

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la  
Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza, Chorrillos

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Riusso Vicente Manzano Bustamante

Lima-Perú

2018

## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación a mi madre, quien con su apoyo y amor me motivó a continuar y seguir siempre de pie; a mi familia que han sido y son pieza importante para poder superar los obstáculos de la vida universitaria y a mis amigos que siempre han estado presentes ayudándome en la presente investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios, con el que siempre pude contar en los momentos de pena y angustia y me dio la fortaleza que necesitaba. A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega la cual me abrió las puertas para emprender esta investigación. Al Dr. Juan Sandoval y a la Dra. Edith Olivera a quienes les debo gran parte de mis conocimientos en estos tramos que han sido la investigación, gracias por su paciencia y enseñanza, fueron mis mentores.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Nivel de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciado en Psicología.

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

Atentamente,

Riusso Vicente Manzano Bustamante

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
<b>CAPÍTULO I: Planteamiento del problema</b>	<b>15</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Objetivos	18
1.4. Justificación e importancia	18
<b>CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual</b>	<b>20</b>
2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Internacionales	20
2.1.2. Nacionales	22
2.2. Bases teóricas	24
2.2.1. Definición conceptual	24
2.2.2. Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths	25
2.2.3. Teoría social	26

2.2.4.	Teoría de las Orientaciones de Causalidad	27
2.2.5.	Enfoque Cognitivo-conductual	28
2.3.	Dimensiones de la adicción al internet	29
2.3.1.	Dimensiones según el DSM - V	29
2.3.2.	Dimensiones de Greenfield	30
2.4.	Tipos de adicción al internet	31
2.4.1.	Adicción cybersexual	32
2.4.2.	Adicción a las cyber-relaciones	32
2.4.3.	Compulsiones de la red o juegos interactivos	32
2.4.4.	Buscadores de información (vagabundos electrónicos)	32
2.5.	Etapas de la Adicción Psicológica	33
2.5.1.	Etapa temprana	33
2.5.1.	Etapa media	33
2.5.1.	Etapa agravada	34
2.6.	Factores de riesgo para la adicción a internet	34
2.6.1.	Desintegración familiar	34
2.6.2.	Problemas de autoestima	35
2.6.3.	Falta de programación de tiempo libre	35
2.6.4.	Factor genético	35
2.7.	Refuerzos en la adicción al internet	36
2.8.	Facultades cerebrales superiores alteradas	38
2.9.	Ventajas y desventajas del uso del internet	40
2.9.1.	Ventajas	40
2.9.2.	Desventajas	40

<b>CAPÍTULO III: Metodología de investigación</b>	<b>42</b>
3.1. Tipo y diseño utilizado	42
3.1.1. Tipo de investigación	42
3.1.2. Diseño de investigación	42
3.2. Población y muestra	43
3.2.1. Población de la investigación	43
3.2.2. Muestra de estudio	43
3.3. Identificación de la variable	44
3.3.1. Definición de la variable: Adicción al internet	44
3.3.2. Operacionalización de la variable	45
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.4.1. Técnicas	47
3.4.2. Instrumento	47
<b>CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados</b>	<b>50</b>
4.1. Procesamiento de los resultados	50
4.2. Presentación de los resultados	50
4.3. Análisis y discusión de los resultados	56
4.4. Conclusiones	58
4.5. Recomendaciones	59
<b>CAPÍTULO V: Intervención</b>	<b>60</b>
5.1. Denominación del programa	60
5.2. Justificación del problema	60

5.3.	Establecimiento de objetivos	61
5.4.	Sector al que se dirige	61
5.5.	Establecimiento de conductas problemas/metapas	61
5.6.	Metodología de la intervención	63
5.7.	Instrumentos/material a utilizar	63
5.8.	Cronograma	64
5.9.	Actividades por sesión detallado	68
<b>Referencias bibliográficas</b>		<b>79</b>
<b>Anexos</b>		<b>84</b>
ANEXO 1. Matriz de consistencia		85
ANEXO 2. Carta de presentación a la institución		86
ANEXO 3. Fotos de la evaluación		87
ANEXO 4. Análisis de confiabilidad		88
ANEXO 5. Prueba		90
ANEXO 6. Análisis descriptivos		91
ANEXO 7. El Cuento del cumpleaños de Sara		92
ANEXO 8. Parábola de los seis sabios		93
ANEXO 9. Encuesta de satisfacción		94



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra.	44
Tabla 2. Operacionalización de la variable	46
Tabla 3. Estadísticos de fiabilidad general	49
Tabla 4. Medidas descriptivas de la adicción al internet	50
Tabla 5. Distribución porcentual general	51
Tabla 6. Frecuencias de la dimensión uso excesivo	52
Tabla 7. Frecuencias de la dimensión tolerancia	53
Tabla 8. Frecuencias de la dimensión retirada o abstinencia	54
Tabla 9. Frecuencias de la dimensión consecuencia negativa	55

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Causas psicológicas de la adicción	36
Figura 2. Esquema de la generalización de la muestra a la población	43
Figura 3. Porcentajes de la adicción al internet	51
Figura 4. Distribución porcentual de la dimensión uso excesivo	52
Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión tolerancia	53
Figura 6. Distribución porcentual de la dimensión retirada o abstinencia	54
Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión consecuencia negativa	55

## RESUMEN

La presente investigación es de tipo descriptivo con un diseño no experimental de corte transversal, que busca determinar los niveles de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza del distrito de Chorrillos. La muestra es no probabilística de tipo intencional compuesta por 70 estudiantes. El instrumento que se empleó para la evaluación fue el Test de Adicción al Internet (TAI) previamente adaptada a la población peruana (Matalinares *et al.*, 2013). La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes, 51.43% hombres y 48.57% mujeres. Los resultados mostraron que el 47% mantienen un uso de internet entre bajo y muy bajo y el 13% alto y muy alto. Los factores que indican un riesgo en las consecuencias negativas, tolerancia y retirada y abstinencia. Los resultados concluyen 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.

**Palabras clave:** *Adolescente, internet, conductas adictivas, dependencia, tecnología.*

## ABSTRACT

The present research is of a descriptive type with a non-experimental cross-sectional design, which seeks to determine the levels of Internet addiction in fifth-year high school students of the Ariosto Matellini Espinoza educational institution in Chorrillos district. The sample is non-probabilistic of intentional type composed by 70 students. The instrument that was used for the evaluation was the Internet Addiction Test (TAI) previously adapted to the Peruvian population (Matalinares et al., 2013). The sample consisted of 70 students, 51.43% men and 48.57% women. The results showed that 47% keep an internet use between low and very low and 13% high and very high. The factors that indicate a risk in the negative consequences, tolerance, withdrawal and abstinence. The results conclude that there is a 40% of the student population at risk of Internet addiction, also 13% with high and very high levels of addiction to the Internet.

**Keywords:** *Teen, internet, addicted behaviors, dependence, technology.*

## INTRODUCCIÓN

El fenómeno de la tecnología y asimismo del internet, en los últimos años ha impactado enormemente en la vida de todos nosotros, es así que en el transcurso del tiempo el internet está influyendo dentro del perfil del adolescente, tanto a nivel psicológico-evolutivo, como a nivel social. Es importante destacar que internet se ha transformado en un medio de evasión y escape a dificultades en las relaciones familiares y en la escuela, además de aumentar la probabilidad de que surjan problemas de disciplina y conducta.

La presente investigación trata sobre la adicción al internet en estudiantes, donde veremos la patología de la conducta que genera dependencia y aminora la autonomía del ser humano, restringiendo la amplitud de sus intereses. Además, Young (como se citó en Adriano y Mamani, 2014) refiere que la adicción al internet, es la pérdida o falta de control del uso, que se muestra en un cúmulo de síntomas tanto cognitivos, como conductuales y fisiológicos, lo que genera en la persona problemas familiares, profesionales. Es por tal motivo que al conocer la implicancia de la variable en la vida de las personas y como puede interferir en su vida, se ha visto en la necesidad de reconocer el problema e intervenir con eficiencia.

Es por ello que el objetivo de esta investigación es determinar el nivel de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos.

El siguiente trabajo cuenta con 5 capítulos, los cuales mencionaremos a continuación:

En el capítulo I se considera la descripción de la realidad problemática, la formulación de los objetivos y problemas generales y específicos, además de la justificación e importancia de la investigación.

El capítulo II contiene el marco teórico, en donde se mostrarán los antecedentes internacionales y nacionales, las teorías que dan sustento a la investigación, dimensiones, causas y refuerzos entre otros.

El capítulo III presenta la metodología, tipo y diseño de investigación; la población y muestra a estudiar, la variable y su operacionalización; y las técnicas e instrumento de medición.

En capítulo IV contiene el procesamiento, la presentación y el análisis de los resultados obtenidos, así como también las conclusiones y las recomendaciones.

Finalizando, en el capítulo V se presenta el programa de intervención, con sus respectivas sesiones, con el fin de poder disminuir el uso del internet, de esta manera se busca con esta investigación ayudar a los estudiantes.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

El sistema de internet en la actualidad es una herramienta tecnológica útil y necesaria en múltiples ámbitos en la vida de una persona, pero el uso inapropiado puede conllevar a la adicción de esta. Según un estudio de la Universidad de Hong Kong, se afirma que 6 de cada 100 personas en el mundo es adicta al internet, lo cual indica según el último conteo del banco mundial una cantidad aproximada de 435 millones de personas en esta condición, lo cual es una cifra considerable para tener en cuenta a un corto o mediano plazo por la vulnerabilidad de los adolescentes (Andrade, 2016).

Así mismo, Pomalima, Palpán, Caballero y Cruz (2016) en un estudio con adolescentes entre las edades de 13 y 17 años de colegios particulares y estatales en los departamentos de Lima y Arequipa, para ver el nivel del uso de internet y posibles consecuencias de esta, descubrió que 1.200.000 adolescentes en todo el Perú está en riesgo de presentar una conducta adictiva al internet, lo que muestra el 16,2% de la población total de jóvenes. Cabe mencionar que este estudio revela mayor incidencia de uso del internet en los hombres (17,5%), que en mujeres (14,8%), además revela que el Perú tiene índices más altos que en Europa, donde la conducta adictiva está en 13.9%. La investigación también menciona mayor incidencia en el sector socioeconómico A/B con un 23%, en cambio en el sector C es 12,8% y en el D/E llega solamente a 21,3%.

Además, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) informó que se registró un incremento de 8,48% en el uso de telecomunicaciones y otros servicios de Información al del año pasado, debido al aumento de los subsectores de telecomunicación en un porcentaje de 11,05% y otros servicios de información en 2,42%. Siendo el crecimiento de los servicios de telefonía 11,59%, y, el internet 11,6% los más significativos en este sector.

Asimismo, se estima que el 62,1% de la población de 6 años a más, realizan uso diario del internet, con un mayor índice en los hombres (62,7%), que en las mujeres (61,4%), de igual modo se vio reflejado un mayor uso en las personas con educación superior (89,6%), a comparación con las personas con educación no universitaria (77,3%), de igual manera se apreció la diferencia de uso del internet en la población con educación secundaria (48,5%), a comparación con la población con primaria o menor nivel (17,7%), encontrando en Lima una conexión de internet en las casas de 50,2%, con un aumento de 4,6% al del 2015 (INEI, 2016).

Cabe destacar que según reportes de Ministerio de Educación (MINEDU, 2016), el 74.7% de escuelas públicas de Lima cuentan con acceso a internet, facilitando a los alumnos a tener acceso de esta herramienta desde una temprana edad, ocasionando que los estudiantes tomen esta herramienta como una pieza fundamental para sus estudios y trabajos escolares.

El director de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos, refiere que en los estudiantes se ha observado el incremento en el uso del internet no aplicado para los estudios, manifestado más en horas de cómputo, educación física y en el recreo; mencionando una menor prevalencia en horas de otras asignaturas, además acotó que el uso excesivo del internet en los estudiantes, más se da en sus hogares, dado el caso de no tener control en ese medio y la ausencia de sus padres por motivos de trabajo, manifestando un retraso en las tareas asignadas, además de incumplimientos de éstas, en los estudiantes. Así mismo, se observa una atención disminuida en las clases, notas desaprobatorias en los exámenes por no estudiar en sus casas, además de dificultades en relacionarse con sus compañeros y descuido personal entre sus estudiantes.

En la actualidad, se ve relacionado el uso excesivo del internet con los sentimientos de soledad, causado por el aislamiento de ellos con su entorno; dificultades a la hora de establecer relaciones interpersonales, manifestado por la dificultad al entablar un diálogo con otras personas fuera de un ordenador, por el poco interés que muestran al relacionarse con otras personas; ante ello una tendencia a la depresión, propiciado por la baja



autoestima, cambios de humor frecuente y la ansiedad, además de la dificultad en el control de la impulsividad, el malestar con la propia apariencia física, los trastornos de personalidad y del ánimo; a su vez es más propenso al abuso de sustancias y la formación de nuevas adicciones (Morales, 2013).

Finalmente, uno de los aspectos importantes es aportar información sobre estos hechos para dar posibles soluciones al problema, por tal motivo, se estableció la necesidad de dirigir esta investigación sobre la adicción al internet en los adolescentes de 5to de secundaria del distrito de Chorrillos, con el propósito de contribuir a una solución del problema con la realización de un programa de intervención sobre la base de los resultados obtenidos, con la finalidad de prevenir y promocionar la salud emocional, así como hábitos saludables en los estudiantes.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal**

¿Cuáles son los niveles de adicción al internet, en estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos?

### **1.2.2. Problema específico**

¿Cuál es el nivel de la dimensión uso excesivo, en los estudiantes de quinto año de secundaria?

¿Cuál es el nivel de la dimensión tolerancia, en los estudiantes de quinto año de secundaria?

¿Cuál es el nivel de la dimensión abstinencia, en los estudiantes de quinto año de secundaria?

¿Cuál es el nivel de la dimensión consecuencias negativas, en los estudiantes de quinto año de secundaria?

### **1.3. Objetivo**

#### **1.3.1. Objetivo Principal**

Determinar el nivel de adicción al internet, en estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos.

#### **1.3.2. Objetivo Específico**

Identificar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria, en la dimensión uso excesivo.

Precisar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria, en la dimensión tolerancia.

Identificar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria, en la dimensión abstinencia.

Precisar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria, en la dimensión consecuencias negativas.

### **1.4. Justificación e importancia**

Como es una realidad en estos días, el uso del internet se ha vuelto indispensable en la vida diaria de los estudiantes, y de la población en general; ha sido una herramienta revolucionaria para varios ámbitos de la vida, simplificando múltiples actividades; pero el uso excesivo e inapropiado, puede afectar de una forma negativa. Echeburúa (como se citó en Arias, Gallego, Rodríguez y Pozo, 2012), se refiere sobre la adicción al internet, como un uso anómalo, que contribuye a generar una falsa identidad, un Yo a la medida de los deseos de uno mismo, y a sustituir el mundo exterior por una realidad virtual, ocasionándole una pérdida de control, ansiedad, insomnio, irritabilidad, inestabilidad emocional y dificultades serias de comunicación con las personas de su entorno.

Cabe mencionar que el uso del internet en la actualidad ya es una problemática en esta sociedad, según un estudio de la Universidad de Hong Kong, se afirma que 6 de cada 100 personas en el mundo es adicta al internet, lo cual indica según el último conteo del banco mundial una cantidad aproximada de 435 millones de personas en esta condición, lo cual es una cifra considerable para tener en cuenta a un corto o mediano plazo, por la vulnerabilidad de los adolescentes (Andrade, 2016).

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.

Con respecto al nivel teórico, 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.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

Para comprender mejor las variables de investigación, y la adicción al internet en los estudiantes, se muestran los antecedentes internacionales, seguidos de los nacionales.

##### 2.1.1. Internacionales

Tipantuña (2013), realizó la investigación acerca sobre la relación que existe entre la adicción al Internet con el desempeño escolar, ámbito social, y familiar en adolescentes que cursan entre el primer a tercer año de bachillerato, de tres colegios del Distrito Metropolitano de Quito. De enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, de diseño analítico transversal, con un muestreo aleatorio simple, de tipo probabilístico, escogidos al azar, la muestra estuvo conformada por 151 adolescentes. Se aplicó el instrumento Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL). Los resultados demostraron que, los trastornos sociales, y familiares tienen una estrecha relación con la adicción al internet, no siendo así los trastornos académicos.

González (2013), en su trabajo sobre el análisis del uso de Internet por parte de los estudiantes del Municipio de Cerralvo (México), realizó un estudio de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo de diseño ex post-facto. Este trabajo contó con una muestra de 113 alumnos del 1ero y 3er semestre, entre las edades de 14 a 18 años, se empleó el instrumento llamado Escala del Uso de Internet en los Alumnos de Preparatoria (Apéndice A). Los resultados señalaron una dependencia en el uso de la red en los jóvenes, así mismo se pudo evidenciar una falta de control, y orientación en cuanto al uso de la red para actividades escolares, siendo más utilizado en actividades de socialización, como el uso de las redes sociales, y correos electrónicos, en comparación con el tiempo que emplean para sus tareas, y estudios.

Puerta y Carbonell (2013) en su estudio acerca de las características sociodemográficas, y tipo de uso de Internet en universitarios colombianos, realizó un trabajo bajo el enfoque cuantitativo, con diseño transversal descriptivo, el muestreo fue de tipo no probabilístico intencional, la muestra fue de 595 alumnos de la Universidad de Ibagué, cuyas edades fluctuaban entre el rango de 16 a 34 años de edad. Se administró el Cuestionario de datos sociodemográficos, de uso del Internet, y el Test de Adicción al Internet de Young. Se llegó a la conclusión que el uso problemático relacionado al Internet, perteneció a las horas dedicado a redes sociales, a su vez originan problemas en la vida cotidiana de los universitarios.

Poitevin (2015), realizó una investigación acerca de los niveles de adicción al internet entre los estudiantes de tres carreras de Ingeniería, de una universidad privada, ubicada en la ciudad de Guatemala. La muestra fue de 96 estudiantes, 75 hombres y 21 mujeres, de 4to y 5to año de las carreras de Ingeniería en Informática, y Sistemas, cuyas edades fluctuaban entre el rango de 23 a 30 años. El instrumento que se utilizó es esta investigación, fue el test de Adicción al Internet de Young. Se mostró en lo resultados una baja prevalencia en la adicción al internet, con un 23% de probable adicción, así mismo un 2% de alta adicción al internet, los resultados encontrados si manifiestan un indicador de riesgo.

Orellano y Figueroa (2016) en su trabajo sobre la relación de la adicción al internet, teléfono móvil y rendimiento académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad de Cartagena, tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño estudio descriptivo transversal, con una muestra de 402 estudiantes, que cursaban del 2 a 10 semestre del programa de odontología de la Universidad de Cartagena. En esta investigación se aplicó el Test de Adicción a Internet de Kimberly Young, y el test diseñado para identificar las conductas de los estudiantes, rendimiento académico y calidad académica. Se llegó a la conclusión que no hay relación entre la adicción al internet y telefonía

móvil con el rendimiento académico, pero pueden comprometer su desarrollo en la universidad.

### **2.1.2. Nacionales**

Matalinares *et al.* (2013a), en su investigación acerca de la relación existente entre la agresividad, y la adicción al Internet, tuvieron a bien considerar un enfoque cuantitativo, se utilizó el método descriptivo de tipo correlacional para las variables, y de tipo descriptivo comparativo para los resultados. La muestra fue de 2225 estudiantes, de 3ero a 5to año de secundaria, de trece ciudades representativas de la sierra, selva y costa del Perú, cuyo rango de edades es de 13 a 19 años, se aplicó el cuestionario de agresión de Buss y Perry, y el test de adicción al internet de Young. Se concluyó que hay una relación positiva entre la adicción al internet y la agresividad, así como entre todos los factores de ambas variables.

Matalinares *et al.* (2013b), ese mismo año estudiaron sobre cómo influyen los estilos parentales en la adicción al Internet en estudiantes de secundaria del Perú, tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo Sustantiva – Explicativa, de diseño no experimental, con una población de 2370 adolescentes escolares, de tercero a quinto año de secundaria, de 14 ciudades distintivas de la Costa, Sierra y Selva del Perú, cuyo rango de edades es entre 13 y 18 años, se aplicó el Test de adicción al Internet de Young, y el Cuestionario de estilos parentales de Parker. Se llegó a la conclusión que los estilos parentales disfuncionales, influyen en la adicción al internet.

Adriano y Mamani (2015), nos presentaron su trabajo acerca de si existe relación significativa entre el funcionamiento familiar, y la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima norte, la investigación fue de tipo correlacional, no experimental de corte transversal, la muestra fue de 225 estudiantes, con edades entre 10 a 24 años. Se aplicó la escala la Escala de

Cohesión y Adaptabilidad Familia (FACES III) de Olson, y el Test de Adicción al Internet elaborado por Young. Se llegó a la conclusión que no hay una relación significativa entre el funcionamiento familiar, y la adicción al internet, ya que sea cualquiera el nivel de funcionamiento familiar, es probable que el estudiante adquiera adicción al internet por otros factores externos.

Medina (2016), publicó su estudio acerca de la relación entre la adicción a Internet, y las habilidades sociales en los alumnos del nivel secundario de una institución privada de Lima Sur, de diseño no experimental de corte transversal, de tipo correlacional, conformado por una muestra de 200 estudiantes del nivel secundario, cuyo rango de edad fluctuaban entre los 13 y 17 años. Se aplicó la prueba el test de adicción al Internet de Young, y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero. Se llegó a la conclusión que la adicción al internet, y las habilidades sociales no se relacionan significativamente entre sí en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Sur, debido que existen factores sociales, y personales que intervienen en el riesgo de la adicción al internet.

Chambi y Sucari (2017), investigaron la relación entre la adicción al internet, sumisión al móvil, impulsividad y habilidades sociales en estudiantes pre-universitarios de la Institución Educativa Claudio Galeno de Juliaca, el diseño de investigación fue no experimental, de corte transaccional-transversal, de tipo descriptivo-correlacional, y con un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple. La muestra fue de 123 estudiantes preuniversitarios de la Institución Educativa Claudio Galeno de Juliaca, se aplicó la escala de habilidades sociales de Gismero, y la escala de adicción a internet de Lam. Se llegó a la conclusión que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dependencia al móvil, y la adicción al internet e impulsividad, así mismo como dependencia al móvil y habilidades sociales en estudiantes pre-universitarios de la institución educativa Claudio Galeno.

## **2.2. Bases teóricas**

Arias (2012), afirma que las bases teóricas involucran un desarrollo amplio de conceptos, y propuestas que establecen una perspectiva o criterio adaptado, para sustentar o describir el problema planteado.

Ante lo expuesto, se requieren las revisiones teóricas, referente a la variable a investigar para la construcción de un referente ante la problemática que se necesita investigar. De tal modo, se muestran las bases teóricas que sostienen la línea de la presente investigación.

### **2.2.1. Definición conceptual**

- Adicción: Es el desorden compulsivo que esta manifestado por una dependencia irresistible hacia sustancias, objetos, situaciones o personas. En las adicciones, lo más importante es la satisfacción de una urgencia (Poitevin, 2015).
- Adicción al internet: Es la falta de control en el uso racional del Internet. Para esto se deben valorar diferentes ámbitos en la vida del individuo y como deteriora la vida personal, laboral y familiar (Mayta y Rosas, 2015).
- Asimismo, Cedrón y Rafael (2017), lo definen como un trastorno de características adictivo-compulsivas, que se evidencia mediante un deterioro en los patrones de uso regulado del Internet, y que acarrea la privación de control frente al uso racional del mismo.
- De igual modo, Sigüencia y Fernández (2017), lo describen como un uso problemático e descontrolado en algún instante del día, perjudicando las relaciones interpersonales, y generar nuevos problemas de interacción en la vida cotidiana, en comparación con quienes hacen un uso regulado.



### 2.2.2. Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths

Griffiths (como se citó en García, 2013), refiere en su modelo biopsicosocial una amplia relación de similitudes entre las dependencias conductuales y por sustancias, ya que las dependencias por sustancias tienen igual sintomatología que las adicciones conductuales, como las adicciones a las nuevas tecnologías, al sexo, al trabajo, al juego, a las compras, etc. De esta manera los criterios clínicos que determinan una adicción por sustancias logran acomodarse homogéneamente a la adicción al internet. A continuación, se esquematizan en los siguientes parámetros:

- Saliencia: Se refiere en el momento que una actividad particular se vuelve muy significativa en su vida diaria del individuo, predominando en sus emociones, conductas y pensamientos. Un ejemplo enfocado en la adicción al internet: estoy gran cantidad del día navegando en la red o pensando en hacerlo.
- Cambios de humor: Son experiencias subjetivas que mencionan los individuos al estar inmersos en una actividad en particular. Se podría decir que son cambios emocionales, por lo que una persona experimenta varias emociones diferentes en un corto periodo de tiempo. Un ejemplo orientado a la adicción a internet: Cuando estoy en la conectado al internet, se me olvidan mis problemas por completo, me siento relajado, pero cuando lo dejo me siento irritado.
- Tolerancia: Incremento indispensable de cualquier actividad o cosa, para alcanzar a sentir los mismos efectos que se dio en un principio. Un ejemplo encaminado a la adicción al internet puede ser: voy aumentado las horas de juegos en internet, para poderme sentir bien.
- Síndrome de abstinencia: Sentimientos de molestia o estado físico, social, psicológico desagradable cuando se disminuye o merma de forma repentina dicha actividad. Un ejemplo encaminado a la adicción al internet puede ser: Me siento muy decaído, cuando por alguna cosa no puedo estar conectado al internet.

- **Conflicto:** En esta situación las personas tienen conflictos personales e interpersonales, en donde ellos son conscientes de que tiene un problema, pero no pueden controlarlo o manejarlo. Un ejemplo encaminado a la adicción al internet puede ser: Por estar inmerso demasiado tiempo en el internet, he tenido problemas con mis amigos, en el trabajo y familia.
- **Recaída:** Es la tendencia a volver a los patrones originales de una actividad, después de un tiempo o periodo de abstinencia. Un ejemplo enfocado a la adicción al internet puede ser: Cuando dejo de conectarme por un periodo, cuando retorno vuelve a ser con la misma frecuencia e intensidad.

Griffiths sugiere que las adicciones son fragmentos adicionales del sistema biopsicosocial, ya que posee un marco mucho más extenso a lo que otorgamos a las sustancias químicas, evidenciándose similitudes que tenderían a señalar una etiología frecuente para la conducta adictiva.

### **2.2.3. Teoría social**

Arias *et al.* (2012), menciona que las teorías sociales se centran en la disponibilidad de acceso, en aspectos culturales y económicos. Se distinguen en dos factores principales en esta teoría:

- **Los factores macrosituacionales:** Vendrían determinados por los factores ambientales que operan en las escalas más situacionales, y globales, lo cual involucraría a los medios sociales, el acceso de ello, y la disponibilidad de poseer otros recursos. Los factores microsituacionales, operan en una escala extensa, y separada de la conducta de consumo. Como la adicción al internet es una problemática muy reciente, no existe muchos estudios que pongan en alerta a la sociedad, ya que hay una baja percepción de riesgo por ser el uso del internet algo muy común y frecuente en la población.

- Los factores microsituacionales: Son factores más definidos, y los más colindantes en la persona, hacen alusión al contexto físico y social más próximo a la conducta adictiva, estos serían el entorno que rodea a la persona, formada por familias, amigos y grupos de iguales. Si el niño no tiene supervisión de sus padres o apoderados, respecto al tiempo dedicado a los juegos, redes sociales, etcétera, ese niño es más vulnerable en un futuro a adquirir una adicción a las nuevas tecnologías e internet, que otros niños con control parental respecto a su tiempo.

#### **2.2.4. Teoría de las Orientaciones de Causalidad**

Según Deci y Ryan (como se citó en Gaspar, 2016), las conductas adictivas son aspectos parcialmente duraderos, de donde se origina la regulación, y la libre determinación para la conducta. Existen tres tipos de orientaciones causales:

- Orientación de control: Las personas efectúan la conducta porque ellos piensan que deben hacerla, y que hay un manejo en esa conducta. Además, juegan un papel importante las recompensas del medio o externas, la vigilancia para motivarse, y los plazos para desarrollar una actividad.
- Orientación de autonomía: Los sujetos tienen la capacidad de elección, comienzo, y regulación de conducta. En ellos prevalece el control interno, y sus actos se ejecutan a través de metas, objetivos e intereses; la motivación de estos sujetos es intrínsecos.
- Orientación impersonal: Estas personas, efectúan su conducta sin poder controlar las intenciones de ella, creen que no pueden regular la conducta por sí mismo, ya que se sienten inmersos en ello para poder conseguir sus objetivos deseados. Consideran las tareas arduas, y los objetivos cumplidos autónomos a su conducta. El origen del control es por algún agente externo o de origen desconocido. Está

frecuentemente relacionada con sentimientos depresivos, y alta ansiedad en la persona.

### **2.2.5. Enfoque cognitivo-conductual**

El enfoque propuesto por Davis (como se citó en Ortiz, 2013) refiere que, para un uso patológico del internet se necesita una serie de cogniciones problemáticas predispuestas 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, es 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. Dimensiones de la adicción al internet**

Arias (2012), define que la dimensión como un elemento integrante de una variable compleja, que deriva de su análisis o descomposición.

Ante lo mostrado, se busca explorar las diferentes dimensiones propuestas por diferentes autores para poder profundizar, analizar la variable y conocerla mejor. De tal modo, a continuación, se mostrarán las dimensiones sobre la adicción al internet.

#### **2.3.1. Dimensiones según el DSM - V**

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

- La tolerancia: Es la necesidad de la persona para estar mejor equipado tecnológicamente e informáticamente, asimismo tener un nuevo plan, o más horas de uso, para contrarrestar la reacción compulsiva, con lo cual la persona logra mitigar la ansiedad de no estar conectado al internet, o ansiedad por diversas situaciones estresantes en la vida de una persona, las cuales son reemplazadas por el uso del Internet.
- Consecuencias negativas: Se presentan argumentos, falacias, bajo rendimiento, aislamiento social, agotamiento y desidia en las actividades domésticas como resultado de estar conectado al Internet.
- El uso excesivo: Este uso está relacionado a la pérdida de noción del tiempo empleado en el internet, esta es una característica inicial en la problemática de la adicción al internet, en el cual la persona pierde el control en el uso, causándole una necesidad de estar conectado, dejando pospuesto sus actividades laborales y sociales, permaneciendo más tiempo de las horas previstas de lo que había programado para esta actividad.
- La retirada o abstinencia: Se manifiesta en esta dimensión sentimientos de ira, depresión, y/o ansiedad, cuando no es posible el acceso al internet, obstruyendo sus pensamientos, motivaciones y emociones, aminorando el tiempo de reposo para retornar al internet.

### **2.3.2. Dimensiones de Greenfield**

León (2014), menciona tres dimensiones de la adicción al internet. La primera es la obsesión, seguido la dependencia, y en último lugar el deterioro, que a continuación describiremos.

- Obsesión: Se refiere a la preocupación o inquietud excesiva que genera realizar una acción o situación de uso, además este acto conlleva a emplear desproporcionadamente una energía mental, lo cual ocasiona un desgaste mental y una disminución de las actividades indispensables, generando en el individuo un malestar corporal, como dolores de cabeza, y de los músculos, además de insomnio, problemas digestivos, dificultades en la atención,

concentración y memoria, afectando sus estudios y campo laboral causándole problemas emocionales.

- Dependencia: Las adicciones en las personas son dependencias que genera en el individuo graves consecuencias y acarrea problemas, e influyen en la vida del individuo negativamente, generando daños en sus relaciones sociales, apartándolo de su círculo amical, profesional y familiar, además de causar un perjuicio en la salud mental, y físicamente en la persona. Un adicto es una persona que tiene una dependencia hacia algo, que domina sus pensamientos, razonamiento y deseos, el cual controla sus comportamientos, haciendo en el sujeto dicha actividad como pieza importante e indispensable en su vida.
- Deterioro: Esta dimensión significa, una disminución significativa en la calidad de vida de la persona, generado por las consecuencias negativas que conlleva la adicción en la conducta del sujeto. Este daño se da en todas las áreas de la vida, ya sea laboral, familiar, social, y en el tramo de la salud; y se produce de manera gradual, y progresivamente, a través de las distintas etapas que lleva esta conducta adictiva.

#### **2.4. Tipos de adicción al internet**

Para conocer mejor la variable a investigar, se vio conveniente conocer cuáles son los tipos de adicción al internet, con el fin de diferenciar los aspectos que forman parte de un todo, lo cual nos permitirá estudiar de forma exhaustiva la adicción al internet.

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:

### **2.4.1. 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.

### **2.4.2. 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.

### **2.4.3. 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.

### **2.4.4. Buscadores de información (vagabundos electrónicos)**

Estas personas entran al internet sin un objetivo en mente, y pasan la mayoría de horas entrando a diferentes paginas 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.



## **2.5. Etapas de la Adicción Psicológica**

La variable que se investiga en la presente investigación, exhibe un modo sucesivo en que se llegan a la adicción, aquí explicaremos el proceso de la adicción en las personas, y cómo influyen en su conducta y salud. Alvarado (como se citó en Gavilanes, 2015), menciona diferentes etapas en la adicción, las cuales mencionaremos a continuación:

### **2.5.1. Etapa temprano**

En esta etapa ya hay un cambio cerebral, donde se ve alterado la actividad cerebral, manifestado en el sujeto un uso sin control, que pueden ser frecuentes y severos. Aun así, la persona sigue con el uso, ya que ha desarrollado un sustrato de su uso, lo cual motivado por el refuerzo psicológico que la persona siente al consumo de la sustancia o la práctica conductual. Ya hay un pensamiento adictivo en esta etapa, y comienza la ansiedad que causa el no uso de ello. Puede haber pensamientos automáticos, en donde la persona invierte tiempo no previsto en dicha actividad.

### **2.5.2. Etapa Media**

En esta etapa ya se percibe una pérdida de control en la conducta, ya se manifiestan problemas familiares serios por el tiempo empleado de la persona en dicha actividad. El pensamiento adictivo se hace más intenso, debido a la negación y búsqueda de pretextos, y tratar de racionalizar su conducta a su entorno, ya se presentan problemas laborales y en sus estudios, debido al tiempo empleado generando problemas con su entorno social, originado por cambios en su personalidad, manifestando mayor irritabilidad, intolerancia y ansiedad. El ego del sujeto se ve aumentado ocasionado para dar un balance a la imagen que muestra de normalidad, y a la vez de ansiedad que tiene la persona por reducir la ansiedad, tanto del adicto como de las personas que lo rodean.

### **2.5.3. Etapa Agravada**

En esta etapa la persona ya pierde total control para contener el consumo, esta etapa marca la adicción en el sujeto. En esta etapa se muestran problemas serios con la familia, trabajo y con sus relaciones sociales, se le dificulta poder conservar sus trabajos, y a la vez encontrar nuevos trabajos; la depresión severa es un indicador muy común en esta etapa, es una de sus características, al mismo tiempo pueden aparecer psicosis tóxica en las adicciones químicas, e ideación psicótica en las adicciones de conducta.

## **2.6. Factores de riesgo para la adicción a internet**

La variable que se investigará en este proyecto, cuenta con diversas causas que influyen a que se produzca. Para un mejor entendimiento mencionaremos, y explicaremos cuales son estas y su repercusión en la conducta adictiva.

### **2.6.1. Desintegración familiar**

Alvarado (como se citó en Gavilanes, 2015), menciona que las relaciones que tienen los adolescentes con sus progenitores y sus familiares cercanos, es muy importantes en su vida, ya que repercute en la conducta del adolescente, asimismo de como este se enfrenta a su entorno social, ya que en esa edad y además de otros factores asociados a este, influyen al desarrollo o no de cualquier adicción. Los adolescentes con problemas familiares, son más propensos a situaciones de peligro, ya que intentan realizar cambios en su vida, buscando la atención de las personas, es por tal razón que se integran a nuevos grupos de amigos en donde se sienten comprendidos, estas situaciones presentan acontecimientos poco habituales, o desconocidas en el adolescente, y pueden conllevar a la pérdida de algo que puede empeorar las cosas.

### **2.6.2. Problemas de autoestima**

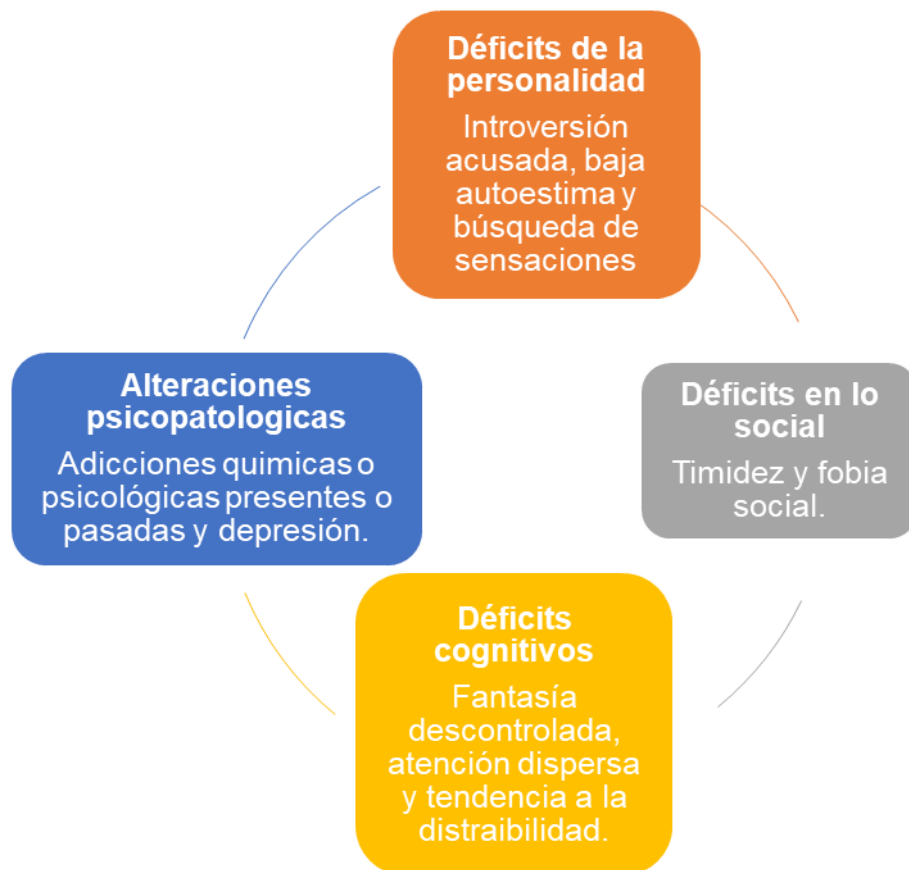
La autoestima se forma a través de múltiples ámbitos de la vida de la persona, pero uno de los factores que más importancia tiene en la autoestima, es la relación que conlleva con su familia, ya que es la primera relación significativa en la vida del individuo, la cual permite al ser humano desarrollar su autoestima. Las personas que tienen problemas en ese núcleo, formarán una autoestima baja, y serán más propensos a cualquier vicio, debido a buscar un estatus y aceptación de las demás personas.

### **2.6.3. Falta de programación de tiempo libre**

En estos tiempos los jóvenes pasan la mayoría del tiempo solos, y con poca supervisión en la gestión de su tiempo por sus padres, o apoderados, es por ello que sus tiempos de ocio lo ocupan de una forma inadecuada, siendo más propensos a las adicciones, conllevándolos a la pérdida de control de éstas gradualmente.

### **2.6.4. Factor genético**

Las adicciones en las personas tienen una base genética, ya que hay mayor índice de vulnerabilidad en estas personas, debido a su alta capacidad de su organismo para responder a la droga. Tirapu, Landa y Lorea (2004) mencionaron que los genes generan al organismo una dependencia, debido al sistema de estímulos, y recompensas que recibe la persona, pero que ésta por sí sola no puede explicar la adicción, sino que el ambiente social interactúa con los genes modificando su expresión, y por tanto el funcionamiento de las neuronas.



*Figura 1.* Causas psicológicas en la adicción. Tomada de Echeburúa, (2000).

Como se muestra en la figura 1, expone las principales causas asociadas a la adicción al internet, en relación a los déficit y alteraciones psicológicas en la persona.

## 2.7. Refuerzos en la adicción al internet

Según mencionó Young (como se citó en Valencia, 2014), hay tres principales refuerzos inducen a la adicción al internet, los cuales mencionaremos a continuación.

A) Aplicaciones adictivas: Las aplicaciones que se encuentran con mayor poder adictivo, son las que posibilitan relacionarse con las demás personas, ya sea por los chats, los foros y las redes sociales. Podemos además ver diferencias entre las personas dependientes de los que no lo son por el uso que las dan a ellos, ya que los dependientes lo utilizan para socializar con

nuevas personas, conocer diversos grupos que comparten ciertos gustos semejantes, lo que diferencia a las personas no dependientes, ya que estas lo emplean para encontrar información, y comunicarse con personas que ya conocen, manteniendo sus relaciones preexistentes.

De acuerdo con lo expuesto se determinan tres principales áreas de reforzamiento, a continuación, detallaremos cada una de ellas.

- Satisfacción sexual: Este medio hace que puedan disfrutar a tiempo real chats, y videos con una interacción erótica, basados en contenidos novedosos para estas personas, además facilita a que se sienten más liberados por este medio, le permiten estar desinhibidos, ya que la inseguridad que tienen estas personas, y otros problemas emocionales se vean mermados por no estar en un contacto físico, y no conocer a las personas con las que están entablando dicha interacción.
- Apoyo social: Las redes sociales en la actualidad se han vuelto muy indispensables para los jóvenes, ya que a través de ellas se pueden formar grupos, nuevos amigos, y compartir gustos similares con ellos, este medio de comunicación hace que sus miembros puedan comunicarse con desinhibición, por consecuencia directa del anonimato, que proporciona la comunicación mediada por el ordenador.
- Creación de personalidad ficticia: En este medio, una persona puede transformar, y cambiar todas las características que en el mundo real son inamovibles, este medio te permite crear una personalidad virtual. Es un medio donde se pueda reinventar así mismo, es decir ocultar necesidades psicológicas, que previamente no confrontaron, enmascarando la inseguridad interpersonal.

Dos de estas necesidades psicológicas son el manifiesto de un rasgo de personalidad reprimida, y los sentimientos de reconocimiento y poder.

B) Reconocimiento y poder: Esto es un elemento que procede de los juegos online, ya que por este medio se puede crear personajes, que van aumentando en estatus y poder, a medida que van avanzando, alcanzando ser líderes de grupos en estos juegos.

C) Personalidades reveladas: El internet ayuda a las personas inmersas en este medio, a exteriorizar aspectos de la personalidad que estaban escondidos o reprimidos, como puede ser la agresividad.

Asimismo, West y Brown (como se citó en Araujo, 2015) mencionó que los estímulos y actividades que una persona realiza, y son gratas para ella, tienen un potencial alto para volverse adictivo, pero no significa que al realizarlo se vaya a generar una adicción, igual hay algunas actividades con mayor potencial de adicción que otras, pero lo que va a generar que se refuerce la adicción es la condición de vulnerabilidad, además de algunas características sociales, y psicológicas de la persona, así mismo sostiene que dicha conducta se vuelve adicción, si el grado de satisfacción es grande y la recompensa que tiene es constante al realizarla, y puede suplir otras necesidades.

## **2.8. Facultades cerebrales superiores alteradas**

Las Facultades Cerebrales Superiores (FCS), denominadas por AR Luria Funciones Corticales Superiores del Hombre. Son las capacidades que ponen en juego la integridad de un sistema de organización de la información perceptual, la rememoración del aprendizaje anterior, la integridad de los mecanismos cortico-subcorticales que sustentan el pensamiento, y la capacidad de tratar dos o más informaciones o eventos simultáneamente (Ramírez, 2014).

El uso indebido e inadecuado del internet puede causar trastornos mentales como adicción, dependencia, impulsión o compulsión; dispersión de la atención, olvido y dificultad en la asimilación de conocimientos. Alteraciones que son reconocidas por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), aquí mencionaremos las principales alteraciones causadas por el internet:

- Alteraciones de la atención: Si observamos con mayor detenimiento lo que sucede con el uso del internet, hay múltiples opciones y contenido que nos hacen distraer o desmotivar de nuestra materia concreta, o búsqueda

inicial. La red multimedia del internet fragmenta aún más los contenidos, obstaculizando todavía más nuestra concentración. Una sola página Web puede contener fragmentos de video, audio y texto, una variada gama de herramientas de navegación, diversos anuncios, etc. En consecuencia, cuando encendemos una computadora, celular u otra herramienta que tenga acceso al internet, nos vemos predispuestos a un sinfín de distractores. Los trastornos que se han estudiado clínicamente, y se describen en la atención, son la distractibilidad o distracción; hipoprosexia; hiperprosexia y aprosexia, las dos primeras alteraciones son frecuentes por el uso indebido de Internet.

La distractibilidad, es la incapacidad para mantener la concentración en un estímulo. Hay dificultad para responder selectivamente a los estímulos relevantes, e ignorar los irrelevantes. Eso es lo que ocurre al entrar al internet buscando algo específico, ya sea algo laboral o académico, pero en un corto tiempo la persona entra a chats con sus amigos y familiares, viendo videos, y otras actividades muy distintas a lo que se quería entrar, lo cual termina en que la actividad principal de búsqueda pase a un segundo plano.

La hipoprosexia, es la disminución de la capacidad de atención activa y pasiva. La fijación y reflexión se ven mermadas, y el individuo no es capaz de funcionar debidamente frente al estímulo. Esto ocurre en las personas con adicción al internet, ya sea por la postura incomoda, dado por las altas horas dedicadas en los juegos, y en el ordenador.

La hiperprosexia, consiste en la hiperactividad de la atención sobre un estímulo determinado, que impide responder a otros estímulos; es propia de pacientes delirantes que buscan el más mínimo detalle para justificar su paranoia, celotipia o reivindicación.

La aprosexia, es la incapacidad de fijar la atención, como en los casos de furor maníaco o catatónico.

- Alteraciones de la memoria y del aprendizaje: Small estima que la exposición a la tecnología está alterando nuestro cerebro, ya que estimula

la alteración de las células cerebrales, y la liberación de neurotransmisores, fortaleciendo gradualmente nuevas vías neuronales, al tiempo que debilita las viejas. Además, demuestra a través de muchos experimentos que la exposición al internet causa alteraciones en la corteza prefrontal izquierda, y lóbulo frontal. El uso del internet impide la consolidación de la memoria, por sus múltiples distractores, ya que la memoria está muy ligado a la atención y concentración.

## **2.9. Ventajas y desventajas del uso del internet**

El uso del internet tiene como finalidad el manejo o empleo para poder acceder a información, también es un instrumento para el entretenimiento o la distracción (Gonzales, 2013).

### **2.9.1. Ventajas**

El Internet se emplea como un medio masivo de comunicación, que nos ofrece un sinfín de ventajas, nos ayuda de una forma más práctica a la obtención de datos, además nos reduce el tiempo de búsqueda para poder acceder a la información, así como múltiples formas de entretenimiento y distracción, siendo empleado por los estudiantes de una forma habitual, para el requerimiento de sus estudios.

### **2.9.2. Desventajas**

Roque (2016), indica que el uso del internet conlleva riesgos, principalmente en niños y adolescentes, los cuales se caracterizan por la dispersión de búsqueda, pérdida de tiempo, información inapropiada, peligrosa e inmoral, recepción de mensajes inapropiados y ofensivos, pérdida de intimidad, malas compañías, actos ilegales, estafas, robos, negocios ilegales, delitos contra la propiedad intelectual, virus, espionaje, compras compulsivas, ludopatías.



Desde un punto de vista sistémico, los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, profesional y académico. El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales.

- Depresión y ansiedad.
- Fragilidad del sistema inmunitario, y un deterioro de la salud.
- Reducción en el tamaño de su círculo social.
- Irritabilidad e inestabilidad emocional.
- Privación de sueño.
- Falta de comunicación familiar.
- Fatiga o cansancio sin haber realizado alguna actividad física.
- Estado de conciencia alterado.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo y diseño utilizado

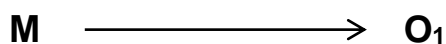
El término diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea, con el fin de responder al planteamiento del problema (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

##### 3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que tiene como objetivo el poder precisar y describir las dimensiones que adquiere la variable, en razón al grupo de estudiantes del quinto año de secundaria (Hernández *et al.*, 2014).

##### 3.1.2. Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación fue no experimental de corte transversal, por lo que este trabajo no está ligada a manipulación de la variable a estudiar, teniendo como principal objetivo la observación científica, además de analizar los fenómenos, tal como se dan en su contexto natural, y recopilando datos en un momento único (Hernández *et al.*, 2014).



Dónde:

O<sub>1</sub> = Observación de adicción al internet

M = Muestra

### 3.2. Población y muestra



Figura 2. Esquema de la generalización de la muestra a la población. Hernández *et al.*, 2014.

La figura 2 nos menciona que la precisión de dichos estimados en la muestra depende del error en el muestreo, que es posible calcular.

#### 3.2.1. Población de la investigación

Hernández *et al.* (2014), afirman que la población es el conjunto total de individuos que poseen algunas características comunes observables en un lugar, y en un momento determinado, la misma que se estudia y sobre la cual se generalizaran los resultados obtenidos.

La población total de la Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza N°7037 en el distrito de Chorrillos, es de 1260 alumnos, constituida por estudiantes de turno mañana y tarde, desde el grado inicial, hasta el 5to año de secundaria.

#### 3.2.2. Muestra del estudio

El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, se tomó a todos los estudiantes del quinto año de secundaria, que cumplieron los criterios de inclusión/exclusión establecidos más abajo, resultando un total de 70 estudiantes, 36 hombre (51.4%), y 34 mujeres (48.6%) (Vara, 2012).

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de quinto año de secundaria.
- Del turno mañana.

- Ambos sexos.
- Pertenecientes a Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza N°7037, en el distrito de Chorrillos.

Criterios de Exclusión:

- Alumnos de turno tarde.
- Alumnos que no estén presentes en la hora de la evaluación.

Tabla 1

*Distribución de la muestra.*

Personas	Hombres	Mujeres	Cantidad
Estudiantes:	36	34	70
Total:	36	34	70

Fuente: Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza N°7037 en el distrito de Chorrillos, 2017.

### 3.3. Identificación de la variable.

#### 3.3.1. Definición de la variable: Adicción al internet.

La variable a estudiar es la adicción al internet, lo cual se define como el uso problemático e indiscriminado de este medio en cualquier momento del día, con mayor afectación de las relaciones interpersonales, y surgimiento de problemas de interacción en la vida cotidiana, en comparación con quienes hacen un uso moderado (Siguencia y Fernández, 2017).

Para comprender el proceso de cómo se analizará la variable de la adicción a internet, se utilizará el instrumento test de adicción al internet

(TAI), el cual servirá como guía para su aplicación y medición, resultado de ello se entenderá de manera detallada el estudio realizado.

### **3.3.2. Operacionalización de la variable.**

Tabla 2

*Operacionalización de la variable.*

<b>Variable</b>	<b>Definición teórica</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Puntuación</b>
Adicción al internet	Adicción al internet: Es la pérdida del control frente al uso racional de Internet. Para esto se deben valorar diferentes ámbitos en la vida de la persona y como perjudica la vida personal, familiar y laboral (Mayta, 2015)	Dimensión 1 uso excesivo	Pérdida de sentido del tiempo, falta de control	Se da mediante la suma de los ítems: Dimensión 1 uso excesivo. Ítems 2-4, y 10.
		Dimensión 2 tolerancia	Compulsividad, ansiedad, evitación.	Dimensión 2 tolerancia ítems 8-9, 11-19.
		Dimensión 3 retirada o abstinencia	Ira y depresión.	Dimensión 3 retirada o abstinencia. Ítems 1 y 7.
		Dimensión 4 Consecuencias negativas	Rendimiento académico y fatiga	Dimensión 4 Consecuencias negativas. Ítems 5-6.

Fuente: Adaptado por Matalinares, Raymundo y Baca (2012).

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), afirma que “las técnicas son particulares y específicas de una disciplina, por lo que sirven de complemento al método científico, el cual posee una aplicabilidad general” (p.67).

En la investigación se empleó la técnica de recolección directa, que se realizó a través de un cuestionario, y por medio a su vez de la observación, que nos ayudó a conocer de forma directa, el objeto de estudio, con el fin de describir, y analizar situaciones sobre la realidad.

#### **3.4.2. Instrumentos**

Arias (2012), menciona que “un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (p.68).

##### **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:** Colectiva, pudiendo también aplicarse en forma individual.

**Duración:** Variable (promedio 10 minutos).

**Aplicación:** 13 a 19 años.

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

**Usos:** Educativo, clínico y en la investigación.

**Materiales:** Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas; lápiz, borrador y tajador.

**Características:** Este instrumento es una escala de tipo Likert, elaborada por 19 ítems que evalúa cada nivel, donde cada ítem tiene 6 alternativas de respuesta: 1) nunca, 2) rara vez, 3) ocasionalmente, 4) con frecuencia, 5) muy a menudo, y 6) siempre.

**Puntuación:** Es por medio de las alternativas de respuesta: 5 puntos (siempre), 4 puntos (muy a menudo), 3 puntos (con frecuencia), 2 puntos (ocasionalmente), 1 punto (rara vez), 0 punto (nunca).

**Interpretación:** Para una apropiada interpretación de las puntuaciones directas del test de adicción al internet, y sus 04 factores, es indispensable convertir los puntajes directos (PD) en puntuaciones percentilares. Estas puntuaciones se distribuyen en una escala ordinal, que va desde el 1 al 99, y tiene como valor promedio el percentil 50, regularmente se expresa en valores enteros, y vienen a mostrar el tanto por ciento del grupo normativo, al que un sujeto es superior en el rango apreciado por la variable. Estas puntuaciones percentilares se obtienen comparando los puntajes directos del sujeto, con los de una muestra normativa, es decir, consultando los baremos elaborados a partir de esa muestra representativa.

**Validez:** Se realizó un Análisis Factorial Exploratorio, con el objetivo de valorar 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, considerado excelente, con lo cual la factorización es apropiada; y, el test de esfericidad de Bartlett tuvo un valor Chi-cuadrado estadísticamente muy significativo ( $p < 0.01$ ), con lo cual la matriz de correlaciones no es una matriz de identidad.

**Confiabilidad:** Para la confiabilidad de la escala se obtuvo un valor de coeficiente de confiabilidad en el alfa de Cronbach de 0.870, dando a mostrar una alta confiabilidad interna del instrumento, para lo cual



permitió el uso de éste. En la confiabilidad de la muestra tomada se obtuvo un coeficiente de confiabilidad en el alfa de Cronbach 0.922, en la primera dimensión 0.781, segunda dimensión 0.762, en la tercera dimensión 0.883, y la cuarta dimensión 0.871.

Tabla 3

*Estadísticos de fiabilidad general*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,922	19

Este porcentaje demuestra según los estudios y las revisiones de investigaciones, un nivel de confiabilidad aceptable en la muestra estudiada (Hernández *et al.*, 2014).

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de datos

Luego de reunir la información con el instrumento, se procedió a seguir según las indicaciones establecidas, para posteriormente ser presentadas en tablas y figuras, utilizando el análisis estadístico de carácter descriptivo. Asimismo, se comenzó a tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 22 y MS Excel 2016). Para más tarde, determinar la partición de las frecuencias

Determinar la distribución de las frecuencias, y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.

Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

- Valor Mínimo, Máximo y Media Aritmética.

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

#### 4.2. Presentación de los resultados

En primer lugar, se presenta los resultados del análisis de datos del instrumento.

Tabla 4

*Medidas descriptivas de la adicción al internet*

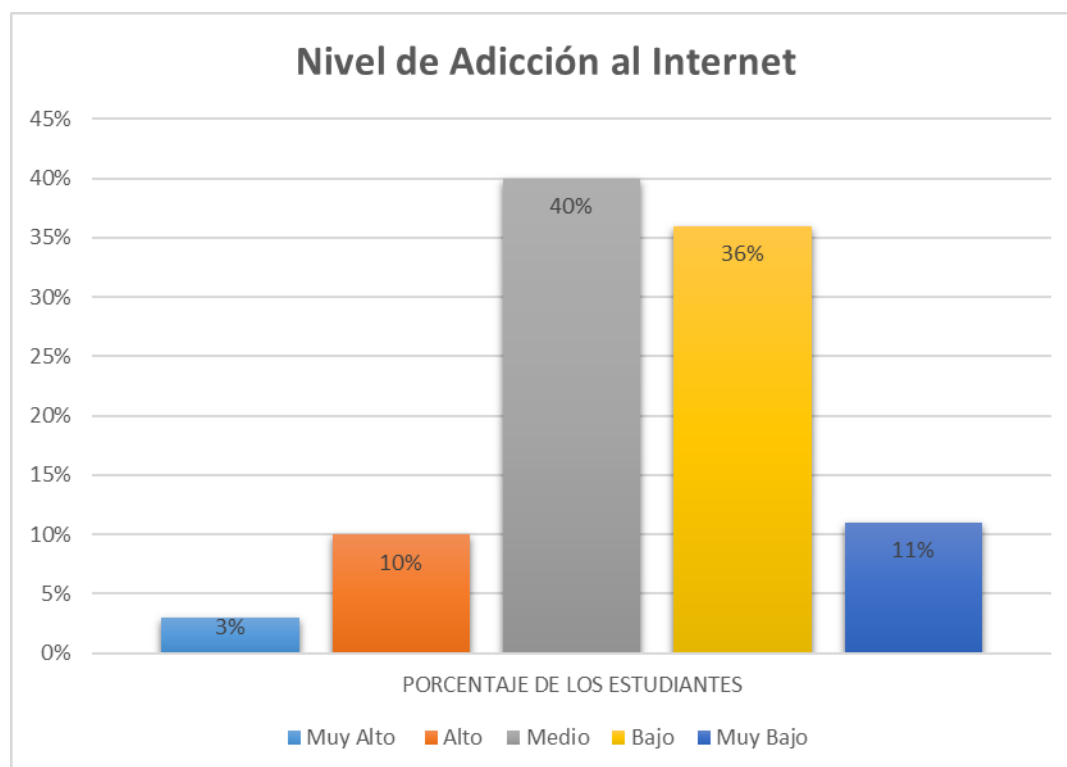
	N	Mínimo	Máximo	Media
Adicción al internet	70	3	68	21,02
N válido (por lista)	70			

En la tabla 4, se puede observar que la puntuación en la adicción al internet en la media es de un nivel promedio en los estudiantes, cuya puntuación general fue de 21,02, así mismo presenta un valor mínimo de 3 y una puntuación máxima de 68.

Tabla 5

*Distribución de frecuencias, y porcentajes generales de la adicción al internet*

Nivel de adicción al internet	Frecuencia	Porcentaje de los estudiantes
Muy Alto	2	3%
Alto	7	10%
Medio	28	40%
Bajo	25	36%
Muy Bajo	8	11%
Total	70	100%



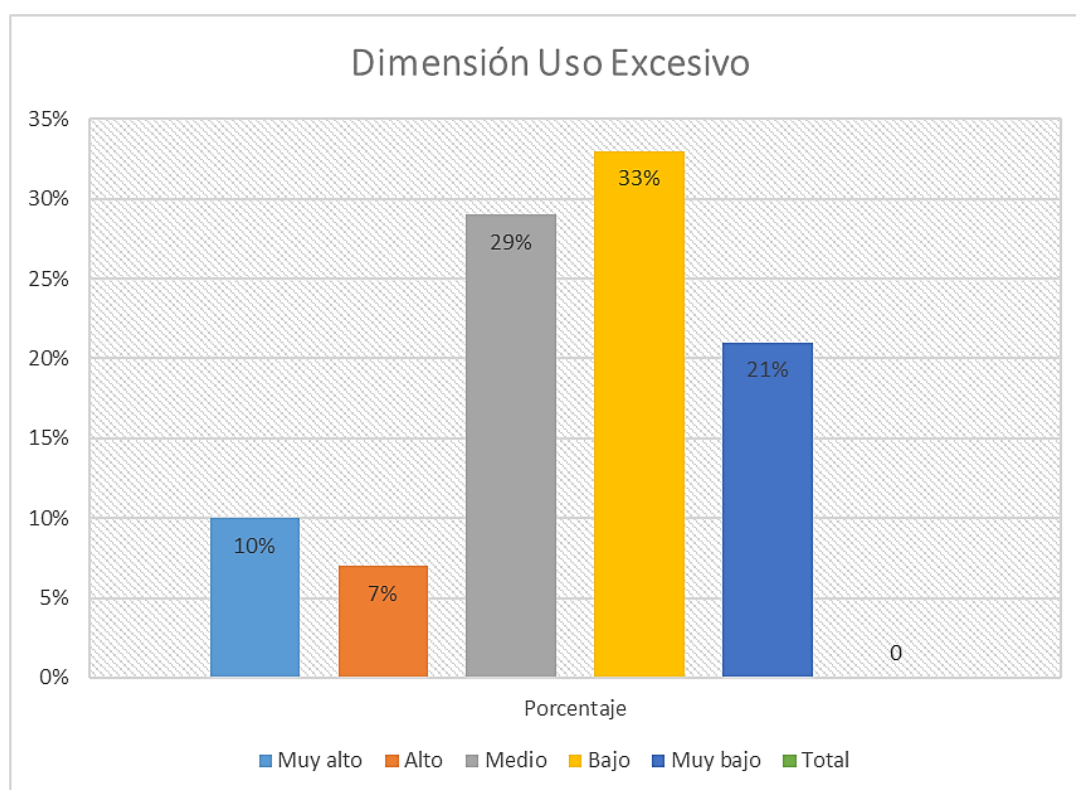
*Figura 3. Porcentajes de adicción al internet*

Se observa en la tabla 5 y figura 3, los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción al internet en 70 estudiantes, de ellos un grupo mayoritario del 40% (28) presentan un nivel medio de adicción al internet, el 36% (25) presentan un nivel bajo, un 11% (8) presenta un nivel muy bajo, el 10% (7) presentan un nivel alto, y finalmente otro 3% (2) presentan un nivel muy alto.

Tabla 6

*Frecuencias de la dimensión uso excesivo.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Alto	7	10%
Alto	5	7%
Medio	20	29%
Bajo	23	33%
Muy Bajo	15	21%
Total	70	100,0%



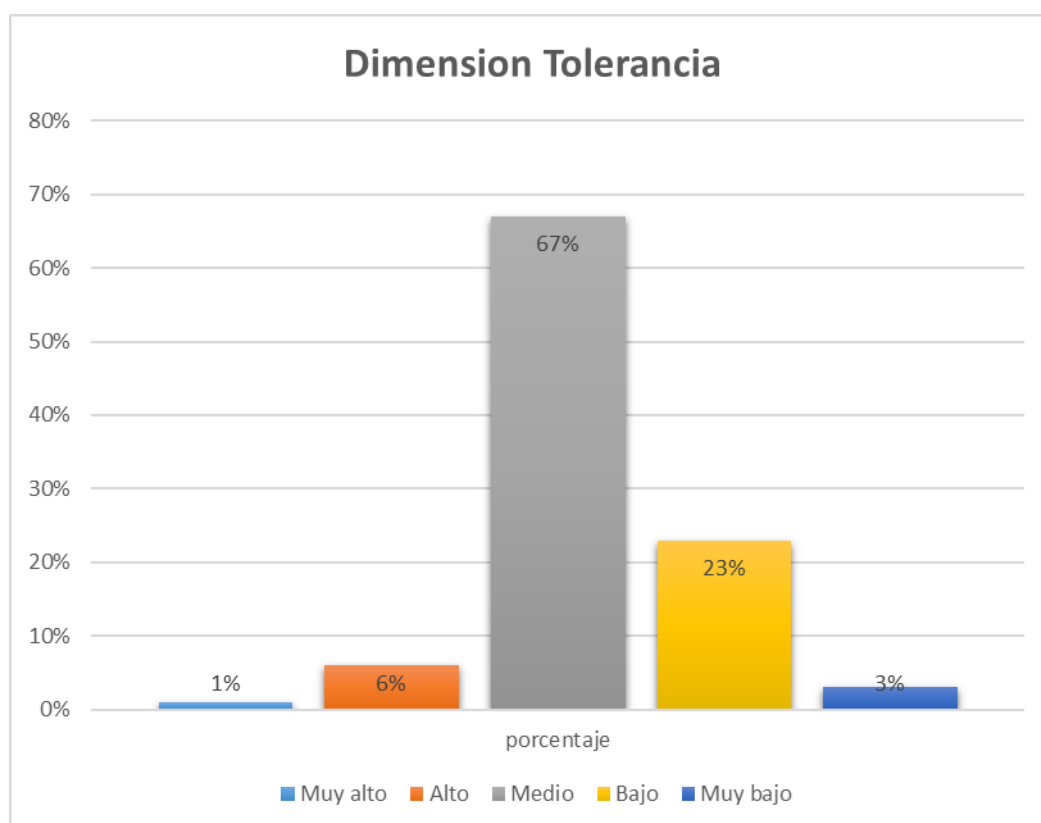
*Figura 4.* Distribución porcentual de la dimensión uso excesivo.

Se observa en la tabla 6 y figura 4, los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción, en la dimensión uso excesivo en 70 estudiantes del 5to año de secundaria, de ellos un grupo mayoritario del 33% (23) presentan un nivel bajo, el 29% (20) presentan un muy medio, un 15% (21) presenta un nivel muy bajo, el 10% (7) presentan un nivel alto, y finalmente el 7% (5) presentan un nivel alto.

Tabla 7

*Frecuencias de la dimensión tolerancia.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	1	1%
Alto	4	6%
Medio	47	67%
Bajo	16	23%
Muy bajo	2	3%
Total	70	100,0%



*Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión tolerancia.*

Se observa en la tabla 7 y figura 5, los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción, en la dimensión uso excesivo en 70 estudiantes del 5to año de secundaria, de ellos un grupo mayoritario del 67% (47) presentan un nivel medio, el 23% (16) presentan un bajo, un 6% (4) presenta un nivel alto, el 3% (2) presentan un nivel bajo, y finalmente el 1% (1) presentan un nivel muy alto.

Tabla 8

*Frecuencias de la dimensión retirada o abstinencia.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	4	6%
Alto	16	23%
Medio	32	46%
Bajo	12	17%
Muy bajo	6	8%
Total	70	100,0%

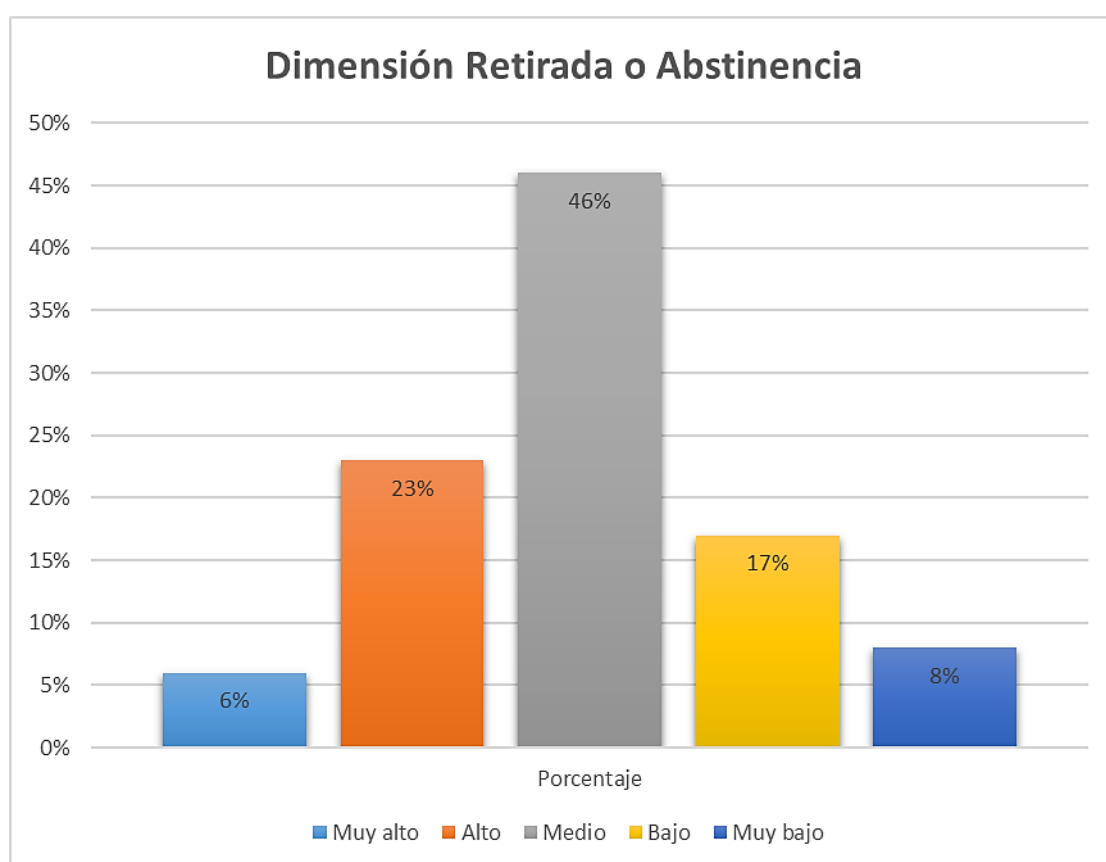


Figura 6. Distribución porcentual de la dimensión retirada o abstinencia.

Se observa en la tabla 8 y figura 6, los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción al internet, en la dimensión retirada o abstinencia en 70 estudiantes del 5to año de secundaria, de ellos un grupo mayoritario del 46% (32) presentan un nivel medio, el 23% (16) presentan un alto, un 17% (12) presenta un nivel bajo, el 8% (6) presentan un nivel muy bajo, y finalmente el 6% (4) presentan un nivel muy alto.

Tabla 9.

*Frecuencias de la dimensión consecuencias negativas.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	11	16%
Alto	13	18%
Medio	17	24%
Bajo	16	23%
Muy bajo	13	19%
Total	70	100,0%

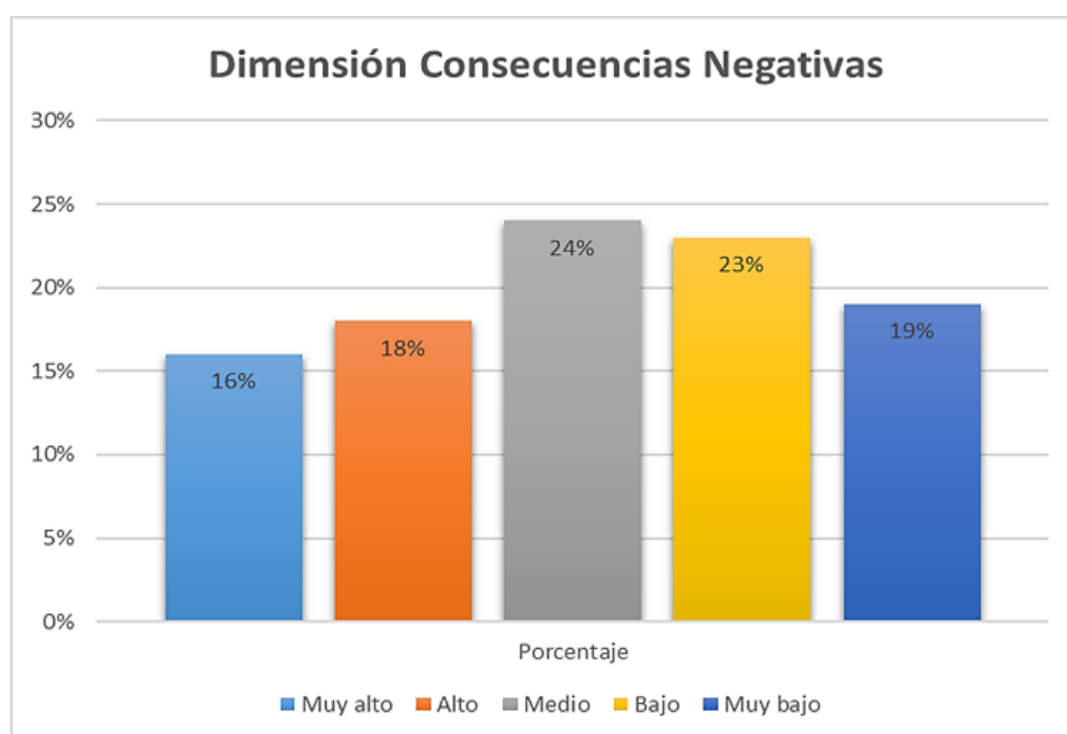


Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión consecuencia negativa.

Se observa en la tabla 16 y figura 9, los resultados obtenidos sobre el nivel de adicción al internet, en la dimensión consecuencia negativa en 70 estudiantes del 5to año de secundaria, de ellos un grupo mayoritario del 24% (17) presentan un nivel medio, el 23% (16) presentan un bajo, un 19% (13) presenta un nivel muy bajo, el 18% (13) presentan un nivel alto, y finalmente el 16% (11) presentan un nivel muy alto.

### 4.3. Análisis y discusión de resultados

Los resultados obtenidos, indican que existe una tendencia a presentar un nivel de rango medio (40%), por parte de los estudiantes de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza. Además, en el análisis de los resultados se aprecia el porcentaje más alto en la tabla perteneciente a la categoría medio, de la dimensión tolerancia con un 67%, lo cual lo ubica a los estudiantes en un manejo de tolerancia poco bajo, similar al estudio que realizó Matalinares *et al.* (2013), donde determinó que hay una relación positiva entre la adicción al internet y la agresividad, asociado a la baja tolerancia que tienen las personas a la hora de no tener el estímulo correspondiente.

Asimismo, en este estudio se encontró un nivel de adicción al internet en los estudiantes de: muy alto de (3%), alto (10%) y de medio de (40%), lo que refiere un uso desmesurado y sin control de esta herramienta, dificultando el desempeño estudiantil. Los resultados encontrados nos describen que existe un gran número de estudiantes en riesgo de presentar una adicción al internet; los resultados obtenidos, nos refieren que lo encontrado si se asemeja con las investigaciones de Poitevin (2015) en Guatemala, y Gonzales (2013) en México; en dichos estudios se encontró niveles de riesgo muy altos de adicción al internet en los estudiantes, ya que en la mayoría de estudiantes se encontró un uso no apropiado del internet.

De lo anteriormente mostrado el enfoque cognitivo-conductual propuesto por Davis, nos refiere que hay múltiples causas de la adicción al internet, y menciona que la conducta de usar el internet se ve reforzada por haber obtenido un resultado favorable o deseable, y va incrementando gradualmente en la persona (Ortiz, 2013). Esto nos indica que los factores relacionados a la adicción al internet se ven relacionado a múltiples reforzadores que conlleva esta actividad, ya que influye en múltiples campos de la persona.



Del análisis se permite sustentar que la adicción al internet está influenciada por variables individuales, como también por el contexto del estudiante; por ello cuando se quiere intervenir en una población estudiantil se debe valorar dichas apreciaciones.

Respecto a las dimensiones, en la dimensión uso excesivo, nos indica una predominancia del nivel bajo de 33%, lo que nos muestra una prevalencia de un buen uso del internet, no interfiriendo en la vida del sujeto. Si bien este resultado muestra un porcentaje considerable de un buen uso del internet, podemos ver un 10 % de uso excesivo muy alto, lo cual nos indica un grado de descuido social, y familiar en esta actividad; estos resultados coinciden con Adriano y Mamani (2015), lo cual refiere que los estudiantes tienen mayor accesibilidad al internet, por falta de atención de sus apoderados.

En la dimensión tolerancia, se ve una predominancia de nivel medio de un 67%, lo cual nos revela una gran cantidad de estudiantes en riesgo de presentar dicha adicción en un relativo tiempo; asimismo estos datos concuerdan con Matalinares *et al.* (2013), que nos indica un grado de vulnerabilidad en las personas en relación con la impulsividad con el uso del internet. Asimismo, Griffiths en su modelo biopsicosocial menciona que la conducta se incrementa a mayor exposición, dado el grado de satisfacción que recibió en un inicio. Asimismo, Deci y Ryan (como se citó en Gaspar, 2016) nos indican que la intensidad de uso por lo que realiza dicha conducta determina el volverla a realizar o no, además del control y motivación de dicha conducta que tiene la persona.

En la dimensión retirada o abstinencia, se ve una prevalencia del nivel medio con un 46%, lo cual nos muestra que hay una cantidad considerable en riesgo, manifestados por una dificultad en dejar dicha actividad, ya sea por una motivación generada por dicha actividad o por una falta de control de sus conductas. Arias *et al.* (2012) en su teoría social, nos mencionan que la accesibilidad del medio donde vive la persona, tiene mucha implicancia para que se genere un mayor uso de estas.

En la dimensión consecuencias negativas, se puede apreciar una prevalencia en el nivel medio con un 24%, lo cual nos indica que, aunque afecte múltiples ámbitos en la vida del estudiante, igual siguen realizando esa actividad, además hemos visto que hay un porcentaje semejante en los diferentes niveles de dicha dimensión, lo cual nos hace notar, problemas académicos en los estudiantes; por otro lado Tipantuña (2013), nos indica resultados que difieren con lo encontrado, lo cual nos indica que la adicción al internet no implica resultados negativos en el rendimiento académico. Por otro lado, Griffiths con su modelo biopsicosocial, menciona los conflictos personales e interpersonales que ocasiona el uso desmesurado del internet en las personas, además de problemas laborales, asimismo nos indica la similitud de características que tiene esta adicción, a la adicción por sustancias químicas.

#### **4.4. Conclusiones**

- El análisis de la media (21,02) nos indica que existe una tendencia de nivel medio de adicción al internet, por parte de los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, 2017; tal como se refleja en la tabla 4.
- Los resultados descriptivos evidencia que existe en los niveles alto, y muy alto de un 13% de adicción al internet, en los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, 2017; tal como se refleja en la tabla 5, y figura 3.
- En la dimensión de uso excesivo, se muestra que en los niveles de alto y muy alto, son de un 17% en los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, 2017; tal como se refleja en la tabla 6, y figura 4.
- En la dimensión de tolerancia, se muestra que en los niveles de alto y muy alto, es de un 7% en los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, 2017; tal como se refleja en la tabla 7, y figura 5.

- En la dimensión retirada o abstinencia, se ha mostrado que en los niveles de alto y muy alto, es de un 29% en los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, 2017; tal como se refleja en la tabla 8, y figura 6.
- En la dimensión consecuencias negativas, se evidencia que en los niveles de alto y muy alto, es de un 34% en los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, 2017; tal como se refleja en la tabla 9, y figura 7.

#### **4.5. Recomendaciones**

- Se recomienda a los responsables de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, comunicar los resultados encontrados en la presente investigación, tanto al plantel docente, a los responsables del aula, y a los padres de familia.
- Se recomienda a los responsables de la institución educativa, elaborar, y ejecutar un programa de intervención, encaminado en moderar, y reducir el uso del internet, dándoles a los estudiantes herramientas necesarias para el manejo de esas conductas.
- Elaborar talleres de manejo adecuado del internet, dirigido a los adolescentes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°7037 Ariosto Matellini Espinoza en el distrito de Chorrillos, para estimular el cambio, y que tomen conciencia de este problema.
- Aplicar dinámicas grupales para poder fomentar la integración entre los estudiantes.
- A continuación, mostraremos una propuesta de intervención para esta problemática.

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. Denominación del Programa**

“Fomentando el uso responsable del internet en los estudiantes”.

#### **5.2. Justificación del problema**

Este programa de intervención tiene como finalidad enseñar a los estudiantes a dar un mejor uso al internet, de una manera productiva y consciente, además de dar a conocer las implicancias del uso desmesurado, y las consecuencias que conlleva dicha conducta en exceso, teniendo como lugar de estudio la Institución Educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos.

Gavilanes (2015), nos indica que para prevenir la adicción al internet, y fomentar a los alumnos a un buen uso del internet se debe conseguir una adecuada inclusión de los estudiantes, de tal forma que en la escuela se sientan a gusto y seguros, y posean un clima positivo, unas relaciones sociales satisfactorias dentro de unas redes de apoyo social suficientemente reforzantes. Puesto que si se consigue la inclusión de todo el alumnado dentro de su grupo-clase, todo el alumnado formará un grupo de apoyo social, que le permitirá adquirir una nueva identidad social que le aleje de su adicción. Asimismo, nos menciona que es pieza fundamental el compromiso, y la sinceridad para lograr un cambio en los estudiantes, además del contacto con la naturaleza, y el ejercicio físico.

Es por ello, que consideramos importante implementar un programa denominado “Taller para el uso responsable del internet en los estudiantes” que buscará desarrollarse de manera lúdica y creativa, en donde los estudiantes tomen conciencia, cooperen entre todos, se comprometan, y logren un cambio en sus conductas para dar un uso responsable del internet.

### 5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general:

Aplicar una intervención psicoeducativa en las áreas con dificultades, debido al uso del internet en los estudiantes.

Objetivos específicos:

- Fortalecer habilidades sociales entre los estudiantes.
- Promover y concientizar el uso responsable del internet.
- Adquirir herramientas para el control de impulsos.

### 5.4. Sector al que se dirige

Este programa está dirigido a una población de adolescentes de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 16 y 18 años, de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza del distrito de Chorrillos, que al ser evaluados presentan un riesgo moderado, a alto de adicción al internet.

El equipo de trabajo está compuesto por un profesional en Psicología clínica, y con el apoyo de dos personas entrenadas como facilitadores.

### 5.5. Establecimiento de conductas problemas/conductas metas

En el proceso de evaluación, los estudiantes presentan un 40% con nivel medio de adicción al internet, con nivel bajo y muy bajo un 47%, y con un nivel alto y muy alto en adicción al internet de 13%; en las dimensiones mayor problemática son: *Consecuencias negativas* con un porcentaje de 34% en los niveles de alto y muy alto, asimismo en la dimensión de *Retirada o abstinencias*, vemos un porcentaje de 29% en los niveles de alto y muy alto. Esto nos permite identificar las dimensiones en donde tienen mayor dificultad los estudiantes, además nos posibilita detectar las áreas a trabajar, y las metas que nos pondremos con los estudiantes.

## **Conductas Problemas**

Se ha observado algunas conductas inadecuadas en los estudiantes de la Institución Educativa Ariosto Matellini, generado por una pobre o deficiente interacción social, dado la poca comunicación que tienen entre ellos, asimismo por mostrarse indecisos, y desconfiados a la hora de entablar nuevas conversaciones con diferentes grupos o personas, realizar nuevas actividades y juegos. Con respecto a los estudios, se han visto mermadas las notas en los cursos, asimismo hay incumplimiento a la hora de presentar las tareas, y también una falta de control a causa de disgustos.

## **Conductas Metas**

Aquí se mencionará los resultados esperados en el taller donde cada participante buscará alcanzar ciertas metas.

- Lograr una buena comunicación entre los estudiantes integrándolos entre ellos, mediante la reflexión sobre las actitudes inadecuadas ante los demás, que provocan el rompimiento de los canales de comunicación
- Mejorar el clima social entre los pares, por medio de dinámicas grupales de participación activa, y colaboración de los integrantes.
- Identificar y utilizar los componentes de comunicación, que permitan comprender y hacerse comprender entre los estudiantes.
- Enseñar una adecuada forma de contrarrestar los pensamientos distorsionados y negativos.
- Producir cambios en el uso del internet, para emplearlo de una manera adecuada y productiva, mediante trípticos informativos, juegos de roles para la toma de conciencia.
- Generar en los estudiantes un control de impulsos a través de monitoreo de emociones, con el objetivo de reconocer, y poner en práctica habilidades para identificar y controlar emociones.

## **5.6. Metodología de la intervención**

El programa de intervención está dividido en 8 sesiones, conformado por varias actividades por medio de talleres, implica la participación de los estudiantes, la metodología será aplicada al trabajo de campo donde servirán para un manejo de control de impulsos, mejorar las habilidades sociales, y enseñarles a dar un uso responsable al internet. Se realizarán dinámicas participativas, donde se dará informes psicoeducativos, se buscará que los estudiantes se comprometan con el programa trabajando en grupos a través de videos, trípticos y múltiples juegos.

La metodología será dinámica y participativa. Se trabajará una vez por semana, por el lapso de dos meses, con grupos de 18 personas por espacio de 75 minutos aproximadamente. El taller se llevará a cabo en las instalaciones de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza del distrito de Chorrillos, en un aula previamente equipada y ambientada, asimismo en el patio de la institución.

## **5.7. Instrumentos/material a utilizar**

Los recursos que se necesitaran son:

- Facilitador.
- Aula y patio de recreo.
- Mesas y sillas.
- Pelota.
- Papelógrafos y hojas bond.
- Plumones, lápices y lapiceros.
- Masking Tape y un dado.
- Peluche y muñeca.
- Equipo multimedia y laptop.

## 5.8. Cronograma

La duración de la intervención será de dos meses, en los horarios de 7:30 am a 9:30 am, los días sábados del mes de marzo y abril, en coordinación con la jefatura de recursos humanos.

### ESTRATEGIA

- Uso de materiales de apoyo, dinámicas, ejercicios grupales y lluvia de ideas.
- Proporcionar un ambiente cálido para que se pueda vivenciar de forma satisfactoria lo aprendido.

### ACTIVIDAD

- Se presentará la importancia del taller.
- Se realizará el fortalecimiento en habilidades sociales entre los estudiantes.
- Se buscará promover y concientizar el uso responsable del internet.
- Se desarrollarán dinámicas, con la finalidad de un manejo adecuado en el control de impulsos.
- Feedback (retroalimentación).

### RECURSOS

- Humanos: un grupo de estudiantes con la problemática conductual.

### TÉCNICOS

- Un auditorio para la realización de las actividades.
- Un equipo para reproducir video y música.
- Materiales para las dinámicas.

### TIEMPO

- Ocho sesiones de 90 minutos aproximadamente.

Cronograma: 8 sesiones



Mes	Sesión	Tema	Duración	Objetivo
MARZO	1	Comunicación	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a un proceso de reflexión y análisis sobre la comunicación.</li> <li>- Promover el proceso integración.</li> <li>- Dotar a los participantes de nuevos recursos, que les ayuden a generar relaciones constructivas y satisfactorias.</li> <li>- Promover una adecuada comunicación y relación entre los participantes.</li> </ul>
	2	Habilidades sociales	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la participación activa y colaboración de los integrantes.</li> <li>- Facilitar información sobre Habilidades Sociales.</li> <li>- Ayudar a un proceso de reflexión y análisis sobre la Asertividad.</li> <li>- Facilitar información sobre la Asertividad.</li> </ul>
	3	Empatía	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y ubicarse en el punto de vista del interlocutor.</li> <li>- Identificar, compartir o solidarizarse con los sentimientos de otras personas.</li> <li>- Reconocer y alentar los logros de las personas.</li> <li>- Percibir el malestar de las personas, por algo que se ha hecho.</li> </ul>
	4	Autoestima	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar información sobre Autoestima.</li> <li>- Aceptación y valoración de nosotros mismos y como lo mostramos al mundo.</li> <li>- Facilitar información sobre el Fortalecimiento de la Autoestima.</li> <li>- Promover el proceso integración.</li> </ul>
	5	Contrarrestando pensamientos	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover el proceso integración.</li> <li>- Promover la importancia de los pensamientos.</li> <li>- Ayudar al proceso de reflexión y análisis sobre cómo contrarrestar los pensamientos distorsionados.</li> </ul>

ABRIL				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar la importancia de tener pensamientos adecuados en nuestras vidas.</li> </ul>
	6	Autocontrol	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.</li> <li>- Ayudar al proceso de reflexión y análisis en las conductas explosivas.</li> <li>- Conocer, expresar y controlar los sentimientos propios.</li> <li>- Mostrar la importancia del autocontrol en nuestras vidas.</li> </ul>
	7	Autocontrol	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desprenderse de la tecnología.</li> <li>- Autoconocimiento en situaciones estresantes.</li> <li>- Aceptación de la problemática en nuestras vidas.</li> <li>- Analizar los sentimientos.</li> </ul>
	8	Autocontrol	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.</li> <li>- Capacidad para generar emociones positivas.</li> <li>- Ayudar a fomentar y promover la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación.</li> <li>- Afrontar retos de una manera productiva.</li> </ul>

## 5.9. Actividades por sesión detallado

### Sesión 1: Comunicación

I. Objetivo de la sesión: Incrementar y fortalecer las habilidades sociales entre los estudiantes.

II. Logros a cumplir en los estudiantes:

1. Escuchar con atención lo que otros dicen durante la conversación.
2. Poner atención a lo que dice la persona con la que se conversa.
3. Generar relaciones constructivas y satisfactorias.
4. Verificar lo que las personas tratan de expresar.

III. Tiempo 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller.	Se presentará el taller, con una breve descripción sobre que se trabajará, sus objetivos y metas a cumplir.	Equipo multimedia. Laptop.	10
Presentación de los participantes.	Cada participante se presentará dando su nombre, comida preferida y hobbies ante todos, cuando le den la pelota, así sucesivamente.	Pelota.	15'
Saber comprender y escuchar	Ideas básicas: Exposición breve del tema, se explica la importancia de la comunicación, beneficios, y los diferentes modos de comunicación.	Equipo multimedia. Laptop.	15'
Sociodrama	Se dará un guión a cada participante, que tratará sobre las consecuencias que surgen por una mala comunicación, donde cada uno tendrá un papel para interpretar.	Hojas bond.	20'
Hablar sin miedo	Se indicará a los participantes anotar en un papel todo aquello que le limita, y de lo que quiere desprenderse, luego formar una	Hoja bond. Lapiceros.	15'

	rueda, arrugar el papel y tirarlo al centro. Al botar los papeles cada participante dirá en voz alta "Miedo", "Timidez", "Complejos", "Ira", etc.		
Retroalimentación	Juntar a todos los estudiantes en un círculo para comentar sobre la experiencia del taller.		10'
Cierre y despedida	Conclusiones y cierre de la sesión. Agradecimiento y motivación a los participantes.		5'

## **Sesión 2:** Habilidades sociales

I. Objetivo de la sesión: Identificar y utilizar los componentes de comunicación, que permitan comprender y hacerse comprender entre los estudiantes.

II. Logros a cumplir en los estudiantes:

1. Promover la participación activa y colaboración de los integrantes.
2. Facilitar información sobre Habilidades Sociales.
3. Ayudar a un proceso de reflexión y análisis sobre la Asertividad.
4. Facilitar información sobre la Asertividad.

III. Tiempo 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller de hoy	Bienvenida, establecimiento de reglas del grupo y pautas para la sesión.		5'
Promover la participación activa y colaboración	Realización de un dibujo a ciegas, siendo dirigidos por los demás integrantes del grupo mediante sonidos.	Papelógrafo. Plumones. Masking tape.	15'
Video fórum	A través de un video se explicará que son las habilidades sociales y sus competencias. El video se llama "Cómo desarrollar habilidades sociales". Disponible en	Masking tape. Papelógrafos. Plumones.	15'

	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=tXd19vcNwuY">www.youtube.com/watch?v=tXd19vcNwuY</a>		
Ayudar a un proceso de reflexión y análisis sobre la Asertividad	Se formarán subgrupos y se pedirá a los participante nombrar por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en su familia, en sus estudios, y en su entorno social.	Hojas bond. Lapiceros.	15'
Facilitar información sobre la Asertividad	A través de una exposición se brindará información sobre la importancia de la Asertividad dentro de las Habilidades Sociales, para el desempeño personal, y para una convivencia social saludable.	Masking tape. Papelógrafos. Plumones.	15'
Enriquecer las relaciones sociales	Sonará una música, y los participantes danzarán, se detiene la música, y se abrazarán en parejas, cada vez que se detenga la música aumentara un participante para el abrazo.	Laptop.	15'
Cierre y Despedida	Conclusiones y cierre de la sesión. Agradecimiento y motivación a los participantes.	Hojas bond. Plumones.	10'

### **Sesión 3: Empatía**

I. Objetivo de la sesión: Identificar y poner en práctica procedimientos que permitan desarrollar la empatía.

#### II. Logros

Los estudiantes:

1. Identificar y ubicarse en el punto de vista del interlocutor.
2. Identificar, compartir o solidarizarse con los sentimientos de otras personas.
3. Reconocer y alentar los logros de las personas.
4. Percibir el malestar de las personas por algo que se ha hecho.

#### III. Tiempo 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller de hoy	Bienvenida, establecimiento de reglas del grupo, y pautas para la sesión.		5'
Promover la participación activa y colaboración de los estudiantes	El facilitador dirá una característica de las personas, aquellas personas que presenten esa característica formarán grupo, y se prepararán para el siguiente ejercicio.		10'
Experimentando la empatía.	Al azar distribuir entre los subgrupos una de las situaciones problemas, mencionando que harían en esa situación, por ejemplo: ¿una persona ciega tratando de cruzar la calle?.	Masking tape. Papelógrafos. Plumones.	15'
Lluvia de ideas	Se indicará a los participantes que mencionen varias emociones, luego se clasificará en emociones agradables y desagradables.		15'
Reconocer sentimientos y emociones ajenos	Se sentarán en círculo, se contará un cuento. Los participantes deberán estar atentos por que se realizarán preguntas sobre el contenido del cuento, relacionadas con los sentimientos, por ejemplo: ¿por qué estaba contenta Sara?, ¿por qué se puso triste Sara? (ver anexo 7).	Hojas bond. Plumones.	20'
Comprendiendo a los demás	Se asignará un amigo secreto a cada participante, durante un tiempo van a estar atento a las cualidades y valores de este amigo secreto. Una vez terminado el tiempo, cada uno escribirá una carta a su amigo brindándole un mensaje alentador. Se entregará la carta al amigo secreto.	Hojas bond. Lápices.	15'
Cierre y Despedida	Se formarán grupos de 5 integrantes, cada grupo responderá a varias preguntas relacionadas al tema.	Hojas bond. Plumones.	10'

#### **Sesión 4:** Autoestima

I. Objetivo de la sesión: Incrementar y fortalecer la autoestima de los estudiantes.

II. Logros

Los estudiantes:

1. Facilitar información sobre Autoestima.
2. Aceptación y valoración de nosotros mismos, y como lo mostramos al mundo.
3. Facilitar información sobre el Fortalecimiento de la Autoestima.
4. Promover el proceso integración.

III. Tiempo 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller de hoy	Bienvenida, establecimiento de reglas del grupo y pautas para la sesión.		5'
Lluvia de ideas	Se pedirá a los participantes mencionar que es la autoestima para ellos.	Hojas bond. Plumones.	10'
Facilitar información sobre la Autoestima	A través de una exposición se brindará información de la autoestima, beneficios y problemáticas.	Multimedia. Laptop.	15'
Aceptación y valoración de nosotros mismos	Se indicará a los participantes seleccionar dos trabajos o profesiones que les gustaría hacer, se les pedirá que tomen en cuenta qué es lo que más les gusta, y qué creen que es lo mejor que pueden hacer. Seguidamente hacer una lista con las profesiones elegidas, y organizar un día de "representación teatral". Cada uno hará el trabajo que ha seleccionado.		15'
Promover la participación activa y colaboración	Se contará una pequeña historia "Cuando venía a la reunión me encontré a 'Matilde' (nombre de la muñeca o peluche), ella estaba triste y sola, y necesita mucho amor. Yo le conté que, en este	Peluche. Muñeca.	20'

	grupo de jóvenes, ustedes le podían brindar muchísimo amor. Dejar a los participantes intercambiar afectos y sentimientos con un peluche o muñeca. Luego de terminar, se indicará a los participantes que repitan el gesto que le hiciste a Matilde, al compañero que tienes a tu lado.		
Favorecer el conocimiento propio y de los demás.	Se indicará a los alumnos que dibujen en una hoja bond, un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen, y en los frutos, los éxitos o triunfos. Una vez terminen, deben escribir su nombre y pegarlo en la parte de al frente.	Hojas bond. Lápices.	15'
Cierre y Despedida	Se realizarán preguntas relacionadas al tema. Se les agradecerá por su participación.	Hojas bond. Plumones.	10'

### **Sesión 5: Contrarrestando pensamientos**

I. Objetivo de la sesión: Enseñar una adecuada forma de contrarrestar los pensamientos distorsionados y negativos.

II. Logros

Los estudiantes:

1. Promover el proceso integración.
2. Promover la importancia de los pensamientos.
3. Ayudar al proceso de reflexión y análisis sobre cómo contrarrestar los pensamientos distorsionados.
4. Mostrar la importancia de tener pensamientos adecuados en nuestras vidas.

III. Tiempo 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller de hoy	Bienvenida, establecimiento de reglas del grupo y pautas para la sesión.		5'



Lluvia de ideas	Se pedirá a los participantes mencionar que entienden por pensamientos negativos.	Hojas bond. Plumones.	10'
Facilitar información sobre los pensamientos distorsionados	A través de una exposición se brindará información sobre que son los pensamientos, que implica la distorsión de los pensamientos, desventajas.	Multimedia. Laptop.	15'
Promover la importancia de los pensamientos.	Narrar la parábola de los seis sabios, y buscar una pequeña reflexión de ella entre los participantes (ver anexo 8).		15'
Cómo contrarrestar los pensamientos distorsionados	Se brindará un pequeño video titulado "Sacar la basura de la mente (El Camino del Guerrero)", disponible en <a href="http://www.youtube.com/watch?v=qYNysv_s2-l">www.youtube.com/watch?v=qYNysv_s2-l</a> , se dialogará sobre el mensaje dado y se expondrá sus ideas.	Masking tape. Papelógrafos.	20'
Promover el proceso integración	Se solicita a los miembros del grupo, que completen verbalmente algunas oraciones como, por ejemplo: Llego a enojarme cuando..., Cuando me enojo yo digo..., Cuando me enojo yo hago...; se generará una discusión tomando como punto de partida las expresiones manifestadas, se discutirá grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar en esas situaciones.	Hojas bond. Lápices	15'
Cierre y Despedida	Se brindará a cada participante un pequeño papel para que escriba lo que más le gustó, esta parte será individual.	Hojas bond. lapiceros.	10'

### **Sesión 6: Autocontrol**

I. Objetivo de la sesión: Identificar y poner en práctica procedimientos que permitan desarrollar el autocontrol.

II. Logros

Los estudiantes:

1. Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.
2. Ayudar al proceso de reflexión y análisis en las conductas explosivas.

3. Conocer, expresar y controlar los sentimientos propios.

4. Mostrar la importancia del autocontrol en nuestras vidas.

Tiempo: 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller de hoy	Bienvenida, establecimiento de reglas del grupo y pautas para la sesión.		5'
Lluvia de ideas	Se pedirá a los participantes mencionar que es el autocontrol para ellos.	Hojas bond. Plumones.	10'
Video fórum	A través de un video se mostrará situaciones de pérdida de control, se analizará esas situaciones y se pedirán comentarios. El video se llama "control de la ira". Disponible en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM">https://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM</a>	Hojas bond. Lapiceros.	15'
Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.	Ideas básicas: Exposición breve del tema, se explica la importancia del autocontrol y los beneficios que tiene dicha conducta.	Equipo multimedia. Laptop.	20'
Comencemos a pensar en las consecuencias	Cada niño deberá escoger una pareja y crear una historia que tenga dos finales, el primero donde alguien tome una mala decisión, y el segundo donde se tome la correcta. La historia podrá ser presentada con dibujos, recortes o actuada. Finalizada la presentación de las historias, se debe reforzar que todos, en distintos momentos, tenemos la posibilidad de tomar decisiones que nos traigan consecuencias positivas o negativas.	Hojas bond. Lápices.	20'
Conocer, expresar y controlar los sentimientos propios	Se formarán grupos de dos personas y se brindará un sombrero hecho de papel a cada grupo, el participante que no tenga el sombrero deberá efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por su compañero.	Hojas bond.	15'

Cierre y Despedida	Se brindará a cada participante un pequeño papel, para que pongan lo que más les gustó de este taller, esto será individual.	Hojas bond. lapiceros.	5'
--------------------	--	------------------------	----

### **Sesión 7:** Autocontrol

I. Objetivo de la sesión: Regular las expresiones emocionales, moderar su propia reacción.

#### II. Logros

Los estudiantes:

1. Desprenderse de la tecnología.
2. Autoconocimiento en situaciones estresantes.
3. Aceptación de la problemática en nuestras vidas.
4. Analizar los sentimientos.

Tiempo: 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller de hoy	Bienvenida, establecimiento de reglas del grupo y pautas para la sesión.		5'
Desconectarse del mundo del internet	Se pedirá a todos los participantes que al ingresar al aula deberán de entregar sus celulares, previamente apagados, y que se les devolverá al terminar la sesión. Se anotará todo lo que manifiesten los participantes, y se trabajará con lo mencionado debatiéndolo entre todos.		15'
Experimentando el autocontrol	Se pedirá a los participantes que en un papel pongan que pasaría si no usarán el internet por una semana, que se imaginen esa situación.	Hojas bond. Lapiceros.	15'
Juego de roles	Se formará 2 grupos, y se dramatizará una situación en donde en un hogar una persona no encuentre su celular. Analizaremos las conductas, y veremos como ellos perciben esa situación.	Hojas bond. Lapiceros.	15'

Analizando las consecuencias	Los/as integrantes del taller deberán escoger una pareja, a cada pareja le será entregada un set de 7 tarjetas con distintas situaciones, como por ejemplo: “Un esposo cocina para su aniversario, y se le quema su comida, al ver esa situación, tira al suelo la olla”, un integrante del equipo deberá leer a su compañero la situación, mientras que el otro deberá responder lo más rápido posible qué hizo mal el sujeto en la situación, la pareja que lo haga más rápido tendrá el primer lugar.	Hojas bond. Plumones.	15'
Analizar los sentimientos.	Se pedirá a los/as participantes que indiquen cuáles son los sentimientos que más experimentan a diario, se anotará en varios papeles todo lo que mencionen. 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.	Hoja bond. Plumones.	15'
Consolidar y retroalimentar los conocimientos desarrollados	Se reúne al grupo en círculo y se le comenta, ahora cada uno de nosotros, por turnos tiraremos el dado y responderemos algunas preguntas según la puntuación que salga. Se promoverá el debate y feedback entre los participantes.	Dado.	10'

### **Sesión 8:** Autocontrol

I. Objetivo de la sesión: Expresar adecuadamente las emociones, generar autocontrol en situaciones adversas.

#### II. Logros

Los estudiantes:

1. Gestionar la intensidad, y la duración de los estados emocionales.
2. Capacidad para generar emociones positivas.
3. Ayudar a fomentar, y promover la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación.

#### 4. Afrontar retos de una manera productiva.

Tiempo: 90'.

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación del taller de hoy	Bienvenida, establecimiento de reglas del grupo y pautas para la sesión		5'
Programando mi tiempo	Se les pedirá hacer grupo de 5, y se realizarán preguntas a los grupos, como, por ejemplo: ¿cómo pasan el tiempo libre fuera o dentro de casa? ¿Qué es lo que realizan? ¿Qué los motiva a estar en el internet desde que despiertan? ¿Han pensado en no usar el internet por unas horas? Luego de que conversen entre ellos a modo de lluvia de ideas, se les pedirá a una persona de cada grupo que comente lo discutido.		15'
Conociendo las emociones negativas y soluciones	Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. 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. 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.	Laptop.	20'
Afrontando retos	Se indicará a los participantes que, al poner la música los participantes bailarían, cuando para la música, decimos "¡estatua de sal!" el participante para y debe permanecer quieto e inmóvil, como una estatua en la postura que se ha quedado, hasta que suene otra vez la música.	Hoja bond. Plumones. Lapiceros.	15'

Fomentar la confianza y afirmación en una misma, y en las demás.	Se formará dos grupos, y harán un círculo entre ellos, se les pedirá que un miembro de cada grupo ingrese al medio del círculo, todos los compañeros que la rodeen dirán mensajes positivos, y cualidades que tiene la persona, así sucesivamente hasta pasar todos en medio del círculo.		15'
Encuesta	Se aplicará una breve encuesta de satisfacción a los participantes (ver anexo 9).	Encuesta	5'
Cierre y despedida del taller	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.		15'

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adriano, C. y Mamani, L. (2015). *Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima norte – 2014* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/235/Luis\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/235/Luis_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Andrade, M. (2016). *Adictos a internet*. Recuperado de <https://news.vice.com/es/article/adictos-internet-6-por-ciento-poblacion-mundial-sufre-vida-offline>
- Araujo, E. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Psicológica Herediana*, 10 (1-2), 47-55. Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RPH/article/view/3023/2921>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Episteme.
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. y Pozo, M. (2012). Adicciones a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1(1), 2-6. Recuperado de <https://www.unioviado.es/gca/uploads/pdf/Psicologia%20de%20las%20Adicciones,%20vol.1,%202012.pdf>
- Cedron, J. y Rafael, B. (2017). *Adicción al uso del internet en estudiantes de 4º y 5º de secundaria en el distrito de Chiclayo* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/778/1/TL\\_CedronCustodioJenny\\_RafaelHidalgoBrian.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/778/1/TL_CedronCustodioJenny_RafaelHidalgoBrian.pdf)
- Chambi, S. y Sucari, B. (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/664/Santiago\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/664/Santiago_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones... sin drogas?*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- García, C. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions*, 13(1), 1-5. Recuperado de <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/188/186>
- Gaspar, S. (2016). *Bases psicosociales del uso del smartphone en jóvenes: un análisis motivacional y cross-cultural* (Tesis doctoral). Recuperado de <http://eprints.ucm.es/35447/1/T36788.pdf>
- 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>
- Gonzales, E. (2013). *Uso de internet en los estudiantes de la preparatoria N°. 11* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3490/1/1080256733.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, México: Mcgraw-hill / Interamericana Editores.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Aumentó población que hace uso diario de internet durante el segundo trimestre de 2016*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/aumento-poblacion-que-hace-uso-diario-de-internet-durante-el-segundo-trimestre-de-2016-9329/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). *Producción nacional noviembre 2016 (01)*. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n01\\_produccion-nacional-nov2016.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n01_produccion-nacional-nov2016.pdf)
- León, W. (2014). Adicción a Internet en Estudiantes de un Instituto Tecnológico. *Hamut'ay*, 1(2), 17-23. Recuperado de <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/694/552>



- Matalinares, M., Arenas, C., Díaz, G., Dioses, A., Yarlequé, L., Raymundo, O.,...Yaringaño, J. (2013a). Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. *Revista IIPSI facultad de psicología UNMSM*, 16(1), 75-93. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3920/3144>
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Fernández, E., Uceda, J.,...Díaz, A. (2013b). Influencia de los estilos parentales en la adicción al internet en alumnos de secundaria del Perú. *Revista IIPSI facultad de psicología UNMSM*, 16(2), 195-220. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/6554/5821>
- 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>
- Mayta, S. y Rosas, K. (2015). *Funcionamiento familiar y ciberadicción en adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la I. E. "Independencia Americana"* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/372/M-21580.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medina, T. (2016). *Adicción a Internet y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de Lima Sur, 2015* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/188/Tammy\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/188/Tammy_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ministerio de Educación. (2016). *El 74.7% de escuelas públicas de Lima cuentan con acceso a Internet*. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=40727>
- Morales, L. (2013). *Factores de riesgo asociados a la conducta de adicción a internet en adolescentes de la I. E. Jorge Martorell Flores* (Tesis de

pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/467/TG0324.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moratalla, L. (2014). *Cómo desarrollar habilidades sociales* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tXd19vcNwuY>

Orellano, I. y Figueroa, Y. (2016). *Adicción a internet, telefonía móvil y su asociación con rendimiento académico en estudiantes de Odontología de la Universidad de Cartagena* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/4183/1/proyecto%20de%20grado.pdf>

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>

Poitevin, E. (2013). *Exploración de los niveles de adicción al internet entre estudiantes de tres carreras de licenciatura en ingeniería, en una universidad privada ubicada en la ciudad de Guatemala* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Poitevin-Emilio.pdf>

Pomalima, R., Palpán, J., Caballero, J. y Cruz, V. (2016). *Prevalencia de riesgo de la conducta adictiva a internet*. Recuperado de [https://www.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo\\_imagenes/grupo.cmd?path=1088810](https://www.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=1088810)

Puerta, D. y Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá*, 31(3), 620-631. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a12.pdf>

Ramírez, L. (2014). Facultades cerebrales superiores alteradas por el uso inadecuado de internet. *Archivos de Medicina*, 14(1), 150-162. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2738/273832164014.pdf>

- Roque, M. (2016). *Nivel socioeconómico, funcionalidad familiar y la netadicción en adolescentes del nivel secundario de la I.E. Juan Pablo Viscardo y Guzman* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1808/ENrotuml.pdf?sequence=1>
- Ruiz, J. (2013). *Control de la ira* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM>
- Siguencia, R. y Fernadez, G. (2017). *Nivel de adicción al internet y comportamiento adictivo de los niños de sexto y séptimo grado de la escuela Carlos Crespi* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26956/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Tipantuña, K. (2013). *Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5936/T-PUCE-6101.pdf>
- Tirapu, C., Landa, N. y Lorea, I. (2004). *Cerebro y adicción: una guía comprensiva*. Navarra, España: ONA Isdrustria.
- 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>
- Valle, J. (2016). *Sacar la basura de la mente (El Camino del Guerrero)* [YouTube]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=qYNysv\\_s2-I](https://www.youtube.com/watch?v=qYNysv_s2-I)
- Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa*. Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.


## **ANEXOS**

## ANEXO 1. Matriz de consistencia.

### “NIVEL DE ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ARIOSTO MATELLINI ESPINOZA, CHORRILLOS”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Adicción al internet</b> Tipantuña (2013) afirma que “La adicción al internet es un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y de la vida social”.	<b>Dimensión 1:</b> El uso excesivo. Ítems: 2, 3, 4 y 10. Perdida de sentido del tiempo, falta de control <b>Dimensión 2</b> La tolerancia. Ítems: 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19. Compulsivo, ansiedad, evitación. <b>Dimensión 3</b> La retirada o abstinencia. Ítems: 1 y 7. Ira y depresión. <b>Dimensión 4</b> Consecuencias negativas. Ítems: 5 y 6. Rendimiento académico y fatiga	<b>Tipo:</b> Descriptivo. <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Diseño:</b> No experimental de corte transversal. <b>Población:</b> 36 hombres y 34 mujeres de quinto año de secundaria del colegio Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos. <b>Muestra:</b> 70 estudiantes de quinto año de secundaria del colegio Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos. <b>Tipo de muestreo:</b> No probabilístico de tipo intencional <b>Instrumento:</b> Test de adicción al internet. <b>Calificación:</b> Escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta. <b>Aplicación:</b> de 13 a 19 años. <b>Duración:</b> 15 minutos aprox. <b>Adaptado al Perú por:</b> Matalinares <i>et al.</i> (2012)
¿Cuáles son los niveles de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza, Chorrillos?	Determinar el nivel de adicción al internet en estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa Ariosto Matellini Espinoza de Chorrillos.			
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es el nivel de la dimensión uso excesivo, en los estudiantes de quinto año de secundaria?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de la dimensión tolerancia, en los estudiantes de quinto año de secundaria?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de la dimensión abstinencia, en los estudiantes de quinto año de secundaria?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de la dimensión consecuencias negativas, en los estudiantes de quinto año de secundaria?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria en la dimensión uso excesivo.</li> <li>- Precisar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria en la dimensión tolerancia.</li> <li>- Identificar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria en la dimensión abstinencia.</li> <li>- Precisar el nivel de los estudiantes de quinto año de secundaria en la dimensión consecuencias negativas.</li> </ul>			

## ANEXO 2. Carta de presentación a la institución

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

Lima, 26 de setiembre del 2017

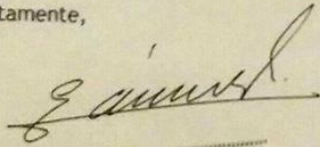

Carta N° 2721-2017-DFPTS


Señora  
ANGELA ANCALLE APONTE  
SUB DIRECTORA  
I.E. 7037 ARIOSTO MATELLINI ESPINOZA  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Riusso Vicente MANZANO BUSTAMANTE**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 05-013033-8, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,

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

  
Recibido  
26-09-2017  
Angela Ancalle Aponte  
L.C. ANGELA ANCALLE APONTE  
Sub-Directora de Formación I.E.  
I.E. 7037 ARIOSTO MATELLINI

RGS/orh  
Id. 744377

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

### ANEXO 3. Fotos de la evaluación.



#### **ANEXO 4. Análisis de confiabilidad.**

Número de casos válidos y perdidos.

##### **Resumen del procesamiento de los casos**

	N	%
Validos	70	100,0
Casos Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
Total	70	100,0

Confiabilidad de la escala total

##### **Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,922	19

**Confiabilidad de la Dimensión Uso Excesivo**

##### **Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,781	4



### Confiabilidad de la Dimensión Tolerancia

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,762	11

### Confiabilidad de la Dimensión Retirada o abstinencia

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,883	2

### Confiabilidad de la Dimensión Consecuencias negativas

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	2

## ANEXO 5. Prueba



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

### TEST DE ADICCIÓN AL INTERNET (TAI)

**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA:**

Fecha:  
 Edad:  
 Sexo:  
 Grado y sección:  
 Institución educativa: Ariosto Matellini Espinoza.

**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					
		0	1	2	3	4	5
1.	¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
2.	¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?	0	1	2	3	4	5
3.	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?	0	1	2	3	4	5
4.	¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
5.	¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
6..	¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?	0	1	2	3	4	5
7..	¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0	1	2	3	4	5
8..	¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
9..	¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?	0	1	2	3	4	5
10..	¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0	1	2	3	4	5
11.	¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0	1	2	3	4	5
12.	¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
13.	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?	0	1	2	3	4	5
14.	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?	0	1	2	3	4	5
15.	¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "sólo 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.  
 Test de Adicción al Internet – TAI - Perú

## ANEXO 6. Análisis descriptivos

### Total de evaluados

Personas	Cantidad
Estudiantes:	70
Total:	70

### Frecuencia por sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	36	51%
Mujeres	34	49%

### Frecuencia de la muestra por sección

Sección	Frecuencia	Porcentaje
A	35	50%
B	35	50%

## ANEXO 7. El Cuento del cumpleaños de Sara

### EL CUMPLEAÑOS DE SARA

Érase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro, cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo. Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad. Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además, esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía "Muchas felicidades, Sara". Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito. Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a despertarlo y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

Se fueron al colegio, todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron "Cumpleaños feliz". Después de las clases, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos, que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos ni la tarta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio, Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviera él contento. En ese momento, Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta.

## ANEXO 8. Parábola de los seis sabios

### **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 9. Encuesta de satisfacción



### Evaluación del taller "Fomentando el uso responsable del internet en los estudiantes"

Fecha:

1. Enumere tres conocimientos/competencias/actitudes que haya aprendido, que podría poner en práctica

---

---

2. ¿Fueron útiles las lecturas previas y los videos? (señale con un círculo una de las respuestas)

Sumamente útiles      Útiles      Algo útiles      Para nada útiles

3. ¿Fueron útiles los ejemplos empleados? (señale con un círculo una de las respuestas)

Sumamente útiles      Útiles      Algo útiles      Para nada útiles

4. ¿Qué aspecto del taller fue el más útil para usted?

---

5. ¿Qué aspecto del taller fue el menos útil para usted?

---

6. ¿Qué recomendaciones tiene usted para taller?

---

---


7. ¿Recomendaría usted este taller a otras personas?

SI

NO

Muchas gracias por su participación.



Riusso Vicente Manzano Bustamante 

hace 5 horas



Similitud



Parafrasea



Citas incorrecta



Coincidencias



**RIESGO DE PLAGIO ALTO**



Ver reporte detallado