e intercambiarla.
- **Relaciones interpersonales:** Son vínculos o lazos entre las personas que están inmersas en una comunidad, las relaciones interpersonales son importantes para el desarrollo integral de la persona y en específico de las habilidades sociales, es por ellas, que intercambiamos formas de ver la vida, necesidades, pensamientos, perspectivas, y afectos donde entra en juego la interacción con su medio y las personas que nos rodean.
- **Tecnología:** es un término con un concepto complejo que abarca un conjunto de conocimientos, técnicas y procesos, que se aprovechan para el diseño y construcción de objetos modernos y eficaces para satisfacer necesidades humanas.
- **Trastorno de personalidad:** son tipo de trastornos mentales en el cual se cumple un patrón de pensamiento, desempeño y comportamiento marcado poco saludable. El sujeto con trastorno de personalidad presenta dificultades para percibir y relacionarse

con las situaciones y las demás personas, esto causa problemas y limitaciones en las interacciones, en el contexto social, el trabajo y la escuela.

- Web: Conjunto de información que se encuentra en una dirección determinada de internet.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que tiene como objetivo el poder precisar y describir el comportamiento de un grupo de sujetos sin intervenir sobre ellos y describir las dimensiones que adquiere la variable, en razón al grupo de estudiantes del nivel secundaria (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La investigación según el enfoque es cuantitativa, porque asigna valores para el manejo y sistematización de los datos recogidos. Los estudios de enfoque cuantitativo buscan hallar con exactitud las mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar los resultados.

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación fue no experimental de corte transversal, por lo que este trabajo realizado no está ligado a la manipulación de la variable a estudiar, teniendo como principal objetivo la observación científica, además de analizar los fenómenos, tal como se dan en su contexto natural, y recopilando datos en un momento único.

Diseño de la investigación

Dónde:



O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (Adolescentes del nivel secundario)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población de estudio está comprendida por 297 alumnos del nivel secundaria del turno mañana y tarde de la institución educativa Manuel Scorza Torres ubicada en el distrito de Chorrillos, durante el periodo 2018.

3.3.2. Muestra

La muestra censal está constituida por 185 adolescentes entre un rango de 13 a 19 años de edad matriculados en el año 2018 en turno mañana pertenecientes a la institución educativa Manuel Scorza Torres del distrito de Chorrillos. La muestra se determinó bajo el diseño del Muestreo aleatorio simple (MAS)

$$n = \frac{N \sigma^2 Z^2}{(N - 1) e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

Fórmula para determinar la muestra (MAS)

$$n = \frac{297}{\frac{(0,5)^2(1,96)^2}{(297-1) (0,05)^2 + (0,5)^2 (1,96)^2}}$$

$$n = \frac{297 (0,25) (3,84)}{296 (0,0025) + (0,25) (3,84)}$$

$$n = \frac{297}{0,74 + 0,96}$$

$$n = \frac{297}{1,7}$$

$n = 185$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza 1,96, debido a que el nivel de confianza es 95%.

e = Margen de error absoluto aplicado al (0,05).

σ = Desviación estándar poblacional, el cual se considera 0,5

Criterios de inclusión de los participantes:

- Adolescentes entre 13 y 19 años de edad
- Adolescentes de ambos sexos
- Adolescentes que asisten regularmente a la I.E. Manuel Scorza Torres en Chorrillos
- Adolescentes que estudian en turno mañana

Criterios de exclusión de los participantes:

- Adolescentes menores de 13 años o mayores de 20 años
- Adolescentes de turno tarde
- Adolescentes que no estén presentes en la hora de la evaluación

3.4. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es la adicción al internet, lo cual se define como el uso problemático e indiscriminado de este medio en cualquier momento del día, con mayor afectación de las relaciones interpersonales, y surgimiento de problemas de interacción en

la vida cotidiana, en comparación con quienes hacen un uso moderado (Siguencia y Fernández, 2017).

Para comprender el proceso de cómo se analizará la variable adicción a internet, se evalúa las dimensiones: Uso excesivo, Tolerancia, Retirada o Abstinencia, Consecuencias negativas.

De cada dimensión se desprenden indicadores, que dan luz a los ítems propuestos en el instrumento. A continuación se detalla la variable de estudio.

VARIABLE	DEFINICIÓN		DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	ÍNDICE	INSTRUMENTO
	CONCEPTUAL	OPERACIONAL					
Nivel de adicción al internet	Zapata (2009), afirma que se puede considerar adicción a internet cuando el tiempo empleado para tal actividad se lleva mucho más tiempo que el de costumbre, dando pie para que otras actividades de la vida cotidiana se vean afectadas, como el trabajo, el estudio, y hasta las relaciones interpersonales, ya que se puede preferir la interacción por la red que el mismo contacto físico.	Según Echeburrua y Corral (2012) la adicción al internet es la pérdida del control y el uso dañino de la tecnología. Es el nivel de uso excesivo, tolerancia, abstinencia y consecuencias negativas que expresa el adolescente.	1. Uso excesivo	1.Desmedido,recargado,inmoderado,abusivo,sobrecargado	2,3,4,10	0. Nunca	TAI (Test de Adicción al Internet de Young)
			2. Tolerancia	2.Complacencia,flexibilidad,concedencia,transigencia	8,9,11,12, 13,14,15,16, 17,18,19	1. Rara vez	
			3. Abstinencia	3.Privación, continencia moderación, mortificación, sacrificio.	1,7	2.Ocasionalmente	
			4. Consecuencias negativas	4.inconvenientes , desfavorables, inadecuado, nocivo, adverso	5, 6	3. Con frecuencia	
						4. Muy a menudo	
						5. Siempre	

Operacionalización de las variables

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica utilizada en este trabajo para la recopilación de datos fue la encuesta. El instrumento empleado para la recolección de la información fue un Test de adicción al internet para conocer en qué medida se presenta cada una de las subvariables de estudio.

Ficha Técnica del Instrumento

Nombre de la prueba: Test de adicción al internet (**TAI**)

Autor: Kimberly Young (1998).

Adaptación Peruana: Matalinares, M., Raymundo, O. y Baca, D. (2012).

Administración: Colectiva, pudiendo también aplicarse en forma individual.

Duración: Variable (promedio 10 minutos).

Aplicación: estudiantes del nivel secundaria de 13 a 19 años.

Significación: Evalúa el nivel de adicción al internet en adolescentes, bajo 4 factores: retirada, tolerancia, uso excesivo y consecuencias negativas.

Usos: Educacional, clínico y en la investigación.

Puntuación: Los ítems se califican en valores que van del 1 al 5, según las alternativas de respuesta que son las siguientes:

Escala de Calificación del Cuestionario

0	1	2	3	4	5
NUNCA	RARA VEZ	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	MUY MENUDO	A SIEMPRE

Baremo: La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general

Baremo de interpretación de la variable

CATEGORIA	I	II	III	IV	Total
Muy bajo	0-3	0-10	0-1	0-1	0-18
Bajo	4-7	11-20	2-3	2-3	19-36
Medio	8-11	21-30	4-5	4-5	37-54
Alto	12-15	31-40	6-7	6-7	55-71
Muy alto	16-20	40-55	8-10	8-10	72-95

CAPITULO IV

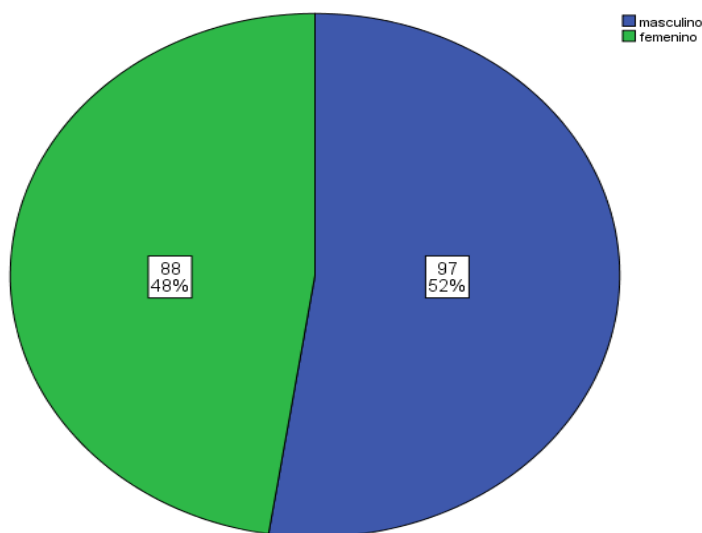
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados de datos generales

Tabla 1: *Datos sociodemográfico de los alumnos secundarios*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje válido
Masculino	97	52%
Femenino	88	48%
Total	185	100.0

Figura 1: Distribución porcentual del total de encuestados según el sexo



Interpretación: Según los resultados obtenidos en la investigación podemos determinar que el mayor porcentaje de estudiantes que participaron en el estudio son del sexo masculino que fueron un 52% del total, a diferencia de las estudiantes de sexo femenino que fueron el 48%.

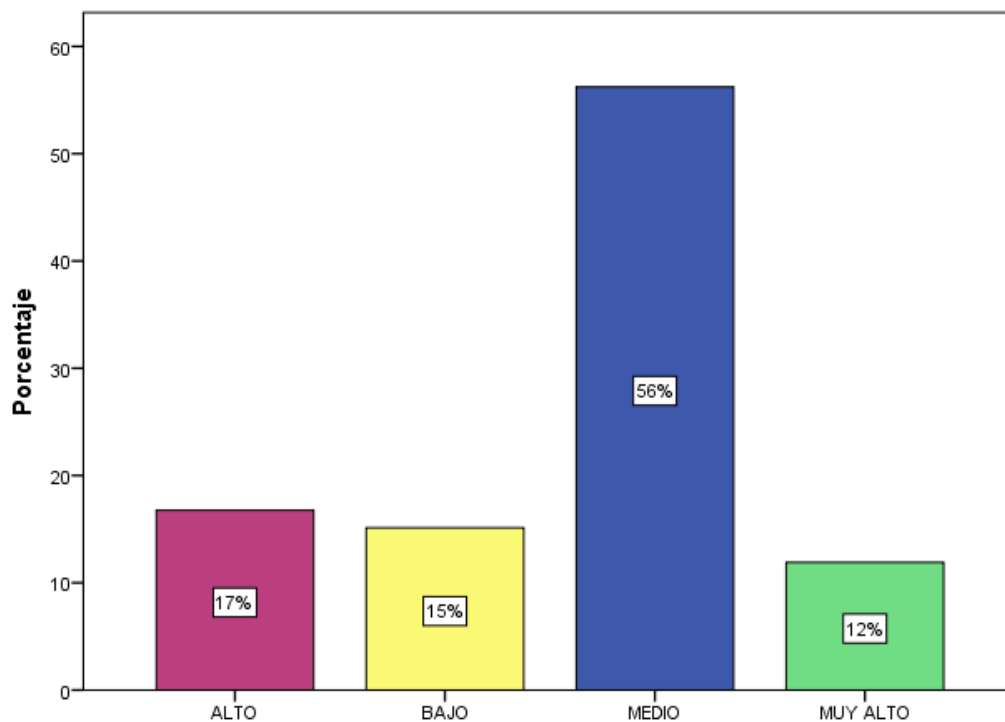
4.2 Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 2. Nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la I.E.

Manuel Scorza Torres, Chorrillos

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	31	17%
BAJO	28	15%
MEDIO	104	56%
MUY ALTO	22	12%
Total	185	100%

Figura 2: Distribución porcentual del Nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la I.E. Manuel Scorza Torres, Chorrillos

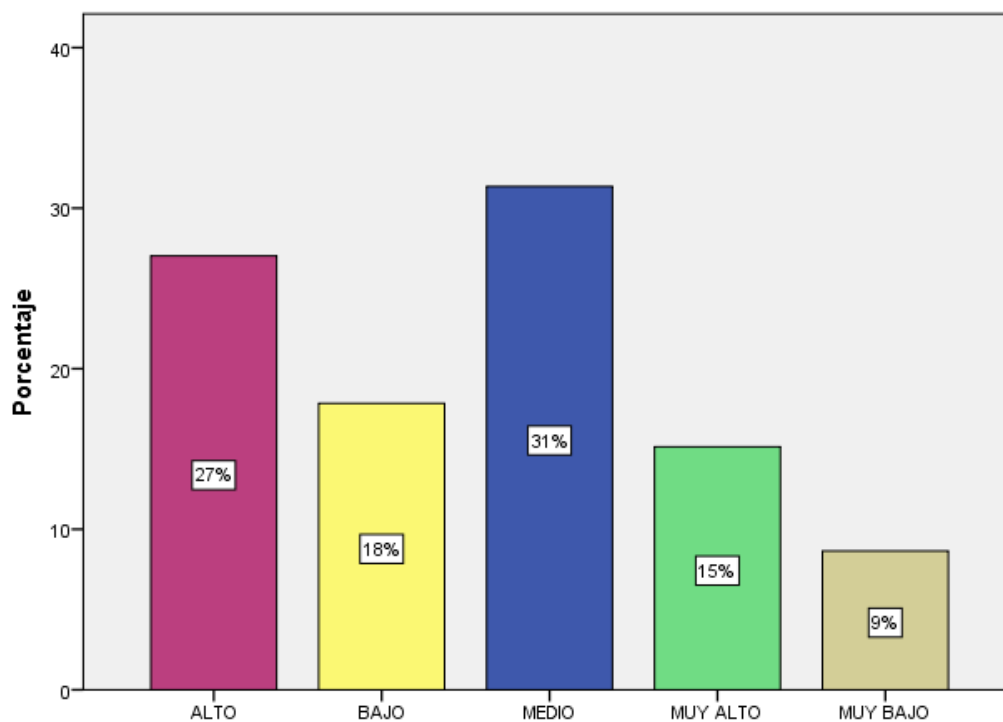


Interpretación: De acuerdo a la tabla y a la figura, los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción al internet de los estudiantes del nivel secundario, sobresale un nivel medio con un porcentaje global de 56% seguido de un nivel alto con 17%

Tabla 3. Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión uso excesivo

NIVEL	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	50	27%
BAJO	33	18%
MEDIO	58	31%
MUY ALTO	28	15%
MUY BAJO	16	9%
Total	185	100%

Figura 3 Distribución porcentual del Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión uso excesivo

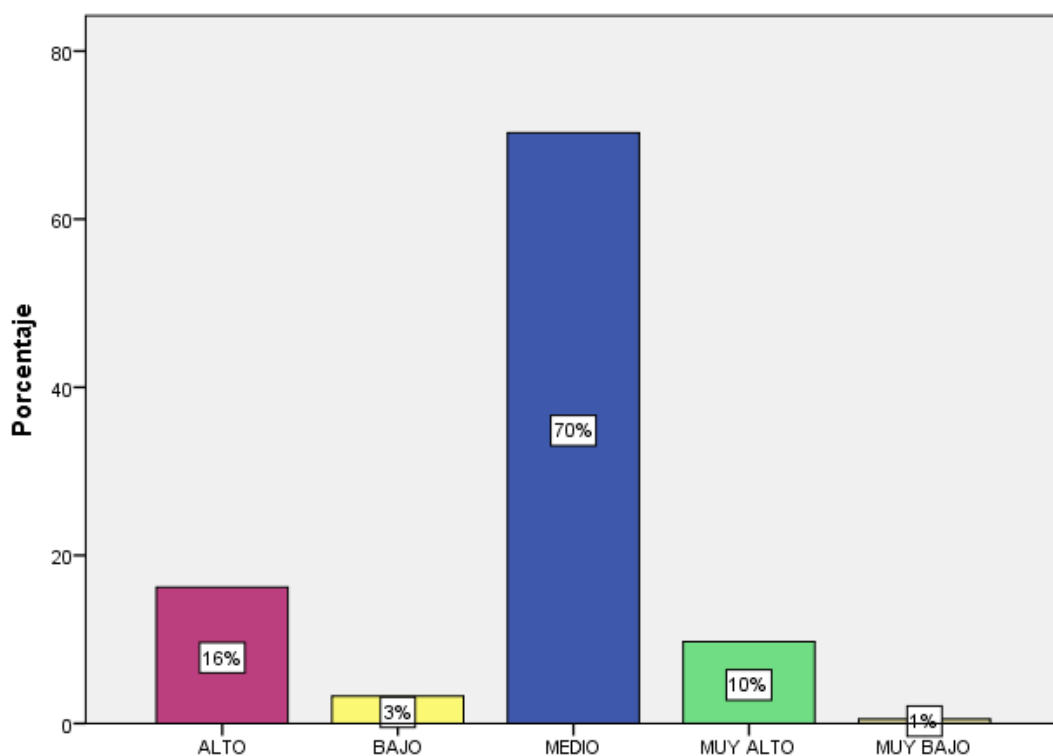


Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción en la dimensión uso excesivo en estudiantes del nivel secundario, sobresale el nivel medio con un porcentaje global de 31% seguido de un nivel alto con un porcentaje de 27% en un nivel de adicción al internet

Tabla 4: Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según dimensión tolerancia

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	30	16%
BAJO	6	3%
MEDIO	130	70%
MUY ALTO	18	10%
MUY BAJO	1	1%
Total	185	100%

Figura 4. Distribución porcentual del Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según dimensión tolerancia

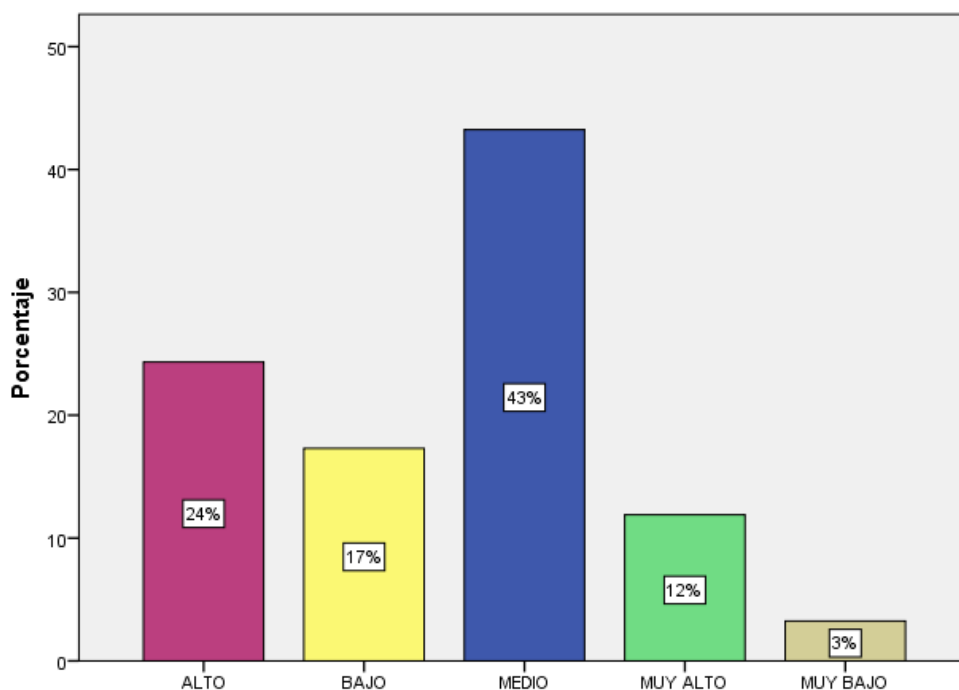


Interpretación: Los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción en la dimensión tolerancia en estudiantes del nivel secundaria, sobresale un nivel medio con un porcentaje global de 70%.seguido de nivel alto con un porcentaje de 16% en su nivel de adicción al internet

Tabla 5: Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Retirada o Abstinencia.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	45	24%
BAJO	32	18%
MEDIO	80	43%
MUY ALTO	22	12%
MUY BAJO	6	3%
Total	185	100%

Figura 5. Distribución porcentual del Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Retirada o Abstinencia de acuerdo al género.

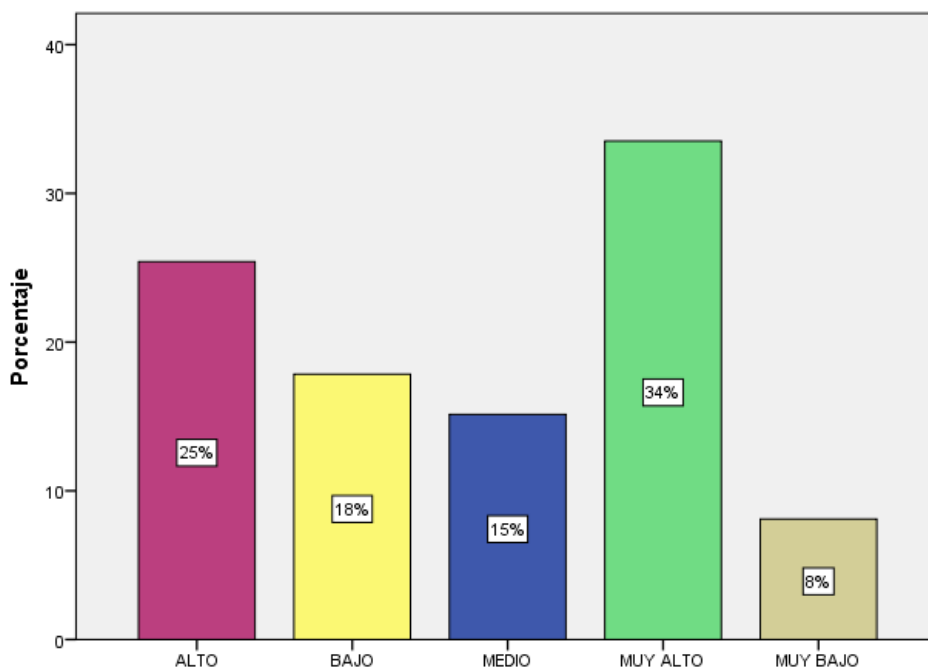


Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción en la dimensión retirada o abstinencia en estudiantes del nivel secundario, sobresale un nivel medio con un porcentaje global de 43% seguido de un nivel alto con un porcentaje de 24% de un nivel de adicciones al internet

Tabla 6 Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Consecuencias negativas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	47	25%
BAJO	33	18%
MEDIO	28	15%
MUY ALTO	62	34%
MUY BAJO	15	8%
Total	185	100%

Figura 6. Distribución porcentual del Nivel de adicción al internet en los adolescentes, según la dimensión Consecuencias negativas.



Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción en la dimensión consecuencias negativas en estudiantes del nivel secundario, sobresale un nivel muy alto con un porcentaje global de 34 % seguido de un nivel alto con un porcentaje de 25% en adicción a internet.

4.3. Análisis y discusión de resultados

En los resultados obtenidos a nivel global se encontró un nivel de adicción al internet en los estudiantes a nivel medio de 56 %, alto en 16% y muy alto de 12%, lo que refiere un uso desmesurado y sin control de esta herramienta, que dificulta el desempeño estudiantil. Los resultados encontrados nos describen que existe un gran número de estudiantes en riesgo de presentar una adicción al internet lo que se asemeja con las investigaciones. Echeburua y Coral (2010) nos explica que toda conducta adictiva está controlada inicialmente por reforzadores positivos, y el placer de la conducta en sí, pero acaban siendo controlado por los reforzadores negativos, volviéndose por ende un factor de alto riesgo de adicción. En dicho sentido, el resultado de la presente investigación se inclina de un nivel medio o moderado o controlado hacia niveles altos que terminarían siendo perjudiciales o negativos.

Respecto a las dimensiones, en la dimensión uso excesivo, nos indica una predominancia del nivel medio con un 31%, de la población total, denota la presencia de indicadores de pérdida del sentido del tiempo, con dificultades en el control de impulsos por estar conectado al internet lo que nos muestra una prevalencia de un mal uso de internet, que puede interferir en la vida del sujeto. Si bien este resultado muestra un porcentaje considerable de un mal uso del internet, podemos ver un 16 % de uso excesivo muy alto, lo cual nos indica un grado de descuido social, y familiar en esta actividad; estos resultados coinciden con Adriano y Mamani (2015), lo cual refiere que los estudiantes tienen mayor accesibilidad al internet, por falta de atención de sus apoderados, en ocasiones pues estos están trabajando o no conocen este mundo del internet.

Además, en el análisis de los resultados en relación a la dimensión tolerancia un 70% registra un nivel medio lo cual nos indica que los estudiantes soportan en cierta medida estar desconectado al internet, pero solo hasta cierto tiempo de allí sienten la enorme

necesidad de estar conectados. Asociándolo al estudio que realizó Matalinares *et al.* (2013), donde determinó que hay una relación positiva entre la adicción al internet y la agresividad, asociado a la baja tolerancia que tienen las personas a la hora de no tener el estímulo correspondiente.

En la dimensión retirada o abstinencia, se ve una prevalencia del nivel medio con un 53%, de la población total lo cual nos muestra que hay una cantidad considerable en riesgo, manifestados por una dificultad en dejar dicha actividad. Esto nos indica que el lugar o medio en que se desarrolla esta actividad, la adicción le acarrea cambios psicológicos negativos para el adolescente como la alteración del humor, ansiedad irritabilidad, impaciencia ya sea por la lentitud de la conexión o por no encontrar lo que está buscando y una incapacidad para dejar el monitor (Young y Nabuco 2011)

En la dimensión consecuencias negativas, se puede apreciar una prevalencia en el nivel muy alto 34% y alto con un 25 % de adicción al internet de la población total, lo cual nos indica que se obtiene una significativa repercusión en la vida del adolescente reflejado en bajo rendimiento, aislamiento social, fatiga o descuido en las actividades doméstica, etc. Por otro lado, Griffiths (1998) con su modelo biopsicosocial, menciona los conflictos personales e interpersonales que ocasiona el uso desmesurado del internet en las personas, además de problemas laborales, asimismo indica la similitud de características que tiene esta adicción a la adicción por sustancias químicas.

4.5. Conclusiones

De acuerdo al análisis de los resultados descriptivos, en el mayor porcentaje de adicción al internet incide en el nivel medio con un 56%, lo que refiere un uso desmesurado y sin control de esta herramienta, que dificultará el desempeño académico, social y familiar.

En la dimensión uso excesivo, se diagnosticó adicción al internet en los niveles medio en 31% y alto en 27 %, denotando la presencia de indicadores de pérdida del sentido del tiempo, con dificultades en el control de impulsos por estar conectado al internet por parte de los estudiantes.

En la dimensión de tolerancia, el mayor porcentaje de adicción al internet se registró en los niveles medio en 70% y alto en 17%, lo que indica que los estudiantes resisten largas horas y consecutivas de uso del internet.

En la dimensión retirada o abstinencia, un mayor porcentaje de adicción al internet incidió en los niveles medio en 43% y alto en 24 %, denotando cierta falta de control de sus conductas demostrando sentimientos de ira, ansiedad, y/o depresión cuando no se ingresa al internet en los estudiantes de secundaria.

En la dimensión consecuencias negativas, el mayor porcentaje de adicción al internet incidió en los niveles de alto y muy alto, con un 58 % de la población total, lo cual nos indica que tiene impacto en un bajo rendimiento, aislamiento social, fatiga o descuido en las actividades académicas.

4.6. Recomendaciones

El director de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres debe comunicar los resultados encontrados en la presente investigación, tanto al plantel docente, como a los tutores responsables del aula y a los padres de familia.

La comisión de tutoría debe elaborar, y ejecutar un programa de intervención, encaminado en moderar, y reducir el uso del internet, dándoles a los estudiantes herramientas necesarias para el manejo de esas conductas.

Los padres deben limitar el tiempo que dedican los adolescentes al uso de internet; debe haber concientización en los hogares, en las escuelas y colegios con la ayuda de los docentes.

Los docentes en la hora de tutoría de aula deben desarrollar temas de control de los impulsos y emociones, para un desenvolvimiento asertivo en los estudiantes.

Realizar escuela de padres para dar a conocer sobre las nuevas tecnologías, pero dando a conocer sus ventajas y también sus riesgos, para evitar la aparición de ciertos hábitos que puedan resultar perjudiciales y dañinos para los individuos

La familia debe orientar a utilizar bien el tiempo realizando cosas diferentes, realizando dinámicas en grupo, paseos familiares y actividades que fortalezcan los lazos y vinculo social.

CAPÍTULO V

PROPUESTA PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del Programa

Promoviendo el uso adecuado y responsable del Internet en los adolescentes

5.2 Justificación del programa

Como es conocido en la actualidad, la mayoría de los adolescentes ocupa una parte considerable de su tiempo de ocio en la navegación por Internet. Hay que tener en cuenta que si bien es una realidad que la mayor parte de adolescentes en la actualidad crecen en una sociedad tecnológica y adoptan rápidamente hábitos digitales, no se da lo mismo con sus mayores (padres), quienes muchos de ellos, no son capaces de asimilar los cambios que produce la actual sociedad y convierten a sus hijos en huérfanos digitales.

Los jóvenes obtienen un nivel global de satisfacción en la vida que provienen de la familia, la pareja, los estudios, las amistades o sus aficiones, cuando una persona no consigue variar sus fuentes que le generan satisfacción o se siente profundamente insatisfecho en algunas de estas áreas de la vida, puede recurrir al mundo virtual, como las redes sociales, juegos online etc. como una forma de encontrar compensación de lo que no tienen en su vida real

El abuso y mal uso de las redes sociales es un fenómeno que puede denotar la existencia de otros problemas (personales o familiares) que se debe identificar temprana y adecuadamente para abordar el problema en conjunto.

Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales provoca una pérdida de habilidades y capacidades en la relación interpersonal

(asertividad, autoestima, comunicación), esto provoca que se evidencie el problema y busque la construcción de relaciones sociales ficticias.

Este contexto justifica la necesidad de afrontar este tema con los adolescentes en la escuela pero así mismo con los padres de familia además con las escuelas, para concretar con los padres alianzas que nos ayuden a conseguir resultados adecuado y eficaces en bien de la comunidad estudiantil.

De esto nace la importancia de que la institución educativa y padres de familia adopten un papel activo y responsable para garantizar la seguridad en el uso y manejo de las tecnologías, será necesario que ambas generaciones de personas hablen y sepan de los mismo para que sean los adultos una adecuada referencia a la que acudir en caso de problemas.

Los padres y sus hijos deben interactuar juntos navegando en Internet o pasar tiempo con ellos con algunos juegos de entretenimiento, esto será adecuado para fortalecer la relación entre ambas partes, apostando por una comunicación de ida y vuelta, advirtiéndolo de los posibles riesgos, pero sin inducir al miedo al niño o adolescente, sino partiendo de todo lo adecuado que Internet aporta, viendo al internet como una herramienta positiva sin dejar de lado que hay peligros y riesgos que conlleva utilizarlo.

5.3. Establecimiento de objetivos

5.3.1. Objetivo general:

- Reconocer las ventajas de las nuevas tecnologías, pero dando a conocer también a los adolescentes el peligro que entraña su mal uso.

5.3.2. Objetivos específicos:

- Prevenir la conducta adictiva al uso del internet en los adolescentes de la institución educativa
- Fortalecer habilidades sociales entre los estudiantes.

- Promover y concientizar el uso responsable y con conciencia sobre internet en los adolescentes de la institución educativa

5.4. Sector al que va dirigido

El presente programa de intervención está dirigido a la población de adolescentes de ambos sexos, cuyas edades son de 12 y 18 años, de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres de Chorrillos, que al ser evaluados presentan un riesgo moderado alto de adicción al internet.

5.5. Establecimiento de conductas problemas/conductas metas

En el proceso de evaluación, los estudiantes presentan un 56% con nivel medio de adicción al internet, con nivel bajo y muy bajo un 16%, y con un nivel alto y muy alto en adicción al internet de 28%; en las dimensiones mayor problemática son: Consecuencias negativas con un porcentaje de 59% en los niveles de alto y muy alto, asimismo en la dimensión de uso excesivo, vemos un porcentaje de 43% en el nivel de alto y muy alto. Esto nos permite identificar las dimensiones en donde tienen mayor dificultad los estudiantes, además nos posibilita detectar las áreas a trabajar, y las metas que nos pondremos con los estudiantes.

5.5.1. Conductas Problemas

Se ha podido observar conductas problemas en el alumnado de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres, lo cual ha generado conductas negativas que de ser repetitivas se normalizan en situaciones de interacción social, esto quiere decir en contextos donde los adolescentes interactúan con sus demás compañeros y presentan una pobre o

deficiente interacción social, dado la poca comunicación que tienen entre ellos. Asimismo, por mostrarse indecisos y desconfiados a la hora de entablar nuevas conversaciones con diferentes grupos o personas, realizar nuevas actividades y juegos. Se muestran poco comunicativos, tímidos, en otros casos agresivos. Tienen disminuida la autoestima y confianza en sí mismos, experimentan el fracaso y las frustraciones

Con respecto a los estudios, se han visto mermadas las notas en los cursos, asimismo hay incumplimiento a la hora de presentar las tareas y también una falta de control a causa de disgustos. Frecuente ausentismo a la institución educativa

5.5.2. Conductas Metas

Observando estas conductas que son indicadores de haber desarrollado adicción al internet, se propone como metas que el alumno consiga lo siguiente:

Educarse en el uso de internet como fuente de formación e información,

- **Aprender a manejar recursos y herramientas de prevención** (programas que bloquean el acceso a contenidos perjudiciales, limitan el tiempo de conexión o registran las páginas visitadas)
- Aprender a usar adecuadamente sus emociones para que dejen de bloquearte, y de aumentar la confianza en ti mismo para que te sientas más cómodo iniciando nuevos contactos sociales con compañeros de tu edad.
- Lograr una comunicación adecuada entre los alumnos integrándolos entre sus pares mediante la reflexión y toma de conciencia sobre las actitudes inadecuadas sobre el uso del internet ante los demás, que pueden provocar el rompimiento de los canales de comunicación.

- Mejorar el clima social entre los pares, por medio de dinámicas grupales de participación activa, y colaboración de los integrantes.
- Identificar y utilizar los componentes de comunicación, que permitan comprender y hacerse comprender entre los estudiantes.

5.6. Metodología de la intervención

El programa de intervención consta de 9 sesiones, conformado por varias actividades por medio de talleres, implica la participación de los estudiantes, la metodología será aplicada al trabajo de campo (Institución Educativa), mejorar las habilidades sociales, y enseñarles a dar un uso responsable al internet, se realizarán dinámicas participativas, donde se dará informes psicoeducativos, se quiere lograr que los estudiantes se comprometan con el programa trabajando en grupos a través de videos, trípticos y múltiples juegos. El programa de intervención se adaptará a la realidad del colegio, para esto se ha tomado en cuenta el número de alumnos, las edades, el género, condición socioeconómica familiar y los horarios que ofrecen dentro de las demás actividades durante la semana.

La metodología será dinámica y participativa, se trabajará una vez por semana, en el transcurso de dos meses, con grupos de 18 personas por un tiempo de 90 minutos aproximadamente. El taller se llevará a cabo en las instalaciones de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres del distrito de Chorrillos, en un aula previamente equipada y ambientada, asimismo en el patio de la institución.

El taller será autofinanciado por el psicólogo por el tiempo que duren las 9 sesiones

5.7. Instrumentos/materiales a utilizar

Los recursos que se necesitaran son:

- Aula y patio de la institución educativa
- Mesas y sillas.
- Pelota.
- Equipo de sonido radio USB, parlantes,
- Paleógrafos y hojas bond cartulina hojas de colores.
- Plumones, lápices borradores y lapiceros.
- Masking Tape y un dado cinta adhesiva.
- Peluche y muñeca.
- Equipo multimedia laptop y televisor LCD pantalla grande (suministrado por el colegio)
- Facilitador (psicólogo)

5.8. Actividades por sesión

Sesión 1: Integración social

I. Objetivos de la sesión

- Presentar el programa y los objetivos a futuro que tiene con los estudiantes.
- Favorecer la igualdad de oportunidades, fortaleciendo la participación, la cooperación y solidaridad entre los estudiantes.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Conseguir ser más tolerante, para que acepten las características personales de cada uno de sus compañeros.

- Fomentar una comunicación adecuada entre los adolescentes y sus compañeros para que aprendan entre ellos.

III. Tiempo

La primera sesión tiene determinado una duración de 90 minutos.

IV. Actividad: Presentación del taller 10 minutos.

Se presentará el taller, con una breve descripción sobre que se trabajará, sus objetivos y las metas a cumplir.

Inicio

Dinámica de presentación: 20 minutos

Esta dinámica sirve como una presentación del taller, para que los alumnos puedan conocerse entre ellos.

1. La dinámica comenzara con el promotor diciendo, por ejemplo, “Mi nombre es Juan y me gusta jugar con mi perro”.
2. Esta dinámica nos permitirá conocer el nombre de las personas y sus gustos, el nombre es necesario para que se conozcan entre sí y los gustos permitirán conseguir cosas en común entre ellos.

Actividad central

Primera dinámica: ¿Quién falta? 40 minutos

Para esta actividad se recomienda que se haya utilizado otra de las dinámicas de integración, ya que es necesario que los niños o adolescentes tengan al menos una idea de cómo se llaman sus demás compañeros;

1. Se organizará el grupo en diferentes filas (parados o sentados).
2. Luego se le pedirá a todos que cierren sus ojos.
3. Un integrante se saldrá sin hacer ruido (también es posible taparlo).

4. El coordinador deberá preguntar “¿quién falta?”.
5. Cuando acierten, el niño se integrará nuevamente y todos deberán cambiar de posición (preferiblemente si lo hacen con los ojos cerrados) para hacer la actividad más difícil.

Retroalimentación 10 minutos

Se reúne a todos los estudiantes en un círculo para comentar sobre la experiencia del taller

Cierre 10 minutos

El facilitador invita al grupo a hacer un círculo tomados de las manos en el centro de la sala para contarles algo sobre la simbología del círculo y de las manos.

Primero, les menciona que la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda del compañero de la derecha, mientras que la mano izquierda, recibiendo la derecha del otro, simboliza nuestra necesidad de intercambio. Al mismo tiempo en que podemos ayudar, necesitamos recibir ayuda. Ninguno de nosotros es tan fuerte para sólo ayudar o tan débil para sólo recibir ayuda.

Por último, el coordinador les explica que en el círculo vemos a todos y estamos en el mismo plano, podemos mirar a aquellos que están cerca y a los más distantes. No hay primero ni último, todos nos sentimos iguales. Cuando entramos en el círculo no estamos disputando el liderazgo, sino que estamos confiando en los amigos la energía está en equilibrio entre dar y recibir. En el círculo somos todos iguales, no hay primero ni último; todos estamos en el mismo plano.

SESIÓN 2: Autoestima

Objetivos

I. Los estudiantes deben identificar sus habilidades y cualidades además de sus limitaciones personales, para elevar la valoración de su autoestima personal e interpersonal.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

Conocer las posibilidades y limitaciones personales, quererse, valorarse, aceptarse y proponerse cambios.

Conocimiento y concepto de autoestima buena

Identificación de factores que favorecen para elevar la autoestima

III Tiempo 90 minutos

Actividad: presentación del taller 5 minutos

Se presentará el taller, con una breve descripción sobre lo que se trabajará, sus objetivos y metas a cumplir.

Inicio

Desarrollo del contenido autoestima y valores en estudiantes 15 minutos

¿Alguna vez nos hemos puesto a pensar que venimos a esta vida siendo campeones? En una gran competencias de millones de espermatozoides, cada uno de todos nosotros, tuvo que ganar a millones de otros espermatozoides para llegar a fecundar al óvulo y para nacer. Nacimos todos campeones. ¿Cómo no apreciarnos? ¿Cómo no amarnos? ; ¿Cómo no estar realmente agradecidos y orgullosos por esta oportunidad en la vida? No estamos ciertamente para hacer menos a nadie, cada uno de nosotros ha recibido talentos similares y complementarios donde nos podemos ayudar unos a otros cada uno en esta vida tiene una función especial, eso nos hace únicos.

La persona que no se aprecia no sabes su propia historia y ni la historia de otro y así no podrá respetarse ni amarse y por ende no podrá hacerlo con los demás. Está claro que durante crecimiento, todos los adolescentes pueden aprender y usar valores.

Durante las actividades que se llevaran a cabo en el taller vamos a poder identificar diversas cualidades y limitaciones personales que poseemos, vamos a poder lograr llevar a cabo distintas maneras para mejorar nuestra autoestima de las demás personas que nos rodean.

Actividad central

1. Dinámica El Autorretrato 25 minutos

Objetivo de la dinámica El Autorretrato:

– Ampliar el conocimiento que cada uno tiene de sí mismo

Desarrollo

Para llevar adelante esta dinámica es necesario que en un encuentro anterior, la coordinadora o el coordinador, les haya solicitado a los integrantes del grupo una foto donde sólo se vea el rostro (una fotocopia para poder escribir sobre la imagen).

Si se desea puede evitarse la foto y que cada participante dibuje un rostro en una hoja, y luego imaginen que es su cara.

Se les debe solicitar que, de manera individual, sobre la cabeza escriban 2 ideas que las consideren importantes y usen en sus vidas y 2 ideas que fueron incorrectas y las modificaron.

Sobre su boca 2 frases deberán escribir, frases que hayan mencionado y se arrepienten de haberlas pronunciado y sobre los oídos tendrán que escribir 2 frases que les hayan dicho y las recuerden como palabras de satisfacción.

Luego formar parejas para que se cuenten el trabajo realizado por cada uno. Es importante que se cuenten por qué poseen esas ideas guías y cuáles cambiaron.

Retroalimentación

Lo estudiantes poseen ideas que en sus vidas usan para guiar sus vidas y en ocasiones tenían ideas malas sin embargo pudieron cambiarlas ¿Creen ustedes que cambiar las ideas que ahora tienen más adelante? ¿Por qué creen que si o por qué creen que no? ¿Intentan evitar frases por las que después de pronunciarlas se pueden arrepentir? ¿Suelen decir las cosas que resultan agradables si las recibimos?

2. Dinámica Yo Público y Yo Privado

Objetivos de la dinámica Yo Público y Yo Privado: 30 minutos

Desarrollo

El facilitador propondrá una actividad para realizarla de manera individual, además pedirá que hagan un compromiso para con la dinámica pues esto les ayudara a que se conozcan bien y se redescubran a cada estudiante se le dará un lápiz y un papel.

Dividirán el papel por la mitad y escribir en una parte “Yo Público”, y en la otra “Yo Privado”. Los estudiantes escribirán detalladamente en cada una de las mitades cosas con las que ellos se identifican.

En “Yo Público” pondrán como son ellos con otras personas en otros ámbitos o contextos, y en la parte de “Yo Privado” deben poner aspectos íntimos e intrínsecos como los sentimientos, pensamientos y emociones que no expresan y evitan manifestarlos hacia los demás.

Esta dinámica se usa para lograr una toma de conciencia acerca de las conductas que hacemos visibles y otras que evitamos mostrar

Retroalimentación 5 minutos

Al final se debatirá de cómo les pareció la dinámica si les resultó interesante y si esta dinámica pudo notar como son ellos en otros ámbitos y que ellos mismo se vena de otro punto de vista, además de tomar conciencia acerca de cómo se sienten y pensar sobre aquellos dudas y preguntas que les haya hecho pensar la dinámica.

Cierre 10 minutos

Al finalizar se brindan unos minutos para que cada uno reflexione acerca de por qué actúan de una forma u otra, y por qué intentan ocultar parte de su ser.

SESIÓN 3: La confianza

I. Objetivo

Recuperar, fortalecer e Incrementar la importancia de la confianza en el vivir cotidiano de los estudiantes

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

Aprender a construir confianza y a recuperarla cuando se ha roto, desde un abordaje de la comunicación

Comprender la dinámica de la confianza en torno a las acciones cotidianas en torno a sus compromisos, aptitudes y actitudes

III Tiempo 90 minutos

Actividad: presentación del taller 5 minutos

Inicio 25 minutos

Esta dinámica sirve como una presentación del taller, este método es bastante útil para fortalecer la confianza entre los integrantes haciendo que ellos mismos encuentren las personas con las que mejor encajan.

Se necesita algo de tiempo para esta técnica, aunque depende de cuántos individuos sean.

1. El promotor ordenara en los participantes en parejas para que trabajen en equipo.
2. Los participante deben ponerse uno al frente del otro con los pies juntos, tomarse de las manos y tirar el cuerpo hacia atrás intentando mantener el equilibrio.
3. Lo ideal sería que todos realicen el ejercicio con los demás participantes, es decir, que cada uno prueba con cada uno de las demás personas.

Al realizar la actividad, los participantes notarán que con algunas personas fue mucho más fácil de hacer que con otras, ya que a veces entramos en confianza más rápido con algunas personas. Por lo que se podrá finalizar reflexionando acerca de la confianza y su importancia, así como del trabajo en equipo.

Actividad central 40 minutos

3. Dinámica La Carta Secreta

Objetivo de la dinámica La Carta Secreta: Reconocer las cualidades y capacidades en las que aportamos en el grupo y dar la posibilidad de expresar a otros sus cualidades y capacidades

Esta dinámica se debe llevar a cabo con un grupo donde las personas se conozcan y lleven mucho tiempo trabajando en equipo.

El facilitador debe preparar papeles individuales con los nombres de todos los integrantes del grupo y ponerlos en una bolsa., luego cada estudiante sacará de la bolsa un papel y nadie más que él podrá conocer el nombre de la compañera o compañero que le tocó, si a algún estudiante le sale su propio nombre deberá devolverlo a la bolsa y retirar otro papel.

Luego se les asigna unos minutos para que cada uno de manera individual escriba una carta a la persona que le figura en el papel. La misma debe resaltar y destacar las cualidades y capacidades que posee dicha persona. Es importante hacer referencia a los aspectos que

son importantes para que el grupo pueda alcanzar sus objetivos .Una vez que terminen de escribir la carta, deben doblar la hoja por la mitad y escribir el nombre de la persona a quien se la dirigen. El coordinador/a las retirará y luego se las repartirá a los destinatarios.

Retroalimentación 10 minutos

¿Cómo se sienten al leer las capacidades y cualidades que poseen? ¿Sabían que contaban con ellas? ¿Identificaron algún aspecto que no fue destacado por quien escribió la carta? ¿Y por qué puede ser? ¿Y cómo se sienten al poder decirles a otros sus capacidades y cualidades?

Cierre 10 minutos

Se otorgan unos minutos para que cada uno lea su carta.

El facilitador invita al grupo a ubicarse en círculo en el centro de la sala.

Le dará a cada participante una cartulina en forma de corazón y pondrán su nombre en él, se pide a los estudiante que observen a sus compañeros, que recuerden los momentos vividos durante el curso, los días de trabajo, las tareas compartidas, las actividades realizadas, los momentos de risa, los de cansancio, los de aprendizaje.

Según sus recuerdos se les pide que elijan (por la oportunidad de conocerlo, por afinidad, por lo compartido, por su esfuerzo, etc.) a un compañero al que le puedan brindar su corazón.

Lo que se desea lograr en esta sesión con los participantes es que al tener relaciones cercanas da sentido a nuestra vida, y disponer de personas de confianza nos ayuda a ser felices.

SESIÓN 4: Comunicación

I. Objetivo

Incrementar y fortalecer las habilidades sociales de comunicación entre los estudiantes.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

Generar un espacio para argumentar y analizar los puntos de vistas contrarios.

Darse la posibilidad de establecer una comunicación más efectiva y repensar los prejuicios que poseemos

III Tiempo 90 minutos

Actividad: presentación del taller 5 minutos

Inicio 25 minutos

Ejercitar la argumentación y el poder de convencimiento, se buscan estimular la comunicación entre los/as participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal en el grupo en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados.

Actividad central

2. Dinámica La Grieta 35 minutos

Desarrollo

El coordinador tirara en la sala un tira de lana para dividir (como si fuera una grieta en el piso) y marcará de un lado la palabra “SI” y del otro el “NO”. Les dirá a los estudiantes que pertenecen a cada grupo que respondan las preguntas según ellos crean conveniente y se pongan de lado de la respuesta que ellos piensen que está bien.

Todas las respuestas deberán ser SI o NO, no podrán elegir pararse sobre la lana

Luego se les indica que en las próximas preguntas deberán argumentar su elección. Se debe elegir a un representante de cada grupo quien dará una breve explicación. Si alguno de

los integrantes de la oposición está de acuerdo de manera total o parcial con la argumentación, deberá cruzar la grieta.

Las preguntas a hacer pueden estar ligadas al tema sobre el que se está trabajando el grupo

A continuación dejo una lista para tratar la discriminación y diversidad

1. ¿Los delincuentes se pueden recuperar?
2. ¿Las mujeres con hijos trabajan menos porque se ausentan más?
3. ¿Los extranjeros que vienen al país nos quitan el trabajo?
4. ¿Los jóvenes están perdidos porque pasan horas en internet?
5. ¿El problema de los adictos son los padres?

Es probable que haya debates cada vez que se argumenta, es de lo más normal. Es conveniente pararla para luego retornarla en la discusión en el momento de la reflexión.

Retroalimentación 10 minutos

¿Qué sintieron cuando una persona que piensa distinto daba sus argumentos? ¿Cómo se sintieron al estar de acuerdo de manera total o parcial? ¿Se dieron la posibilidad de escuchar a la otra persona o mientras argumentaba pensaban en que responderle? ¿Alguien quiere ampliar parte de los argumentos dados? ¿Es posible que haya contradicciones en el pensamiento, que una pregunta sea sí y no al mismo tiempo? Si sucede esto, ¿por qué?

Cierre 15 minutos

El facilitador reúne a todos los participantes y forman un gran círculo y pregunta ¿Les gustó como trabajamos hoy? , ¿Qué aprendimos? ¿Descubrieron algo positivo de sí mismos o de la familia? Si lo hay, pedir que lo expresen. Comentar que comunicarse es algo que solo se aprende practicando y que por eso toma su tiempo, cuando las personas logran hacerlo, pueden comprenderse más y llevarse mejor.

SESIÓN 5. Empatía

I. Objetivo:

Ejercitar la capacidad de comprender las necesidades, los sentimientos y los puntos de vista de los demás, sin perder la propia identidad.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad en el colegio y en casa.
- Saber que poder tiene ser empáticos y amables para que los demás se sientan bien y también nosotros, al ser amables con los demás.

III Tiempo 90 minutos

Actividad: presentación del taller 5 minutos

Actividad central

Dinámica El Gato y El Ratón 40 minutos

El facilitador pedirá a los estudiantes que cierren sus ojos y que durante el facilitador realiza el relato imaginen y visualicen las situaciones que se estarán narrando. Les dira el facilitador que les va narrar el cuento de El gato y El Ratón, (es importante narrarla tranquilo y despacio):

“Estas entrando a una casa, todo es grande, las paredes son muy altas, del techo al piso hay un espacio enorme, el sillón es muy grande, así como donde están los libros y las ventanas. En eso has notado que ahora eres un ratón y todo a tu alrededor es gigante. Velozmente vas por el comedor y te diriges a la cocina y en la puerta ves una escoba apoyada sobre la refrigeradora repleta de imanes y ollas apiladas en una mesada. Cuando estas por ingresar te encuentras con un gato que relame sus labios porque quiere comerte, sales

rápidamente hacia atrás y quedas acorralado en un rincón, el gato da pasos lentos y firmes, poco a poco se te acerca y justo en el momento de darte el primer bocado te conviertes en gato, y el gato en ratón”

Se les pide a los participantes que lentamente abran los ojos y se los invita a reflexionar acerca de las emociones que fueron surgiendo en el relato.

Retroalimentación 5 minutos

¿Qué sentían cuando veían que su entorno era enorme, conocido y desconocido al mismo tiempo? ¿Qué les paso al ver los ambientes de una casa desde otra perspectiva?

¿Qué sintieron al ver al gato? ¿Qué sintieron cuando iban a ser comidos?

¿Qué emociones les despertó al transformarse en gato y el gato en ratón? Si el cuento hubiera seguido, ¿qué harían?

¿Actuamos poniéndonos en el lugar del otro o hacemos lo que uno quiere sin pensar en los demás? ¿Logramos comprender lo que puede estar viviendo el otro o sólo nos damos cuenta cuando cambian los roles?

Cambio de siluetas 30 minutos

Desarrollo

Se distribuye a los participantes de dos, cada pareja se le brindara una tiza, mientras una persona está en el suelo, el otro participante rodeara con la tiza el cuerpo de su compañero marcando su silueta con precisión. Al culminar deben poner el nombre de la persona que ha hecho su silueta. Luego se hablará sobre la actividad, cómo se sintió cada participante, cómo se realizó. Después quien dibujó la silueta se mete dentro de ella, se tumba y ambas personas comentan la situación. Qué sensaciones encuentran. Repiten la actividad a la inversa.

Retroalimentación 5 minutos

¿Te gusta que remarquen tu perfil? ¿Cómo te sientes en el interior de otra persona? ¿Alguna vez te has puesto ropa de otra persona? ¿Hay algún perfil igual ó son todos distintos? ¿Qué pensaste?

Cierre 10 minutos

Se les solicitará a todos los participantes a reunirse y se evocara a lso recuerdo de la sesión, pidiendo que tomen conciencia de tema.

SESIÓN 6: Cyberbullying

I. Objetivo

Concienciar sobre la importancia de que no ocurran situaciones donde puedan dañarse o herirse, rechazar o insultar en el día a día del aula de manera continua o a través de uso de las nuevas tecnologías.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

Lograr que el alumnado empatice con la persona que padece de acoso.

Ventajas y desventajas de la nuevas tecnología

Consecuencias negativas del uso del internet

III Tiempo 90 minutos

Actividad: presentación del taller 5 minutos

INICIO 10 minutos

Se pide a los estudiantes que formen grupos de cuatro y que intenten realizar una definición del término cyberbullying, a continuación se pondrán en común y el monitor o monitora realizará una definición global a partir de las creadas por los grupos. Es recomendable que tenga unas características similares a esta: El ciberacoso o cyberbullying puede ser definido como la intimidación psicológica u hostigamiento que se produce entre pares dentro del ámbito educativo, pero no exclusivamente, sostenida en el tiempo y

cometida frecuentemente, utilizando como medio las tecnologías de la información y la comunicación, o la redes sociales.

ACTIVIDAD CENTRAL

Dinámica: El Casting 45 minutos

El objetivo principal de este ejercicio es reflexionar sobre la identidad digital de cada usuario que navega en internet y que tomen conciencia de los riesgos sociales y profesionales de sus actos en Internet. Necesitaremos una computadora con internet y un proyector.

Al principio cuatro alumnos tomados al azar o algunos voluntarios, junto a uno de los facilitadores harán de jurado en esta actividad del Casting donde se le presentaran uno por uno a todos los participantes, el casting comprenderá una ronda para seleccionar, los que participan en el casting a través de la pc proyectaran su perfil de Facebook u otra red social, el jurado podrá preguntar lo indispensable sobre los perfiles que se muestran. Las personas del jurado buscaran el perfil más adecuado en cuanto a respeto a si mismo y a los demás para que resulte ganador de la prueba, cuando acabe esta parte del concurso se realizarán las siguientes cuestiones:

1. ¿Cómo es valorada la imagen de la persona que das a través de la red social?
2. ¿Te has avergonzado de alguna de las cosas que hayas publicado y has mostrado?
3. ¿Piensas alguna vez en la imagen que das de ti mismo en las redes sociales?
4. ¿Crees que tu imagen en una red social puede influir cuando busques algún trabajo?
5. ¿Crees que los perfiles que se han mostrado tienen que ver o reflejan la verdad de los usuarios?

Retroalimentación 15 minutos

¿Habría alguna cosa que borrarías de tu perfil? ¿Recomendarías eliminar algún elemento del perfil de un compañero?

¿Has observado aspectos positivos en perfiles que te gustaría destacar?

Cuando finalice el ejercicio se recomendará de una manera general la necesidad de construir una identidad virtual basada en el respeto a uno mismo y por ende a los demás, pues muchos de los adolescentes al estar detrás de un teclado se despersonalizan y son como ellos quisieran ser de una manera inadecuada algo que ellos creen en su vida real es reprimida.

Además de siempre tomar conciencia que fotos o documentos subimos a nuestras redes sociales, pensar que nosotros y nuestras cosas son únicas y debemos valorarlas y si vemos a otros compañeros o compañeras que lo hagan debemos decírselo como buenos amigos que somos, pues un amigo verdad te lastima con la verdad para no matarte con la mentira.

CIERRE 15 minutos

A continuación se reflexionaría sobre el mismo y la necesidad de mantener nuestra privacidad en Internet.

Cierre y despedida

Entre todos coordinador y estudiantes se debe llegar a una conclusión sobre el adecuado uso de internet y las redes sociales, hacer hincapié que estos resultados de la conclusión salen de ellos mismos, el facilitador es solo una guía de hacer brotar esos conocimientos y así que ellos siempre aporten conocimientos a posibles problemas de sus vidas.

Es muy importante que los padres platicuen con sus hijos de los diversos tipos de adicciones que existen en su etapa de ellos, pues usualmente y más conocido son las adicciones a las drogas sin embargo las nuevas generaciones no solo tendrán ese tipo de adicciones si no adicciones más a lo cognitivo emocional, adicciones que antes no podría darse como adicción al teléfono, al televisor a la Tablet, comida, pornografía y juego online, En casa los padres deben de vigilar que tanto tiempo están sus hijos en el internet y como invierten en esas actividades; si el adolescente deja de frecuentar amigos o desaparecen sus

relaciones interpersonales es un signo de peligro a este tipo de adicciones, si se detecta algún tipo de conducta de riesgo o adictiva, todo esto con la finalidad de prevenir este tipo de problemas en casa con nuestros hijos e hijas.

SESIÓN 7: Manejo de Conflictos

I objetivo

Reducir la violencia y fomentar la convivencia entre los estudiantes a corto plazo y dentro de la comunidad educativa a largo plazo.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

El adolescente aprenderá un modelo sencillo de cómo solucionar creativamente conflictos interpersonales y tomar decisiones.

El adolescente aprenderá a visualizar cuidadosamente; a comunicarse de manera adecuada; a escuchar activamente y a expresar sus sentimientos de manera pacífica y asertiva.

Además aprenderá a apreciar las diversidades en las personas, es decir, cómo funcionan los prejuicios y la discriminación.

III Tiempo 90 minutos

Actividad: presentación del taller 5 minutos

Inicio 15 minutos

El facilitador del taller pedirá a los adolescentes participantes del grupo de manera individual, escriban con muchos detalles las posibles situaciones problemáticas por la que estén atravesando y se les haga difícil resolverla. Se les propone lo que escriban empiece con la frase “Tengo un problema que es el siguiente:...”. Se les informará que estos escritos serán leídos por alguno de sus compañeros.

ACTIVIDAD CENTRAL

Dinámica creando puentes 45 minutos

Objetivo de la dinámica Creando Puentes: – Identificar que el pedido de ayuda es una herramienta poderosa a la que podemos recurrir e Intercambiar situaciones y experiencias problemáticas

Cada individuo deberá depositar su problema en una urna. El coordinador/a tomará las hojas y las repartirá al azar procurando que nadie reciba su escrito. Cada participante leerá la situación problemática y propondrá diferentes alternativas de solución (se deben escribir en la misma hoja).

Al concluir, en grupo grande, se leerán los problemas y las soluciones (no es necesario que sean todas). Sí es importante leer alguna situación problemática en la que alguien no haya encontrado una solución para buscar una entre todos.

Cada participante debe irse con su papel en donde escribió el problema y donde le escribieron las posibles soluciones (Tomado técnicas y dinámicas para hacer con grupos).

Retroalimentación 15 minutos.

¿Cómo se sienten ahora que les propusieron algunas soluciones? ¿Cuentan con más herramientas para encarar la situación problemática? Quizás las soluciones brindadas no se pueden llevar adelante pero posibilitaron entender el problema desde otro punto de vista y pensar en otras alternativas de solución. ¿Cómo se sintieron al recibir la ayuda de otro/a? Si se resuelve un problema pidiendo ayuda, ¿es por qué somos menos capaces? Al recibir otro punto de vista, ¿se amplía nuestro conocimiento?

CIERRE 15 minutos

Se reflexionar con el grupo sobre la importancia de reconocerse y verbalizar los sentimientos vivenciados durante el trabajo en grupo y compartirlo con todos se les pregunta ¿Cómo se sienten ahora que les propusieron algunas soluciones? ¿Cuentan con más herramientas para encarar la situación problemática? Quizás las soluciones brindadas

no se pueden llevar adelante pero posibilitaron entender el problema desde otro punto de vista y pensar en otras alternativas de solución.

SESION 8: Autocontrol I

I Objetivo

Que los adolescentes cobren conciencia de sus emociones antes de que se conviertan en conductas destructivas

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

Aprenderán a identificar sus emociones, a comprenderlas, para controlarlas y saber cómo regularlas, y con eso regular su comportamiento. Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos.

III Tiempo 90 minutos

Actividad: presentación del taller 5 minutos

INICIO

La técnica de tortuga se realizara en 2 sesiones de 4 etapas. 10 minutos

Cada sesión contara con 2 etapas

Objetivo: los adolescentes tomaran conciencia de sus emociones antes de que se conviertan en conductas destructivas, así mismo se fomentara asumir su responsabilidad y a controlarse, esto ayuda en su desarrollo y maduración del estudiante.

ACTIVIDAD CENTRAL 50 minutos

Desarrollo

Primero leemos el cuento, hablamos sobre él, qué nos enseña, practicamos la calma (recurriendo siempre al cuerpo) Una buena forma de interiorizarlo es bajo la representación en los sucesivos días, donde los adolescentes puedan desempeñar los

distintos papeles: la vieja tortuga, la tortuguita, el maestro y algún compañero., de esta manera los adolescentes van adquiriendo la capacidad de asumir los distintos puntos de vista

Hacer la tortuga: en distintos contextos y siempre recurriendo al cuerpo, se les enseña a los adolescentes a respirar profundamente al tiempo que cruzan los brazos sobre el pecho (durante un minuto) provocando un efecto calmante. Es necesario que el facilitador o coordinador practique todas las veces que haga falta con el adolescente “Veo que estás muy enfadado. Vamos a tranquilizarnos. Yo haré contigo la tortuga. Inspiremos juntos.... ¿Ya estás más tranquilo?” Una vez interiorizada esta habilidad se les enseña a hablar consigo mismo, como un modo de controlar su conducta, que aprenda a utilizar el lenguaje como un sustituto de la representación conductual

Durante esta primer etapa se les enseña a los niños a reconocer una situación de estrés o agresión. Siguiendo a eso debemos asociar la palabra “tortuga” como reforzador para que los estudiantes entiendan que al escucharla deben imitar el ser una tortuga que se esconde en su caparazón, tumbando los hombros, brazos y bajando el cuello (así como hacen las tortugas) como si ellos fueran este animalito y se meten en sus caparazones. El objetivo es que los estudiantes memoricen esta dinámica durante la primera etapa poniendo duro cada músculo.

2º Etapa se fundamental enseñar a los estudiantes a relajarse pero en la analogía dentro del caparazón, para eso se usara técnicas de relajación y de respiración, la finalidad de esto es que los estudiantes se den cuenta de la diferencia entre estar fuera del caparazón y estar dentro del caparazón comparando, y aprendan a relajarse cuando están dentro de este y así pasa a la siguiente etapa

Retroalimentación 10 minutos

Enseñar cómo relajarse, diferenciar entre estar fuera y dentro del caparazón, deben memorizar el ejercicio.

Tener en cuenta que cada vez que tengan un malestar o impulso que no pueden controlar deben meterse en su caparazón para tomarse un tiempo y reflexionar al salir del caparazón ya no tendrá el mismo impulso o enfado.

Cierre 10 minutos

Se reúne al grupo y se pregunta cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica cual es el punto de coincidencia de la mayoría de los asistentes se les solicita practicarlos en sus hogares intensamente que nos ayudara a entender la forma en que actúan nuestras emociones.

SESION 9: autocontrol II

I objetivo de la sesión

Que los adolescentes cobren conciencia de sus emociones antes de que se conviertan en conductas destructivas

Logros a cumplir entre los estudiantes

Aprendan a identificar sus emociones, a comprenderlas, para así después poder controlarlas y regularlas, y con ello, regular nuestro comportamiento.

Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos.

III Tiempo 90 minutos

Se hace una retroalimentación de lo aprendido en la sesión anterior 10 minutos

INICIO

3° Etapa (semana 2) 60 minutos

Durante esta etapa se intentará ejercitar mediante situaciones específicas cómo los adolescentes niños van reaccionando frente las pequeñas situaciones donde deben realizar lo aprendido en las etapas 1 y 2.

4º Etapa (semana 2) a los niños se les pedirá que hagan ellos las técnica de la tortuguita reconociendo las situaciones que van pasando en la vida diaria, a continuación se le pedirá que dentro del caparazón analicen el evento que están pasando, y que piensen en el tiempo que vean conveniente, no desde la agresividad o enojo, si no darla una solución adecuada.

RETROALIMENTACION 10 minutos

Se debe hacer énfasis en que los niños usen esta técnica de la tortuga cada vez que la necesiten, se les guía diciendo que en ocasiones deben recurrir a pedir la opinión de una persona mayor en quien ellos confíen como su mamá, papá, profesor, etc. Haciendo esto sentirán que pueden compartir las cosas que ellos atraviesan y así también oír una la posible solución del conflicto que están atravesando. La finalidad es brindar una herramienta (mediante el juego) que ayude a los estudiante a poder controlarse frente a situaciones que le generen estrés.

Esto logrará que hay una mejor convivencia escolar ya que el problema de control de impulsos a causa del déficit de habilidades sociales dificultad la interacción entre los estudiantes.

Cierre 20 minutos

Se reúne a los estudiantes a cerrar los ojos, se pone una música suave relajante, se invita a cerrar los ojos y dejen atrás la bulla y las cosas que pasen en su día, se les dirá que irán en un viaje al pasado recordando todo lo vivido desde que están participando en el taller, recordando el primer día en que se vieron todos. Puede usar algunas de estas preguntas para motivar: ¿Qué es lo que más recuerdo de ese primer día que nos juntamos? ¿Qué impresiones tuve? ¿Qué temores y emociones traía yo ese día? ¿Cómo me siento hoy en relación a todo lo vivido? ¿Qué hay de diferente en mí? Luego se invitara a los estudiantes a que lentamente regresen de aquel viaje de ese día y que abran los ojos en la medida que

dejen atrás los recuerdos del primer día. Sugiera que graben en su mente algunos de esos recuerdos para el trabajo posterior. También pueden plasmarlo en un papel.

Se invita libremente a los participantes a expresar qué les llamó la atención de los trabajos de sus compañeros, y que cada grupo cuente qué quiso expresar.

Para cerrar el taller invite a cada participante a escribir en un papelito o tarjeta una característica que valore en cada uno de sus compañeros y que considere un recurso para lograr cambios en su persona

Invite a los participantes a decir alguna idea o pensamiento que surja a partir del trabajo de hoy y en el que pueda sintetizar su evaluación del taller. Es importante que en este ejercicio todos participen.

Cuando culmine la sesión se puede realizar una ceremonia de entrega de un diploma que se adjunta en el anexo, donde el promotor escriba a cada participante alguna de las cualidades y habilidades que mostró en el taller que le pueden ayudar en el camino.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adriano, C, Mamani, L & Vilca, W. (2015). Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima norte – 2014. *Revista científica de salud*, 8 (3), 9-17. Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/245/245
- Chambi, S. & Sucari, B. (2017) *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017*. (Tesis de bachillerato) Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/664/Santiago_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cedron, J. y Rafael, B. (2017). *Adicción al uso del internet en estudiantes de 4º y 5º de secundaria en el distrito de Chiclayo* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/usat/778/TL_CedronCustodioJenny_RafaelHidalgoBrian.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Del Rio, F. (2018) *Adicción al internet y agresividad en alumnos de secundaria de un colegio particular de lima, 2017*. (Tesis de licenciatura) Universidad Alas Peruanas. Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/8573/1/T059_76824773_T.pdf
- Echeburúa, E & Corral (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*. Vol. 22, núm. 2, 2010, pp. 91-95. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. (2012) ¿Existe realmente la adicción al sexo? *Revista adicciones*. Vol. 24, núm. 4, 2012, pp. 281-285. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289124639001.pdf>
- Gavilanes, G. (2015) “*Adicción a las redes sociales y su relación la adaptación conductual en los adolescentes*” (Tesis de titulación) Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Gonzales, E. (2013). *Uso de internet en los estudiantes de la preparatoria N°. 11* (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León. República de México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3490/1/1080256733.pdf>
- Haeussler, M. (2014) *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad* (Tesis de pregrado) Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, República de Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Hauessler-Maria.pdf>
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades

- Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. . Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/1339/133915936002/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Aumentó población que hace uso diario de internet durante el segundo trimestre de 2016*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/aumento-poblacion-que-hace-uso-diario-de-internet-durante-el-segundo-trimestre-de-2016-9329/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). *Producción nacional noviembre 2016* (01). Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe- tecnico-n01_produccion-nacional-nov2016.pdf
- Luengo, A. (2004) Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual* 2 (2004), 22- 52. Recuperado de: <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
- Madrid, N. (2018) Adicción al internet. *Psicología Online*. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/la-adiccion-a-internet-824.html>
- Matalinares, M; Raymundo, O y Baca, D (2014). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(2), 45-66. Recuperado de <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/71/79>
- Matalinares, M. et al. (2013). Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. *Revista IIPSI facultad de psicología UNMSM*, 16(1), 75-93. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3920/3144>
- Montaño, H. (2007) *Adictos al internet* (Tesis de licenciatura) Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Hidalgo, México. Recuperado de: <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/237/Adictos%20a%20la%20internet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ortiz, A. (14 de diciembre del 2014) Oniomanía: Compra compulsiva. (Blog de psicología). Recuperado de: <https://www.cipsiapsicologos.com/blog/compra-compulsiva/>
- Ortiz, M. (2012) *Caracterización y evaluación del uso adaptativo de internet en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral) Universidad de Granada. Granada, España. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/21552733.pdf>
- Parra, V. et al. (2016). Adicción y factores determinantes en el uso problemático del internet, en una muestra de jóvenes universitarios. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (56), 60-73.
- Pedrero, E., Rodríguez, M. & Ruiz, J. (2012) Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Revista adicciones*. Vol. 24, núm. 2, 2012, pp. 139-152. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122912007.pdf>

- Poitevin, E. (2015), *Exploración de los niveles de adicción al internet entre estudiantes de tres carreras de licenciatura en ingeniería, en una universidad privada ubicada en la ciudad de Guatemala* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Poitevin-Emilio.pdf>
- Redes Telemáticas (17 de Septiembre del 2013) Historia de internet-nacimiento y evolución. Recuperado de: <http://redestelematicas.com/historia-de-internet-nacimiento-y-evolucion/>
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. & Barreiro, Carmen. (2015) Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Revista Salud y drogas*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/839/83938758003.pdf>
- Sánchez, X., Beranuy, M., Castellana, M. Chamarro, A. & Oberst, U (2006) La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista adicciones*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057007.pdf>
- Schou, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. & Pallesen, S. (2018) La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *Revista de Toxicomanías*. Recuperado de: <https://www.cat-barcelona.com/ret/81/adiccion-internet-redes-sociales-videojuegos>
- Terán, A., (2019) Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *Congreso de Actualización Pediatría 2019*. Madrid. Recuperado de: http://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf
- Tipantuña, K. (2013). *Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5936/T-PUCE-6101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valencia, K. (2017) *Características demográficas, sociales y familiares asociado a la dependencia del teléfono móvil y adicción al internet en estudiantes del colegio gran unidad escolar San Carlos, Puno-2017*. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8641>
- Ybañez, J. y Domínguez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), p.181 – 230. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/122/225>
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A source book*, 17, 19-31.

- Young, K. S. (1999). The research and controversy surrounding Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 2, 381–383.
- Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1), 25-28

Anexos

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos	Determinar el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel Scorza Torres Chorrillos	Las investigaciones de tipo descriptivo transversal, no experimental de enfoque cuantitativo
Problema Especifico	Objetivos específicos	Población y Muestra
¿Cuál es el nivel de adicción al internet, según la dimensión uso excesivo, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos?	Identificar según la dimensión uso excesivo, el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos.	La población de estudio está conformada por 297 alumnos del nivel secundario del turno mañana y la muestra está constituida por 185 alumnos en un rango de 13 a 19 años matriculados en el periodo 2018. La muestra se determinó bajo el diseño de muestreo aleatorio simple (MAS) N= 185
¿Cuál es el nivel de adicción al internet, según la dimensión tolerancia, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos	Identificar según la dimensión tolerancia, el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos.	
Cuál es el nivel de adicción al internet según la dimensión abstinencia, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos	Identificar según la dimensión abstinencia, el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos	
¿Cuál es el nivel de adicción al internet según la dimensión consecuencias negativas, que presentan los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos	Identificar según la dimensión consecuencias negativas, el nivel de adicción al internet en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Manuel Scorza Torres, Chorrillos	

Anexo 2: Trabajo con los alumnos de la I.E



Anexo 3: Carta de aceptación de la I.E



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 18 de Diciembre del 2018

Carta N° 2884-2018-DFPTS

Señor
EDGAR VALLEJO LIZARRAGA
DIRECTOR
I.E. MANUEL ESCORZA TORRES
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Eder James ZELAYA CANO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 05-0767247, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 1003818



LIC. EDGAR FELIPE VALLEJOS LIZARRAGA
DIRECTOR

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

Anexo 4: Test de adicción al internet

A continuación encontrará una serie de frases sobre la forma que tiene usted con respecto al uso del Internet, para que la vaya leyendo atentamente y la marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de usar el Internet. Siendo las alternativas de respuesta:

- 0 = Nunca
- 1 = Raras veces
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Con frecuencia
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.

Nº	Ítems	CLAVES				
1	¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a Internet?					
2	¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a Internet que pasar tiempo Personalmente con tus amigos?					
3	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a					
4	¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a Internet?					
5	¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a Internet?					
6..	¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?					
7..	¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al Internet?					
8..	¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te Pregunta qué haces conectado a Internet?					
9..	¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del Internet?					
10.	¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a					
11.	¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin Internet sería aburrida?					
12.	¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te Molesta mientras estás conectado a Internet?					
13.	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a Internet?					
14.	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el Internet cuando no está conectado?					
15.	¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo “sólo unos minutos más” cuando estás conectado a Internet?					
16.	¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a Internet y fallas en tu propósito?					
17.	¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a Internet?					
18.	¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a Internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?					
19.	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?					

Anexo 5 Baja autoestima,

Ficha de evaluación de la sesión para el participante

Nombre del taller

“Promoviendo el uso adecuado y responsable de Internet en adolescentes

Lugar donde se realizó.....

.....

Fecha duración.....

Describir los principales contenidos que surgieron durante la sesión

.....

En general el nivel de participación de esta sesión fue alto medio bajo

.....

Como participante al taller esta sesión me resulto difícil algo difícil fácil

.....

Creo que esta sesión podría mejorar si: (describir para usted que falto o sobro)

.....

Recomendaría el taller a otras personas

.....

Anexo 6: Lectura de la tortuga (Lodeiro, 2013)

Lectura de la tortuga

Esta historia habla sobre una pequeña tortuga que le gustaba jugar solita y con sus compañeros, también gustaba mucho de ver televisión y jugar mucho en la calle, pero no le iba muy bien en la escuela.

A esta tortuguita se le hacía demasiado difícil atender a su profesor, pensaba que era aburrido, cuando sus amigos del salón le quitaban sus cosas ella se enfadaba, tanto se enfada que siempre quería pelearse les insultaba, tanto así que después no le dejaban participar en los juegos con ellos.

Nuestra tortuguita paraba muy furiosa, molesta, confundida, además de triste, porque no sabía cómo controlarse, y ella quería resolver ese problema, un día vio a una vieja tortuga esta tenía trescientos años y vivía alejada del pueblo.

La tortuguita le preguntó: -¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que quiero cambiar no puedo, la anciana tortuga le respondió:

La salida a esta dificultad esta en ti misma tortuguita, le respondió la anciana tortuga, cuando tú te sientas muy confundida o molesta y no puedas controlarlo, entra en tu caparazón, (cierra el puño y tápala con la otra mano y oculta el pulgar como si fuese la cabeza de la tortuga), veras que ahí tu podrás calmarte, cuando yo me meto a mi caparazón hago tres. En primer lugar, me digo – Alto - luego respiro profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mi misma cuál es el problema.

A continuación las dos tortugas practicaron reiteradas veces hasta que la tortuguita dijo que estaba deseosa que empiecen las clases para probar su eficacia y como le sirvió su entrenamiento.

Al día siguiente, la nuestra tortuguita ya en clase y junto un niño comenzó a molestarla y apenas comenzó a sentir como aparecía la ira en su interior, que sus manos empezaban a

calentarse y que aumentaba los latidos de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga tortuga, se metió en su caparazón, ahí podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Ella respiró profundamente varias veces, salió nuevamente hacia fuera de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole por haber logrado lo que le había enseñado.

La tortuga lo hizo una y otra vez. A veces lograba calmarse y otras veces no y entonces poco a poco el meterse en su caparazón ayudaba a la tortuguita a controlarse, desde que aprendió a controlarse tiene más amigos y le gusta mucho mas ir a la escuela porque lo disfruta.