

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Adicción al internet en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Maria Etelvina Ato Liviapoma

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

A mis padres que con su esfuerzo, contribuyeron a dar este paso importante en mi carrera.

A mis familiares y amigos porque me acompañaron en cada paso que di.

AGRADECIMIENTO

A Dios dador de vida, guía, a nuestra madre del cielo por tantas gracias

A mis padres pilares de mi vida diaria, a mis hermanos motor e incentivo de lucha.

A mis maestros gratitud por lo conocimientos impartidos.

A mi gran amigo Riusso apoyo en todo momento de desaliento.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Directiva de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Adicción al internet en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos” en la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciada en Psicología.

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

Atentamente,

Maria Etelvina Ato Liviapoma

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema

1.1.	Descripción de la realidad problemática	15
1.1.1.	A nivel internacional	15
1.1.2.	A nivel nacional	17
1.1.3.	A nivel local	19
1.2.	Formulación del problema	21
1.2.1.	Problema principal	21
1.2.2.	Problemas específicos	21
1.3.	Objetivos	21
1.3.1.	Objetivo general	21
1.3.2.	Objetivos específicos	21
1.4.	Justificación e importancia	22

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	23
2.1.	Antecedentes 23
2.1.1.	Internacionales 23
2.1.2.	Nacionales 25
2.2.	Bases teóricas 27
2.2.1.	Adicción a internet 27
2.2.2.	Historia de la Adicción al internet 27
2.2.3.	Características de la Adicción al internet 28
2.2.4.	Factores que originan la adicción al internet 29
2.2.5.	Sintomatología a la adicción a internet 30
2.2.6	Tipos de adicción 32
2.2.6.1.	Adicción cybersexual 32
2.2.6.2.	Adicción a las cyber-relaciones 32
2.2.6.3.	Compulsiones de la red o juegos interactivos 33
2.2.6.4.	Buscadores de información (vagabundos electrónicos) 33
2.2.7.	Consecuencias negativas del Internet 33
2.2.8.	Refuerzos 34
2.2.9.	Tratamiento 35
2.2.10.	Teorías 38
2.2.10.1.	Teoría Biopsicosocial de Griffiths 38
2.2.10.2.	Teoría de las Necesidades Básicas 40
2.2.10.3.	Teoría de la Integración Orgánica 41
2.2.10.4.	Enfoque cognitivo-conductual 42
2.3.	Definición conceptual 44

2.3.1.	Adicción a internet	44
2.3.2.	Dimensiones	45
2.3.2.1.	El uso excesivo	45
2.3.2.2.	La tolerancia	45
2.3.2.3.	La retirada o abstinencia	45
2.3.2.4.	Consecuencias negativas	45
CAPÍTULO III: Metodología de investigación		46
3.1.	Tipo y diseño de investigación	46
3.1.1.	Tipo	46
3.1.2.	Diseño	46
3.2.	Población y muestra de estudio	47
3.2.1.	Población	47
3.2.2.	Muestra	47
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	49
3.3.1.	Identificación de la variable:	49
3.3.2.	Operacionalización de la variable	49
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	51
3.4.1.	Técnicas	51
3.4.2.	Instrumento	51
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados		54
4.1.	Procesamiento de los datos	54
4.2.	Presentación de los resultados	54

4.3.	Análisis y discusión de los resultados	65
4.4.	Conclusiones	69
4.5.	Recomendaciones	70
CAPÍTULO V: Intervención		71
5.1.	Denominación del programa	71
5.2.	Justificación del problema	71
5.3.	Establecimiento de objetivos	72
5.4.	Sector al que se dirige	72
5.5.	Establecimiento de conductas problemas/metás	72
5.6.	Metodología de la intervención	73
5.7.	Instrumentos/material a utilizar	74
5.8.	Actividades por sesión detallada	75
Referencias bibliográficas		89
Anexos		95
Anexo 1. Matriz de consistencia		96
Anexo 2. Carta de presentación a la institución		97
Anexo 3. Carta de aceptación de la institución educativa		98
Anexo 4. Prueba Test de adicción al internet		99
Anexo 5. Fotos de la evaluación		100
Anexo 6. Parábola		101
Anexo 7. Evaluación del taller		102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra	48
Tabla 2. Operacionalización de la variable	50
Tabla 3. Baremos de la prueba	53
Tabla 4. Estadísticos Generales	55
Tabla 5. Estadísticos de las dimensiones	55
Tabla 6. Frecuencia de Adicción al internet	57
Tabla 7. Dimensión Uso excesivo	58
Tabla 8. Dimensión tolerancia	60
Tabla 9. Dimensión Retirada o Abstinencia	61
Tabla 10. Dimensión Consecuencias Negativas	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Población y muestra	47
Figura 2. Porcentajes de Adicción al Internet	58
Figura 3. Uso excesivo	59
Figura 4. Tolerancia	61
Figura 5. Retirada o Abstinencia	62
Figura 6. Consecuencias Negativas	64

RESUMEN

El presente trabajo de investigación esclarece el problema: ¿Cuáles son el nivel de adicción al internet, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos? El objetivo general es: Determinar el nivel de adicción al internet, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos. Este trabajo es de tipo descriptivo, se ha realizado en una muestra de 90 estudiantes de segundo año de secundaria, en que se aplicó el instrumento “Test de adicción al internet (TAI)”, para medir para medir el nivel de adicción al Internet en los alumnos, el cual se relacionara ante el uso de esta herramienta dentro del hogar, en la vida social y educativa. Se concluyó que, en el presente trabajo de investigación se evidencia que los alumnos de segundo año de secundaria demostraron la adicción al internet las categorías de: categoría “Medio, un 60,0%, El 17,0%, se considera la categoría “Bajo”, el 12,2%, se considera la categoría “Muy Alta”, el 8,9%, se considera la categoría “Muy Alto”, el 2,2%, se considera la categoría “Muy Bajo.

Palabras clave: Adicción, compulsivo, alumnos, internet, tolerancia.

ABSTRACT

The present research work clarifies the problem: What are the level of addiction to the Internet, in second year students of secondary education of the state educational institution Enrique Milla Ochoa, Los Olivos? The general objective is: Determine the level of addiction to the Internet, in second year students of secondary education of the Enrique Milla Ochoa state educational institution, Los Olivos. This work is of descriptive type, it has been carried out in a sample of 90 students of second year of secondary school, in which the instrument "Test of Internet addiction (TAI)" was applied, to measure to measure the level of Internet addiction in students, which will be related to the use of this tool within the home, in social and educational life. It was concluded that, in the present research work, it is evident that secondary school students showed the addiction to the Internet the categories of: "Medium, 60.0%, 17.0%, category is considered" Under ", 12.2%, the category" Very High "is considered, 8.9%, the category" Very High ", 2.2%, is considered the category" Very Low.

Keywords: Addiction, compulsive, students, internet, tolerance.

INTRODUCCIÓN

El uso de la tecnología y del internet, ha impactado considerablemente en la vida de todos nosotros, de esta manera vemos con mayor dominio a los más jóvenes, pudiendo observar tanto en el plano familiar, social y psicológico-evolutivo el uso del internet, favoreciéndole en algunos ámbitos, pero causándole a la vez dificultades si su uso no es controlado, tanto a un nivel conductual, como en un nivel social (Manzano, 2018).

El presente trabajo de investigación no habla sobre la adicción al internet en estudiantes de segundo año de secundaria, donde podremos observar las causas y consecuencias en la conducta de la persona. Young (1996) nos dice que la adicción al internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. De tal forma viendo la problemática de la adicción al internet en nuestros jóvenes estudiantes, se ha visto de importancia explorar el problema con el objetivo de poder intervenir con eficacia en nuestros jóvenes.

La presente investigación cuenta con cinco capítulos, los cuales los detallaremos a continuación:

El capítulo 1, logramos observar, la realidad problemática de la adicción al internet, el problema general y los específicos, así como el objetivo general y los específicos que se buscar describir, del mismo modo la justificación e importancia de este trabajo.

El capítulo 2, contiene los antecedentes internacionales y nacionales, los cuales nos servirá a comprender la problemática en el mundo y en nuestra sociedad actual, como también las bases teóricas que darán fundamento a este trabajo, cual conllevará las teorías, enfoques, dimensiones, componentes, tipos, características sobre la adicción al internet, de la misma forma las consecuencias de la adicción al internet.

El capítulo 3, podremos apreciar el tipo y diseño utilizado, la población y muestra, la identificación de la variable y su Operacionalización, de igual forma, el Test de adicción al internet (TAI).

En el capitulo 4, expondremos los resultados conseguidos de la muestra poblacional evaluada, con esos resultados efectuaremos un análisis y discusión de casos, se dará las conclusiones del trabajo de investigación y se brindará recomendaciones para los posibles problemas que se encontrarán.

Y en último lugar en el capítulo 5, presentaremos un programa de intervención, el cual consta de la denominación de programa, la justificación, establecimientos de objetivos, sector a los que se dirige, establecimientos de conductas problemas/metapas, la metodología de intervención, los instrumentos y materiales a utilizar, un cronograma de actividades y las actividades que se efectuara en cada sesión.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Manzano (2018) nos indica que la adicción, es una actitud o conducta generada como consecuencia de una dependencia. La adicción es el uso habitual independiente de la voluntad de una sustancia o actividad con resultado de dependencia. El incremento tan importante en el uso del internet en los últimos años ha conducido en determinados casos del uso patológico del mismo, que se ha catalogado como adicción al internet y por extensión a las nuevas tecnologías, como teléfonos móviles, video juegos, redes sociales, chat eróticos (páginas pornográficas).

Asimismo, nos indica que dada las características del internet tales como la economía, el fácil acceso a ella, posteriormente surgieron aplicaciones de información de interés general, salas de chat, correo electrónico, la publicidad, los servicios para adultos, la mayor parte de estas nuevas aplicaciones, tienen un fin positivo o por lo menos inofensivo, sin embargo se hacen adictos a este, generando alteraciones de tipo psicológico (depresión, aislamientos, abstracción del medio familiar o social en el medio en que se vive), a su vez el abandono de nuevas formas de entretenimiento, la absorción de quien está navegando sin contar los problemas de salud derivados de este uso excesivo de internet.

1.1.1. A nivel internacional

Valandía (2014) nos refiere que Cash en una entrevista a la BBC a través de evidencias empírica, manifiesta que ha habido un incremento con respecto al número de personas afectadas por este trastorno, así como también a la cantidad de gente que busca ayuda profesional. Asimismo a través de investigaciones encontró que Young, uno de los pioneros en hacer investigación a esta problemática, advierte que si bien son los jóvenes que mayoritariamente sufren del trastorno, nadie está exento.

Según la universidad de Hong Kong (2016) revela que hay unas 435.582.000 personas son adictas al internet, lo que significaría el 6% de todo el mundo y nos indica que tales personas sufren similares características a las personas con abstinencias a sustancias adictivas, asimismo nos revela que el 43% de toda la población cuenta con acceso al internet y el porcentajes de adictos aumentaría en la población si más personas tuvieran la posibilidad de acceder al internet.

Además en la investigación realizada por la ITU (International Telecommunications Union) en el año 2014, publicada por Pacheco (2018), sobre los 10 países con las poblaciones que más usan Internet a nivel mundial, encontró que el país en la décima posición con el uso del internet fue Suiza, con un 85.2 % de su población. Dato muy importante, ya que de un gran número de los que navegan en internet son personas de más de 55 años (solo un 15% de las personas de tercera edad no emplean internet). En la novena posición se encuentra Canadá con un 86.8% de uso de su población, dato revelador, ya que la velocidad promedio de su internet es bajo. En la octava posición se encuentra el Reino Unido: 87% de su población. En la séptima posición se encuentra Nueva Zelanda con un 89.5% de su población, en la sexta posición se encuentra Finlandia con un 91% de su población, Dinamarca se ubicó en la quinta población con un 93% de su población, Holanda ocupó la cuarta posición con un 93 % de su población, Suecia en la posición segunda posición, con un 94%, Noruega en la segunda posición con un 95% de población y finalmente Islandia en el primer lugar con un 96.2% de su población.

La OMS (2018) reconoció que la adicción a los videojuegos es un desorden mental e incluyó esta problemática en la clasificación internacional de enfermedades. Dicho trastorno por videojuegos se caracteriza por una adicción persistente o repetida a los juegos online u offline describió la OMS en su sitio web, dentro del apartado. Asimismo define los síntomas de este comportamiento como la incapacidad de la persona de controlar la frecuencia, duración e

intensidad de las sesiones de juego, así como el deseo de seguir jugando a pesar de las consecuencias negativas.

Se evidencian 3 conductas características:

Perder el control sobre la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad. Los juegos pasan a tener prioridad sobre otros intereses de la vida y actividades diarias. Que la conducta se mantiene pese a que empieza a tener consecuencias negativas para la persona.

Según el director del departamento de salud mental y abuso de sustancias de la OMS, Shekhar Saxena, nos dice que se incluyó el desorden de jugar de forma aditiva, tras analizar las pocas evidencias que tenemos y luego escuchar a un comité científico, sugirió incluirlo como una enfermedad que puede y debe ser tratada.

La OMS (2014) estima que entre un 2% y un 3% de las personas que juegan a videojuegos tienen un comportamiento abusivo y pernicioso, pero quieren tener certeza científica.

Asimismo la UNICEF (2018) nos indica que el estado mundial de la infancia, examina como la tecnología digital ha cambiado la vida de los niños y de sus oportunidades por no decirlo y depara lo que le puede pasar en el futuro. A medida que aumenta esta tecnología digital y de internet, se intensifica el debate sobre sus repercusiones.

¿Pues es una bendición para la humanidad?, ¿Por qué ofrece oportunidades limitadas para la comunicación y el comercio? O ¿Es una amenaza para nuestra forma de vida?... Este es un interesante debate académico sea para bien o para mal pues la tecnología digital si se encuentra ya en medio de nuestras vidas irreversiblemente.

1.1.2. A nivel nacional

El INEI (2017) nos indicó que se incrementó en la población adulta el uso del Internet. En el trimestre julio-agosto-setiembre de 2017, el 38,2% de la población de 41 a 59 años de edad usaron Internet lo que significó un aumento de 5,7 puntos porcentuales respecto a similar

trimestre del año 2016; le sigue el grupo de 25 a 40 años de edad con 59,2%, con un aumento de 3,3 puntos porcentuales; así como la población de 60 y más años de edad con 12,9% y un incremento de 1,6 puntos porcentuales, en comparación con igual trimestre de 2016. No obstante, los que accedieron en mayor proporción a Internet fue la población joven de 19 a 24 años de edad con 79,4% y el grupo de 12 a 18 años de edad con 72,0%. Más del 90% de la población con educación universitaria accedió a Internet.

En el trimestre julio-agosto-setiembre 2017, el 91,3% de la población con educación universitaria y el 78,7% de los que tienen educación superior no universitario, accedieron a Internet. Mientras que el 55,8% y 19,8% de la población con educación secundaria y primaria, respectivamente; hizo uso de Internet. El INEI informó que el 69,6% de la población que usó Internet lo hizo de manera diaria, cifra superior en 7,6 puntos porcentuales en comparación con igual trimestre de 2016. Le siguió el 27,2% utilizó Internet una vez a la semana y el 3,2% una vez al mes o cada dos meses o más, frecuencias de uso que disminuyeron en comparación igual trimestre del año pasado. El 82,5% de los hombres que usan Internet con fines de entretenimiento como descargas musicales, visita a sitios de noticias, juegos en línea y visita a sitios deportivos, aumentó en 5,5 puntos porcentuales al compararlo con las mujeres (77,0%). En tanto, para obtener información ya sea para realizar algún trabajo académico como para estar al tanto de lo que ocurre, es mayor la proporción de mujeres (89,0%) superior en 1,7 puntos porcentuales que los hombres (87,3%).

El INEI (2018) encontró que el uso del internet aumento en la población mediante teléfono celular de enero a marzo del 2018. En el trimestre enero, febrero y marzo del 2018, el 78.3% de la población de 6 a más años utilizo celular para acceder a internet, lo que significó un incremento de 7 puntos porcentuales al compararlo con similar trimestre del año anterior, además dio a conocer en el informe técnico estadístico de las tecnologías de información y comunicación en los hogares, elaborado con resultados de la encuesta nacional de hogares. Según en

el área de residencias el 82% de la población de 6 años a más de edad, reside en la capital lima metropolitana hicieron uso de internet a través del teléfono móvil, siendo 8.1 puntos porcentuales más que el trimestre del año 2017, en el resto urbano (no está incluido lima metropolitana) el 75.3% de la población y el 71.2% de la población del área rural usaron internet a través de un celular, incrementándose en 8.7 y 5.9 puntos porcentuales respectivamente.

Además Essalud (2018) advierte que el uso y abuso de estas herramientas pueden convertirse en un problema de adicción aislamiento o incluso enfermedades mentales, Para el psiquiatra de Essalud el Dr. Carlos Vera advierte que el uso excesivo de celulares, videojuegos, televisores y computadoras han aumentado, ya que afecta el desarrollo personal, social y educativo de niños y adolescentes. Asimismo manifestó que el uso desmesurado de esta tecnología es la falta de supervisión y control por parte de los padres de familia, pues son ellos los responsables de establecer límites. Si los hijos están por más de 5 horas conectados en el celular, en los videojuegos y /o tv, tienen ansiedad, mal humor, no leen o no cumplen sus responsabilidades, es recomendable que el uso de aparatos tecnológicos debe responder a una necesidad como juegos o entretenimiento no debe de pasar de las 2 o 3 horas.

1.1.3. A nivel local

El Comercio (2016) en un estudio de la fundación MAPPRE, la empresa PREVENTIS y el instituto de opinión pública de la universidad católica, publicado en que se realizó con adolescentes de varios colegios privados, como públicos de Lima y Arequipa, señalan que la conducta adictiva es mayor en hombres con un 17% que en mujeres 14.8%. La investigación también arroja tendencia adictiva con mayor probabilidad en el nivel socio –económico A/B con un 23%, mientras que en el sector C es de 12.8% y en el D/E.

El estudio de MAPFRE señala que los jóvenes hacen más, un vez conectados a internet, en comunicarse por correo o redes sociales

(96%), usar video juegos (70.1%) comprar y vender productos o servicios (29.9% y hacer operaciones con la banca u organizaciones estatales (17.3%). Estos dos últimos puntos llaman la atención grandemente porque se trata de adolescentes por lo que se podría entender que el tener acceso a apuestas, compra juegos y demás transacciones con dinero real.

Además Gestión (2017) nos indica que en el Perú de 32.551.815, el 67.6% utilizan internet, lo que nos indica que 22 millones de peruanos están conectados a la red, asimismo nos informa que 20 millones de peruanos utilizan Facebook, situándonos en la séptima posición de uso en Latinoamérica de 13 países.

Asimismo La Republica (2018) nos refiere Cada vez son más comunes las compras por internet en el Perú, algo que se ha visto impulsado gracias a la mayor cantidad de eCommerce que impulsan esta práctica. Se sabe que más de 5 millones de peruanos compran por internet. El 32% de los compradores online empezaron offline. Pese a que la mayoría de los compradores por internet prefiere indagar en la web sobre el producto o servicio que quieren comprar, un significativo porcentaje opta por revisar presencialmente lo que va a comprar por internet, sobre todo en los accesorios de belleza o cuidado personal. Los smartphones son bastante solicitados por los peruanos. Uno de los motivos es el uso que se les puede dar como canal para realizar compras online. El primer estudio sobre eCommerce revela que el 72% de la población cuenta con un smartphone y accede a internet por esa vía, mientras el 54% lo hace desde otro dispositivo. Al 2018, la mayoría de los peruanos aún no compra online. Los motivos van por el lado del poco acceso a internet, el desconocimiento sobre cómo hacer las compras online y, principalmente, por la desconfianza hacia la plataforma y el método de pago. Finalmente, muchos prefieren la experiencia física al comprar. La información fue brindada por el Interactive Advertising Bureau Perú.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuáles son el nivel de adicción al internet, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?

1.2.2. Problema específico

¿Cuál es el nivel de adicción al internet en su dimensión uso excesivo, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?

¿Cuál es el nivel de adicción al internet en su dimensión tolerancia, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?

¿Cuál es el nivel de adicción al internet en su dimensión abstinencia, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?

¿Cuál es el nivel de adicción al internet en su dimensión consecuencias negativas, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?

1.3. Objetivo

1.3.1. Objetivo Principal

Determinar el nivel de adicción al internet, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.

1.3.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de adicción al internet en su dimensión uso excesivo en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.

Precisar el nivel de adicción al internet en su dimensión tolerancia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.

Identificar el nivel de adicción al internet en su dimensión abstinencia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.

Conocer el nivel de adicción al internet en su dimensión consecuencias negativas en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.

1.4. Justificación e importancia

Actualmente el internet se ha convertido en uno de los medios de transmisión de información y comunicación más importante, de hecho se ha transformado es una herramienta indispensable a nivel mundial en la vida de la persona, es por ello que se hace necesario concientizar a la población sobre lo bueno y lo malo del uso del internet ya que puede generar problemas en sus diversas incursiones dentro de la vida social, familiar y laboral del individuo (Manzano, 2018).

Justificación teórica

La investigación puede brindar datos para conocer los diferentes usos en el uso del internet, ofrecer información valiosa para futuras investigaciones, y para que sea de interés las investigaciones sobre la adicción al internet en general, como el uso del internet, y su intensidad en específico.

Justificación practica

La presente investigación es significativa, ya que se podrá contribuir en dar un informe, y resultados sobre la realidad problemática de la adicción al internet en nuestra población estudiantil, asimismo esta investigación trata de ofrecer aportes significativos al colegio, y entorno familiar para poder intervenir oportunamente en esta problemática, además de poder impulsar en nuevas investigaciones relacionados a este tema.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

A Continuación mostramos los antecedentes internacionales seguidos de los nacionales y de esta manera comprender claramente las variables de investigación y la adicción al internet.

2.1.1. Internacionales

Figuroa, Orellana y Reales (2015) en Colombia se realizó una investigación titulada **“Adicción al internet, teléfono móvil y rendimiento académico en el programa de odontología de la universidad de Cartagena Colombia”**, realizaron una investigación, teniendo como objetivo determinar la adicción al internet, teléfono móvil y rendimiento académico en estudiantes de odontología del 2 al 10 semestre. El tipo de estudio fue descriptivo transversal. La muestra poblacional fue de 358 estudiantes universitarios de odontología en el periodo de 2015 de los cuales el 68.4% eran adultos jóvenes. Aplicaron para esta investigación el test de adicción al internet de Kimberly Young. Los resultados obtenidos de esta investigación mostraron que el 27,6% de la población encuestada no presentaron adicción, 61,4% adicción leve y 10,8% adicción moderada.

Gavilanes (2015) en Ecuador se realizó la investigación titulada **“Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes”**, cuyo objetivo fue establecer el nivel de adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en adolescentes de etapa temprana. La metodología de esta investigación es exploratoria descriptiva de corte trasversal. La muestra estuvo comprendida por 218 adolescentes que oscilan entre 12 a 15 años de edad. Los instrumentos de recolección de datos fueron el Test de Adicción a Internet Young y el Cuestionario Diagnóstico de Adicción a Redes Sociales. Se encontró que la tendencia hacia la adicción a las redes sociales está determinado por el factor edad,

encontrando que ha mayor edad mayor predisposición hacia la patología.

Pavón (2015) en Guatemala se efectuó una investigación titulada **“Uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académicos de los alumnos del instituto San José de Honduras”**, tuvo como objetivo establecer la relación entre la frecuencia en el uso de las redes sociales y el rendimiento académico con estudiantes de séptimo y octavo grado del instituto San José en la ciudad del Progreso. El instrumento utilizado fue el cuestionario acerca del uso de las redes sociales. La metodología de esta investigación fue de enfoque cuantitativo con un diseño correlacionar no experimental de tipo transversal. La muestra fue aleatoria, consto de 50 alumnos entre hombres y mujeres de 12 y 17 años. Los resultados demuestran que el tiempo dedicado a las redes sociales no influyo positiva ni negativamente en los resultados académicos.

Alverca (2017) en Ecuador se realizó la tesis titulada **“Relación de las adicciones tecnológicas y la salud mental de los estudiantes del bachillerato se dio en el colegio técnico agropecuario de Zumbi (Ecuador)**. Identificar la relación de las adicciones tecnológicas con la salud mental de los estudiantes. Tuvo una muestra de tipo censal la cual consto de 192 estudiantes del 1ero al 2do y bachillerato .El tipo de estudio fue cuantitativo tipo descriptivo de corte transversal ya que se realizó una vez. Se utilizó para para este fin el cuestionario estructurado para identificar tipo de adicción tecnológica y para relacionar las adicciones tecnológicas con la salud mental de los estudiantes se utilizó también el cuestionario y la escala de adicción a internet de Lima .La aplicación se dio de forma grupal. Se concluyó asimismo se identificó que existe correlación positiva entre las adicciones tecnológicas y la salud mental

Argueta (2018) En Guatemala se publicó la investigación **“Nivel de adicción de uso del internet en adolescentes de 16 a 18 años”**, cuyo objetivo fue determinar cuál es el nivel de adicción de uso de

Internet en los estudiantes de cuarto bachillerato de un colegio de la ciudad capital. La metodología de esta investigación fue transversal descriptivo. La muestra consto de 30 personas de los cuales 26 eran mujeres y 4 eran varones de un nivel social medio, se realizó por medio da la muestra de casos tipo. Se utilizó para la investigación el test de adicción a internet de Kimberly Young. Se concluyó que la población investigada no manifiesta una adicción al uso de Internet, además no existe una correlación entre las relaciones familiares y el nivel de adicción de los encuestados.

2.1.2. Nacionales

Valencia (2014). En la ciudad de Lima realizo una investigación titulada **“Comunicación padres – adolescentes y adicción a internet en estudiantes de secundaria del distrito de Villa El Salvador”**, el cual tuvo como objetivo determinar la relación entre la Comunicación padres – adolescentes y la adicción a Internet. La metodología fue de tipo no experimental y de diseño Descriptivo-Correlacional. Se emplearon paran instrumento de recolección de datos los instrumentos de la Escala de Comunicación padres-adolescentes y la Escala de Adicción a Internet de Lima. La muestra poblacional fue de 367 estudiantes de educación secundaria. Los resultados muestran una prevalencia de adicción a Internet de un 25,6% (94) en los adolescentes escolares.

Cedrón y Rafael (2017) en la ciudad de Chiclayo realizaron la tesis titulada **“Adicción al uso del internet, en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en el distrito de Chiclayo Perú 2015”**, cuyo objetivo es estimar la frecuencia de adicción al internet en los estudiantes del colegio antes mencionado. La metodología de este estudio fue descriptivo transversal. La muestra de estudio la conformaron 11878 estudiantes de escuelas públicas y privadas. Se emplearon para la recolección de datos Test de Adicción al Internet de Young. Se encontró que el 52,37% presentaron un nivel medio de la Adicción al Internet, asimismo se halló que el uso de comunicación interacción

social durante los fines de semana aumenta en 21% la probabilidad de presentar adicción al Internet; así también las compras virtuales, en un 24%.

Lluén (2017) en la ciudad de Chiclayo realizó una investigación titulada **“Características de la adicción a internet en estudiantes de nivel secundario en colegios estatales en el distrito de Chiclayo”**, cuyo objetivo Identificar las características de la adicción a internet en estudiantes de nivel secundario. Se realizó un estudio observacional. La muestra consto de 800 estudiantes del 1ero a 5to año. Se emplearon para la recolección de datos Test de Adicción al Internet de Young. Se concluyó que 780 (97%) usan Internet, además se encontró adicción a Internet en 68 (8,5%), con mayor frecuencia entre 15-19 años (5%); además, se encontró a 206 (25,7%) con riesgo de adicción a Internet, con predominancia en el sexo masculino (5,3%).

Manzano (2018) en la ciudad de Lima realizó la investigación titulada **“Nivel de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza, Chorrillos”**, el cual tuvo como objetivo determinar los niveles de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria. La metodología cuantitativa de tipo descriptivo. La muestra es no probabilística de tipo intencional la cual consto de 70 estudiantes de ambos sexos. La prueba a utilizar fue el Test de Adicción al Internet de Young. Los resultados nos indican que existe un 40% de la población estudiantil en riesgo de la adicción a internet, asimismo un 13% con niveles altos y muy altos en adicción al internet.

Milla y Rojas (2018) en la ciudad de Lima realizaron la tesis denominada **“Relación entre ciberadicción y el rendimiento académico de los estudiantes del 2do años de secundaria del colegio Trilce de Los Olivos”**, el cual tuvo como objetivo establecer relación entre la ciberadicción y el rendimiento académico de dichos estudiantes. La población para el estudio fue de 149 estudiantes del segundo grado de secundaria de entre 11 y 12 años de edad de ambos

sexos. Los instrumentos utilizados fueron el test de adicción al internet de Young y una encuesta de rendimiento. El diseño de investigación utilizado es el correlacional. Los resultados mostraron que a nivel general la mayoría de los alumnos con los que se trabajo tiene un nivel bajo a cibera dicción pues el 49% de los estudiantes muestran un nivel leve el 28%referencian un nivel grave y el 23 % un nivel normal de ciberadicción a las redes sociales.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Adicción a internet

De acuerdo con Arias (2012) plantea la unión de conceptos y de las preposiciones estableciendo un enfoque determinado dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado.

Debe de iniciarse con una breve introducción en donde muestre el tema de estudio. De esta manera se muestre las bases teóricas que sostienen la línea de la presente investigación.

2.2.2. Historia de la Adicción al internet

Cortez (2012) nos indica que hoy en día el internet es de gran uso y ayuda para la gran mayoría de las persona y por qué no decirlo para todo el mundo. Hace ya más de 20 años que en E.E.U.U a través del departamento de defensa crearon un sistema de red de comunicación para computadoras y la denominaron (ARPANET). El acelerado avance que ha alcanzado el internet actualmente es asombroso, pues las personas se comunican con otras a través de grandes distancias, todas ellas para conseguir información, establecer amistades, fortalecer lazos, etc.

Para 1996 poseía ya 93.000 “networks”es decir unas 10 millones de computadoras individuales, hoy en el día el internet es mundialmente popular. La adicción a internet es más común en hombres, jóvenes y niños.

Skinner dice la persona va buscando una información en internet y al consultarla no le agrada en esa página encuentra un supertexto de su interés que le causa emoción, esta recompensa de encontrar algo que le agrada, está reforzando la conducta día tras día, siguiendo así el ciclo de adicción al internet .

2.2.3. Características de la Adicción al internet

Para Griffiths (1998) cualquier comportamiento que cumpla estos seis criterios será definido operacionalmente como adicción:

Saliencia: Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.

Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

Recaída: Es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tratando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella.

Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar

2.2.4. Factores que originan la adicción al internet

Según Young (1997) son varios los refuerzos y mecanismos psicológicos que llevan a la formación del hábito:

- **Aplicaciones adictivas:** Se encuentra que las aplicaciones que más poder adictivo tienen son las que permiten al usuario interactuar con otros, como los chats y los MUDs. Al parecer, si hay algo que diferencia a los usuarios dependientes de los que no lo son es el tipo de aplicaciones que utilizan. Los usuarios no dependientes usan Internet para encontrar información y mantener relaciones preexistentes, mientras que los dependientes la usan para socializarse y conocer nueva gente, para implicarse en un grupo. De acuerdo con esto se determinan tres principales áreas de reforzamiento: apoyo social, realización sexual y creación de un personaje.
- **Apoyo social:** Los grupos se forman rápido en el ciberespacio. Las visitas continuadas a un determinado chat o MUD hacen que se establezca una intimidad con los demás miembros, alentada por la desinhibición que se muestra en la red. Esta desinhibición es consecuencia directa del anonimato que es consecuencia directa del anonimato que proporciona la comunicación mediada por ordenador. Estos grupos llenan la necesidad de apoyo que tenga la persona en situaciones estresantes de enfermedad, jubilación o divorcio.
- **Satisfacción sexual:** Hay multitud de chats que han sido diseñados para la interacción erótica, desde los más clásicos basados en texto a los más novedosos que incorporan video en tiempo real. Estas aplicaciones permiten al usuario elegir la fantasía sexual que le apetezca en el momento con solo pulsar un botón (desde la homosexualidad hasta las diversas parafilias). En

estos lugares se sienten libres de ataduras por el anonimato y el sentimiento de practicar "sexo seguro". Por otro lado las personas que se sienten poco atractivas físicamente se ven liberadas de este problema.

- Creación de personalidad ficticia: Internet permite crear una personalidad virtual modificando las propias características físicas que en el mundo real son inamovibles. Por ejemplo, un trabajador de la construcción de 40 años, casado y con sobrepeso, puede aparecer en la red como un joven millonario campeón de atletismo. Es una forma de reinventarse a sí mismo, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas enmascarando la inseguridad interpersonal. Dos de estas necesidades psicológicas son la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder.
- Personalidades reveladas: Internet puede ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos, como puede ser la agresividad. Una vez sacados a la luz, se debe de aprender a incorporarlos a la propia personalidad y no limitar esos roles al ciberespacio.
- Reconocimiento y poder: Este es un elemento que se deriva de los juegos MUD, en los que se crea un personaje que va aumentando su poder a medida que consigue puntos, pudiendo llegar al liderazgo de otros jugadores subordinados.

2.2.5. Sintomatología a la adicción a internet

Peláez (2018) nos refiere que Goldberg alcanza criterios para diagnosticar el desorden de adicción a internet (IAD), ellos basados en criterios de abusos de sustancias:

En un periodo continuo de 12 meses se encuentra un patrón que conlleve a un deterioro o malestar clínicamente significativo, manifestado por tres o más de los ítems.

Tolerancia.- Encuentra satisfacción en incrementar la cantidad de tiempo en internet, disminuyendo los efectos cuando incrementa ese tiempo en internet.

Abstinencia.- El característico síndrome de abstinencia:

Disminución de uso de Internet que ha sido grande y prolongado

Dos o más de los siguientes, desarrollados algunos días durante un mes antes:

- Agitación psicomotora
- Ansiedad
- Pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet
- Fantasías o sueños a cerca de Internet
- Movimientos de tecleo voluntario o involuntario
- Los síntomas causan malestar o deterioro en las áreas sociales, laborales u otra área importante de funcionamiento.
- El uso de Internet o un servicio similar está dirigido a aliviar o evitar los síntomas de la abstinencia.

Las personas sienten la necesidad de utilizar internet por tiempos largos, prolongados más de lo provisto.

Deseo persistente o esfuerzos vanos de controlar o interrumpir el uso de Internet.

El tiempo empleado, usan en actividades relacionadas al uso de Internet comprando libros sobre Internet, probando nuevos navegadores, indagando proveedores de Internet, organizando fichero o descargando materiales).

Las actividades que antes realizaban como por ejemplo, reuniones familiares o con amigos se merman se dejan de lado, todo esto a causa de internet.

Internet se continúa usando a pesar de saber que se tiene un marcado problema físico, social, ocupacional o psicológico que parece ser causado por el uso de Internet (privación de sueño, dificultades maritales, llegar tarde a las citas por las mañanas, abandono de los deberes profesionales, o sentimientos de abandono de personas significativas).

2.2.6 Tipos de adicción

Según Young (como se citó en Ortiz, 2013), la adicción al internet presenta un conjunto de comportamientos vinculados a los problemas de control de impulsos, por lo que las clasificó en cuatro subtipos:

2.2.6.1. Adicción cybersexual

Al igual que otras adicciones, la adicción cybersexual, inicia de una manera esporádica u ocasional, se suele visitar páginas web para adultos, como por ejemplo de cybersexo, y cyberpornografía, sin embargo, a lo largo del tiempo su uso se vuelve compulsivo, perdiendo el control sobre la conducta, en donde el sujeto termina generando una dependencia conductual, por lo cual tiene consecuencias negativas en los diferentes ámbitos de la vida del individuo.

2.2.6.2. Adicción a las cyber-relaciones

Hace referencia a un compromiso exagerado en las relaciones en línea; las personas con esta adicción se habitúan a tener una comunicación interactiva por este medio, sin embargo, son reacias o temerosas en un contacto frontal o personal, muestran dificultad en formar amistades fuera de la red, apartándose gradualmente de su entorno social, siendo las redes sociales, vía internet, su forma

de entablar conversaciones con las demás personas, y a la vez encontrar nuevas parejas.

2.2.6.3. Compulsiones de la red o juegos interactivos

Las personas en esta condición, manifiestan una obsesión a los juegos de azar, centros de día o de comercio vía internet, ocasionando a las personas con esta adicción, perjuicios económicos, problemas familiares, y emocionales.

2.2.6.4. Buscadores de información (vagabundos electrónicos)

Estas personas entran al internet sin un objetivo en mente, y pasan la mayoría de horas entrando a diferentes páginas sin un fin específico, esto es una navegación compulsiva por Internet, o la búsqueda de bases de datos sin un propósito, bajando música, fotos, viendo películas, etc. Pero no entrar al internet le causa ansiedad, lo que origina a estas personas estar inmersas en ello.

2.2.7. Consecuencias negativas del Internet

Fandiño (2015) nos refiere que al igual que el internet puede ser benéfico para nuestra sociedad, también puede tener efectos negativos: las estadísticas indican que en promedio el 42% de los niños son víctimas de Ciberbullying. Se ha documentado el daño emocional debido a la exposición a pornografía, violencia e insinuaciones verbales. Se aúna el impacto en la salud física de los niños. Otro efecto negativo es por el inadecuado control del tiempo que las personas permanecen en internet, lo que puede desarrollar AI y el descuido o la negligencia de las labores escolares y menos intereses por las actividades familiares. Como último daño, está el riesgo al consumismo y explotación comercial. La inquietud por el uso del internet en los adolescentes, en los últimos años se ha convertido en un desafío académico y para las instituciones; sus efectos a nivel psicológico y comportamental se evidencian en la presentación de conductas de riesgo, deserción escolar y problemas familiares.

2.2.8. Refuerzos

Según Young (1997) son varios los refuerzos y mecanismos psicológicos que llevan a la formación del hábito:

- **Aplicaciones adictivas:** Se encuentra que las aplicaciones que más poder adictivo tienen son las que permiten al usuario interactuar con otros, como los chats y los MUDs. Al parecer, si hay algo que diferencia a los usuarios dependientes de los que no lo son es el tipo de aplicaciones que utilizan. Los usuarios no dependientes usan Internet para encontrar información y mantener relaciones preexistentes, mientras que los dependientes la usan para socializarse y conocer nueva gente, para implicarse en un grupo. De acuerdo con esto se determinan tres principales áreas de reforzamiento: apoyo social, realización sexual y creación de un personaje.
- **Apoyo social:** Los grupos se forman rápido en el ciberespacio. Las visitas continuadas a un determinado chat o MUD hacen que se establezca una intimidad con los demás miembros, alentada por la desinhibición que se muestra en la red. Esta desinhibición es consecuencia directa del anonimato que es consecuencia directa del anonimato que proporciona la comunicación mediada por ordenador. Estos grupos llenan la necesidad de apoyo que tenga la persona en situaciones estresantes de enfermedad, jubilación o divorcio.
- **Satisfacción sexual:** Hay multitud de chats que han sido diseñados para la interacción erótica, desde los más clásicos basados en texto a los más novedosos que incorporan video en tiempo real. Estas aplicaciones permiten al usuario elegir la fantasía sexual que le apetezca en el momento con solo pulsar un botón (desde la homosexualidad hasta las diversas parafilias). En estos lugares se sienten libres de ataduras por el anonimato y el sentimiento de practicar "sexo seguro". Por otro lado las personas

que se sienten poco atractivas físicamente se ven liberadas de este problema.

- Creación de personalidad ficticia: Internet permite crear un personalidad virtual modificando las propias características físicas que en el mundo real son inamovibles. Por ejemplo, un trabajador de la construcción de 40 años, casado y con sobrepeso, puede aparecer en la red como un joven millonario campeón de atletismo. Es una forma de reinventarse a sí mismo, de cubrir necesidades psicológicas no, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas enmascarando la inseguridad interpersonal. Dos de estas necesidades psicológicas son la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder.
- Personalidades reveladas: Internet puede ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos, como puede ser la agresividad. Una vez sacados a la luz, se debe de aprender a incorporarlos a la propia personalidad y no limitar esos roles al ciberespacio.
- Reconocimiento y poder: Este es un elemento que se deriva de los juegos MUD, en los que se crea un personaje que va aumentando su poder a medida que consigue puntos, pudiendo llegar al liderato de otros jugadores subordinados.

2.2.9. Tratamiento

Puesto que en la mayoría de los casos la abstinencia en este tipo de adicción no es posible, Young (1997) revisa los modelos de bebida controlada y entrenamiento en moderación para trastornos alimenticios, ya que Internet parece tener la misma habilidad para proveer alivio emocional, escape mental y maneras de eludir los problemas que tiene el alcohol, las drogas, la comida o el juego, y propone el siguiente conjunto de estrategias de tratamiento:

- Practicar lo contrario en el tiempo de uso de Internet: Es necesario previamente evaluar los hábitos de uso de Internet: cuando, cuantas veces, dónde y durante cuánto tiempo se produce la conexión. La técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario. Por ejemplo, si lo primero que hace para adaptarse a un nuevo horario es chequear el correo, podemos sugerir que lo haga después de desayunar, si se conecta al llegar a casa hacerle conectarse solo después de cenar. El objetivo es romper con los hábitos de conexión.
- Interruptores externos: Se trata de usar cosas que el paciente tenga que hacer o sitios donde ir, como señales que le indiquen que debe desconectar. Como ayuda a estas alarmas naturales se pueden usar relojes o alarmas de tiempo.
- Fijar metas: Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al paciente manejar su tiempo. Se puede elaborar un esquema de conexiones breves pero frecuentes. El tener un horario tangible puede permitir tener sensación de control.
- Abstinencia de una aplicación particular: Una vez se ha identificado la aplicación que resulta más problemática para el paciente, este debe dejar de utilizarla. Esto no significa que no pueda usar otras aplicaciones relacionadas con la red. Si el paciente encuentra problemas con las salas de chat, entonces no debe usarlas más, pero si puede usar el correo electrónico o los navegadores Web.
- Usar tarjetas recordatorias: Para mantener al paciente centrado en la meta de la abstinencia o la reducción de uso podemos pedirle al paciente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los cinco principales beneficios de estar desconectado de Internet o abstenerse de usar una aplicación. La lista puede ser transcrita en una tarjeta que pueda llevar consigo. Le podemos sugerir que saque la tarjeta cada vez que piense en usar Internet, y que apunte todos los beneficios que le

cause la abstinencia o reducción de uso así como lo efectos negativos que le cause su uso.

- Desarrollar un inventario personal: Al mismo tiempo que el paciente intenta cortar el uso de Internet, podemos sugerir que cultive una actividad alternativa. El paciente debe elaborar un inventario personal de las cosas que ha dejado de hacer a causa de su adicción, para luego clasificarlas en "muy importante", "importante" o "no muy importante". Debemos hacer que el adicto examine especialmente las actividades "muy importantes" para que se haga consciente de lo que ha perdido y le gustaría recuperar.
- Entrar en un grupo de apoyo: Puesto que el apoyo social de la red contribuye a la adicción de aquellos con estilos de vida solitaria formando un grupo con características similares, sería conveniente ayudarles a encontrar un grupo de apoyo que se refiera a su situación. Por ejemplo, si un individuo ha perdido recientemente a su pareja, podríamos sugerir que entrase a formar parte en una asociación de viudos o que se implicase en actividades de la comunidad.
- Terapia familiar: La terapia familiar será necesaria en aquellos casos en los que las relaciones familiares se han interrumpido o han sido negativamente afectadas. La intervención debe estar centrada en:
 - Educar a la familia en lo adictivo que puede llegar a ser Internet
 - Reducir la culpa en el adicto por su comportamiento
 - Promover la comunicación abierta sobre los problemas premórbidos que llevaron al adicto a implicarse en el abuso de Internet
 - Animar a la familia a colaborar en la recuperación del adicto ayudándole a encontrar nuevas ocupaciones, tomándose unas vacaciones o escuchando sus sentimientos.

Como muchos otros comportamientos problemáticos, la adicción a Internet puede tratarse solamente de un síntoma o de un trastorno secundario. La depresión, la fobia social o la adicción al sexo, son alguno de los trastornos que pueden ser los responsables de una sobre – implicación en la red. En estos casos el tratamiento específico para estas disfunciones debe ser adaptado al medio en el que se produce.

2.2.10. Teorías

2.2.10.1. Teoría Biopsicosocial de Griffiths

Griffiths y Larkin (2004) nos refieren que al igual que en las adicciones a sustancias químicas, los primeros síntomas de adicción tecnológica los encontramos cuando la persona comienza a desarrollar comportamientos que cambian su vida cotidiana. En el caso de las tecnológicas los síntomas de dependencia se estrechan al aislamiento, bien estando solo o en compañía, bajo rendimiento académico la atención centrada en el uso de la tecnología.

Aparece la pérdida de control, la búsqueda desesperada por obtener refuerzos rápidos y sentimientos de malestar si no usa las tecnologías suficientemente. Los componentes básicos para que una teoría de las adicciones se sustente, han de cumplir al menos los siguientes postulados:

- La teoría ha de resumir adecuadamente los aspectos farmacológicos, culturales, familiares y comunitario
- Ha de tener en cuenta los puntos concordantes entre las adicciones.
- Ha de ser fiel a la experiencia humana.

A partir de todas estas observaciones, Griffiths desarrolla un modelo biopsicosocial que se basa en comparar personas adictas a sustancias químicas (tabaco, alcohol y otras drogas) con personas que interactúan con nuevas tecnologías u otros comportamientos reforzantes, concluyendo que la

sintomatología es similar en ambos casos. Siguiendo la formulación de Griffiths, los criterios clínicos que determinan que una adicción química puede adaptarse homogéneamente a la de una adicción conductual se sintetizan en los siguientes parámetros:

Saliencia: Cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida de la persona, dominando sus pensamientos, sentimientos y conductas. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Me paso la mayor parte del tiempo observando lo que hacen los demás en las redes sociales (o pensando en hacerlo).

Cambios de humor: Experiencia subjetiva que relatan las personas al implicarse en una actividad particular. Se puede expresar como “sentir un subidón”, sentimientos desestresantes o tranquilizante de escape, disforia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Cuando estoy participando activamente en las redes sociales me olvido completamente de todos mis problemas.

Tolerancia: aumento necesario de cualquier cosa, para llegar a sentir los mismos efectos que al principio. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Cada vez pasó más tiempo jugando en las redes sociales para sentirme bien.

Síndrome de abstinencia: Sentimientos de incomodidad o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se reduce de forma súbita. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Me siento muy mal, si por algún motivo no puedo dedicar mi tiempo a participar activamente en las redes sociales.

Conflicto: Conflictos interpersonales o consigo mismo (intra psíquico). Son conscientes de que tienen un problema, pero no pueden controlar (experiencia subjetiva de pérdida de control).

Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Por pasar demasiado tiempo participando activamente en las redes sociales he tenido problemas con mis mejores amigos.

Recaída: Tendencia a volver a los patrones originales de la actividad después de un periodo de abstinencia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Si paso algún tiempo sin conectarme a las redes sociales cuando lo vuelvo a hacer mi actividad sigue siendo la misma.

Griffiths (2005) sugiere en este trabajo que las adicciones son parte integrante de un sistema biopsicosocial que tiene un marco mucho más amplio que el que demostradamente atribuimos a las sustancias químicas, pudiendo evidenciarse similitudes que tenderían a marcar una etiología común para la conducta adictiva. Este paralelismo nos puede servir para el tratamiento de estas patologías y para matizar la percepción que la sociedad tiene de estos comportamientos.

2.2.10.2. Teoría de las Necesidades Básicas

Gaspar (2015) nos indica que la autonomía, competencia y relación son las necesidades básicas que forman parte natural de los seres humanos, sin importar el género grupo o cultura. Cuando dichas necesidades se satisfacen las personas funcionan eficazmente y se desarrollan saludablemente. Si estas necesidades no se consiguen las personas muestran síntomas de enfermedad o un incorrecto funcionamiento orgánico. Las necesidades son los mediadores psicológicos que influyen en los tres tipos de motivación que afectan a la personalidad, aspectos afectivos, etc.

La autonomía se refiere a ser el origen percibido o la fuente de la propia conducta de uno mismo. La competencia se refiere al sentimiento de eficacia en ciertas interacciones del individuo con el entorno social. La necesidad para la competencia lleva a

buscar desafíos óptimos para las capacidades propias del individuo e intentar mantener y mejorar dichas habilidades. No es una habilidad conseguida sino un sentido de confianza y efectividad en la acción. La relación es el sentimiento de conexión con los otros individuos y sentirse aceptado y querido. No tiene relación con la consecución de un objetivo concreto, pero sí con las preocupaciones de bienestar seguridad y unidad con los miembros del grupo.

2.2.10.3. Teoría de la Integración Orgánica

Deci y Ryan (2000) nos mencionan que esta teoría determina las distintas formas de motivación extrínseca y los factores del contexto que promueven o impiden que sean interiorizados e integrados en la regulación conductual. Establecieron una taxonomía continua que abarcaba los diferentes grados de autodeterminación. Los tres tipos fundamentales de motivación son: Desmotivación: falta absoluta de motivación intrínseca y extrínseca. Es el grado más bajo de autodeterminación. Es la falta de intención para actuar. El individuo 54 no valora una actividad bien porque no se siente con las competencias necesarias para hacerla o con la idea de no conseguir el resultado esperado. Se establecieron cuatro tipos de desmotivación:

- 1) Creencias de capacidad/habilidad: la desmotivación aparece por la falta de habilidad para realizar una conducta.
- 2) Creencias del individuo: tiene la idea de que la estrategia que lleva a cabo no dará el resultado esperado
- 3) Creencias de capacidad y esfuerzo: la conducta exige un gran esfuerzo que el individuo no pretende asumir.
- 4) Creencias de impotencia: el esfuerzo que se realice no obtendrá resultados positivos debido a la gran tarea a realizar.

Motivación extrínseca: determinada por recompensas o agentes externos.

Se han determinado cuatro tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 1985)

- 1) Regulación externa: para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios. Se realiza la conducta para recibir premios y evitar castigos.
- 2) Regulación introyectada: se asocia este tipo de regulación con expectativas de auto-aprobación, evitación de ansiedad y logros de mejora del ego.
- 3) Regulación identificada: el individuo valora la conducta como importante y la realiza aunque la actividad no sea agradable
- 4) Regulación integrada: este tipo de conducta se realiza de manera libre.

La persona evalúa la conducta y actúa de manera congruente con sus valores o necesidades. Motivación intrínseca: relación con la necesidad del individuo de explorar su entorno y la curiosidad o placer experimentado al realizar una conducta, sin recibir ningún tipo de gratificación externa. La consumación de la propia actividad es el objetivo y el elemento de gratificación, ofreciendo al individuo sensación de competencia y autorrealización. Esto es lo mismo que ocurre en las adicciones comportamentales, como hemos visto anteriormente. Cada tipo de motivación se regula por distintos procesos como son los valores, recompensas y premios, autocontrol, intereses y satisfacción.

2.2.10.4. Enfoque cognitivo-conductual

El enfoque mencionado por Ortiz (2013) refiere que, para un uso patológico del internet se necesita una serie de cogniciones problemáticas predisuestas por una conducta desadaptativa. De

este modo la conducta anormal es por consecuencia de la vulnerabilidad predispuesta, y hechos significativos en la vida del individuo. Además, este autor acotó que para que se dé la adicción conductual, es necesario una patología ya existente en la persona. Así mismo manifiesta que, aunque se dé la patología, son necesario otros factores cognitivos, y pone mayor importancia en estos factores como, por ejemplo, pensamientos negativos, un estilo de pensamiento reflexivo, ansiedad social y una autoestima baja.

Este autor explica a través del condicionamiento operante el procedimiento para la adicción al internet, y señala que, al ingresar por primera vez al mundo del internet, la persona es reforzada al haber obtenido un resultado favorable, ya sea por redes sociales, que facilitan la comunicación, además de una búsqueda más rápida, y sencilla, y la gran variedad que hay en ello. Así se aumenta paulatinamente el uso del internet, incrementando más veces el uso y el tiempo dedicado a esta actividad para tener la misma respuesta conseguida al iniciar esa actividad. De igual forma, el condicionamiento clásico refiere, que cualquier estímulo asociado a un estímulo primario, conllevan a cambiarse en un estímulo secundario, asimismo, el sonido de una computadora al conectarse a internet, un vibrador de un celular, el tocar el teclado de un ordenador, incluso el olor de un lugar donde se conecta frecuentemente o por primera vez, logran transformarse en una respuesta condicionada, y reforzar o cambiarse en una adicción al internet.

Respecto a las cogniciones, estas se distribuyen en 2 grupos: Los pensamientos sobre uno mismo, y los pensamientos sobre el mundo:

- Los primeros están encaminados por un uso reflexivo, y reside en la inquietud debido al uso del internet, y los problemas que suponen con este, por esta razón buscan informarse, examinar el uso de este medio, y hablar con amigos sobre ese tema, llevando a la persona a conservar o aumentar la adicción al internet, ya que interfiere en la conducta instrumental y la resolución de problemas, ya que evocan

los recuerdos forzados del uso de internet, manteniendo el círculo vicioso. Además, influyen los pensamientos negativos y la baja autoestima, mencionando que no “son nada sin un ordenador”, “soy quien quiero ser, en el internet”, etc.

- Lo segundo implica al mundo, incluyen distorsiones que generalizan en hechos específicos, este pensamiento es extremista, es considerado una distorsión cognitiva desadaptativa, que hace aumentar el uso del internet, y hace propenso a la persona en volverla una adicción.

2.3. Definición conceptual

2.3.1 Adicción a internet

Pérez y Merino (2014) no refiere que la adicción son a aquellos comportamientos de las personas por conseguir algo deseado y muchas veces para llegar a satisfacer estos deseos llegan a cometer ilícitos, se sumen en su mundo alejándose de sus seres queridos, teniendo graves consecuencias en su vida cotidiana.

La real academia española (2019) nos dice que la adicción es la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.

Rafael y Cedrón (2017) nos indican que la adicción a internet es un trastorno que va a presentar características adictivas compulsivas, manifestándose principalmente por el deterioro en los patrones de uso regulado del internet y que va a desencadenar la falta de control frente al uso racional de este.

Young (1996) nos dice que la adicción al internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos.

2.3.2. Dimensiones

2.3.2.1. El uso excesivo

La persona empieza a perder noción del tiempo, no controlando esa necesidad que le obliga a estar casi enganchado a internet, muchas veces se aísla socialmente dejando de lado el ámbito familiar, todas aquellas actividades que compartía en familia todo por estar conectado es capaz de darse cuenta que está pasando más tiempo de que usualmente usaba

2.3.2.2. La tolerancia

Las actividades de vida diaria son reemplazadas por el uso de internet. Existe una necesidad de equiparamiento de repente un programa nuevo o estar conectado s haciendo uso de más horas todo esto como respuesta compulsiva para alivianar la ansiedad de no estar conectados.

2.3.2.3. La retirada o abstinencia

Sí no existe una computadora a mano la persona empieza a sentir sentimientos de ira, ansiedad y algunas veces depresión, lógicamente esto interfiere en sus pensamientos, emocionalmente y motivacionalmente.

2.3.2.4. Consecuencias negativas

La persona se descuida de sí misma, se aísla socialmente, de sus familiares, se torna mentirosa, baja su rendimiento, todo esto como consecuencia de estar mucho tiempo conectado a internet.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, el cual busca describir las características o rasgos de la situación o fenómeno objeto de estudio (Bernal, 2010).

Además Hernández, Fernández y Baptista (2014) nos indican que en el tipo de investigación, su propósito es concebir el alcance que alcanzara la investigación para poner límites conceptuales y metodológicos.

3.1.2. Diseño

Arias (2012) definen el término diseño como al procedimiento o estrategia pensada para adquirir la información deseada, cuya finalidad es de contestar al planteamiento del problema.

El diseño de esta investigación fue no experimental de corte transversal, lo cual nos refiere que en esta investigación no existe una manipulación de la variable adicción al internet, cuyo objetivo principal es la observación científica y al mismo tiempo estudiar los fenómenos, tal como se dan en su contexto natural, y recolectando datos en un único momento (Hernández *et al.*, 2014).

Asimismo Palella y Martins (2012) nos dicen que el diseño es no experimental de corte transversal, ya que investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal cual, y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlos.

$$M \longrightarrow O_1$$

Dónde:

O_1 = Observación de adicción al internet

M = Muestra

3.2. Población y muestra

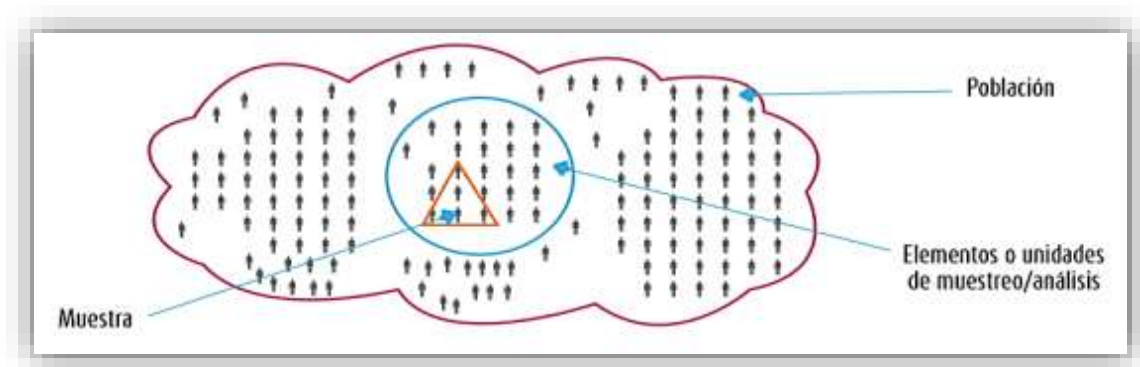


Figura 1. Población y muestra. Hernández *et al.*, 2014.

La figura 1 nos refiere que la población y muestra es la generalización de las características o valores de la muestra y dependen de un error de muestreo.

3.2.1. Población

La población está conformada 120 estudiantes del segundo grado de educación secundaria, 80 mujeres y 40 varones, de la sección “A”, “B”, “C” y “D”, del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos.

La población, es el conjunto de sujetos con características similares que son observables en un lugar indicado, y en un tiempo establecido, donde se estudiara y se generalizara los resultados encontrados (Vara, 2012).

3.2.2. Muestra

El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó el 100% de la población, al considerarla a toda la población que conforma los estudiantes de segundo año de secundaria de una institución educativa. La muestra está conformada por 90 estudiantes. Vale la aclaración que en la presente investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra

Vara (2012) la muestra censal representa el universo relativo de las unidades de análisis.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de segundo año de secundaria.
- Del turno tarde.
- Pertenecientes a la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos.

Criterios de Exclusión:

- Alumnos de turno mañana.
- Alumnos de los demás grados.
- Alumnos que no se presenten a la hora de la evaluación.

Tabla 1.

Distribución de la muestra.

Personas	Hombres	Mujeres	Cantidad
Estudiantes:	30	60	90
Total:	30	60	90

Fuente: Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos.

3.3. Identificación de la variable y su Operacionalización

3.3.1. Identificación de la variable

La variable que se estudiara es la adicción al internet, Rafael y Cedrón (2017) los definen como es un trastorno que va a presentar características adictivas compulsivas, manifestándose principalmente por el deterioro en los patrones de uso regulado del internet y que va a desencadenar la falta de control frente al uso racional de este.

Para entender mejor el desarrollo de cómo se examinará la variable de adicción al internet, se empleará el test de adicción al internet (TAI), lo cual nos ayudara de guía para que se aplique y corrija, en consecuencia de ello se comprenderá de una más comprensible el estudio realizado.

3.3.2. Operacionalización de la variable.

Tabla 2.

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de ítems	Indicadores	Niveles
Adicción al internet Matalinares (2014) refiere que la adicción al internet es una problemática en nuestra sociedad, pudiéndose medir a través de sus 4 dimensiones.	Dimensión 1: Uso excesivo, nos indica la falta de programación de tiempo.	22%	4	2, 3, 4 y 10	
	Dimensión 2: Tolerancia, nos indica compulsión y evitación.	58%	11	8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19	Muy alto Alto
	Dimensión 3: Retirada o abstinencia, nos indica furia y baja autoestima.	10%	2		Medio Bajo
	Dimensión 4: Consecuencias negativas, nos indica bajo rendimiento y cansancio	10%	2	1 y 7, 5 y 6.	Muy bajo

Fuente: Adaptado por Matalinares, Raymundo y Baca (2014).

Podemos observar que en la tabla 2, hay una definición de la variable, además de las dimensiones utilizadas por Young, para la elaboración del Test de Adicción al Internet, de igual forma los indicadores e ítems, con su respectiva forma de puntuación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

Arias (2012), nos refiere que las técnicas son exclusivas y determinadas de una disciplina, lo que nos ayudan como un complemento en el método científico, el cual tiene una aplicabilidad general.

En este trabajo utilizo la técnica de recolección directa, a través de un cuestionario, y a su vez de la observación, lo cual nos facilitó a entender de forma directa, la adicción al internet, con el fin de detallar, y examinar escenarios sobre la realidad.

3.4.2. Instrumentos

Arias (2012), nos indica que un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (en hoja bond o analógico), que se empleara para conseguir, registrar o acumular información.

Ficha técnica

Test de adicción al internet (TAI)

Nombre de la prueba: Test de adicción al internet.

Autor: Kimberly Young (1998).

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

Administración: grupal e individual.

Duración: Promedio de 10 a 15 minutos.

Aplicación: rango de edad de 13 años a 19 años.

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

Usos: Educativo, clínico y en la investigación.

Materiales: Una hoja que contiene 19 preguntas y sus alternativas; lápiz, borrador y tajador.

Características: el teste de adicción al internet es de escala de tipo Likert, el cual consta por 19 ítems el cual tiene 6 tipo de alternativas de respuesta en donde 5 puntos es siempre, 4 puntos es muy a menudo, 3 puntos es con frecuencia, 2 puntos es ocasionalmente, 1 punto es rara vez y 0 punto es nunca.

Interpretación: la interpretación del test de adicción al internet es a través de la puntuación directa y sus cuatro dimensiones, es necesario para una apropiada interpretación de las puntuaciones directas del test de adicción al internet, y sus 04 factores, es indispensable transformar los puntajes obtenidos (Puntajes Directos) a puntuaciones percentilares. Todo puntaje que se obtiene se debe llevar a los baremos para ver la categoría diagnóstica que ha obtenido la persona a través de las respuesta que ha marcado.

Validez: Para la validez de esta prueba se efectuó el Análisis Factorial Exploratorio, cuya finalidad es estimar la pertinencia del uso del análisis factorial; se analizaron los siguientes valores: el valor del determinante fue de 0.008 indicando altas intercorrelaciones entre las variables; la medida de la adecuación de muestreo KMO fue de 0.933, resultando excelente, cual nos indica una factorización óptima; y el test de esfericidad de Bartlett obtuvo un valor en Chi-cuadrado estadísticamente muy significativo ($p < 0.01$), con lo cual la matriz de correlaciones no es una matriz de identidad.

Confiabilidad: En la obtención de la confiabilidad de la escala se consiguió un valor de coeficiente de confiabilidad en el alfa de Cronbach de 0.870, lo cual nos muestra una alta confiabilidad interna del instrumento, lo cual nos permite que se pueda emplear para esta investigación. La confiabilidad que se obtuvo para la adaptación de la prueba fue de en el alfa de Cronbach de 0.922, en la dimensión 1 fue de 0.781, en la dimensión 2 fue 0.762, en la dimensión 3 fue 0.883, y la dimensión 4 fue de 0.871.

Tabla 3.

Baremos de la prueba

Percentiles	Puntajes Directos: Varones					Puntajes Directos: Mujeres					Categoría Diagnóstica
	T	UE	R	CN	IAT	T	UE	R	CN	IAT	
99	34-55	12-20	7-10	5-10	53-95	33-55	12-20	7-10	5-10	52-95	Muy Alto
95	30-33	11	6	4	49-52	28-32	10-11	6	4	45-51	Alto
90	28-29	10	5	---	47-48	24-27	9	5	3	41-44	Alto
85	26-27	---	---	3	45-46	21-23	8	4	---	37-40	Alto
80	24-25	9	4	---	42-44	19-20	7	---	---	33-36	Medio
75	21-23	---	---	---	39-41	17-18	---	3	---	32	Medio
70	20	8	---	---	36-38	15-16	---	---	---	30-31	Medio
65	18-19	---	---	---	34-35	14	---	---	---	27-29	Medio
60	17	---	---	---	33	12-13	---	---	---	26	Medio
55	16	---	---	---	31-32	11	---	---	---	24-25	Medio
50	15	7	3	2	29-30	10	6	2	2	23	Medio
45	13-14	---	---	---	27-28	9	---	---	---	21-22	Medio
40	11-12	---	---	---	26	8	---	---	---	20	Medio
35	10	---	---	---	24-25	7	---	---	---	19	Medio
30	9	6	2	---	23	5-6	---	---	---	18	Medio
25	8	---	---	---	21-22	4	5	---	---	16-17	Medio
20	7	5	---	---	19-20	3	---	---	---	15	Medio
15	4-6	---	---	2	17-18	2	4	---	---	13-14	Bajo
10	2-3	4	1	1	13-15	1	---	1	---	10-12	Bajo
5	1	3	---	---	9-12	---	3	---	1	7-9	Bajo
1	0	0-2	0	0	1-8	0	0-2	0	0	1-6	Muy Bajo
N	425	425	425	425	425	463	463	463	463	463	N
Media	16.85	7.98	3.83	3.47	32.13	13.17	7.21	3.41	2.87	26.66	Media
Desviación Estándar	10.174	2.458	1.818	0.976	13.040	9.848	2.263	1.676	0.957	12.431	Desviación Estándar
Mínimo	0	3	1	2	6	0	3	1	2	6	Mínimo
Máximo	55	14	8	6	77	48	14	8	10	72	Máximo

En la tabla 3 vemos los puntajes directos, convertirse en percentiles y después que categoría diagnóstica obtuvo

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

Al culminar en recojo de información con la escala, se inicia seguidamente con la manual determinado, para luego ser mostradas en tablas y figuras, utilizando el análisis estadístico de carácter descriptivo.

Asimismo, se comenzó a tabular, cifrar y transportar la información a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 26 y MS Excel 2013). Al culminar este paso, se establece la distribución de las frecuencias.

Precisar el repartimiento de las frecuencias, igualmente la ocurrencia reflejada en porcentajes de los datos obtenidos por la escala de Felicidad.

– Se utilizaron las siguientes técnicas estadísticas:

- Media Aritmética
- Mediana
- Moda
- Valor Mínimo
- Valor Máximo

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Al comenzar, se muestra los resultados obtenidos a través de un análisis de los datos del instrumento.

Tabla 4

Estadísticos Generales

Estadísticos Generales		
TOTAL		
N	Válido	90
	Perdidos	0
Media		29,06
Mediana		24,00
Moda		17
Mínimo		8
Máximo		72

El estudio realizado de 90 estudiantes, sobre la Adicción al Internet, cuya interpretación los siguientes datos:

- Una media de 29,06 que se categoriza como “Medio”.
- Una mediana de 24,00 que se categoriza como “Medio”.
- Una moda de 17 que se categoriza como “Medio”
- Un valor mínimo de 8 que se categoriza como “Muy Bajo”.
- Un valor máximo de 72 que se categoriza como “Muy Alto”.

Tabla 5

Estadísticos de las dimensiones

		Uso Excesivo	Tolerancia	Retirada o Abstinencia	Consecuencias Negativas
N	Válido	90	90	90	90
	Perdidos	0	0	0	0
Media		7,38	19,97	2,76	2,10
Mediana		7,00	17,00	2,50	2,00
Moda		4 ^a	11 ^a	2	1
Mínimo		1	3	0	0
Máximo		17	58	8	7

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Proporcionada a las **dimensiones** que abarcan la Adicción al Internet se puede apreciar los siguientes resultados:

En la dimensión **Uso Excesivo** se puede observar:

- Una **media** de 7,38 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **mediana** de 7,00 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **moda** de 4 que se categoriza como “**Medio**”.
- Un **mínimo** de 1 que se categoriza como “**Bajo**”.
- Un **máximo** de 17 que se categoriza como “**Muy Alto**”.

En la dimensión **Tolerancia** se puede observar:

- Una **media** de 19,97 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **mediana** de 17,00 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **moda** de 11 que se categoriza como “**Medio**”.
- Un **mínimo** de 3 que se categoriza como “**Bajo**”.
- Un **máximo** de 58 que se categoriza como “**Muy Alto**”.

En la dimensión **Retirada o Abstinencia** se puede observar:

- Una **media** de 2.76 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **mediana** de 2,50 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **moda** de 2 que se categoriza como “**Medio**”.
- Un **mínimo** de 0 que se categoriza como “**Muy Bajo**”.
- Un **máximo** de 8 que se categoriza como “**Muy Alto**”.

En la dimensión **Consecuencias Negativas** se puede observar:

- Una **media** de 2.10 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **mediana** de 2,00 que se categoriza como “**Medio**”.
- Una **moda** de 1 que se categoriza como “**Medio**”.
- Un **mínimo** de 0 que se categoriza como “**Muy Bajo**”.
- Un **máximo** de 7 que se categoriza como “**Muy Alto**”.

En proporción a los resultados obtenidos que se indicaron, seguidamente daremos una vista a las tablas estadísticas para poder apreciar los diferentes niveles en los índices en las dimensiones de Inteligencia Emocional y en general.

Tabla 6

Frecuencia de Adicción al internet

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Bajo	2	2,2	2,2	2,2
	Bajo	15	16,7	16,7	18,9
	Medio	54	60,0	60,0	78,9
	Alto	11	12,2	12,2	91,1
	Muy Alto	8	8,9	8,9	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Adicción al Internet en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 54 alumnos.
- El 17,0%, se considera la categoría “Bajo”, con una frecuencia de 15 alumnos.
- El 12,2%, se considera la categoría “Muy Alta”, con una frecuencia de 11 alumnos.
- El 8,9%, se considera la categoría “Muy Alto”, con una frecuencia de 7 alumnos.
- El 2,2%, se considera la **categoría “Muy Bajo”**, con una frecuencia de 2 alumnos.

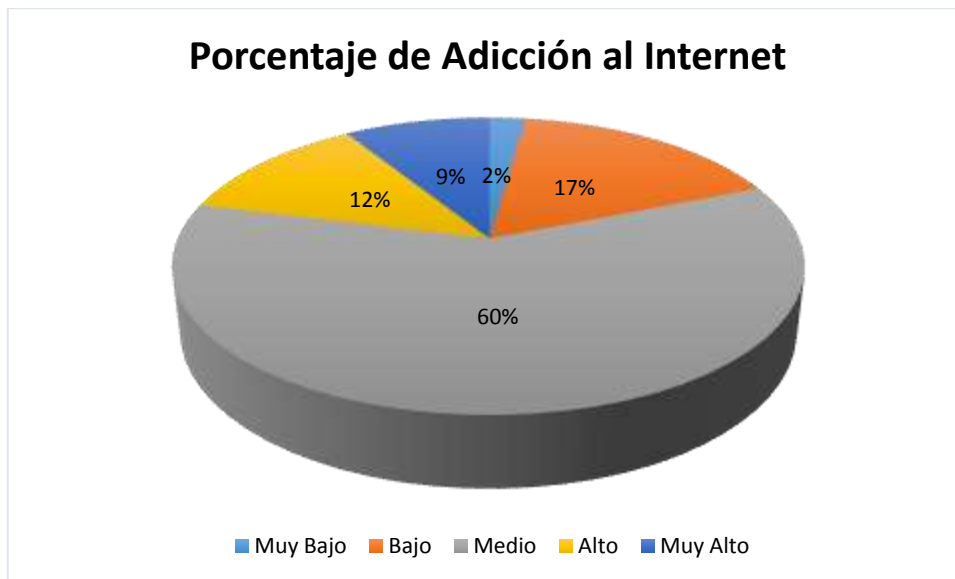


Figura 2. Porcentajes de Adicción al Internet

Comentario:

El nivel de Adicción al Internet en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 54 alumnos.
- El 2,2%, se considera la **categoría “Muy Bajo”**, con una frecuencia de 2 alumnos.

Tabla 7

Dimensión Uso excesivo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Bajo	7	7,8	7,8	7,8
	Bajo	20	22,2	22,2	30,0
	Medio	30	33,3	33,3	63,3
	Alto	20	22,2	22,2	85,6
	Muy Alto	13	14,4	14,4	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante de la dimensión Uso excesivo en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera la **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,3%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 30 alumnos.
- El 22,2%, se considera la categoría “Bajo”, con una frecuencia de 20 alumnos.
- El 22,2%, se considera la categoría “Alto”, con una frecuencia de 20 alumnos.
- El 14,4%, se considera la categoría “Muy Alto”, con una frecuencia de 13 alumnos.
- El 7,8%, se considera la **categoría “Muy Bajo”**, con una frecuencia de 7 alumnos.

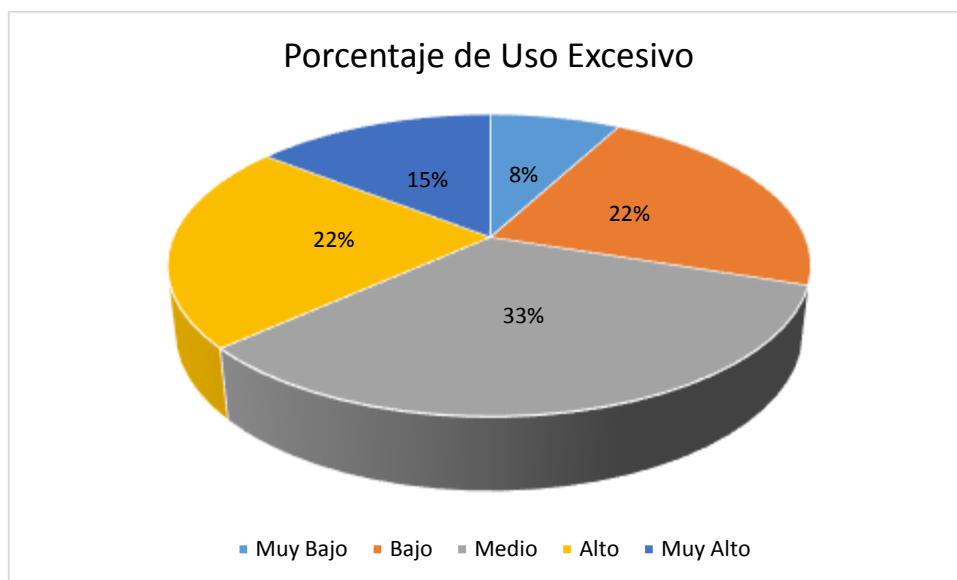


Figura 3. Uso excesivo

Comentario:

El nivel predominante de la dimensión Uso excesivo en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera la **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,3%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 30 alumnos.
- El 7,8%, se considera la **categoría “Muy Bajo”**, con una frecuencia de 7 alumnos.

Tabla 8

Dimensión tolerancia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	4,4	4,4	4,4
	Medio	54	60,0	60,0	64,4
	Alto	17	18,9	18,9	83,3
	Muy Alto	15	16,7	16,7	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de la dimensión Tolerancia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 54 alumnos.
- El 18,9%, se considera la categoría “Alto”, con una frecuencia de 17 alumnos.
- El 16,7%, se considera la categoría “Muy Alto”, con una frecuencia de 15 alumnos.
- El 4,4%, se considera la **categoría “Bajo”**, con una frecuencia de 4 alumnos.

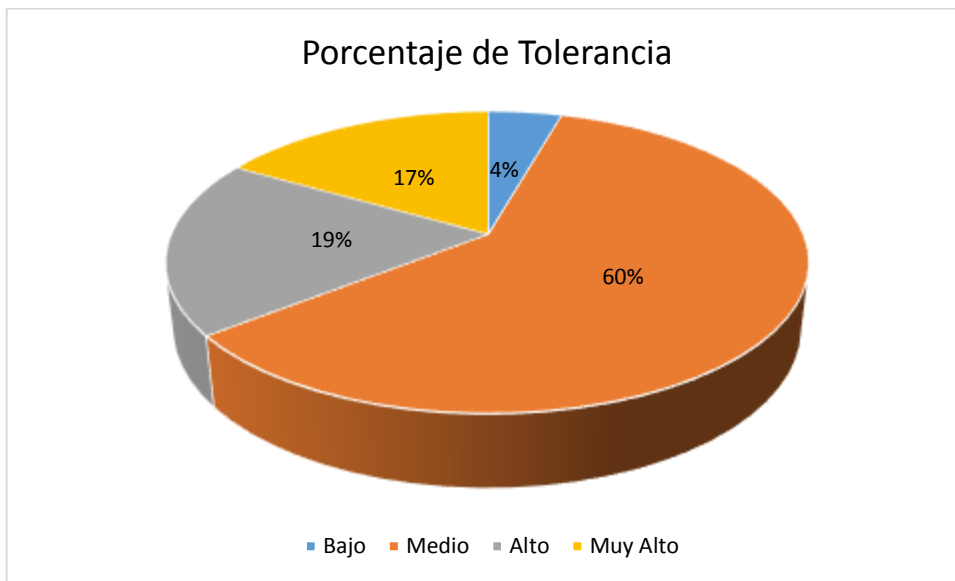


Figura 4. Tolerancia

Comentario:

El nivel predominante de la dimensión Tolerancia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera la **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 54 alumnos.
- El 4,4%, se considera la **categoría “Bajo”**, con una frecuencia de 4 alumnos.

Tabla 9

Dimensión Retirada o Abstinencia

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy Bajo	9	10,0	10,0	10,0
Bajo	16	17,8	17,8	27,8
Medio	39	43,3	43,3	71,1
Alto	21	23,3	23,3	94,4
Muy Alto	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de la dimensión retirada o abstinencia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,3%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 39 alumnos.
- El 23,3%, se considera la categoría “Alto”, con una frecuencia de 21 alumnos.
- El 17,8%, se considera la categoría “Bajo”, con una frecuencia de 16 alumnos.
- El 10,0%, se considera la categoría “Muy Bajo”, con una frecuencia de 9 alumnos.
- El 5,6%, se considera en la **categoría “Muy Alto”**, con una frecuencia de 5 alumnos.

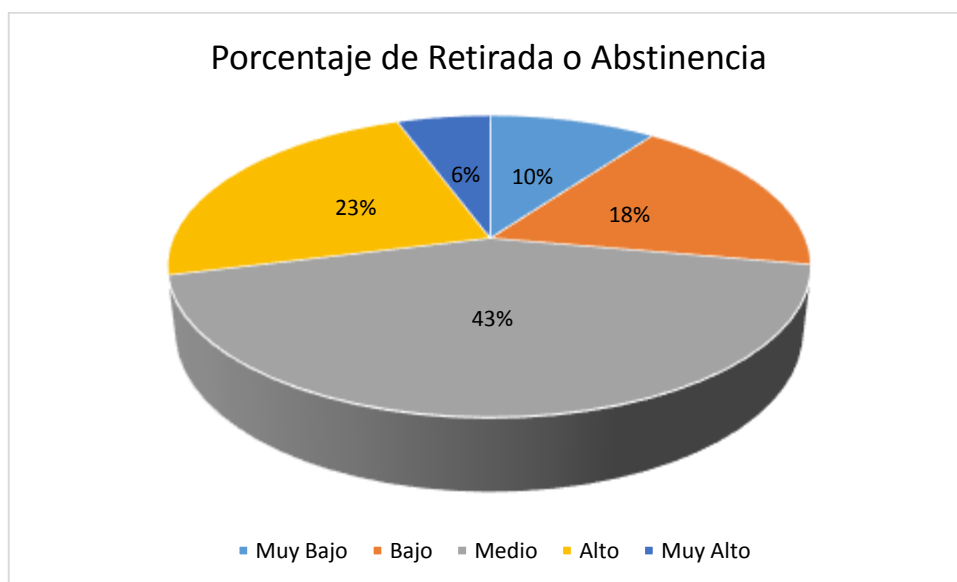


Figura 5. Retirada o Abstinencia

Comentario:

El nivel predominante de la dimensión retirada o abstinencia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera la **categoría “Medio”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,3%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 39 alumnos.
- El 5,6%, se considera en la **categoría “Muy Alto”**, con una frecuencia de 5 alumnos.

Tabla 10

Dimensión Consecuencias Negativas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Bajo	17	18,9	18,9	18,9
	Bajo	26	28,9	28,9	47,8
	Medio	18	20,0	20,0	67,8
	Alto	15	16,7	16,7	84,4
	Muy Alto	14	15,6	15,6	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de la dimensión Consecuencias Negativas en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera **categoría “Bajo”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 28,9%, se considera la **categoría “Bajo”**, con una frecuencia de 26 alumnos.

- El 20,0%, se considera la categoría “Medio”, con una frecuencia de 18 alumnos.
- El 18,9%, se considera la categoría “Muy Bajo”, con una frecuencia de 17 alumnos.
- El 16,7%, se considera la categoría “Alta”, con una frecuencia de 15 alumnos.
- El 15,6%, se considera en la **categoría “Muy Alto”**, con una frecuencia de 14 alumnos.

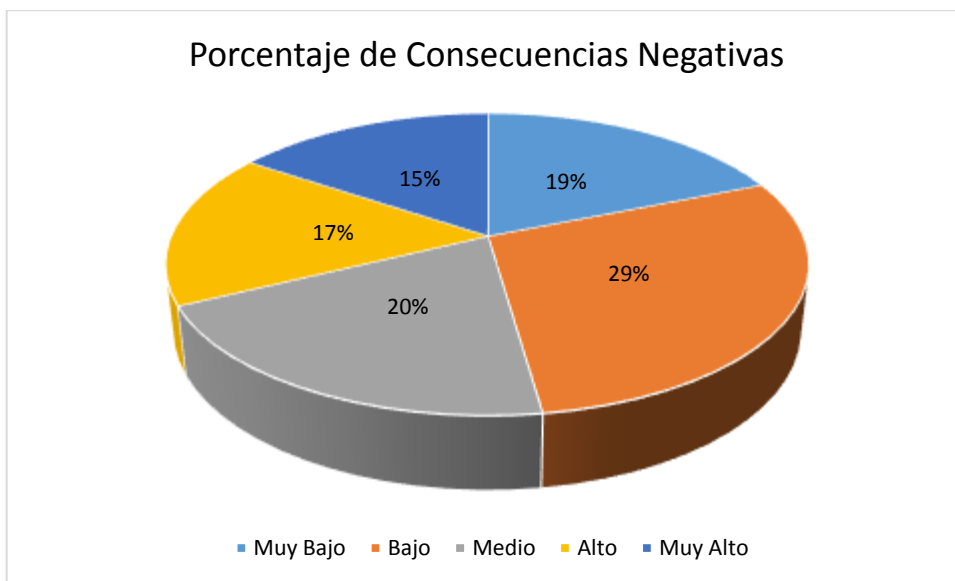


Figura 6. Consecuencias Negativas

Comentario:

El nivel predominante de la dimensión Consecuencias Negativas en estudiantes de segundo año de educación secundaria de del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, se considera la **categoría “Bajo”**, obteniendo los siguientes resultados:

- El 28,9%, se considera la **categoría “Bajo”**, con una frecuencia de 26 alumnos.
- El 15,6%, se considera en la **categoría “Muy Alto”**, con una frecuencia de 14 alumnos.

4.3. Análisis y discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de adicción al internet, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos, contando con una muestra de 90 estudiantes de segundo año de secundaria, para la evaluación del Test de Adicción al Internet (TAI) de Young, adaptado por Matalinares, Raymundo y Baca (2014), obteniendo como resultado que el 60,0%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 54 alumnos, el 17,0%, se considera la categoría “Bajo”, con una frecuencia de 15 alumnos, el 12,2%, se considera la categoría “Muy Alta”, con una frecuencia de 11 alumnos, el 8,9%, se considera la categoría “Muy Alto”, con una frecuencia de 7 alumnos, el 2,2%, se considera la categoría “Muy Bajo”, con una frecuencia de 2 alumnos, mostrando que poseen un nivel de adicción al internet a tomar en cuenta para una prevención a futuro.

Estos resultados son similares a los de Figueroa, Orellana y Reales (2015) en Colombia los cuales encontraron que el 27,6% de la población encuestada no presentaron adicción, 61,4% adicción leve y 10,8% adicción moderada, lo cual es un tema a tomar importancia ya que nos señala una problemática en la población estudiantil.

Del mismo modo Lluén (2017) en la ciudad de Chiclayo, encontró a 206 (25,7%) con riesgo de adicción a Internet y que 780 (97%) usan Internet, en la población de estudiantes de secundaria.

Asimismo Gavilanes (2015) en Ecuador, encontró que la tendencia hacia la adicción a las redes sociales y al internet está relacionado por un factor de la edad, encontrando que ha mayor edad mayor predisposición hacia la patología.

Young (1997) nos habla de varios refuerzos y mecanismos psicológicos que llevan a la formación del hábito hacia el uso del internet, lo cuales son las aplicaciones adictivas, el apoyo social, la exploración sexual, la creación

de personalidades ficticias y el descubrimientos de personalidades reveladas.

Comentario: Los resultados han arrojado un nivel preocupante en los estudiantes, ya que demuestran que están en alto riesgo de presentar la adicción al internet, lo cual nos hace ver la falta de control por partes de los padres, asimismo los problemas en relacionarse con las demás personas y la falta de supervisión en los colegios.

Con respecto a nuestro primer objetivo específico, el cual busca identificar el nivel en uso excesivo en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos. Se encontró que en la Dimensión Uso excesivo, el 33,3%, se considera la **categoría “Medio”**, con una frecuencia de 30 alumnos, el 22,2%, se considera la categoría “Bajo”, con una frecuencia de 20 alumnos, el 22,2%, se considera la categoría “Alta”, con una frecuencia de 20 alumnos, el 14,4%, se considera la categoría “Muy Alto”, con una frecuencia de 13 alumnos, el 7,8%, se considera la categoría “Muy Bajo”, con una frecuencia de 7 alumnos. Datos que demuestran que hay una problemática en la población estudiantil.

Resultados similares a los de Cedrón y Rafael (2017), que trabajo sobre el tema de adicción al uso del internet, en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en el distrito de Chiclayo Perú 2015, refieren que encontraron que el 37% de los estudiantes presentaban un nivel de uso excesivo mediano, lo cual se ve un gran número de estudiantes con dificultades al controlar su tiempo y el 8% un nivel bajo, lo cual nos refiere un pequeño grupo con manejo de sus horarios.

Por otro lado, Manzano (2018) que trabajo con el tema sobre el nivel de adicción al internet, en estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos, encontró que el grupo mayoritario fue del 33% (23) el cual presentaron un nivel bajo en la dimensión uso excesivo, lo cual nos muestra una planificación de sus tareas y el grupo minoritario fue de un 7% (5) que presentan un nivel alto, lo que

nos lleva a deducir que hay un control de sus padres para que realicen sus deberes primero.

Griffiths (1998) nos refiere que cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta, se le domina saliencia que es uno de los criterios para la adicción.

Comentario: Aquí vemos una problemática por la falta de control de tiempo de los jóvenes, no tienen planificado las actividades a realizar, es por tal motivo que tienen un uso descontrolado.

En relación a nuestro segundo objetivo específico, sobre precisar el nivel de tolerancia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos. Se encontró que el 60,0%, se considera la categoría "Medio", lo cual nos muestra que más de la mitad de la población están en riesgo, con una frecuencia de 54 alumnos y el 4,4%, se considera la categoría "Bajo", con una frecuencia de 4 alumnos, lo cual nos indica que hay una gran cantidad de alumnos con dificultades en controlar el uso, no pudiendo evitar emplearlo.

Según Argueta (2018) que realizó la investigación sobre el nivel de adicción de uso del internet en adolescentes de 16 a 18 años en Guatemala. Encontró similares resultados en el nivel de tolerancia, ya que el 67% (20) presentan un nivel medio, lo cual es un gran número en riesgo de adicción al internet y el 3% (1) presentan un nivel muy alto, lo cual nos indica un menor grado de la población ya con adicción al internet.

Griffiths (2004) nos refiere que en su Teoría Biopsicosocial las características de la tolerancia es el aumento necesario de cualquier cosa, para llegar a sentir los mismos efectos que al principio.

Comentario: La tolerancia en los niños se tiene que efectuar por los padres y figuras de autoridad para que el niño y adolescentes controlen mejor sus deseos.

Con respecto con nuestro tercer objetivo específico, sobre identificar el nivel de abstinencia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos, se obtiene que el 43,3%, se considera la categoría “Medio”, con una frecuencia de 39 alumnos, evidenciando un grupo alto en riesgo y el 5,6%, se considera en la categoría “Muy Alto”, con una frecuencia de 5 alumnos, mostrando ya una muestra con dificultad de controlar el uso del internet.

Según Griffiths (2004) nos indica sobre la recaída, que es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tratando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Comentario: Es preocupante la cantidad de adolescentes con dificultad de dejar el internet, ya sea causado por que la mayor parte de su círculo está inmerso en las redes sociales, por sentimientos de soledad por padres ausentes o la falta de control para poder estar alejado de las redes sociales; los padres deben ver la conductas de sus hijos para supervisar un uso adecuado del internet, fuera y dentro de la casa.

Con respecto a nuestro cuarto y último objetivo específico, sobre conocer el nivel de las consecuencias negativas en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos, se obtuvo como resultado un 28,9%, en la categoría “Bajo”, con una frecuencia de 26 alumnos, lo que nos indica que utilizan el internet pero su uso no afecta en su notas, ni le causa problemas en la casa, no obstante el 15,6%, se considera en la categoría “Muy Alto”, con una frecuencia de 14 alumnos, lo que implica afectación en el ámbito escolar en del hogar.

Según la investigación de Valencia (2014) que trabajó con el tema de “Comunicación padres – adolescentes y adicción a internet en estudiantes de secundaria del distrito de Villa El Salvador”, obtuvo resultados muy distintos en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 57% del

alumnado se encuentra en la categoría “Medio”, lo cual indica presentan dificultades en las notas y con sus padres.

Según Griffiths (1998) las consecuencias negativas e refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

Comentario: Lo que vemos es que la mayoría de adolescentes no asumen las consecuencias de sus actos, es por ello que lo vuelven a repetir, asimismo la falta de una autoridad en casa es causa de que el no corrija su conducta.

4.4. Conclusiones

- El nivel de Adicción al Internet que predomina en los estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, se encuentra en la **categoría “Medio”**.
- El nivel de la Dimensión de Uso Excesivo, que predomina en los estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, se encuentra en la **categoría “Medio”**.
- El nivel de la dimensión Tolerancia, que predomina en los estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, se encuentra en la **categoría “Medio”**.
- El nivel de la dimensión Retirada o Abstinencia, que predomina en los estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, se encuentra en la **categoría “Medio”**.
- El nivel de la dimensión Consecuencias Negativas, que predomina en los estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, se encuentra en la **categoría “Bajo”**.

4.5. Recomendaciones

- Se recomienda diseñar y ejecutar un programa de intervención en la cual participen tanto los alumnos como los padres, para conseguir disminuir o tener más control el nivel de Adicción al Internet en los estudiantes de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos.
- Se recomienda identificar a los estudiantes que muestren un nivel alto en el uso del internet para ejecutar una intervención anticipada.
- Promover y concientizar a los profesores, auxiliares y padres de familia sobre cómo reconocer conductas que le ocasionaran en el futuros problemas de conductas o problemas de aprendizaje.
- Fomentar en la institución educativa la ejecución de talleres para los estudiantes, como pieza importante en el plan estudiantil, donde elaboren temas como formas de comunicación, habilidades sociales y autocontrol.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del Programa

“Impulsando el autocontrol en el uso del internet”.

5.2. Justificación del problema

El programa de intervención que presentaremos, tiene como propósito instruir a los estudiantes de segundo año de educación secundaria del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos en aplicar un uso responsable, consciente y productivo al internet, al mismo tiempo informar a los estudiantes sobre las consecuencias del uso desmesurado.

Manzano, (2018) nos refiere que en la actualidad el internet se ha convertido en uno de los medios de trasmisión de información y comunicación más importante, de hecho se ha transformado es una herramienta indispensable a nivel mundial en la vida de las personas, es por ello que se hace necesario concientizar a la población sobre lo bueno y lo malo del uso del internet, realizar un grupo de apoyo en el salón de clase entre los mismos compañeros, fomentando el compañerismo, y por último, el compromiso de los estudiantes para generar el cambio, ya que es muy importante que los estudiantes tomen conciencia de la problemática y por ellos surja el deseo de mejorar.

Es por tal motivo que vemos la importancia de realizar este programa llamado “Impulsando el autocontrol en el uso del internet”, el cual se desarrollará de un modo lúdico y creativo, en el cual los estudiantes de segundo año de educación secundaria del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, comprendan las repercusiones de sus actos, se ayuden entre compañeros, realicen un compromiso para el cambio en su comportamiento y con ellos dar un uso responsable del internet.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general:

Mejorar el autocontrol en las conductas de los alumnos.

Objetivos específicos:

Fomentar y sensibilizar el uso responsable del internet.

Brindarles herramientas para el control de impulsos.

Mejorar las habilidades sociales entre los estudiantes.

5.4. Sector al que se dirige

El programa que se presenta, está dirigido a una población de adolescentes hombres y mujeres, cuyas edades fluctúan entre los 12 y 14 años, de segundo año de educación secundaria del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, al cual se les evaluaron y presentaron un riesgo de moderado, a alto en adicción al internet. El equipo de trabajo que intervendrá está formado por un profesional en Psicología clínica, y con la ayuda de 2 internos en psicología que están entrenados, que harán el papel de facilitadores.

5.5. Establecimiento de conductas problemas/conductas metas

A la hora de la evaluación y corrección de la prueba TAI, los resultados encontrados fueron que el 60% de los estudiantes presentan un nivel medio de adicción al internet, en los niveles bajo y muy bajo se sitúan con un 19% de estudiantes, y con los niveles alto y muy alto, el 21% de estudiantes presentan esta categoría diagnóstica; asimismo las dimensiones con mayores problemáticas fueron: Tolerancia con un porcentaje de 60% en el nivel medio y en los niveles de alto y muy alto fue de 35,6%, asimismo en la dimensión de Retirada o abstinencias, podemos apreciar que el 43,3% de los estudiantes puntuaron en el nivel medio, y en los niveles alto y muy alto, juntos sumaron un 28,9%. Con la información recabada es posible identificar las áreas a trabajar y las metas que plantearemos con los estudiantes.

Conductas Problemas

A través de la observación a los estudiantes, se pudo detectar conductas inadecuadas en los alumnos de segundo año de educación secundaria del turno tarde, de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, los cuales mostraban un uso excesivo, el cual no lo podían manejar, ni controlar, evidenciando desesperación por estar conectados a la red; asimismo se mostraban irritables, reflejando una falta de control a causa de disgustos, pocos sociables, con conductas de apartarse de sus compañeros.

Conductas Metas

Las conductas metas que se espera cumplir en este programa de intervención, es la participación activa de los alumnos, que logren un compromiso para modificar su comportamiento y que cumplan las metas que se propondrá.

- Estar menos tiempo en el internet.
- Dar un mejor uso al internet.
- Ser conscientes del tiempo empleado en las actividades que realicen.
- Reconocer sus estados emocionales cuando algo les molesta.
- Entablar conversaciones de forma directa, disminuyendo ñlas conversaciones por aplicativos de las redes sociales (Facebook, WhatsApp, Instagram, snapchat, twitter, etc.).

5.6. Metodología de la intervención

El programa de intervención denominado “Impulsando el autocontrol en el uso del internet”, está compuesto por 8 sesiones, el cual llevara múltiples dinámicas, videos, trípticos y múltiples juegos en cada sesión, el cual tendrá la finalidad de una participación activa de parte de los alumnos y el compromiso de todos para mejorar, asimismo la metodología que se realizará, será ejecutada en el plan de trabajo de campo, el cual ayudara

para tener un mejor control en la conducta y las emociones, optimizar las habilidades sociales, y educar a los alumnos en emplear responsablemente el internet.

La metodología a utilizar será dinámica y participativa, el cual constara de una sesión por semana, el cual tendrá un tiempo de duración de 2 meses (agosto y setiembre), de 60 minutos aproximadamente, conformado por 30 alumnos. El taller se llevará a cabo en las instalaciones de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa del distrito de Los Olivos, en un aula previamente equipada y ambientada, asimismo el patio de la institución.

Se mostrará a los alumnos la importancia del taller y sus objetivos, asimismo se buscará promover y concientizar en los alumnos el uso responsable del internet, brindándoles conocimientos para un manejo adecuado en el control de impulsos, emociones y pensamientos y por ultimo un Feedback (retroalimentación) al culminar cada sesión.

5.7. Instrumentos/material a utilizar

Los recursos que se necesitaran son:

- Psicólogo y dos internos de psicología (Facilitadores).
- Aula y patio de recreo.
- 30 Mesas y 30 sillas.
- 30 Papelógrafos
- 200 hojas bond.
- 30 plumones
- 30 lápices
- 30 lapiceros.
- 6 Masking Tape.
- Equipo multimedia y laptop.

5.8. ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión 1: Habilidades Sociales

I. Objetivos de la sesión

- ✓ Mostrar el programa de intervención y los objetivos establecidos que se tienen con los alumnos que participaran y buscar el compromiso de todos ellos.
- ✓ Fomentar la participación activa de los alumnos, promoviendo el proceso de integración entre todos ellos.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Hacer que los alumnos adquieran características sociables (comprensivas y flexibles), para que puedan aceptar las diferencias entre todos ellos.
- Conseguir una comunicación asertiva entre los alumnos, para ser un grupo de apoyo en las dificultades que atraviesen.

III. Tiempo

La duración de la sesión 1, comprenderá de 60 minutos aprox.

IV. Actividad: Presentación del taller 10 minutos

Se llevará a cabo la presentación del taller, en donde se detallará aspectos importantes que se trabajará, asimismo se expondrá los objetivos que se tienen con el taller y las metas a cumplir.

Dinámica de presentación 15 minutos

La dinámica consta de decir el nombre de la persona y una cualidad o fortaleza que tienen.

1. Esta dinámica comienza cuando el psicólogo dice, por ejemplo, “Mi nombre es José y soy muy alegre”, y así sucesivamente los alumnos tendrán que decir su nombre y su cualidad o fortaleza.

2. Al culminar, se preguntará a los alumnos si recuerdan el nombre de sus demás compañeros con la cualidad que ellos mencionaron, esto ayudará FALTA TILDE a los estudiantes a reconocer cualidades y poder entablar una comunicación por las cualidades o fortalezas que tienen en común.

Esta dinámica permite conocer los nombres y gustos de los adolescentes. El nombre es necesario para que se conozcan entre sí y los gustos permitirán conseguir cosas en común entre ellos.

Dinámica de abrazos

Primera dinámica: "Dar afecto y recibir afecto" 20 minutos

Esta dinámica consiste en hacer que suene una música, cuando pare la música se abrazarán.

1. Se dirá a los alumnos que sonara una música y ellos deberán moverse (caminar por el salón), cuando pare la música deberán abrazar por 5 segundos a su compañero más cercano.
2. Cuando otra vez suene la música, otra vez deberán caminar, pero cuando pare la música deberán ser un grupo de una persona más y el abrazo durara 10 segundos y así sucesivamente, se sumara un participante en el grupo y se aumentará a 5 segundos de abrazos.

Esta dinámica servirá para que los alumnos pierdan el miedo de expresar y recibir afecto.

Retroalimentación 10 minutos

Se formará un círculo con todos los alumnos para que expresen que les ha parecido esta sesión de inicio y den aportes para la siguiente sesión.

Cierre 5 minutos

Se les agradecerá a todos los alumnos por su participación y se les entregara un tríptico informativo.

Sesión 2: Comunicación

Objetivos

I. Los participantes identifican sus cualidades y limitaciones personales, para elevar la autoestima personal e interpersonal.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- ✓ Prestar atención a lo que nuestros compañeros dicen durante una conversación.

III. Tiempo 60 minutos

IV. Actividad:

Presentación del taller 5 minutos

A los alumnos se les brindará los objetivos que se quieren lograr en esta sesión.

Lluvia de ideas y video fórum 15 minutos

1. Se les pedirá a los alumnos que den una opinión sobre que es la comunicación para ellos, luego de escuchar lo que piensan los estudiantes, se brindara un pequeño video titulado “La comunicación”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=j-MtfYfxW9M> , el cual nos habla sobre los tipos de comunicación y su importancia para llegar a acuerdos, el cual consta de una duración de 3 minutos.

Dinámica “CON LAS MANOS EN LA MASA” 15 minutos

1. Se le dirá a los alumnos que formaran grupos.
2. Cada alumno se tapara los ojos y no pudiendo hablar, ni emitir sonidos.
3. Se forman parejas sin conocerse.
4. Cada pareja se sienta cara a cara.

5. En medio se coloca un trozo de arcilla o plastilina, lo bastante blanda para poder modelarla. Una vez colocadas se ponen las cuatro manos sobre la arcilla y se pide que se moldee algo conjuntamente, sin decir una palabra.
6. Se les preguntara a los alumnos: ¿Cómo se fue decidiendo qué hacer? ¿Cómo se produjo la comunicación sin poder hablar?

Esta dinámica servirá para que los alumnos noten la importancia de escuchar y establecer acuerdos, asimismo el trabajo en conjunto.

Dinámica “Afirmaciones en grupo”

15 minutos

1. Se elige un tema concreto para opinar sobre él.
2. Cada alumno escribirá en una tarjeta sus pensamientos sobre ese tema.
3. A continuación, se analizará lo que han escrito y se pondrá en la pizarra los pensamientos sobre las que hay acuerdo y en las que hay desacuerdo.
4. Luego se entabla el debate.
5. Se preguntara a los alumnos: ¿En qué consisten las diferencias? ¿Cómo se actúa cuando hay desacuerdos? ¿Se respeta la opinión de los/as compañeros?

Con esta dinámica se busca saber los diferentes valoraciones de los alumnos del grupo y aprender a respetar las posturas de los/as demás.

Retroalimentación y Cierre

10 minutos

Se formará un círculo con todos que expresen que les ha parecido esta segunda sesión y den aportes para la siguiente sesión, asimismo se les agradecerá a todos los alumnos por su participación y se les invitara a que sigan asistiendo al taller.

Sesión 3: Contrarrestando pensamientos negativos

I. Objetivos de la sesión

- ✓ Promover los pensamientos positivos en los alumnos.
- ✓ Mostrar la importancia de tener pensamientos adecuados en nuestras vidas.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Hacer que los alumnos obtengan pensamientos positivos en sus vidas.
- Instaurara el proceso de reflexión y análisis sobre cómo contrarrestar los pensamientos distorsionados en los alumnos.

III. Tiempo

La duración de la sesión 1, comprenderá de 60 minutos aprox.

IV. Actividad:

Presentación del taller 5 minutos

Se dará la bienvenida a los estudiantes y las reglas del grupo y pautas para la sesión, asimismo los logros que se quieren cumplir.

Exposición del tema 10 minutos

A través de una exposición se brindará información sobre que son los pensamientos, que implica la distorsión de los pensamientos y las desventajas.

Esto servirá para que los alumnos tengan información importante para analizar.

Lectura 15 minutos

1. Hacer que formen grupos de 6 personas a cada grupo darles una hoja con la parábola de los seis sabios.

2. Buscar que cada grupo diga la reflexión que han obtenido luego de leer la parábola (anexo 6).

Dinámica ¿La percepción equivocada? 20 minutos

1. Se les brindará a los participantes unas imágenes en el pizarrón y se les pedirá que digan que es lo primero que ven.
2. Luego de hacer eso, se verá cada respuesta que han puesto los alumnos.
3. Se reflexionará las diferentes maneras de pensar entre todos los alumnos.

Esta dinámica servirá para que los jóvenes vean las distintas maneras de ver un objeto y que no se cierren en un pensamiento.

Retroalimentación y Cierre

10 minutos

Se formará un círculo con todos que expresen que les ha parecido esta segunda sesión y den aportes para la siguiente sesión, asimismo se les agradecerá a todos los alumnos por su participación y se les invitara a que sigan asistiendo al taller.

Sesión 4: Manejo de emociones

I. Objetivos de la sesión

- ✓ Conocer las emociones positivas y negativas.
- ✓ Mostrar la importancia de las emociones en nuestras vidas.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Lograr que los alumnos manejen de manera adecuada sus emociones.

III. Tiempo

La duración de la sesión 1, comprenderá de 60 minutos aprox.

IV. Actividad:

Presentación del taller

5 minutos

Se dará la bienvenida a los estudiantes y las reglas del grupo y pautas para la sesión, asimismo los logros que se quieren cumplir.

Dinámica “Abanico de emociones”

20 minutos

1. Se les pedirá a los alumnos que formen un círculo, y luego que se sienten, en la posición cómoda, con los ojos cerrados y guardando silencio.
2. Con voz suave se les comunicará que sonará una canción o melodía, que estén atentos a las respuestas de su cuerpo y de lo que sienten al reproducir la música.
3. Al término de la música, se les pedirá que abran los ojos y se les explicara como a partir de diferentes sonidos, sucesos, pensamientos como se expresan los sentimientos en nuestro cuerpo y al poder identificarlas, podemos manejarlo de una mejor manera.

Esta dinámica servirá para que los alumnos conozcan y manejen mejor sus emociones.

Dinámica Role playing

25 minutos

1. Se pedirá a los alumnos formar 4 grupos, se les dará un guion sobre diferentes tipos de emociones para interpretar en diferentes contextos.
2. Analizaremos las conductas y veremos como ellos perciben esas emociones en una situación particular.

Esta dinámica servirá para hacer un autoanálisis de sus emociones y como lo expresan.

Retroalimentación y Cierre

10 minutos

Se reúne al grupo y se forma un círculo y se le comenta, ahora cada uno de nosotros, por turnos tiraremos el dado y responderemos algunas preguntas según la numero que salga.

Sesión 5: Autoestima

I. Objetivos de la sesión

- ✓ Favorecer la creación de una imagen personal favorable.
- ✓ Trabajar la autoconfianza y capacidad de resolver problemas.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Mejorar la confianza y seguridad de los alumnos.
- Consolidar una buena autoestima en los alumnos.

III. Tiempo

La duración de la sesión 1, comprenderá de 60 minutos aprox.

IV. Actividad:

Presentación del taller 5 minutos

Se dará la bienvenida a los estudiantes y las reglas del grupo y pautas para la sesión, asimismo los logros que se quieren cumplir.

Dinámica “collage” 25 minutos

1. Se dividirá a los alumnos en 5 grupos, luego se les pedirá que hagan un collage en un paleógrafo, en donde podrán ¿quiénes son? ¿cómo son? Con recortes de periódicos y revistas.
2. Al acabar el collage, cada grupo deberá exponer y el resto de grupos que escuchen deben prestar atención.
3. Cada grupo cuando termine, sus compañeros debe gritar ¡Muy bien! ¡Excelente exposición! ¡Felicidades por su trabajo!

Esta dinámica servirá para los alumnos puedan reconocerse ellos mismo, analizando sus características.

Dinámica autoinstrucciones

20 minutos

1. Se pedirá a todos los alumnos que cierren sus ojos y se pasará a decir frases las cuales deberán ser repetidas por todos los alumnos.
2. Las frases mencionadas serán:
 - Escucho a la persona que me está hablando.
 - Trato de procesar y analizar la información dada.
 - Respiro y digo lo que opino.
 - Digo a la persona que entiendo lo que desea o lo que piensa, pero yo tengo otra idea opuesta.
 - Agradezco que me haya escuchado.
3. Luego se pedirá a los alumnos que abran los ojos y escriban en una hoja sus propias autoinstrucciones para cuando no estén de acuerdo con sus padres y así puedan expresar sus ideas de forma asertiva.

Esta dinámica servirá para que los alumnos puedan expresarse de una manera segura.

Retroalimentación y Cierre

10 minutos

Se reúne al grupo y se forma un círculo y se le comenta, ahora cada uno de nosotros, por turnos tiraremos el dado y responderemos algunas preguntas según la número que salga.

Sesión 6: Toma de decisiones

I. Objetivos de la sesión

- ✓ Conocer las situaciones adversas por las que atraviesa un grupo.
- ✓ Generar tolerancia a los alumnos en situaciones difíciles o adversas.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Afrontar situaciones adversas.
- Generar mecanismos y aprendizajes para la toma de decisiones.

III. Tiempo

La duración de la sesión 1, comprenderá de 60 minutos aprox.

IV. Actividad:

Presentación del taller 5 minutos

Se dará la bienvenida a los estudiantes y las reglas del grupo y pautas para la sesión, asimismo los logros que se quieren cumplir.

Dinámica “role playing” 20 minutos

1. Se formarán dos grupos, cada uno tendrá una situación en la que todos tendrán que tomar una decisión, se buscará que todos opinen que se debería hacer para poder solucionarlo e interpretarlo, ejemplo:
 - Todos los días Juan llega tarde a su trabajo por quedarse dormido.
 - María es una chef famosa que tiene dificultades con su personal, ya que llegan tarde y no la obedecen.
2. Luego que los dos grupos hallan hecho la dinámica, se pedirá que cada uno de una opinión de que le pareció cada situación.

Esta dinámica ayudará a los alumnos a que puedan percibir por sí mismos las dificultades que atraviesan y como una decisión puede arreglarlo todo.

Dinámica “aspectos de toma de decisión” 25 minutos

1. Se le pedirá que formen 6 grupos a los alumnos.
2. Se le dirá que cada grupo enumeren individualmente los criterios que usan para tomar decisiones.
3. Tienen que mencionar los 5 más importantes.

4. Se leerá los criterios en cada grupo y se pedirá que opinen sobre lo que han puesto los otros grupos.

Cierre de la sesión

10 minutos

Se brindará a cada alumno un pequeño papel, para que pongan lo que más les gustó de este taller, esto será individual.

Sesión 7: Autocontrol.

I. Objetivos de la sesión

- ✓ Moderar las reacciones de los alumnos.
- ✓ Disminuir el uso del celular.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Aceptación de los problemas en la vida de los alumnos.
- Emplear en menor grado el internet.

III. Tiempo

La duración de la sesión 1, comprenderá de 60 minutos aprox.

IV. Actividad:

Presentación del taller

5 minutos

Se dará la bienvenida a los estudiantes y las reglas del grupo y pautas para la sesión, asimismo los logros que se quieren cumplir.

Dinámica “imaginación”

15 minutos

1. Se les dirá a los alumnos que formen grupos de dos personas.
2. Se les pedirá a cada integrante que entregue su celular y que converse con su compañero, que siente al no tener el celular.
3. Se le pedirá a cada grupo que escriba que sentimientos le generaría estar sin su celular por 3 días y que pueden hacer para disminuir esa sensación.

Video fórum

20 minutos

1. Se brindara un pequeño video titulado “La importancia del autocontrol”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=YJK848gROPU> , el cual nos ayudará a ver los beneficios del autocontrol, el cual tiene una duración de 4 minutos.
2. Luego del video, se preguntará a los alumnos ¿Han tenido dificultades por estar en el internet? ¿Qué dificultades han tenido? ¿Qué soluciones pueden establecer para que no ocurra eso?
3. Luego de ver las respuestas, se les pedirá que cierren los ojos y analicen que harían un día sin no tuvieran internet.
4. Se les pedirá que lo anote en un papel y lo peguen en la pizarra.

Dinámicas “Mímicas”

15 minutos

1. Se pedirá a los/as alumnos que digan los sentimientos que más experimentan a diario, se registrará en varios papeles todo lo que indiquen.
2. Luego, en una bolsa se guardan todos los sentimientos indicados por los niños, y uno a uno irán saliendo delante del grupo a hacer la mímica del que le tocó.

Retroalimentación

5 minutos

Se reúne a todos los alumnos en un círculo, se les da un dado y según la puntuación responderán algunas preguntas de la sesión. Se promoverá el debate y feedback entre los participantes.

Sesión 8: Autocontrol II**I. Objetivos de la sesión**

- ✓ Manifestar de manera favorable las emociones.

II. Logros a cumplir entre los estudiantes

- Manejar las emociones en el tiempo y la intensidad.
- Fomentar y promover el control de las emociones en diferentes situaciones.

III. Tiempo

La duración de la sesión 1, comprenderá de 60 minutos aprox.

IV. Actividad:

Presentación del taller 5 minutos

Se dará la bienvenida a los estudiantes y las reglas del grupo y pautas para la sesión, asimismo los logros que se quieren cumplir.

Dinámica “El semáforo” 30 minutos

1. Se les pedirá a los alumnos que cada alumno recordar una situación donde han explotado o les ha ocasionado mal humor.
2. Luego se asociará los colores del semáforo con las emociones y la conducta.
3. La luz roja es tranquilizarse y pensar antes de actuar. La luz amarilla es buscar soluciones o alternativas, y sus consecuencias; y, por último, la luz verde es poner en práctica la mejor solución.
4. Empezará a sonar una música, cuando la música suene el semáforo está en verde, una música algo más suave indica semáforo amarillo y la ausencia de música el semáforo rojo. Cuando el semáforo se ponga en rojo paramos, respiramos, y pensamos como nos sentimos, cuando el semáforo pase a color amarillo pensamos que podemos hacer, y cuando se ponga en verde lo hacemos. Después cuando finalizamos el juego hacemos una reflexión conjunta.

Retroalimentación y satisfacción del taller

10 minutos

1. Se les pedirá a los alumnos que digan que más les gusto del taller.
2. Se les indicará a los alumnos que se les aplicará una breve encuesta de satisfacción a los participantes (anexo 7).

Cierre del taller

15 minutos

Se realizará un breve resumen de los logros obtenidos por cada participante, y la importancia que tendrá para sus vidas poner en práctica lo aprendido en el taller.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alverca, S. (2017). *Relación de las adicciones tecnológicas y la salud mental de los estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Agropecuario Zumbi-Zamora Chinchipe* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19435/1/TESIS%20ADICCIONES%20TECNOLOGICAS%20Y%20SALUD%20MENTAL.pdf>
- Argueta, Y (2018). *Nivel de adicción de uso de internet en adolescentes de 16 a 18 años* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Argueta-Yenifer.pdf>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Episteme.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Pearson.
- Castro, M. (2003). *El proyecto de investigación y su esquema de elaboración*. Caracas: Uyapal
- Cedron, J. y Rafael, B. (2017). *Adicción al uso del internet en estudiantes de 4º y 5º de secundaria en el distrito de Chiclayo, Perú, 2015* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/778/1/TL_CedronCustodioJenny_RafaelHidalgoBrian.pdf
- Cortez, A. (2012). *Historia y el problema de la adicción al internet*. Recuperado de <http://ciberneticasadicciones.blogspot.com/2012/03/historia-y-el-problema-de-la-adiccion.html>
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- El Comercio (2016) *¿Cuántos adolescentes hay en riesgo de ser adictos a internet?*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/lima/adolescentes-hay-riesgo-adictos-internet-246230>
- ESSALUD (2018). *EsSalud: abuso de tecnologías genera adicción y trastornos mentales*. Recuperado de <https://andina.pe/agencia/noticia-essalud-abuso-tecnologias-genera-adiccion-y-trastornos-mentales-695271.aspx>
- Fandiño, J. (2015). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. *Revista Psicología Científica*, 17(2). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/adiccion-internet-fundamentos-teoricos-conceptuales>
- Figueroa, Y., Orellano, I. y Reales, J. (2015). *Adicción al internet, teléfono móvil y su relación con rendimiento académico en los estudiantes del programa de Odontología de la Universidad de Cartagena* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2034/1/ADICCION%20AL%20INTERNET%2c%20TELEFONO%20MOVIL%20Y%20SU%20RELACION.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Batista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.
- INEI (2018). *En el 90,6% de los hogares del país existe al menos un miembro que tiene teléfono celular*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-906-de-los-hogares-del-pais-existe-al-menos-un-miembro-que-tiene-telefono-celular-10412/>
- INEI (2018). *Aumentó población que accedió a internet mediante teléfono celular de enero a marzo de 2018*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/aumento-poblacion-que-accedio-a-internet-mediante-telefono-celular-de-enero-a-marzo-de-2018-10827/>

- Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Gestión (2017). *Súper Interesantes Cifras de la Penetración de Internet y Facebook en el Perú y el Mundo*. Recuperado de <https://gestion.pe/blog/revolucion-digital/2018/03/super-interesantes-cifras-de-la-penetracion-de-internet-y-facebook-en-el-peru-y-el-mundo.html?ref=gesr>
- Griffiths, M. (1998). *Internet addiction: Does it really exist?*. Recuperado de https://www.academia.edu/780572/Griffiths_M.D._1998._Internet_addiction_Does_it_really_exist_In_J._Gackenbach_Ed._Psychology_and_the_Internet_Intrapersonal_Interpersonal_and_Transpersonal_Applications._pp._61-75._New_York_Academic_Press
- Griffiths, M. y Larkin, M. (2004). Conceptualizing addiction: The case for a 'complex systems' account. *Addiction Research and Theory*, 12(2), 99–102. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232553405_Editorial_Conceptualizing_addiction_The_case_for_a_complex_systems_account
- Griffiths, M. (2005) A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197, DOI: 10.1080/14659890500114359
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopahyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- La Republica (2018). *Datos que todavía no conoces sobre las compras por internet*. Recuperado de <https://larepublica.pe/economia/1289621-compras-internet-datos-conoces>

- Lluén, R. (2017). *Características de la adicción a internet en estudiantes de nivel secundario en colegios estatales en el distrito de Chiclayo* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2539/1/LLUEN_RI.pdf
- Manzano, R. (2018). *Nivel de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza, Chorrillos* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- 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>
- Milla, I. y Rojas, J. (2018). *Relación entre ciberadicción y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de educación secundaria en el colegio Trilce, sede Los Olivos* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1920/TESIS%20%20%20Relacion%20entre%20ciberadiccion%20y%20el%20rendimiento%20academico%20de%20los%20estudiantes%20del%20segundo%20a%C3%B1o%20de%20educacion%20secundaria%20en%20el%20colegio%20Trilce%2c%20sede%20Los%20Olivos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización mundial de salud. (2014). *La OMS actualizó su clasificación internacional de enfermedades e incluyó la adicción a los videojuegos*. Recuperado de <https://www.infobae.com/salud/2018/06/19/la-oms-actualizo-su-clasificacion-internacional-de-enfermedades-e-incluyo-la-adiccion-a-los-videojuegos/>
- Ortiz, M. (2013). *Caracterización y evaluación del uso desadaptativo del internet en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral). Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/21552733.pdf>

- Pacheco, W. (2018). *Conoce los 10 países con mayor adicción a Internet*. Recuperado de <https://www.vix.com/es/btg/tech/56722/los-10-paises-con-mayor-adiccion-a-internet>
- Parella, S. y Martín, F. (2012). *Metodología de investigación cuantitativa*. Recuperado de <https://metodologiaecs.files.wordpress.com/2015/09/metodologc3ada-de-la-investigac3b3n-cuantitativa-3ra-ed-2012-santa-parella-stracuzzi-feliberto-martins-pestana.pdf>
- Pavón, M. (2015). *El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del Instituto San José, El Progreso, Yoro-Honduras* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Pavon-Martin.pdf>
- Peláez, A. (2018). *Criterios diagnósticos de la adicción a internet*. Recuperado de <https://psicologamadrid-adicciones.blogspot.com/2013/01/criterios-diagnosticos-de-la-adiccion.html>
- Perez, J. y Merino, M. (2010). *Definición de la adicción*. Recuperado de <https://definicion.de/adiccion/>
- Real academia española. (2019). *Adicción*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=0k8i4DT>
- Unicef. (2017). *Estado Mundial de la Infancia 2017: niños en un mundo digital*. Recuperado <https://www.unicef.es/publicacion/estado-mundial-de-la-infancia-2017-ninos-en-un-mundo-digital>
- Universidad de Hong Kong. (2016). *Adictos a internet: el 6 por ciento de la población mundial sufre con la vida 'offline'*. Recuperado https://www.vice.com/es_latam/article/qv94kb/adictos-internet-6-por-ciento-poblacion-mundial-sufre-vida-offline
- Valencia, D. (2014). *Comunicación padres – adolescentes y adicción a internet en estudiantes de secundaria del distrito de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Recuperado de

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/139/1/VALENCIA%20PECHO.pdf>

Vara, A. (2012). *Desde la idea inicial hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales*. Recuperado de <http://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOSPARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-lasustentaci%C3%B3n.pdf>

Velandia, K. (2014). *¿Cómo se trata la adicción a internet?*. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/140130_tecnologia_centros_tratamiento_adiccion_internet_kv

Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *the American Psychological Association*, 1 (3), 237-244. Recuperado de <http://netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

Young, K. (1997). What makes the Internet Addictive: Potential explanations for pathological Internet use. Annual Meeting of the American Psychological Association. Recuperado de <https://wenku.baidu.com/view/bc1bd8fff705cc17552709cf.html>

Young, K. y Nabuco, C. (2011). *Internet Addiction; a handbook and guide to evaluation and treatment*. Canadá: Jhon Wiley y Sons.

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

Adicción al internet en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Young (1996) nos dice que la adicción al internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos.	El test de Adicción al Internet cuenta con cuatro dimensiones, Uso Excesivo 2, 3, 4 y 10, Tolerancia 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19, Retirada o Abstinencia 1 y 7, y Consecuencias negativas 5 y 6.	POBLACIÓN: La población de estudio está conformada por los estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos MUESTRA: 90 estudiantes. TÉCNICA DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA: No probabilístico TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION: Es una investigación de tipo descriptiva y no Experimental. VARIABLE DE ESTUDIO: Adicción al Internet.
¿Cuáles son el nivel de adicción al internet, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?	Determinar el nivel de adicción al internet, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.			
Problemas específicos	Objetivos específicos			
¿Cuál es el nivel de uso excesivo, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?	Identificar el nivel en uso excesivo en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.			
¿Cuál es el nivel en tolerancia, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?	Precisar el nivel de tolerancia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.			
¿Cuál es el nivel en abstinencia, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?	Identificar el nivel de abstinencia en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.			
¿Cuál es el nivel en consecuencias negativas, en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos?	Conocer el nivel de las consecuencias negativas en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.			

Anexo 2. Carta de presentación a la institución

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

I.E.P. "ENRIQUE MILLA OCHOA"
MESA DE PARTES
EXP. N° 280 FOLIO N°:
HORA:
FECHA: 26 FEB 2019
FIRMA DE SECCION:

Lima, 14 de Febrero del 2019

Carta N° 373-2019-DFPTS

Señor
IVAN LA MADRID ROJAS
DIRECTOR
COLEGIO NACIONAL ENRIQUE MILLA OCHOA
PRIMARIO-SECUNDARIO LOS OLIVOS
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **María Etelvina ATO LIVIAPOMA**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-0125608, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada 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

ROS/vrh
Id. 1029074

Av. Pedro Thouars 248 Lima
Teléfono: 433 1615 / 433 2725 Anexo: 3304
E-mail: psic-educ@ugv.edu.pe

Anexo 3. Carta de aceptación de la institución



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02



"Año de la Lucha contra la Corrupción e Impunidad"

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ENRIQUE MILLA OCHOA", LOS OLIVOS – UGEL N° 02 OTORGA LA PRESENTE

CARTA DE ACEPTACIÓN

Se hace de conocimiento que la alumna Maria Etelvina Ato Liviapoma de la carrera profesional de Psicología de la universidad "Inca Garcilaso de la vega", se presentó a la institución educativa estatal "Enrique Milla Ochoa", para realizar investigación sobre el tema **Adicción al internet en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos.**

Se expide la presenta carta de aceptación, a solicitud de la parte interesada, para los fines que crea conveniente.

Los olivos, 04 de marzo del 2019

Atentamente.



Anexo 4. Prueba test de adicción al internet



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Test de adicción al internet

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA:

Fecha:
Edad:
Sexo:
Grado y sección:
Institución educativa: Enrique Milla Ochoa

INSTRUCCIONES:

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	Rara vez
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.

N°	Ítems	CLAVES					
1.	¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
2.	¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?	0	1	2	3	4	5
3.	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?	0	1	2	3	4	5
4.	¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
5.	¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
6..	¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?	0	1	2	3	4	5
7..	¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0	1	2	3	4	5
8..	¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
9..	¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?	0	1	2	3	4	5
10..	¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0	1	2	3	4	5
11.	¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0	1	2	3	4	5
12.	¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
13.	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?	0	1	2	3	4	5
14.	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?	0	1	2	3	4	5
15.	¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "solo unos minutos más" cuando estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
16.	¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?	0	1	2	3	4	5
17.	¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
18.	¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0	1	2	3	4	5
19.	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	0	1	2	3	4	5

Matalinares, M.; Raymundo, O.; Baca, D.

Anexo 5. Fotos de la evaluación



Parábola de los seis sabios.

Seis hindúes sabios, inclinados al estudio, quisieron saber qué era un elefante. Como eran ciegos, decidieron hacerlo mediante el tacto. El primero en llegar junto al elefante, chocó contra su ancho y duro lomo y dijo: «Ya veo, es como una pared». El segundo, palpando el colmillo, gritó: «Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza». El tercero tocó la trompa retorcida y gritó: «¡Dios me libre! El elefante es como una serpiente».

El cuarto extendió su mano hasta la rodilla, palpó en torno y dijo: «Está claro, el elefante, es como un árbol». El quinto, que casualmente tocó una oreja, exclamó: «Aún el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico». El sexto, quien tocó la oscilante cola acotó: «El elefante es muy parecido a una soga». Y así, los sabios discutían largo y tendido, cada uno excesivamente terco y violento en su propia opinión y, aunque parcialmente en lo cierto, estaban todos equivocados.



Anexo 7. Evaluación del taller

EVALUACIÓN DEL TALLER

“Impulsando el autocontrol en el uso del internet”.

Fecha:

1. Diga usted que más le ha gustado del taller

.....

2. Diga usted que cosas cree que se pueden mejorar del taller

.....

3. ¿Fueron útiles los ejemplos empleados en las dinámicas?

Si.....

No.....

4. Recomendaría el taller para otros grupos

Si.....

No.....

5. Que conocimientos se lleva del taller

.....

6. ¿Cree usted que el taller cumplió con sus objetivos?

Si.....

No.....

7. ¿Por qué?

.....

8. ¿El material empleado para el taller fue útil para usted?

Si.....

No.....