

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE
AREQUIPA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RR. II. Y CIENCIAS
DE LA COMUNICACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA ADICCIÓN A
LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE NIVEL
SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIVADA DE AREQUIPA”**

**Tesis presentada por las
bachilleres:**

**MACHACA PACCO,
YOSELYN KATHERIN**

**MENESES PATIÑO,
KRYSTHEL HELLEN**

**Para optar el Título
Profesional de Psicólogas.**

**AREQUIPA – PERÚ
2019**

Dedicatoria

A mis padres Carlos y Ana María, por creer en mi durante todo este tiempo.

Son una fuente de amor incondicional, y comprensión.

A mis hermanas Flor y Verónica por ser mis cómplices, que siempre están dispuestas
a escucharme y por su alegría diaria.

A José Aurelio quien llegó a mi vida para hacerla mejor.

Yoselyn

A mis padres Rufo y Nelly, por su apoyo incondicional en el transcurso de mi vida.

A mi hija Zoe por ser mi motor y mi motivo para superarme cada día.

A todos mis seres queridos que me han demostrado su
apoyo y confianza.

Krysthel

Agradecimientos

A los catedráticos de la Escuela Profesional de Psicología, quienes fueron de vital
importancia para nuestra formación académica.

Nuestro reconocimiento y gratitud a la Dirección, Docentes y Estudiantes de la
Institución Educativa Privada “Pamer Arequipa”, por abrirnos sus puertas y
participar de la presente investigación.

A todos ellos, nuestro eterno agradecimiento.

PRESENTACIÓN

SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN
SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES
INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
SEÑOR PRESIDENTE DEL JURADO DICTAMINADOR
SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR

Tenemos el honor de dirigirnos a ustedes con el propósito de poner a su consideración el presente trabajo de tesis titulado: “Programa de Intervención para la Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de Nivel Secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa” el mismo que tras su revisión y dictamen favorable, nos permitirá optar el Título Profesional de Psicólogas.

Arequipa, Noviembre del 2019

Bachilleres:

MACHACA PACCO, YOSELYN KATHERIN
MENESES PATIÑO, KRYSTHEL HELLEN

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la efectividad del programa de intervención para la adicción a las redes sociales en un grupo de estudiantes de nivel secundario. Se aplicó un diseño cuasi experimental de tipo pre test-post test con grupo de control y experimental. Se trabajó con 22 sujetos para el grupo experimental y con 22 para el grupo control. Se utilizó el test de Adicción a las redes sociales (ARS) de Escurra y Salas, el cual fue diseñado de acuerdo a los indicadores del DSM-IV para adicción a sustancias, adaptándolos al constructo estudiado, siendo evaluados en su validez de contenido sobre la base del criterio de jueces. Antes y después del programa se aplicó el test a ambos grupos y solo al grupo experimental se le aplicó el programa de intervención para la adicción a las redes sociales. Los datos encontrados fueron tratados mediante la prueba estadística de T-Student e indicaron cambios significativos en el grupo experimental y ausencia de cambios en el grupo control. Se concluye que el programa demostró efectividad en la intervención para la adicción a las redes sociales.

Palabras clave: Programa de intervención, adicción, redes sociales, adolescencia.

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the effectiveness of the intervention program for addiction to social networks in a group of secondary level students. A quasi-experimental design of the pre test-post test type with a control and experimental group was applied. We worked with 22 subjects for the experimental group and with 22 for the control group. The Escurra y Salas Social Network Addiction (ARS) test was used, which was designed according to the DSM-IV indicators for substance addiction, adapting them to the construct studied, being evaluated in their validity of content on the Judge criteria basis. Before and after the program the test was applied to both groups and only to the experimental group was the intervention program for addiction to social networks applied. The data found were treated by the T-Student statistical test and indicated significant changes in the experimental group and absence of changes in the control group. It is concluded that the program demonstrated effectiveness in the intervention for addiction to social networks.

Keywords: Intervention program, addiction, social networks, adolescence.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos	III
Presentación	IV
Resumen	V
Abstract.....	VI
Índice general.....	VII
Índice de tablas	X
Introducción	XII

CAPÍTULO I LA INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
2. OBJETIVOS	21
A. OBJETIVO GENERAL	21
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	21
3. HIPÓTESIS	22
A. HIPÓTESIS GENERAL	22
4. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO.....	22
5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	23
6. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	24
A. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	24
B. ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES.....	24
C. ADOLESCENCIA.....	24
7. VARIABLES E INDICADORES	25

CAPÍTULO II REVISIÓN DE LA LITERATURA

1. ANTECEDENTES	26
2. ADOLESCENCIA.....	30
A. DEFINICIÓN.....	30
B. DESARROLLO PSICOSOCIAL EN LA ADOLESCENCIA	31

a.	<i>Adolescencia Temprana</i>	31
b.	<i>Adolescencia Intermedia</i>	32
c.	<i>Adolescencia Tardía</i>	32
3.	REDES SOCIALES.....	33
A.	DEFINICIÓN.....	33
B.	REDES SOCIALES MÁS UTILIZADAS.....	35
a.	<i>Facebook</i>	35
b.	<i>Twitter</i>	36
c.	<i>WhatsApp</i>	37
4.	ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES.....	38
A.	DEFINICIÓN DE ADICCIÓN.....	38
B.	DEFINICIÓN DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES	38
C.	CRITERIOS CLÍNICOS DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES.....	39
a.	<i>Prominencia</i>	40
b.	<i>Modificación del estado de ánimo</i>	40
c.	<i>Tolerancia</i>	40
d.	<i>Conflictos</i>	40
e.	<i>Problemas</i>	40
f.	<i>Abstinencia</i>	40
g.	<i>Recaída</i>	40
D.	CONNOTACIONES CLÍNICAS DE LOS FACTORES DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES.....	41
a.	<i>Obsesión por las redes sociales</i>	41
b.	<i>Control personal en el uso de las redes sociales</i>	41
c.	<i>Uso excesivo de las redes sociales</i>	41
E.	FACTORES ASOCIADOS A LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	41
a.	<i>Factores de riesgo</i>	41
b.	<i>Factores personales</i>	42
c.	<i>Factores Ambientales</i>	42
d.	<i>Factores sociales</i>	42
F.	NIVELES DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES.....	43
5.	PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	43
A.	MODELOS TEÓRICOS DE REFERENCIA.....	43

a.	<i>El Modelo Cognitivo-Conductual</i>	45
b.	<i>El Modelo de Habilidades Sociales</i>	45
c.	<i>Las teorías del aprendizaje</i>	45
d.	<i>El Modelo de Adicción de Griffiths (2005)</i>	46
B.	CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS E INTERVENCIONES PREVENTIVAS	46
a.	<i>Intervenciones basadas en proporcionar información</i>	46
b.	<i>Intervenciones centradas en la mejora de habilidades específicas</i>	46
c.	<i>Intervenciones dirigidas a la promoción de salud y en el uso de las redes sociales</i>	47
d.	<i>Intervenciones dirigidas a modificar el ambiente escolar</i>	48
C.	RESULTADOS OBTENIDOS POR LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	48

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

1.	TIPO, MÉTODO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	49
2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	50
3.	INSTRUMENTOS	52
A.	CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS).....	52
a.	<i>Ficha Técnica</i>	52
B.	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	55
4.	PROCEDIMIENTO.....	56

CAPÍTULO IV RESULTADOS

1.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	57
	DISCUSIÓN	70
	CONCLUSIONES.....	75
	SUGERENCIAS	76
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
	ADENDA	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	
Distribución de la muestra de acuerdo al sexo, edad y grado académico.....	51
Tabla 2	
Adicción a las redes sociales Pre-test	58
Tabla 3	
Niveles del factor Obsesión por las Redes Sociales Pre-test.....	59
Tabla 4	
Niveles del factor Falta de Control en el Uso de las Redes Sociales Pre-test	60
Tabla 5	
Niveles del factor Uso Excesivo de las Redes Sociales Pre-test	61
Tabla 6	
Adicción a las redes sociales Post-test.....	62
Tabla 7	
Niveles del factor Obsesión por las Redes Sociales Post-test	63
Tabla 8	
Niveles del factor Falta de Control en el Uso de las Redes Sociales Post-test.....	64
Tabla 9	
Niveles del factor Uso Excesivo de las Redes Sociales Post-test.....	65
Tabla 10	
Prueba de medias T por factores en el Pre-test: Grupo control y experimental	66
Tabla 11	
Prueba de medias T por factores en el Post-test: Grupo control y experimental.....	67
Tabla 12	
Prueba T para muestras relacionadas en el grupo control: Pre-test y Post-test	68
Tabla 13	
Prueba T para muestras relacionadas en el grupo experimental: Pre-test y Post-test.	69

CASOS CLÍNICOS

Caso Clínico I	1
Anamnesis.....	2
Examen mental	13
Informe Psicométrico.....	17
Informe Psicológico.....	22
Plan psicoterapéutico	28
Adenda	37
Caso Clínico II.....	42
Anamnesis.....	43
Examen mental	52
Informe Psicométrico.....	56
Informe Psicológico.....	62
Plan psicoterapéutico	67
Adenda	74

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) basadas en Internet han tenido un crecimiento vertiginoso. Sus múltiples usos y ventajas explican por qué estas tecnologías se han convertido en elementos casi imprescindibles en nuestra vida diaria. Utilizamos las TIC para mantenernos informados, estudiar, trabajar, divertirnos, estar en contacto con amistades y familiares, compartir experiencias u opiniones, realizar compras o acceder a múltiples servicios.

La irrupción de Internet, de las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, etc.), los teléfonos móviles inteligentes o Smartphone, de aplicaciones de mensajería como WhatsApp y de otros muchos soportes y herramientas digitales han provocado grandes cambios en nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos, de acceder y difundir la información, estudiar, trabajar, divertirnos y ocupar el tiempo

libre. Las estadísticas más recientes plasmadas en el Reporte Digital Global elaboradas por las plataformas We are Social y Hootsuite (2019) indican que en el Perú existen 24 millones de usuarios activos de redes sociales, esto significa que el 73% de la población total está conectada por esas plataformas. Otro dato importante es que el 58% de las personas utilizan teléfonos inteligentes, laptops y computadora personal.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el censo del octubre-diciembre del año 2017, la población que hace uso del internet según grupos de edad: el 71,2% está compuesto por adolescentes, según el nivel educativo el 55,7% son del nivel secundario, el 82,3% utiliza este medio para comunicarse mediante redes sociales. (INEI, 2017). Estos números seguirán en crecimiento cada vez más, ya que los adolescentes del Perú se están involucrando cada vez más en comunidades digitales y para esto es necesario acceder a las redes sociales.

Es evidente que algunas de las características de las redes sociales como la inmediatez, la exposición, respuesta rápida, interacción, dinamismo o el anonimato resultan especialmente atractivas para los adolescentes, a quienes les resulta más sencillo comunicarse a través de las redes sociales que hacerlo cara a cara. Las relaciones virtuales son más fluidas y generan menor ansiedad y tensión que en la vida real, aspectos relevantes en la adolescencia, una etapa del desarrollo donde las inseguridades y la falta de habilidades sociales son relativamente frecuentes. Aunque las motivaciones de la población adolescente para utilizar las redes sociales son similares a las de la población adulta, algunas de ellas adquieren un significado especial para este colectivo.

Las redes sociales son usadas por adolescentes de ambos sexos para satisfacer una serie de necesidades psicológicas críticas en esa etapa del desarrollo como: contar con un canal de comunicación permanente que les permita hacerse visibles ante los

demás, estar conectados con sus amigas y amigos, relacionarse con sus iguales (bien para entablar nuevas relaciones, bien para mantener relaciones ya establecidas), consolidar el sentido de pertenencia al grupo, sentirse integrados, construir y/o afianzar su identidad personal y social y ganar notoriedad e influencia (Castells, 2009).

Además las redes sociales permiten establecer vínculos o relaciones afectivas sin las barreras que la comunicación cara a cara supone para las personas tímidas o con escasas habilidades sociales. Por otro lado, las redes sociales permiten asumir identidades y vivir experiencias y situaciones que no serían posibles en el mundo real (ser y hacer aquello que no está a su alcance). Ello explica por qué las redes sociales se han convertido en un elemento fundamental en los procesos de socialización e integración social de la población adolescente, permanentemente interconectada con sus iguales y con el mundo exterior (De la Villa-Moral y Suárez 2016).

Publicar un post, compartir un estado, dejar un comentario, participar en múltiples grupos de WhatsApp, tener muchos amigos y seguidores en las redes sociales, recibir solicitudes de amistad, muchos “me gusta” o comentarios positivos de las publicaciones en redes sociales o que las mismas sean compartidas, ayuda a muchas personas a sentirse bien, a percibir que no están solas o aisladas, a que están conectadas, a que forman parte de una gran comunidad en la que se sienten aceptadas.

Algunos estudios destacan la contribución de las redes sociales al empoderamiento de las y los adolescentes a través de encuentros o experiencias en línea positivas, en particular quienes presentan mayores déficits en sus habilidades sociales y de comunicación. Estos sentimientos agradables estimulan la dopamina, un neurotransmisor conocido como la molécula de la felicidad o recompensa”, mecanismo que favorecería el uso compulsivo, puesto que la recompensa o el placer

recibido al usar las redes sociales condiciona la mente humana para anhelar más, actuando como reforzador de la conducta.

Estar permanentemente conectados a las redes sociales (la hiperconectividad) es una norma cultural aceptada por la mayoría de adolescentes. La popularidad de las redes sociales y el elevado compromiso con ellas se asocian con la capacidad para satisfacer sus necesidades de afiliación/asociación, reconocimiento y autorrealización, al brindar la posibilidad de obtener apoyo social y autoexpresión (Riva, Wiederhold y Cipresso, 2016). Las necesidades de afiliación se satisfacen a través de la función de conexión que ofrecen las redes sociales, las necesidades de reconocimiento en base al número de "amigos" y de los "me gusta" recibidos en comparación a los demás y, finalmente, las necesidades de autorrealización al permitir presentarse de la manera en la que cada persona desea hacerlo.

Recientes investigaciones sugieren que el alto compromiso o implicación en el uso de las redes sociales se debe a lo que se ha denominado "miedo a perderse algo" o temor a quedar excluidas/os de algún evento o a que otras personas puedan estar teniendo experiencias gratificantes de las cuales una/uno está ausente, lo que lleva a las personas que sufren este síndrome a mantenerse conectadas todo el tiempo. Así, un nivel alto de este temor actuaría como predictor de adicción a redes sociales (Buglass et al., 2017).

Estar conectados con los iguales, sentirse aceptados e integrados en un grupo o una comunidad virtual es sin duda la razón fundamental por la que los adolescentes utilizan las redes sociales. De hecho, no usar estas herramientas tecnológicas supone el riesgo de ser excluidos por sus iguales, puesto que todo discurre a través de las redes sociales o de WhatsApp, incluso la organización de las actividades que se llevan a cabo de forma presencial.

Por ello, y a pesar de los incuestionables beneficios y ventajas que aportan las redes sociales en múltiples ámbitos, en los últimos años están creciendo rápidamente los problemas asociados al uso inadecuado de las redes sociales, ante la incapacidad de muchas adolescentes para controlar su uso. En paralelo al incremento de los casos de adicción a redes sociales, se observa como en estos espacios virtuales se reproducen diversas conductas de riesgo, como el ciberacoso, el sexting, el grooming, el acceso a contenidos inapropiados (violentos, racistas, pornográficos, que incitan al odio, etc.), las relaciones inapropiadas con desconocidos, la falta de privacidad y/o difusión de datos personales o el uso indebido de los mismos (Sánchez et al., 2015).

Tenemos por delante un reto por superar como es el de educar a la población adolescente para que haga un uso seguro y saludable de las redes sociales, en un entorno cultural que estimula y potencia el uso de las redes sociales en todos los ámbitos de la vida. Sin embargo en nuestro contexto, la literatura científica disponible sobre las distintas estrategias ensayadas para prevenir la adicción a redes sociales es todavía limitada. A pesar de constatarse que el grupo etario conformado por adolescentes poseen un mayor riesgo debido a la presencia de factores biopsicosociales específicos y factores relacionados con los patrones de uso de las redes sociales, los programas de intervención dirigidos a esta población tienen poca presencia.

El desarrollo de las intervenciones debe incrementar las habilidades específicas para la vida de la población adolescente en riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales, debe priorizar las habilidades asociadas con su uso, el manejo del estrés y las emociones, las relaciones interpersonales y uso del tiempo libre. Este tipo de habilidades propician la adopción de estilos de vida saludables y la prevención de conductas de riesgo u otros problemas de salud mental y física. (Sánchez, 2018)

Por lo anteriormente expuesto, resulta de gran utilidad la implementación de programas dirigidos principalmente a los adolescentes, puesto que registran elevados niveles de uso de redes sociales y están en una etapa formativa en la que se interiorizan normas y valores y son vulnerables a ser adictos a las redes sociales.

Es así que la presente investigación tiene como finalidad disminuir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa, y así propiciar un uso adecuado de las redes sociales.

A continuación, detallaremos los contenidos que se presentarán en el siguiente estudio:

En el Capítulo I se presenta el Problema de estudio donde está incluido el Planteamiento del Problema, Objetivos, Hipótesis, Importancia del estudio, Limitaciones del Estudio, Definición de Términos e Identificación de Variables.

En el Capítulo II se desarrolla la Revisión de la Literatura en la cual se pueden hallar definiciones y especificaciones de los constructos estudiados en la presente investigación.

En el Capítulo III se observa la Metodología de la Investigación en la que puede encontrarse el Tipo y Diseño de la Investigación, información de los sujetos participantes, los instrumentos utilizados y el procedimiento para la obtención de resultados.

En el capítulo IV se hace un análisis estadístico de los resultados de la investigación.

Finalmente, se podrá encontrar la discusión de los resultados, las conclusiones y las sugerencias.

CAPÍTULO I

LA INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El uso de las redes sociales en los últimos años ha crecido de forma sustancial como indica la evidencia. Se entiende por redes sociales a las diferentes esferas virtuales de comunidad en línea en donde: Se pueden crear perfiles públicos, la interacción con individuos cercanos se ve facilitada en el sentido de inmediatez, y el círculo social es dinámico (Bernal & Angulo, 2013). Las investigaciones dan cuenta de una alta tasa de adolescentes usuarios de las redes sociales en relación a otros grupos etarios.

Entre los motivos sociales más comunes para el uso de redes sociales en el colectivo juvenil se encuentran: mantener relaciones existentes, pasar el tiempo, entretenimiento y/o búsqueda de placer, búsqueda de compañía para evitar la soledad

y evasión de la realidad como motor regulador de emociones negativas, entre otros. Estos motivos pueden estimular una mayor frecuencia y duración de navegación en las redes sociales vinculadas con un uso debido al déficit de autorregulación conductual que se traduce en un empleo habitual y sin control.

Las adicciones psicológicas se caracterizan porque son comportamientos repetitivos que resultan placenteros en un primer momento, pero una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que no pueden ser controlados y se asocian con altos niveles de ansiedad. Para reducir esta ansiedad las personas desarrollan el comportamiento adictivo; este se produce ya no tanto por la búsqueda de gratificación (placer), sino para reducir el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no ejecutarlo (por evitación), en este círculo vicioso es que se desarrollan las adicciones (Madrid, 2000). Estos dos mecanismos psicológicos (placer-repetición / placer-evitación) nos permite entender que este fenómeno puede ser definido como una adicción en toda regla.

A nivel internacional, la investigación realizada por Prieto y Moreno (2015), señalan que la adicción a las redes sociales es una preocupación para la comunidad de salud mental, al conformar una nueva tendencia adictiva que cada vez tiene una mayor influencia en poblaciones de adolescentes, que entre sus consecuencias está el deterioro paulatino del desempeño educativo, en la interacción socioeducativa y la expresión de comportamientos atípicos, evidenciando que sus manifestaciones son con mayor frecuencia en el contexto escolar, al constituir el ambiente prioritario de desarrollo próximo.

A nivel nacional, el Centro de información y educación para la prevención del abuso de drogas CEDRO (2016) en su investigación titulada Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescente y jóvenes en el Perú, reportó que las mujeres tienen

una mayor participación, de igual manera, el 31% de la muestra señala que alguna vez fueron atacados por las redes sociales, datos acreditados que corrobora el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (2017), al manifestar que el uso desmesurado de las redes sociales, está generando un deterioro importante en la salud mental de la población infanto juvenil, observando un mayor impacto en el desempeño educativo y en el proceso de adaptación a contextos divergentes.

La adicción a las redes sociales conlleva cuatro tipos de consecuencias adversas: problemas emocionales, problemas en las relaciones, problemas de rendimiento y problemas de salud, señala (Andreassen 2015). Varios de los estudios citados por (Griffiths et al. 2014) también informan acerca de algunas de las consecuencias del uso excesivo de las redes: disfunción en las actividades realizadas durante el día como resultado de la privación del sueño, disminución del rendimiento académico y deterioro de las relaciones con los familiares o con la pareja. (Kuss y Griffiths 2011) agregan otros efectos negativos como procrastinación, distracción y un pobre manejo del tiempo. La interferencia con otras actividades importantes en la vida de la persona ya indica un riesgo de adicción.

Otros posibles riesgos que cabe mencionar de las redes sociales son: el ciberacoso, acceso a contenidos inapropiados, inseguridad de contenidos personales, comunicación con desconocidos, malentendidos debido al tono del mensaje e, incluso, distorsión de la realidad a través de una personalidad ficticia (Echeburúa, 2013).

La investigación hasta este punto da cuenta de la existencia de la adicción a redes sociales en la población adolescente y se demuestra la presencia de diferentes variables, fenómenos y consecuencias asociadas a esta problemática en nuestro medio, por ello es imprescindible actuar en la intervención de esta y la promoción del uso saludable de las redes sociales.

Para que los programas sean más efectivos tienen que partir de un modelo teórico y de los factores de riesgo y protección. Fray y Petralis (como se citó en Becoña 2002). Es así que el Programa de intervención para la adicción a redes sociales del presente estudio es integrador y flexible, combinando distintos modelos teóricos: El modelo cognitivo conductual, el modelo de habilidades sociales, las teorías del aprendizaje, el modelo de adicción de Griffiths y en los factores antes mencionados.

Por lo anteriormente expuesto y debido a la magnitud de las repercusiones que trae consigo la adicción a redes sociales en los adolescentes, el propósito de la presente investigación se centró en disminuir el nivel de adicción a redes sociales y propiciar un uso seguro y saludable de las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa.

Es así que, por lo planteado, nos formulamos la siguiente interrogante: ¿El Programa de intervención para la adicción a las redes sociales del presente estudio disminuirá el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa?

2. OBJETIVOS

A. Objetivo General

Determinar la efectividad del programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa.

B. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de adicción a las redes sociales y sus factores mediante la aplicación de un pre test al grupo control y grupo experimental.
- Aplicar el programa de intervención para la adicción a las redes sociales al grupo experimental.

- Identificar los niveles de adicción a las redes sociales y sus factores mediante la aplicación de un post test al grupo control y grupo experimental.
- Comparar los resultados del pre test y post test del grupo control y grupo experimental para determinar el nivel de efectividad del programa de intervención para la adicción a las redes sociales.

3. HIPÓTESIS

A. Hipótesis general

H₁ El programa de intervención para la adicción a las redes sociales disminuirá el nivel de adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa.

H₀ El programa de intervención para la adicción a las redes sociales no disminuirá el nivel de adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa.

4. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Un estudio realizado con muestra latinoamericana muestra una tasa de 7,6% de individuos con un alto riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales (Fuster, Chamarro, & Oberst, 2017). En una investigación con estudiantes de pregrado de Perú se define un índice de prevalencia de dependencia de Facebook de 8,6% (Wolniczak et al., 2013).

Si bien la adicción a las redes sociales no está reconocida oficialmente dentro de los manuales diagnósticos, resulta innegable que el uso desmedido de estas tecnologías está creciendo de manera rápida entre adolescentes y jóvenes de ambos sexos y que desencadena procesos y provoca efectos negativos similares a las

adicciones a sustancias. En consecuencia resulta necesario el diseño de programas destinados a su intervención.

En nuestro medio no se ha encontrado evidencia de programas de prevención para la adicción a las redes sociales. A nivel Internacional, la referencia que se han hallado es el programa “Clickeando” elaborado por la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas del Ayuntamiento de Valencia España (2018).

Es por ello que la investigación realizada valida el programa aplicado y aporta un instrumento de intervención psicológica para la prevención y promoción de un uso adecuado, saludable y seguro de las redes sociales. A nivel práctico, el aporte es el de proporcionar un programa, que puede ser usado por los profesionales que apliquen la intervención.

El programa de intervención para la adicción a redes sociales del presente estudio se caracteriza por utilizar el enfoque integrador y flexible, cuya misión es disminuir la adicción y propiciar un uso seguro y saludable de las redes sociales por parte de los adolescentes.

5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Durante la presente investigación se presentaron las siguientes limitaciones:

- En una sesión del programa se ausentaron dos adolescentes mientras que en otra se ausentaron tres. En ambos casos porque el horario de las sesiones coincidió con seminarios pre universitarios.
- Existe escasa bibliografía que relacione las dos variables del presente estudio: “Programa de intervención” y “Adicción a redes sociales”.

6. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

A. Programa de intervención

Se caracteriza por ser un grupo de acciones que han sido planificadas y organizadas coherentemente, con los recursos necesarios y pertinentes, con el fin de lograr los objetivos realistas y necesarios para la situación en particular, en una población establecida. (Pineault y Daveluy 1987, citado en Fernández, 2007).

B. Adicción a las redes sociales

Estado de hiper alerta a las plataformas informáticas que propician la interacción social no presencial, sin considerar la situación u horario donde se encuentre el individuo, lo cual deteriora su adaptación sociocultural y el desarrollo individual. (Escurra y Salas, 2014, p. 74)

C. Adolescencia

Es una transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos. (Papalia et al., 2017).

7. VARIABLES E INDICADORES

Variables	Definición conceptual	indicadores	Escala de medición	Niveles
Programa de intervención (Variable Independiente)	Se caracteriza por ser un grupo de acciones que han sido planificadas y organizadas coherentemente, con los recursos necesarios y pertinentes, con el fin de lograr los objetivos realistas y necesarios para la situación en particular, en una población establecida. (Pineault y Daveluy 1987, citado en Fernández, 2007).	- Identidad digital - Obsesión - Falta de control personal - Uso excesivo - Entrenamiento en habilidades sociales - Riesgos y uso adecuado de las redes sociales		
Adicción a las redes sociales (Variable Dependiente)	Estado de hiper alerta a las plataformas informáticas que propician la interacción social no presencial, sin considerar la situación u horario donde se encuentre el individuo, lo cual deteriora su adaptación sociocultural y el desarrollo individual. (Escurra y Salas, 2014)	- Obsesión por las redes sociales - Falta de control personal en el uso de las redes sociales - Uso excesivo de las redes sociales	Ordinal	Alto Medio Bajo

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

1. ANTECEDENTES

En los últimos años se han publicado diversas guías en las que se pretende prevenir la adicción a las nuevas tecnologías y orientar a profesores, padres y estudiantes sobre su uso adecuado y saludable, sin embargo, la bibliografía orientada específicamente a la intervención para la adicción a las redes sociales aún es limitada. Los programas que se han implementado en esta línea se mencionan a continuación:

Proyecto ALUESA de prevención de adicción a nuevas tecnologías en jóvenes (Moreno y Vázquez, 2006). Su aplicación consistió en charlas de una hora dirigidas a alumnos de 2do a 4to de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Consideró los temas de uso, abuso y adicción, la concepción de la adicción como enfermedad y no como vicio, y se analizó las ventajas e inconvenientes de las nuevas tecnologías y las

señales de alerta de adicción. Se empleó una metodología participativa. Entre los resultados encontrados, se destaca que el 32% de los alumnos encuestados consideraron que tienen alguna adicción sin sustancias. Los porcentajes por sexos son muy similares a nivel global. Por otro lado, las chicas reconocen en mayor medida respecto a los chicos su adicción al móvil, a internet y las compras. En cambio, los chicos se diferencian de las chicas al reconocer su adicción a los videojuegos. No se muestran los resultados de la eficacia de las charlas.

El Programa PrevTec 3.1 (Choliz, 2011) es un programa de prevención de adicciones tecnológicas diseñado para utilizarse en pequeños grupos. El programa de prevención de las adicciones tecnológicas PrevTec 3.1 tiene una estructura modular, es decir, puede utilizarse de forma independiente para cualquiera de los tres temas que aborda: móvil, videojuegos e internet. En realidad son tres programas en uno (de ahí lo de 3.1). Consta de un libro-guía y un DVD autoejecutable con todas las sesiones y el material. En esta investigación se administraron las sesiones de internet del programa PrevTec 3.1 a 757 niños y adolescentes entre 12 y 18 años (390 varones y 367 mujeres). Se registraron los parámetros básicos del patrón de uso del internet antes y después de las sesiones del programa; así mismo se aplicó el Test de Adicción a Internet. Se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, en los parámetros de uso del internet y los factores de dependencia del Test de Dependencia a Internet. Las mujeres presentaron tasas más altas de utilización de internet y en los puntajes por dimensiones, excepto en la dimensión preocupación obsesiva por internet, en que no hay diferencias para ambos sexos. Así, la aplicación de PrevTec 3.1 resultó eficaz en los principales parámetros del uso de internet, lo que evidencia la utilidad del programa como procedimiento para intervenir en adolescentes y reducir el consumo de internet en dicha población.

ConRed (Casas, 2013) es un programa basado en la teoría del comportamiento social normativo y su objetivo es mejorar y reducir problemas como el cyberbullying, la dependencia a internet y la desajustada percepción del control de la información en las redes sociales. La metodología desarrollada fue cuasi experimental, con un grupo experimental y uno control. Los resultados obtenidos son positivos a la reducción del abuso de internet en el grupo experimental y la ausencia de cambio en el grupo control. Demostrando así su validez y comprobando que trabajando con toda la comunidad educativa es posible mejorar la calidad de la vida virtual de los adolescentes.

El Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales denominando “Clickeando” (Sánchez, 2018) desarrollado por el Ayuntamiento de Valencia, es un programa de carácter universal a desarrollar en el ámbito escolar, cuya misión es propiciar un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales por parte de la población adolescente, profesores, madres y padres de los estudiantes. El programa profundiza en el uso que actualmente hacen los niños/as y adolescentes de las TIC y en los posibles problemas derivados de la mala utilización de las mismas. Facilita estrategias para la reflexión que ayuden en la toma de decisiones personales, proporciona información básica sobre la adecuada utilización y desenmascarar los riesgos más comunes por el uso inadecuado de Internet y las Redes Sociales.

En otra linea se han elaborado programas orientados a prevenir los nuevos riesgos en internet y las redes sociales y promover su uso adecuado:

EgON LINE (2015) es una guía pedagógica desarrollada por el Gobierno Vasco para trabajar la educación en las nuevas tecnologías: uso responsable, preventivo y educativo. Actualmente con la existencia de las TIC han aparecido nuevas formas de violencia como, Grooming; acoso sexual a menores través de la red,

Sexting, envío de imágenes (fotografías o vídeos) con contenido sexual por medio del móvil, la pornografía infantil, delitos informáticos, fraudes, sectas, ciberbullying (acoso entre iguales en la red). Mediante esta guía pedagógica y a través de las diferentes actividades que se plantean, se quiere por lo tanto trabajar en torno a los peligros de la red, la necesaria sensibilización y educación que requieren las nuevas tecnologías para garantizar un uso adecuado de estas, sensibilizando en el uso seguro, desde la prevención y corrección de nuestros hábitos y el análisis del importante papel de las madres, los padres y los profesores en torno a este tema. Ya que es necesaria la implicación de todas las partes si queremos garantizar una garantía educativa en torno al uso responsable de las nuevas tecnologías.

El objetivo principal de esta guía en definitiva es abordar y prevenir el acoso por medio de las nuevas tecnologías. Educar en el uso responsable de estas posibilitando un recorrido pedagógico mediante el cual los estudiantes analicen sus hábitos de navegación y detecten los peligros y problemas que determinadas acciones pueden afectar a uno/a mismo/a y a terceras personas. Posibilitando caminos para la prevención y pautas para la navegación segura. Los resultados de la aplicación de esta guía han sido positivos ya que se pudieron detectar problemas principales derivados de un uso inadecuado de la red tales como:

- Foto compartida inadecuada en el grupo de WhatsApp de un miembro de la clase (desnudos) sin el consentimiento de estas.
- Comentarios ofensivos a una persona del grupo.
- Amenazas y chantaje a una persona del grupo durante un periodo continuado.
- Información falsa de una persona del grupo.
- Exposición de información personal de una persona del grupo.
- Bloqueo o no aceptación de un miembro de la clase al grupo de WhatsApp.

- Perfil falso en una aplicación para humillar a una tercera persona.

En este mismo sentido, la Guía metodológica práctica de sensibilización en escuelas para la prevención de situaciones de explotación sexual infantil y adolescente online denominada “Mi estado: Conectado y Seguro” elaborada por UNICEF (2016) en base a las últimas investigaciones realizadas reflejan la urgente necesidad de parte de los niños y adolescentes de un acompañamiento cercano de personas adultas referentes en relación a los usos, riesgos y cuidados que rodean a las TICs. La propuesta es una Guía para que el equipo docente pueda construir, junto con sus alumnos, recursos claves que los protejan en el momento de utilizar las TICs; incluye la reflexión de cómo exponerse y presentarse como individuos ya sea con imágenes o mensajes, y la construcción de vínculos en un marco de confianza, etc., en el ámbito de las redes sociales. Se propone una serie de actividades destinadas a adolescentes de entre 13 y 18 años de edad, que favorecen experiencias de reflexión individual y colectiva, organizadas en módulos temáticos.

2. ADOLESCENCIA

A. Definición

La adolescencia se define como la transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos. (Papalia et al., 2017).

La adolescencia es definida por la OMS (2019), como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.

En esta etapa, se producen importantes cambios, que pueden determinar un conjunto de fortalezas para la vida y el desarrollo o de lo contrario, pueden aumentar las condiciones de vulnerabilidad social y riesgos para la salud. La edad de la adolescencia se ha ido extendiendo progresivamente, en la medida que la madurez biológica se alcanza más precozmente y la madurez social más tardíamente (González y Ramírez, 2011).

B. Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia

El proceso de transición de la niñez a la adultez se desarrolla en una serie de constantes cambios, es así que la adolescencia puede ser conceptualizada dividiendo el proceso en tres etapas de desarrollo psicosocial (González y Ramírez, 2011):

a. Adolescencia Temprana

Comprendida entre los 10 a 13 años; en esta etapa existe la curiosidad por los cambios que el adolescente observa en su cuerpo, esto influye en el concepto que tiene de sí mismo. En esta etapa busca cierta independencia, no aceptando todos los consejos de sus padres, llegando en ocasiones a la rebeldía, pero a la vez requiere del afecto de sus padres lo cual le hace llegar a cierta inestabilidad emocional, en esta etapa suele compartir sus experiencias con otros amigos; necesita de privacidad, tiende a ser susceptible frente a las críticas. Respecto a sus valores, va formando códigos de valores, revisando los valores inculcados por la familia, comparándolos con los de otros hogares, no tienen un conjunto de valores definidos. En el aspecto psicosexual y social, las relaciones sociales son generalmente con adolescentes del mismo sexo, iniciando algunas relaciones con adolescentes del sexo opuesto, pueden presentarse

caricias heterosexuales, su interés por el sexo está relacionado con la curiosidad, la masturbación se presenta a veces con sentimientos de culpabilidad.

b. Adolescencia Intermedia

Corresponde entre los 14 a 16 años, en esta etapa se preocupan menos por sus cambios corporales, pero intentan ser lo más atractivos posible, para atraer al sexo opuesto, desean tener mayor independencia por lo que en ocasiones suelen producirse algunos conflictos familiares y aumentar los casos de rebeldía, algunas veces tienden a integrarse en grupos o pandillas, en los cuales adquieren algunas formas características de hablar, vestir y actuar. Además, tienen una mayor afirmación de su imagen y de su identidad personal, apreciando los sentimientos de los otros. Su escala de valores no establece aún un código de valores propio por la influencia del grupo que el adolescente tiende imitar, ya que desea tener vivencias y sensaciones nuevas. En el aspecto psicosexual y social, se aprecia su participación en actividades sociales heterosexuales, fiestas, paseos, etc. La masturbación es frecuente, disminuyendo el sentimiento de culpa, hay cierta frecuencia en las citas, a veces a la actividad coital sin planificar.

c. Adolescencia Tardía

Comprende las edades de 17 a 19 años, los adolescentes han terminado su madurez biológica habiendo terminado su desarrollo sexual y crecimiento, su imagen corporal, en general les satisface, su nivel de independencia y la sensación de autonomía debe haberse completado y ser satisfactoria, vuelve a tener el interés por los padres y los asuntos familiares, establece relaciones más maduras con sus familiares, a menos que su desarrollo haya sido muy conflictivo. Desaparece o disminuye el nivel de dependencia del grupo de amigos. La identidad personal y la autoestima deben haber logrado tener un desarrollo positivo y satisfactorio. En esta

etapa debe haberse establecido el código de valores respecto a la moral, ética, entre otros. Su perspectiva hacia el futuro debe incluir un plan vocacional y de trabajo, se puede iniciar un proceso de estabilidad socioeconómica y cultural. En el aspecto psicosexual y social, las relaciones sociales son más individualizadas, el adolescente tiende a asumir roles y responsabilidades del adulto, la atracción por la persona del sexo opuesto es más específica teniendo mayor capacidad de dar y recibir amor, la masturbación es menos frecuente, la actividad sexual tiende a realizarse con mayor responsabilidad.

3. REDES SOCIALES

A. Definición

Definir el concepto de red social requiere de observarlo desde un punto de vista analítico en el que se deben describir a los nodos (puntos de conexión en una red) como personas o grupos, lo cual implica también que los vínculos (lazos que unen a los nodos) existentes tengan una serie de propiedades que definen la intensidad o relación entre sujetos, haciendo notar que el resultado de estas conexiones influye en las funciones de la red social en la que están inmersos. (Requena, 2010)

Se habla de red social en un tiempo muy anterior a lo que es el internet, incluso mucho antes de la aparición de las primeras computadoras. Las redes sociales como tal se refieren a un grupo de personas en el cual los individuos están en constante contacto de alguna manera, a través de amigos, necesidades, relaciones de trabajo y en general cosas en común. En la actualidad cuando decimos redes sociales inmediatamente nos referimos a plataformas de páginas web en las cuales las personas se conectan entre sí a través del mundo virtual que ofrecen estas, facebook, twitter, linkedin, o whatsapp, eran términos que hace 15 años no se conocían y hoy son las redes sociales más conocidas y utilizadas. Estos instrumentos tecnológicos del siglo

XXI ayudan a que millones de personas se comuniquen todos los días. (Marañón, 2012)

Es una forma de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Es un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos. La red social además de ser un sistema abierto, dinámico y en permanente crecimiento involucra a todos sus miembros. (Aruguete 2001).

“Las redes son una estructura sistémica y dinámica que involucra a un conjunto de personas u objetos, organizados para un determinado objetivo, que se enlazan mediante una serie de reglas y procedimientos.” (Crovi, López y López 2009)

Una red social es un conjunto organizado de personas formado por dos tipos de elementos: seres humanos y conexiones entre ellos. Como se ve lo que genera en un primer momento son grupos de personas en una determinada página web con características y fines similares. (Cristakis y Fowler 2010)

Las redes sociales son importantes ya que agrupa personas en una página web en diferentes sub grupos: por edades, gustos, círculo amistoso, entre otros y todos los días se van sumando nuevos usuarios a las mismas, lo que debe de ser un medio de comunicación a tomar en cuenta al momento de realizar un plan de medios para una campaña promocional, así como también para el diseño y aplicación de estrategias mercadológicas adecuadas. (Weinberg 2009)

La visión de las redes sociales es de integrar al mayor número de miembros posibles, esto gracias al ofrecimiento de diversas herramientas que garantizan la constancia de los usuarios. Entre estas herramientas se puede mencionar algunos: búsqueda de contactos, mensajería instantánea, correo electrónico, diseminación de

información personal, compartir fotos, videos, entre otros; cabe destacar que estas herramientas están en constante mejora, ya que solamente de esta manera van a poder satisfacer el cambio de las necesidades de los usuarios. (Bao, Flores y Gonzales 2009)

B. Redes sociales más utilizadas

a. Facebook

Es una Red social creada el 4 de febrero del 2004 por Mark Zuckerberg, con la ayuda de Dustin Moskovitz y Chris Hughes, con el nombre “The Facebook”. Inicialmente fue creada para ser el lugar de encuentro en la Web de los estudiantes de Harvard, permitiendo la conexión de compañeros a través del ciberespacio. En septiembre de 2005 decide cambiar su nombre a “Facebook” y actualmente tiene su oficina principal en Palo Alto, California. El Facebook permite a sus usuarios crear perfiles personalizados. Los usuarios pueden escribir y poner mensajes en las páginas de sus contactos, subir fotos y etiquetar personas en esas fotos, además de incluir videos y canciones. Se pueden tener tantos contactos como se quieran, que puedan ser compañeros de escuela, amigos, familiares, conocidos, personas de otros países y continentes, al igual que asociaciones, organizaciones e instituciones.

Facebook al cumplir diez años de existencia, el 04 de Febrero del 2014, publicó que cuenta con 1.200 millones de usuarios. Donde su mayor ingreso de usuarios se produjo en Latinoamérica, donde un 34,1% de personas se convirtieron en usuarios diarios de la red social. En diciembre de 2013 Facebook tenía una media de 757 millones de usuarios activos diarios en todo el mundo, lo que supuso un incremento de un 22% frente al año 2012. Según Facebook afirma que esta gran mejora llegó gracias a su aplicación para teléfonos móviles. Respecto al uso de Facebook por usuarios latinoamericanos, se reportó que más de la mitad de usuarios se conecta desde teléfonos móviles, y además seis de cada diez usuarios se conectan diariamente a la

red social. Facebook reveló que dentro de América Latina, la mayoría de sus usuarios son de Brasil (76 millones de usuarios mensuales), seguido por México (47 millones de usuarios mensuales) y Argentina (22 millones de usuarios mensuales), y que más de la mitad de ellos usan celulares y tabletas para navegar por la red social. Los datos obtenidos por Facebook, muestran también que India desplazó a Brasil como segundo mayor usuario global de Facebook con 82 millones, pero sólo 34 millones se conectan diariamente. Según ComScore Media Matriz. Según datos publicados por Facebook, el número de personas que ingresa a la red social mensualmente pasó de los 13 millones contabilizados a mediados del 2014, hasta los 14 millones de personas, lo cual representa el 47% de la población del Perú (“Facebook: 47% de peruanos ingresa mensualmente a la red social”, 2015).

b. Twitter

El ampliamente utilizado servicio de microblogging de Twitter con aproximadamente más de 500 millones de usuarios, que ayuda a mantener su negocio en contacto en internet con sus clientes con solo 140 caracteres. Twitter es un servicio de microblogging creado por Jack Dorsey en 2006. A diferencia de otras redes sociales la amistad entre sus miembros no es recíproca. Es posible seguir los mensajes que escriben otros sin que ellos lean lo de uno. Cada usuario de Twitter tiene dos tipos de contactos: los seguidos por el mismo y sus seguidores. Si el seguimiento es recíproco entonces la relación viene a ser como en el resto de las redes 49 sociales. La línea de tiempo que ofrece Twitter, permite ver los mensajes de todas las personas a las que uno sigue, aunque lo más habitual es disponer de programas de escritorio que permitan a uno leer y escribir sin necesidad de acceder a la web. Twitter también dispone de un sistema para etiquetar los mensajes enviados, a estas etiquetas se les llama “hashtag”. Los mensajes en Twitter son públicos, aunque existe la posibilidad de enviarlos

privados. Twitter permite la creación de listas de usuarios (sean o no seguidos o nuestros seguidores). Estas listas tienen su propia línea temporal de mensajes con los mensajes de los miembros que los forman. Pese a la desaceleración en el crecimiento de usuarios, el éxito de Twitter radica en el enorme volumen de información que se comparte y maneja a través de su red, y por cómo la información presentada logra llamar la atención de los usuarios. Una vez que el usuario se engancha con la información la comparte con sus amigos en red.

c. WhatsApp

La empresa creadora de la aplicación, WhatsApp Inc., fue fundada en 2009 por JanKoum, quien había sido anteriormente el director del equipo de operaciones de plataforma de Yahoo! y el antiguo jefe del equipo de ingenieros Brian Acton. WhatsApp continúa creciendo, y es que día a día el servicio de mensajería instantánea por excelencia llega diariamente a más rincones del planeta. Según Fundación Telefónica (2013), las “redes sociales móviles” como WhatsApp a partir del uso de los sistemas de mensajería instantánea ha incrementado su popularidad.

Con la aparición de los Smartphone, Hebella (2014) refiere que surgieron las aplicaciones de mensajería instantánea, entre las que destaca WhatsApp. Esta aplicación permite enviar mensajes de texto, fotografías y videos, de forma casi gratuita. Los jóvenes ya no llaman a sus amigos por teléfono ni les mandan SMS, sino que ahora les “whatsappan”. Además, la facilidad de enviar contenido multimedia a través de estas aplicaciones ha aumentado el envío y recepción de fotografías, videos o grabaciones de voz entre teléfonos celulares. El uso de este tipo de aplicaciones junto con el resto de funciones que aportan estos dispositivos, ha convertido al Smartphone en una necesidad, principalmente entre los jóvenes de 15 a 24 años, que puede incluso transformar el comportamiento de los usuarios.

4. ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

A. Definición de Adicción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

B. Definición de Adicción a redes sociales

Es un estado de hiper alerta a las plataformas informáticas que propician la interacción social no presencial, sin considerar la situación u horario donde se encuentre el individuo, lo cual deteriora su adaptación sociocultural y el desarrollo individual. (Escurra y Salas, 2014)

La revisión destaca que la comunidad científica ha centrado su interés en la capacidad de las redes sociales para provocar en el individuo tendencias adictivas, que han sido consideradas como adicciones comportamentales.

Las adicciones psicológicas se caracterizan porque son comportamientos repetitivos que resultan placenteros en un primer momento, pero una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que no pueden ser controlados y se asocian con altos niveles de ansiedad. Para reducir esta ansiedad las personas desarrollan el comportamiento adictivo; este se produce ya no tanto por la búsqueda de gratificación (placer), sino para reducir el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no ejecutarlo (por evitación), en este círculo vicioso es que se desarrollan las adicciones (Madrid, 2000). Estos dos mecanismos psicológicos (placer-repetición /

displacer-evitación) nos permite entender que este fenómeno puede ser definido como una adicción en toda regla. Siendo la única diferencia, del resto de adicciones, la presencia o ausencia de las sustancias. (Escurra y Salas, 2014)

En este sentido la adicción a las redes sociales se encuentra en la frontera de la compulsividad y la impulsividad por lo que en ciertas ocasiones su denominación puede variar. Este tipo de adicción puede producirse por el deseo de regular los afectos negativos en un mecanismo similar al de las conductas compulsivas-impulsivas (Cuzen & Stein, 2014). El autocontrol insuficiente puede ser un factor de riesgo a la hora de desarrollar adicción a sitios de redes sociales, a diferencia de los usuarios que son capaces de resistir tentaciones o impulsos (Błachnio, Przepiórka, & Pantic, 2015).

C. Criterios clínicos de la Adicción a las Redes Sociales

La adicción a las redes sociales no está reconocida ni incorporada en la nosología psiquiátrica actual (OMS, 2013). En el DSM-V (American Psychiatric Association - APA, 2008) y el CIE-10 no figura la adicción a las redes sociales como una patología. Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales puede ser particularmente adictivo y provocar síntomas similares a los que sufren las personas con adicción a sustancias.

Los primeros síntomas que alertan de la adicción a las redes sociales se instauran de forma progresiva, siendo el deseo irrefrenable o la obsesión por comprobar reiteradamente los chats, mensajes de WhatsApp o el correo electrónico o la dedicación de un tiempo creciente a usar estas tecnologías, esta incapacidad de controlar el uso de las redes sociales provoca con el paso del tiempo el abandono de otras actividades y obligaciones (académicas, laborales, familiares), aislamiento social y distintos cambios psicológicos (ansiedad, alteraciones de humor, etc.). (Anderson, Steen y Stavropoulos, 2016)

Por otro lado, múltiples investigaciones (Andreassen y Pallesen, 2014; Echeburúa, 2012; Echeburúa y de Corral, 2010; García del Castillo, 2013; Griffiths, 2005; Kuss y López-Fernández, 2016) revelan las similitudes existentes entre las adicciones con sustancias y las adicciones a las redes sociales, identificando los siguientes criterios clínicos que determinan que una adicción química se pueden adaptar a una adicción conductual:

a. *Prominencia*

Estar conectado o interactuar en las redes sociales domina el pensamiento y la conducta de la persona.

b. *Modificación del estado de ánimo*

Participar en estas actividades se asocia a la mejora del estado de ánimo o a estados emocionales agradables.

c. *Tolerancia*

Necesidad de aumentar progresivamente el tiempo de conexión.

d. *Conflictos*

La actividad genera conflictos en las relaciones interpersonales.

e. *Problemas*

Pudiendo ser familiares, académicos, de salud, aislamiento, etc.

f. *Abstinencia*

Presencia de síntomas físicos y emocionales desagradables irritabilidad, ansiedad, depresión cuando no es posible la conexión a las redes sociales.

g. *Recaída*

Los adictos vuelven rápidamente a hacer un uso excesivo de las redes sociales tras un período de abstinencia.

D. Connotaciones clínicas de los Factores de la Adicción a las Redes Sociales

Los factores de Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), partieron del DSM-IV-TR (American Psychiatric Association - APA, 2008); instrumento de diagnóstico que no reconoce las adicciones psicológicas como trastornos; sin embargo la mayoría de autores que tratan este tipo de adicciones toma como referencia los indicadores de la adicción a sustancias. (Escurra y Salas, 2014).

a. Obsesión por las redes sociales

Corresponde conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

b. Control personal en el uso de las redes sociales

Concierne a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.

c. Uso excesivo de las redes sociales

Se refiere a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

E. Factores asociados a la adicción a las Redes Sociales

Los factores que inciden en la adicción a las Redes Sociales son analizados en un estudio denominado “Las e-adicciones”, identificando de esta manera una serie de factores asociados. González, Merino y Cano (2009):

a. Factores de riesgo

Existen innumerables riesgos que se corren en cuanto al uso de las redes sociales, muchos adolescentes con personalidad introvertida, que han sido víctimas de bullying, acoso o burlas de su entorno, tratan de resolver estos déficits a través de tener

más acceso a las redes sociales; pero finalmente la conducta manifestada, genera nuevos problemas tales como la reducción del rendimiento académico, las responsabilidades escolares, problemas con los padres y demás familiares; y en algunos casos la posibilidad del abandono de estudios.

b. Factores personales

El acceso a Internet muchas veces resulta ser un escape para el adolescente que tiene una autoestima baja y no tiene habilidades sociales en la vida real como comunicación, asertividad, toma de decisiones, es decir que a los estudiantes se les dificulta interactuar con otros cara a cara; lo que pueden hacer cuando están conectados en las redes sociales, pero estas actúan como facilitadores de estimulación solitaria, ya que todas las actividades que se realiza mediante las redes resultan ser gratificantes; pero para realizarlas necesitan encontrarse en un ambiente de comodidad y solitario, asimismo la presencia de un distanciamiento con el entorno familiar.

c. Factores Ambientales

Podemos mencionar dentro de estos factores a circunstancias negativas que provocan una gran insatisfacción e infelicidad en los adolescentes. Debemos prestar atención, cuando se manifiesten y cuando no sea capaz de solucionarlos ya que, debido a esto, hacen un uso excesivo de redes sociales, ya que son sitios gratuitos e interesantes y puede olvidar o evadir dichos problemas, por ejemplo, la frustración afectiva, familiar, personal, escolar queda atrás cuando se está conectado mediante el internet a las redes sociales porque mediante ellas interactúa con otras personas, que se convierten en apoyo para ellos.

d. Factores sociales

Dentro de los factores sociales, uno que tiende a predisponer o mantener la conducta problemática, es la presión que ejerce “la moda tecnológica”. Hoy en día no

es común encontrar a una persona de cualquier edad que no pertenezca a una red social, para tener mayor comunicación. En el mundo moderno las modas tecnológicas implican necesidad de usar estas, pero no el mal uso. Las redes sociales generalmente no se vuelven adictivas a personas que no tienen ningún problema, pero si pueden afectar a internautas más vulnerables como en adolescentes con baja autoestima.

F. Niveles de adicción a las Redes Sociales

Brizuela, Fernández y Murillo (2009) proponen algunos niveles de la adicción a las redes sociales en las que tenemos:

- Como primer nivel se da el de la experimentación; el cual se contempla como una acción involuntaria esta puede iniciar por un afán de socializar y se dé cuando se espera parar la actividad cada vez que lo deseé.
- En el segundo punto está el uso que es la frecuencia con la que se realiza una actividad.
- Como consiguiente el tercer punto es el abuso, el cual se empieza a hacer la actividad con regularidad y el cuerpo se acostumbra, finalmente está la adicción donde se pierde el control de la actividad.

5. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

A. Modelos teóricos de referencia

No existe un único modelo capaz de explicar por si solo por qué ciertas personas acaban desarrollando patrones desadaptativos de uso de las redes sociales. No obstante, la investigación ha señalado el papel relevante de distintos factores y mecanismos en este proceso, entre los que se incluyen:

- Ciertos rasgos psicológicos como la ansiedad social, los problemas de manejo del estrés y la baja autoestima, que explicarían la preferencia de algunas

personas por la interacción social a través de la Red para satisfacer sus necesidades psicosociales.

- Los déficits en sus habilidades sociales, que decantaría sus preferencias por los contextos virtuales para relacionarse con otras personas, al permitirles controlar sus interacciones sociales, evitar el estrés generado por la comunicación cara a cara y controlar su auto-presentación a través de sus perfiles en las redes sociales (Castro y Moral, 2017; Ryan et al., 2014).
- A las personas con escasas habilidades de comunicación las redes sociales les ofrecen una variedad de recompensas inmediatas, que se traducen en un uso continuo y creciente de las mismas, con la aparición y/o agravamiento de diversos problemas que pueden generar estados de ánimo depresivos que se tratan con un compromiso continuo en redes sociales, generando un círculo vicioso de adicción (Griffiths, Kuss y Demetrovics, 2014).
- La necesidad de aceptación social, la insuficiente cantidad y calidad de relaciones interpersonales y el impulso irrefrenable de evadirse de la realidad a causa del estrés que provocan las relaciones cara a cara estimulan la preferencia por los escenarios virtuales para relacionarse con otras personas (Fioravanti, Dettore y Casale, 2012; García del Castillo et al., 2008; Ryan et al., 2014; Young, K. 1999).
- El carácter reforzante sobre la conducta de las experiencias agradables mantenidas en Internet y las redes sociales, que explicaría la reiteración de las mismas.
- El uso de las redes sociales puede volverse problemático cuando las personas las usan para hacer frente a los problemas y estresores cotidianos (Battyány et al., 2009), como la soledad y la depresión (Xu y Tan, 2012).

- La presión social existente en favor del uso de las redes sociales, que convierten a estas tecnologías en instrumentos para satisfacer las necesidades de aceptación e integración social de la población adolescente.

En base a estos hallazgos el marco teórico-conceptual en el que se soportan los programas de intervención para la adicción a las redes sociales debe ser integrador y flexible, combinando distintos modelos teóricos:

a. El Modelo Cognitivo-Conductual

Que considera el uso excesivo de las redes sociales como la consecuencia de cogniciones desadaptativas.

b. El Modelo de Habilidades Sociales

Que sugiere que las personas usan las redes sociales en exceso debido a sus escasas habilidades de auto-presentación y a la preferencia por la interacción social en línea frente a la comunicación cara a cara (Turel y Serenko, 2012).

c. Las teorías del aprendizaje

Destacan que si el uso excesivo de las redes sociales ha sido recompensado en el pasado, es probable que se repita (Skinner, 1974). Los resultados positivos, como el entretenimiento, la popularidad y los comentarios positivos de otras personas significativas pueden fomentar el comportamiento. Del mismo modo, si el comportamiento en las redes sociales ha llevado previamente a evitar consecuencias negativas (por ejemplo, el aburrimiento o la exclusión grupal) es más probable que se reitere. Además de los principios del condicionamiento operante, los principios del aprendizaje social y el aprendizaje modelo serían también aplicables para comprender el desarrollo de la adicción a las redes sociales desde una perspectiva de refuerzo conductual (Bandura, 1986). Por último, los atributos estructurales inherentes a las redes sociales (sus utilidades o servicios), como el botón "me gusta", los comentarios

instantáneos, la creación de grupos, la publicación de imágenes, etc. actuarían reforzando aún más el comportamiento (Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics, 2014).

d. *El Modelo de Adicción de Griffiths (2005)*

Según el cual la adicción a las redes sociales sería el resultado de la interacción de factores conductuales disposicionales, socioculturales y de refuerzo.

B. Características de los programas e intervenciones preventivas

Existen distintos criterios para clasificar los programas de intervención, que van desde el tipo de estrategia de referencia que incorporan (suministro de información, entrenamiento y/o mejora de habilidades, etc.), la complejidad de las intervenciones (intervenciones únicas o complejas), el tipo de riesgos que pretenden prevenir (centrados en un único comportamiento o multiriesgos) o los ámbitos sobre los que actúan.

a. *Intervenciones basadas en proporcionar información*

Proporcionar información básica sobre la adicción a las redes sociales, con énfasis en sus consecuencias adversas, es la estrategia preventiva más frecuente (Alavi et al., 2012; Kwon, 2011). Entre los programas basados en la transmisión de información se incluyen diversos tipos de experiencias.

b. *Intervenciones centradas en la mejora de habilidades específicas*

Las intervenciones desarrolladas con personas en riesgo se centran, fundamentalmente, en el entrenamiento en diferentes habilidades específicas. (Vondráková y Gabrhelík, 2016):

- Habilidades asociadas al uso de las redes sociales: reducción de la expectativa de resultados positivos asociados a su uso, autocontrol, autoeficacia y capacidad de identificar los pensamientos desadaptativos relacionados con el comportamiento adictivo.

- Habilidades asociadas con el manejo del estrés y las emociones: desarrollo de estrategias de afrontamiento individuales, mejora de la capacidad para regular y procesar emociones, disminución de la hostilidad, estímulo de los rasgos positivos de personalidad y la mejora de la autoestima.
- Habilidades asociadas con situaciones interpersonales: disminución de la sensibilidad interpersonal, refuerzo de la inteligencia emocional, fortalecimiento de la competencia social para reforzar las reglas de equidad y tolerancia dentro del grupo de clase en la escuela y capacidad de comunicarse cara a cara.
- Habilidades asociadas con el régimen de actividades diarias y el uso saludable del tiempo libre: mantener un horario adecuado de sueño, realizar actividades grupales y de ocio y fomentar la participación en actividades saludables y creativas

c. *Intervenciones dirigidas a la promoción de salud y en el uso de las redes sociales*

Se han desarrollado diversos programas de promoción de la salud centrados en la educación de la población escolar sobre diversas cuestiones o determinantes de la salud (nutrición, ejercicio físico, salud sexual, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, acoso escolar, etc.), entre los que se incluyen el uso de Internet y las redes sociales. Sin embargo, algunas de estas intervenciones podrían ser caracterizadas como “intervenciones complejas”, debido a que tratan de incidir en diversos riesgos y en varios tipos de entornos (individual, familiar y escolar) de modo simultáneo. (Busch, de Leeuw y Schrijvers, 2013; de Leeuw et al., 2010)

d. Intervenciones dirigidas a modificar el ambiente escolar

Algunos programas incorporan intervenciones que inciden en el ambiente escolar como un todo. Más allá de la mejora de la práctica educativa, su objetivo básico es hacer de la escuela un entorno que satisfaga las necesidades de los estudiantes y profesores, asociándose el papel del personal docente como agentes de prevención al desarrollo social de los estudiantes dentro de la comunidad escolar. Todo ello a la vez que se trata de promover un uso de las redes sociales más consciente y menos mecanicista. En este contexto la prevención tiene un objetivo más amplio, que excede la prevención de la adicción a las redes sociales, orientado a promover valores como la colectividad, la solidaridad y la responsabilidad dentro de la comunidad escolar, así como a impulsar las características positivas de los estudiantes.

C. Resultados obtenidos por los programas de intervención para la adicción a las redes sociales

Las evaluaciones publicadas de algunos programas de intervención, en particular de aquellas que contaban con grupos control y experimentales, señalan mejoras como la reducción de la frecuencia y duración de la conexión a las redes sociales, el incremento de las actitudes favorables hacia la reducción del uso de estas tecnologías y la reducción de los niveles de riesgo de adicción a las redes sociales.

Sin embargo, otros programas registran resultados bastante inconsistentes, observándose incluso incrementos del tiempo de conexión o en el porcentaje de usuarios adictos a las redes sociales en los grupos de intervención. Esta contradicción puede atribuirse a factores como el número limitado de estudios que incluyen diseños de evaluación rigurosos, los tamaños y sesgos de algunas muestras o los diferentes instrumentos utilizados para medir la adicción a las redes sociales.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. Tipo, Método y Diseño de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativa, puesto que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fernández y Baptista 2014)

El método es cuantitativo, con diseño cuasi experimental, porque existe cierto grado de manipulación de la variable independiente, con el propósito de comprobar su efecto en la variable dependiente, por lo que en la medida de sus posibilidades, busca relaciones causales entre ambos tipos de variables y generalmente son desarrollados en contextos naturales. (Hernández et al. 2014)

El diseño es de tipo pre test-post test con grupo control y experimental puesto que los participantes se asignan al azar a los grupos y después se les aplica simultáneamente el pre test; un grupo recibe el tratamiento experimental y otro no (es el grupo de control); por último, se les administra, también simultáneamente, un post test. (Petrosko, 2004 citado por Hernández, Fernández and Baptista, 2014.)

Presentándose gráficamente de la siguiente manera:

GRUPO	PRE-TEST	TRATAMIENTO	POST-TEST
G1: EXPERIMENTAL	O1	X	O2
G2: CONTROL	O3	-	O4

En donde:

G₁: Grupo experimental

G₂: Grupo Control

O₁ y O₃: Pre test de ambos grupos

X: Variable independiente - Programa

O₂ y O₄: Post test de ambos grupos

2. Población y Muestra

La población está conformada por 105 estudiantes de ambos sexos del tercero, cuarto y quinto año de nivel secundario, pertenecientes a una Institución Educativa Privada de Arequipa. La mayoría de los adolescentes provienen de una condición socioeconómica media-alta.

La muestra está conformada por 44 estudiantes de ambos sexos. El tipo de muestreo es No probabilístico, intencional porque se hizo la selección de los participantes considerando criterios específicos determinados por la investigación. (Hernández et al. 2014).

Tabla 1

Distribución de la muestra de acuerdo al sexo, edad y grado académico

Grupo	Control			Experimental		
	Frecuencia	%	Total	Frecuencia	%	Total
Sexo	Varón	9	40,9	100	9	40,9
	Mujer	13	59,1		13	59,1
Edad	13	1	4,5		2	9,1
	14	10	45,5	100	7	31,8
	15	8	36,4		9	40,9
	16	3	13,6		4	18,2
Grado académico	Tercero	11	50,0		5	22,7
	Cuarto	6	27,3	100	11	50,0
	Quinto	5	22,7		6	27,3

Para lograr la equivalencia inicial entre el grupo control y experimental se utilizó la técnica del emparejamiento que consiste en igualar a los grupos en relación con alguna variable específica, que puede influir de modo decisivo en la variable dependiente. (Hernández et al. 2014). Es así que se conformaron los grupos control y experimental tomando como criterio las puntuaciones altas de adicción a las redes sociales en sus diferentes factores.

Criterios específicos para conformar los grupos control y experimental

- Edad: 13 - 17 años
- Sexo: Varones - Mujeres
- Educación: Cursar 3ro, 4to o 5to año del nivel secundario
- Tener una cuenta activa en alguna red social.
- Llenar correctamente el cuestionario en el pre y post test.
- Obtener puntuaciones altas en el test de Adicción a las redes sociales (ARS)
- Participar de forma voluntaria

Criterios de Exclusión

- Marcar de forma incorrecta el cuestionario, doble marcación o llenado incompleto.
- No contar con una cuenta activa en alguna red social
- No desear participar de forma voluntaria.

3. Instrumentos

A. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

a. Ficha Técnica

Nombre de la prueba	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales
Acrónimo	ARS
Autores	Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas
Publicación	Revista de Psicología Liberabit. Vol. 20, núm. 1, 2014, pp. 73-91. Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú
Administración	Individual o grupal; para marcar
Ámbito de aplicación	Adolescentes a partir de 13 años
Finalidad	Para el uso o investigación del diagnóstico de adicción a las redes sociales.
Tiempo de Aplicación	Aproximadamente 15 minutos
Características	Este instrumento es una escala de tipo Likert constituida por 24 ítems que evalúa tres factores, donde cada ítem tiene 5 opciones de respuesta: 4 - Siempre (S), 3 - Casi siempre (CS), 2 - A veces (AV), 1 - Rara vez (RV), 0 - Nunca (N).

Descripción

El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) tiene como objetivo el diagnóstico de adicción a las redes sociales. Permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de adicción en cada uno de los factores de la adicción a las redes sociales. En la construcción del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, se partió del DSM-IV-TR (American Psychiatric Association - APA, 2008); instrumento de diagnóstico que no reconoce las adicciones psicológicas como trastornos; sin embargo la mayoría de autores que tratan este tipo de adicciones toma como referencia los indicadores de la adicción a sustancias. El primer paso que se dio fue sustituir este concepto de «sustancia» por el de «redes sociales», en este paso intervinieron además de los autores tres psicólogos expertos en psicología clínica, educativa y psicometría, que colaboraron en los aspectos de redacción, comprensión, claridad en las definiciones y coherencia de los criterios de partida.

Factores

Obsesión por las redes sociales, está conformado por 10 ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23). Que corresponde conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

Falta de control personal en el uso de las redes sociales, incluye 6 ítems (4, 11, 12, 14, 20, 24). Que corresponden a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.

Uso excesivo de las redes sociales, constituido por 8 ítems (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21). Los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse

cuento usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

Normas de corrección y calificación

Para proceder con la corrección se realiza la suma simple de los ítems. Del ítem 1 al 12 y 14 al 24 se considera la siguiente puntuación: S= 4, CS=3, AV=2, RV=1, N=0. El ítem 13 se califica de forma inversa.

El factor Obsesión consta de 10 ítems y el puntaje va de 0 a 40.

El factor Falta de control personal consta de 6 ítems y el puntaje va de 0 a 24.

El factor Uso excesivo consta de 8 ítems y el puntaje va de 0 a 32.

El total son los 24 ítems con un puntaje de 0 a 96.

Por último, se ubican los puntajes para determinar el nivel de adicción a las redes sociales y de sus factores:

Obsesión: Bajo (0-13), Medio (14-26), Alto (27-40)

Falta de control: Bajo (0-8), Medio (9-16), Alto (17-24)

Uso excesivo: Bajo (0-10), Medio (11-21), Alto (22-32)

Adicción a las redes sociales: Bajo (0-31), Medio (32-64), Alto (65-96)

Validez

En su versión original, la cual ha sido construida y validada en nuestro medio, y es utilizada en el presente estudio, el cuestionario de adicción a las redes sociales evidencia validez adecuada, presentando validez de constructo. La validez se logró a través de la validez de contenido y del análisis factorial confirmatorio.

Confiabilidad

Se realizó a través de la consistencia interna, alcanzando coeficientes alfa de Crombach elevados, los cuales fluctúan entre 0,91 en el factor 1 Obsesión por las redes sociales; 0,88 en el factor 2 Control personal en el uso de las redes sociales; 0,92 en el

factor 3 Uso excesivo de las redes sociales y en el total 0,95. Además el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, pues todos superan magnitud de 85, además los intervalos de confianza indican que la estimulación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presenta valores elevados lo cual certifica que esta prueba es apta para ser aplicado en nuestro medio Escurra y Salas, (2014). Datos que permiten señalar que el instrumento es confiable.

B. Programa de intervención para la adicción a las redes sociales

Denominación del programa	“Desconectar para conectar”
Autoras	Las investigadoras Yoselyn Katherin Machaca Pacco y Krysthel Hellen Meneses Patiño tomando en cuenta los programas: “Mi estado: Conectado y Seguro” elaborado por UNICEF (2016) y “Clickeando” elaborado por la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas del Ayuntamiento de Valencia España. (2018).

Descripción

El programa consta de un total de 32 sesiones divididas en 6 módulos de trabajo. Cada sesión tiene una duración de 45 minutos, dos veces por semana por un periodo de 4 meses.

El enfoque del programa es integrador y flexible, combinando distintos modelos teóricos: El modelo cognitivo conductual, el modelo de habilidades sociales, las teorías del aprendizaje y el modelo de adicción de Griffiths.

Se utilizaron estrategias informativas: Conocimiento de ventajas y desventajas, de los indicadores que sirven para detectar la adicción a las redes sociales y de los factores de riesgo y protección. Además de la aplicación de técnicas para sensibilizar

a los adolescentes sobre los riesgos del uso inadecuado de redes sociales. También por el empleo de estrategias formativas: Como el entrenamiento en habilidades para el uso adecuado, como son el establecimiento de horarios y el control de estímulos. Y por último, estrategias de generación de alternativas, que fomentan conductas alternativas al uso de las redes sociales para el entretenimiento y ocio, potenciando factores de protección y reduciendo los factores de riesgo.

Los 6 módulos que conforman el programa son: Identidad digital, Obsesión por las redes sociales, Falta de control en el uso de las redes sociales, Uso excesivo de las redes sociales, Entrenamiento en habilidades sociales y Riesgos y Uso adecuado de las redes sociales.

4. Procedimiento

El primer paso de la presente investigación fue la solicitud de autorización a la dirección de la Institución Educativa Privada de Arequipa, para posteriormente aplicar el pre test, con el objetivo de identificar a los adolescentes con niveles altos de adicción a las redes sociales. Una vez identificada la muestra, la cual consistió de 44 estudiantes, se procedió a formar equitativamente el grupo experimental y control. En la segunda etapa de la investigación, se aplicó el programa de prevención de la adicción a las redes sociales, que constó de 32 sesiones distribuidas en seis módulos de trabajo, a los sujetos pertenecientes al grupo experimental para así, aplicar el post test a ambos grupos, experimental y control.

Finalmente se realizó la recolección y tabulación de datos de la muestra, y se procedió al análisis de datos mediante la prueba estadística de T-Student para determinar la existencia de diferencias significativas entre el grupo experimental y control, así como entre el pre test y post test. Obtenida la información estadística, se realizó la interpretación, discusión y elaboración de conclusiones y sugerencias.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

1. Análisis e interpretación de datos

En el presente capítulo se muestra los resultados obtenidos de las evaluaciones realizadas a la muestra, para así dar respuesta a los objetivos e hipótesis planteados para nuestra investigación.

Para el análisis de los resultados se utilizó la T-Student, pues éste permite la comparación de las muestras así como establecer la diferencia entre las medias de las muestras.

Tabla 2

Adicción a las Redes Sociales Pre-Test

			Niveles		
			Medio	Alto	Total
Grupo	Control	Frecuencia	20	2	22
		%	90.9	9.1	100
	Experimental	Frecuencia	20	2	22
		%	90.9	9.1	100
	Total	Frecuencia	40	4	44
		%	90.9	9.1	100

Antes de la aplicación del programa, en el grupo control se aprecia que el 90.9% (20 estudiantes) presenta un nivel medio de adicción a las redes sociales, mientras que el 9.1% (2 estudiantes) tiene un nivel alto. De la misma forma, en el grupo experimental vemos que el 90.9% (20 estudiantes) presenta un nivel medio de adicción a las redes sociales y el 9.1% (2 estudiantes) tiene un nivel alto. Lo que indica que en ambos grupos hay un gran porcentaje de estudiantes en estado de hiper alerta a las redes sociales, sin considerar la situación u horario, deteriorando su desarrollo individual y social.

Tabla 3

Niveles del factor Obsesión por las Redes Sociales Pre-Test

Grupo	Control		Niveles			Total
			Bajo	Medio	Alto	
	Control	Frecuencia	0	19	3	22
		%	0.0	86.4	13,6	100
	Experimental	Frecuencia	2	19	1	22
		%	9.1	86.4	4,5	100
	Total	Frecuencia	2	38	4	44
		%	4,5	86.4	9.1	100

En el grupo control se aprecia que el 86.4% (19 estudiantes) presenta un nivel medio de obsesión por las redes sociales, mientras que el 13.6% (3 estudiantes) tiene un nivel alto.

Por otro lado en el grupo experimental vemos que el 86.4% (19 estudiantes) presenta un nivel medio de obsesión por las redes sociales y el 9.1% (2 estudiantes) tiene un nivel bajo. Lo que indica que en ambos grupos hay gran porcentaje de estudiantes que piensan y fantasean constantemente con las redes sociales, sienten ansiedad y preocupación por la falta de acceso a las mismas.

Tabla 4

Niveles del factor Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales Pre-Test

Grupo	Control		Niveles			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Control		Frecuencia	1	19	2	22
		%	4.5	86.4	9.1	100
Experimental		Frecuencia	1	15	6	22
		%	4.5	68.2	27.3	100
Total		Frecuencia	2	34	8	44
		%	4,5	77.3	18.2	100

En el grupo control se observa que el 86.4% (19 estudiantes) presenta un nivel medio de falta de control en el uso de las redes sociales y el 91% (2 estudiantes) tiene un nivel alto. Mientras que, en el grupo experimental vemos que el 68.2% (15 estudiantes) presenta un nivel medio de falta de control en el uso de las redes sociales y el 27.3% (6 estudiantes) tiene un nivel alto. Lo que quiere decir que más de la mitad de la muestra siente preocupación por la falta de control en el uso de las redes sociales, descuidando sus tareas, estudios o actividades diarias para estar conectados a las redes sociales.

Tabla 5

Niveles del factor Uso excesivo de las redes sociales Pre-Test

Grupo	Control		Niveles			
			Medio	Alto	Total	
Experimental		Frecuencia	17	5	22	
		%	77.3	22.7	100	
Total		Frecuencia	16	6	22	
		%	72.7	27.3	100	
		Frecuencia	33	11	44	
		%	75.0	25.0	100	

º En el grupo control se aprecia que el 77.3% (17 estudiantes) presenta un nivel medio de uso excesivo de las redes sociales, mientras que el 22.7% (5 estudiantes) tiene un nivel alto.

Por otro lado, en el grupo experimental vemos que el 72.7% (16 estudiantes) presenta un nivel medio de uso excesivo de las redes sociales y el 27.3% (6 estudiantes) tiene un nivel alto. Lo que indica que en ambos grupos hay gran porcentaje de estudiantes que tienen dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo de uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

Tabla 6

Adicción a las Redes Sociales Post-Test

			Niveles			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Grupo	Control	Frecuencia	0	20	2	22
		%	0.0	90.9	9.1	100.
	Experimental	Frecuencia	20	2	0	22
		%	90.9	9.1	0.0	100
	Total	Frecuencia	20	22	2	44
		%	45.5	50.0	4.5	100

º Despues de la aplicación del programa, se observa que en el grupo control el 90.9% y el 9.1% mantienen un nivel medio y alto respectivamente de adicción a las redes sociales. En los estudiantes permanece el estado de hiper alerta a las redes sociales, sin considerar la situación u horario, deteriorando su desarrollo individual y social.

Mientras que, el grupo experimental disminuyó su adicción a las redes sociales, donde el 90.9% se encuentra en un nivel bajo y el 9.1% en un nivel medio.

Tabla 7

Niveles del factor Obsesión por las Redes Sociales Post-Test

			Niveles			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Grupo	Control	Frecuencia	1	19	2	22
		%	4.5	86.4	9.1	100
	Experimental	Frecuencia	21	1	0	22
		%	95.5	4.5	0.0	100
Total		Frecuencia	22	20	2	44
		%	50.0	45.5	4.5	100

En el grupo control se aprecia que mantienen la obsesión por las redes sociales, puesto que el 86.4% (19 estudiantes) presenta un nivel medio y el 9.1% (2 estudiantes) tiene un nivel alto. Por otro lado en el grupo experimental disminuyó la obsesión por las redes sociales dado que el 95.5% (21 estudiantes) y el 4.5% (1 estudiante) tienen un nivel bajo y medio respectivamente, reduciéndose significativamente la preocupación, el pensar constantemente y la ansiedad que sienten cuando no acceden a las redes sociales.

Tabla 8

Niveles del factor Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales Post-Test

			Niveles			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Grupo	Control	Frecuencia	1	17	4	22
		%	4.5	77.3	18.2	100
	Experimental	Frecuencia	10	12	0	22
		%	45.5	54.5	0.0	100
Total		Frecuencia	11	29	4	44
		%	25.0	65.9	9.1	100

En el grupo control se aprecia que mantienen la falta de control personal en el uso de las redes sociales, puesto que el 77.3% (17 estudiantes) presenta un nivel medio y el 18.2% (4 estudiantes) tiene un nivel alto. Por otro lado en el grupo experimental disminuyó la falta de control en el uso de las redes sociales dado que el 54.5% (12 estudiantes) y el 45.5% (10 estudiantes) tienen un nivel medio y bajo respectivamente, retomándose el de control en el uso de las redes sociales, realizando sus tareas, estudios o actividades diarias.

Tabla 9

Niveles del factor Uso excesivo de las redes sociales Post-Test

			Niveles			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Grupo	Control	Frecuencia	0.0	17	5	22
		%	0.0	77.3	22.7	100
	Experimental	Frecuencia	22	0.0	0.0	22
		%	100	0.0	0.0	100
	Total	Frecuencia	22	17	5	44
		%	50.0	38.6	11.4	100.0

En el grupo control se aprecia que mantienen su uso excesivo de las redes sociales, puesto que el 77.3% (17 estudiantes) presenta un nivel medio y el 22.7% (5 estudiantes) tiene un nivel alto. Por otro lado en el grupo experimental disminuyó el uso excesivo de las redes sociales dado que el 100% (22 estudiantes) tiene un nivel bajo, reduciéndose de forma contundente las dificultades para controlar el uso las redes sociales, reduciendo el tiempo de uso, pudiendo controlarse cuando usa las redes sociales y ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

Tabla 10

Prueba de medias T por factores en el pre-test: Grupo control y experimental

Factores	Grupo	N	Media	Desviación		gl	Sig. (bilateral)
				estándar	t		
Obsesión	Control	22	20,14	5,008	0.801	42	.428
	Experimental	22	18,82	5,877			
Falta de control	Control	22	13,32	2,679	-0.508	42	.614
	Experimental	22	13,82	3,762			
Uso excesivo	Control	22	17,73	3,954	-0.629	42	.533
	Experimental	22	18,50	4,195			
Adicción a las redes	Control	22	51,18	9,811	0.015	42	.988
	Experimental	22	51,14	9,877			

Hallamos que no existen diferencias estadísticamente significativas en la Adicción a las Redes Sociales ($t= 0.015$; $p= .988$) y sus factores, obsesión ($t= 0.801$; $p= .428$), falta de control ($t= -0.508$; $p= .614$) y uso excesivo ($t= -0.629$; $p< .533$) antes de la aplicación del programa entre los integrantes del grupo control y experimental.

Tabla 11

Prueba de medias T por factores en el post-test: Grupo control y experimental

		Grupo	N	Media	Desviación		Sig. (bilateral)
					estándar	t	
Obsesión	Control	22	20.50	4.698		10.788	42 .000
	Experimental	22	8.91	1.823			
Falta de control	Control	22	13.36	2.920		6.266	42 .000
	Experimental	22	7.50	3.277			
Uso excesivo	Control	22	17.50	4.217		9.550	42 .000
	Experimental	22	8.73	.883			
Adicción a las redes	Control	22	51.36	9.545		11.199	42 .000
	Experimental	22	25.14	5.436			

Hallamos que existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a las redes sociales ($t= 11.199; p< .001$) y sus factores, obsesión ($t= 10.788; p< .001$), falta de control ($t= 6.266; p< .001$) y uso excesivo ($t= 9.550; p< .001$) después de la aplicación del programa entre los integrantes del grupo control y experimental, lo cual es un indicador claro de la efectividad del programa.

Tabla 12

Prueba T para muestras relacionadas en el grupo control: Pre-test y post-test

Factores	Media	N	Desviación estándar	t	gl	Sig. (bilateral)
Obsesión pre-test	20.14	22	5.008	-0.528	21	.603
Obsesión post-test	20.50	22	4.698			
Falta de control pre-test	13.32	22	2.679	-0.114	21	.910
Falta de control post-test	13.36	22	2.920			
Uso excesivo pre-test	17.73	22	3.954	0.362	21	.721
Uso excesivo post-test	17.50	22	4.217			
Adicción a las redes pre-test	51.18	22	9.811	-0.722	21	.478
Adicción a las redes post-test	51.36	22	9.545			

Encontramos que no existen diferencias estadísticamente significativas dentro del grupo control en la adicción a redes sociales ($t= -0.722$; $p= .478$) y sus factores.

Tabla 13

Prueba T para muestras relacionadas en el grupo experimental: Pre-test y post-test

Factores	Media	N	Desviación estándar	t	gl	Sig. (bilateral)
Obsesión pre-test	18.82	22	5.877	8.433	21	.000
Obsesión post-test	8.91	22	1.823			
Falta de control pre-test	13.82	22	3.762	6.118	21	.000
Falta de control post-test	7.50	22	3.277			
Uso excesivo pre-test	18.50	22	4.195	11.073	21	.000
Uso excesivo post-test	8.73	22	.883			
Adicción a las redes pre-test	51.14	22	9.877	11.460	21	.000
Adicción a las redes post-test	25.14	22	5.436			

Hallamos que existen diferencias estadísticamente significativas dentro del grupo experimental en la adicción a las redes sociales ($t= 11.460$; $p < .001$), obsesión ($t= 8.433$; $p < .001$), falta de control ($t= 6.118$; $p < .001$) y uso excesivo ($t= 11.073$; $p < .001$), en todos los casos los puntajes son menores luego de la aplicación del programa, lo cual es otro indicador de su efectividad.

DISCUSIÓN

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la efectividad de un Programa de prevención de la adicción a las redes sociales en una muestra de adolescentes pertenecientes al 3º, 4º y 5º de secundario de una Institución Educativa Privada de Arequipa. Para tal fin, se empezó por determinar el nivel de adicción a las redes sociales y de sus factores. Se separó un grupo control y un grupo experimental al cual se aplicó el programa; finalmente se compararon los resultados obtenidos entre ambos grupos.

Antes de determinar estadísticamente la diferencia entre los grupos, se estableció la homogeneidad y similitud de los mismos para asegurar que las diferencias entre estos sean atribuibles a la aplicación del programa de intervención para la adicción a las redes sociales y por tanto demostrar su efecto. Tal como lo afirma Kazzdin (como se citó en Becoña, 2002) a medida que se incrementa el grado de equivalencia entre ambas condiciones, se hace más difícil atribuir los resultados obtenidos en la aplicación del programa a la historia, a la maduración, la medición, la regresión, la mortalidad y otros factores que pueden surgir como amenazas a la validez interna producto de la disparidad entre las características de los sujetos del grupo experimental y del grupo control. Además, el uso del grupo control ha permitido ejercer un relativo control sobre la remisión espontánea (Becoña, 2002) esto es, la mejora del problema sin una intervención, asegurando que los cambios producidos se deben a la aplicación del programa de intervención.

Con el propósito de discutir los hallazgos de la presente investigación, se analizaron los resultados obtenidos a continuación:

En primer lugar, los adolescentes evaluados se encuentran en un intervalo de edades entre los 13 y 16 años. Las edades que predominan entre los adolescentes es

14 años, representando un 38.6% y la edad de 15 años, representando un 38.6% de la muestra; el 15.9% tiene 16 años; mientras que un 6.8% de la muestra tiene 13 años. Por otro lado, en la misma distribución se puede identificar adolescentes de diferentes grados académicos. El mayor porcentaje es de 38.6% que corresponde al cuarto año; un 36.4% están en tercero y por último el 25.0% está en quinto año del nivel secundario.

Los resultados indican la efectividad del programa de intervención en la disminución de la adicción a las redes sociales. Su efecto se evidencia por la diferencia estadísticamente significativa en los resultados obtenidos con la prueba T- Student; al comparar los puntajes medios del pre test y post test del grupo experimental, los valores que representan la adicción a las redes sociales son menores al nivel de significancia del 5% (Todos p-valor son <0.05) después de la aplicación del programa. Se aprecia que la puntuación disminuye significativamente, cambiando de un nivel medio a un nivel bajo de adicción a las redes sociales. En cambio, al analizarse los puntajes del pre test y post test del grupo control, al que no se aplicó el programa, no se encuentran diferencias significativas, las medias son similares, manteniéndose la adicción a las redes sociales.

El efecto también se manifiesta por la diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes del post test del grupo experimental (después de la aplicación de programa) y del grupo control. Dado que en los resultados del grupo experimental dichos puntajes son significativamente menores en relación a los del grupo control. Evidenciándose el efecto del programa, en la reducción de la adicción a las redes sociales, de un nivel medio a un nivel bajo.

Se ha establecido que existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los sujetos de los grupos control y experimental, debido a la aplicación

del programa. Para establecer el tamaño de esta diferencia utilizamos el tamaño o magnitud de efecto, que indica una diferencia grande. Revela que el mayor porcentaje (90.9%) de los sujetos del grupo experimental tiene un promedio menor en el test de adicción a las redes sociales que los del grupo control, que inicialmente eran equivalentes. Demostrando la eficacia cuantificada de la variable independiente: Programa intervención para la adicción a las redes sociales.

En el entorno no se ha encontrado estudios experimentales de intervención psicológica en el uso adecuado de las redes sociales y con evidencia de efectividad en la disinución de la adicción a las redes sociales. Constituyéndose esta aplicación en un aporte metodológico.

Los resultados positivos de reducción del nivel de adicción a las redes sociales en el grupo experimental, y la ausencia de cambio en el grupo control son muestra de la validez del programa. Estos cambios producidos en el grupo experimental después de la aplicación del programa, pueden explicarse por el uso de estrategias informativas: Conocimiento de ventajas y desventajas, de los indicadores que sirven para detectar la adicción a las redes sociales y de los factores de riesgo y protección. Además de la aplicación de técnicas para sensibilizar a los adolescentes sobre los riesgos del uso inadecuado de redes sociales. También por el empleo de estrategias formativas: Como el entrenamiento en habilidades para el uso adecuado, como son el establecimiento de horarios y el control de estímulos. Y por estrategias de generación de alternativas, que fomentan conductas alternativas al uso de las redes sociales para el entretenimiento y ocio, potenciando factores de protección y reduciendo los factores de riesgo.

Los resultados indican la efectividad del programa de intervención para la adicción a las redes sociales, coincidiendo con los obtenidos por la aplicación del

programa “Clickeando” y del programa “ConRed”, en los que se evidenciaron una reducción en la frecuencia y en el tiempo de conexión a internet y redes sociales, además de un uso normal de la misma. Dichos programas también utilizaron estrategias informativas, estrategias para regular consumo (formativas) y alternativas para el ocio y tiempo libre.

Los resultados de efectividad, no coinciden con los hallados por Fontemanchi (2014) que trabajó en la adaptación del PrevTec 3.1 en población argentina y no obtuvo resultados estadísticamente significativos. Esto puede explicarse porque no se implementó el programa de prevención como estaba originalmente previsto, se limitó a dos sesiones, en lugar de tres, impidiendo así consolidar los cambios que se producen en los programas.

Para que los programas sean más efectivos tienen que partir de un modelo teórico y de los factores de riesgo y protección. (Fray y Petralis como se citó en Becoña 2002). Es así que el programa de intervención para la adicción a las redes sociales es integrador y flexible, combinando distintos modelos teóricos: El modelo cognitivo conductual, el modelo de habilidades sociales, las teorías del aprendizaje, el modelo de adicción de Griffiths y en los factores antes mencionados. Otro programa que ha demostrado su efectividad, es el programa “Clickeando” que se basa en la teoría del comportamiento social normativo y el modelo cognitivo conductual y los factores de riesgo y protección.

Los programas son el doble de eficaces cuando se implementan por profesionales de la salud. Además se encontró que las técnicas conductuales son las que presentan mejores resultados con adolescentes, que el empleo de diseños experimentales, y la base teórica de las intervenciones preventivas son elementos cruciales para determinar si un programa es eficaz. (Jané-Llopis 2005). Nuestro

programa “Desconectar para conectar” coincide en que ha sido implementado por psicólogas, hace uso de técnicas conductuales, emplea un diseño cuasi experimental pre-post test con grupo control y se basa en la teoría del cognitiva conductual, entre otras. Al igual que otros programas que han probado su efecto, como es el programa “ConRed”, que ha sido implementado por psicólogos y utiliza un diseño cuasi experimental con grupo control. El programa “Clickeando” ha sido implementado por profesionales de la salud, emplea un diseño cuasi experimental pre test - post test.

Nuestro programa presenta resultados consistentes, sin embargo, otros programas registran resultados bastante inconsistentes, observándose incluso incrementos del tiempo de conexión o en el porcentaje de usuarios adictos a las redes sociales en los grupos de intervención. Esta contradicción puede atribuirse a factores como el número limitado de estudios que incluyen diseños de evaluación rigurosos, los tamaños y sesgos de algunas muestras o los diferentes instrumentos utilizados para medir la adicción a las redes sociales.

La investigación realizada valida el programa aplicado y aporta un instrumento de intervención psicológica para la prevención y promoción de un uso adecuado, saludable y seguro de las redes sociales. A nivel práctico, nuestro aporte es proporcionar un programa, que puede ser usado por los profesionales que apliquen la intervención en casos de adicción a las redes sociales.

CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

PRIMERA : El programa de intervención es efectivo en la disminución de la adicción a las redes sociales en los estudiantes del 3er, 4to y 5to año del nivel secundario de una institución Educativa Privada.

SEGUNDA : Se ha identificado mediante la aplicación del pre test que los adolescentes, tanto del grupo control como del experimental, presentaron niveles medios y altos de adicción a las redes sociales y en los factores de obsesión, control personal y uso excesivo de las redes sociales.

TERCERA : Despues de la aplicación del programa, el nivel medio de adicción a las redes sociales identificado en el grupo control es semejante al observado en el pre test; mientras que en el grupo experimental se identificaron niveles bajos de adicción a las redes sociales, así como en los factores de obsesión, control personal y uso excesivo de las redes sociales.

CUARTA : Se encontraron diferencias significativas entre el pre y post test, en los grupos control y experimental; encontrando un nivel bajo de adicción a las redes sociales en el grupo experimental, mientras que el grupo control hay ausencia de cambios.

SUGERENCIAS

Por los resultados observados, se ve por conveniente proponer las siguientes sugerencias:

- Al departamento de Psicología de la Institución Educativa Privada de Arequipa, tomar en consideración el programa de prevención de la adicción a las redes sociales como parte del sistema educativo interno para propiciar un uso seguro y saludable de las redes sociales por parte de la población adolescente.
- Con la finalidad de confirmar el mantenimiento de las mejoras experimentadas tras el programa, resultaría significativo realizar un seguimiento de los participantes a través del tiempo mediante una evaluación que permita medir las variables trabajadas.
- Ante la evidencia científica de que la presencia de ciertos factores familiares y/o estilos de crianza favorecen la adicción a las redes sociales, se enfatiza la necesidad de trabajar con los padres de los adolescentes vulnerables.
- Las líneas de intervención con los padres debe basarse en brindar información relevante sobre las redes sociales en la adolescencia, sensibilización sobre la influencia del modelado de los padres en las actitudes y conductas de los hijos para prevenir la adicción a las redes sociales. Formación de habilidades para mejorar la comunicación familiar, destrezas para enseñar a los hijos a realizar un uso seguro y saludable de las redes sociales, pautas para el establecimiento de normas y la supervisión de las actividades de los hijos en las redes sociales, orientaciones para evitar conductas de riesgo en la red, herramientas para ayudar a hijos a programar actividades sociales y de ocio saludables no

virtuales, superar estados emocionales adversos y mejorar su autoestima y habilidades sociales.

- Se sugiere la programación de actividades recreativas que generen bienestar y mantengan al adolescente entretenido dejando de lado las redes sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294.
- American Psychiatric Association (2013). DSM - V. Manual diagnostic y estadístico de los tratamientos mentales. Barcelona: Masson.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An Overview. *Curr Pharm Des.* 2014; 20: 4053-61
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184.
- Aruguete, Gustavo.(2001). Gestión en Organizaciones del Tercer Sector. En: *Jornadas en la Universidad Di Tella de Buenos Aires*, Argentina.
- Bao, R. Flores, J y González, F (2009). Las organizaciones virtuales y la evolución de la web. Universidad San Martin Porres Lima Perú. Fondo Editorial.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. A social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.
- Bernal, C., & Angulo, F. (2013). Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales. *Comunicar*, 20(40), 25-30.doi: 10.3916/C40-2013-02-02
- Brizuela, M., Fernández, D. y Murillo, J. (2009). Adicciones. Trabajo de monografías. Universidad nacional de Lanús. Argentina. En red: (Disponible en) <http://www.aadaih.com.ar/publicaciones/monografias-09/adicciones.pdf>
- Busch V., de Leeuw R. J., Schrijvers A. J. P. (2013). Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 400-406.
- Buglass, S.L., Binder, J.F., Betts, L.R., Underwood, J.D.M. (2017) Motivadores de la vulnerabilidad en línea: el impacto de uso del sitio de la red social y FOMO. *Comput. Behav* 2017; 66: 48-255.

- Casas, J. (2013). Convivir en redes sociales virtuales. Diseño, desarrollo y evaluación del programa ConRed, una intervención picoeducativa. (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba. Recuperada de: elvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/9398/2013000000713.pdf?sequence=1
- Castells, M. (2009). La apropiación de las tecnologías. Cultura juvenil en la era digital. *Telos*, 81, 111-113.
- Castro, A., Moral, M.V. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, Vol. 17 (1): 73-85.
- Centro de información y educación para la prevención del abuso de drogas (2016). Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes. Lima: CEDRO. Recuperado de: <http://www.repository.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/310/1/CEDRO.5376.Uso%20y%20abuso%20de%20las%20redes%20sociales.2016.pdf>
- Chóliz, M. (2011). PrevTec 3.1: Programa de prevención de adicciones tecnológicas. Valencia: FEPAD.
- Cristakis y Fowler. (2010). El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan. México. Santillana Ediciones Generales, S.L.
- Crovi, D.; López, M. y López, R. (2009). Redes Sociales Análisis y aplicaciones. México: Plaza y Valdés. P.15.
- De la Villa-Moral, M., Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 69-78.
- Domínguez, J., & Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181 - 230. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Echeburúa, E. (2013). Atrapados en las redes sociales. *Crítica*, 985,30-33.
- Echeburúa, E. y Corral P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91-96.
- Escurra, M. y Salas,B. (2014) Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ars) Liberabit. *Revista de Psicología*. Universidad de San Martín de Porres Lima, Perú .20,1,pp. 73-91

- Fernández, L., y gómez, J. (2007). La Psicología preventiva en la intervención social. Madrid: Síntesis.
- Fundación Telefónica (2013). La Sociedad de la Información en España, 2012. Madrid: Ariel.
- Fuster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2017). Miedo a perderse, redes sociales en línea y adicción al teléfono móvil: un latente enfoque de perfil. Aloma, 35 (1), 23-30.
- Gonzáles, V., Merino, L., Cano, M (2009). Las adicciones. Barcelona España: Edita Nexus Medica Editores S.L Visto el día 12 de junio del 2018 en la página web
- Griffiths, M.D. (2005). A componets model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*; 10:191-177.
- Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings. En K. Rosenberg & L. Feder (Ed.) Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment (pp. 119-141). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.a ed.). México: Mc Graw Hill.
- Herbella, B. (2014). Hábitos en el uso de aplicaciones de mensajería instantánea entre los adolescentes. Un estudio de caso en un IES DE Cantabria. Recuperado de <http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/4895/HervellaBatur oneBeatriz.pdf?sequence=1>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). Estadísticas. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/population-access-to-internet/>
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (2017). Mayor control y supervisión de padres a sus hijos en el uso de computadoras e internet. Lima: Nota de prensa N°10.
- Jané-Llopis E y otros. (2005). Envejecer manteniendo la salud mental. En: Hosman C, Jané-Llopis E, Saxena S, eds. Prevención de trastornos mentales: intervenciones efectivas y opciones de políticas. Oxford, Oxford University Press.

- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction - a review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528
- Madrid, R. I. (2000). La adicción a Internet. Psicología Online. Recuperado de <http://www.psicología-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
- Marañón, C. (2012). Revista de ciencias Sociales. Redes sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en internet, (53), 1-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>
- Moreno, M. y Vázquez, M. (2006). Proyecto ALUESA: Prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes. Hojas Informativas de los Psicólogos en Palmas, 88, 14-18.
- Organización Mundial de la Salud. (2019) Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G.(2017). Desarrollo humano (13a ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Prieto, M., Carrillo, J. & Lucio, L. (2015). Violencia virtual y acoso escolar entre estudiantes universitarios: el lado oscuro de las redes sociales. Innovación Educativa, 15(68), 1665-26734
- Requena, F. (2010). Redes sociales y sociedad civil. Vol. 14 (31) pp. 264-268. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/676/67621192015.pdf>
- Riva G., Wiederhold B.K., Cipresso P. (2016). Psicología de las redes sociales: de la tecnología a la identidad. En: Riva G., Wiederhold B.K., Cipresso P., editores. La psicología de las redes sociales: experiencia personal en línea; Varsovia, Polonia: 2016. pp. 1-11.
- Sánchez, L. Benito, R., Serrano A., Aleixandre, R., Bueno F. (2018). Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando". Editorial Ajuntament de València, 126 p. <http://cendocbogani.org/Archivos/DelPMD/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web.pdf>
- Sánchez, L. Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F.J., Aleixandre, R., Valderrama, J.C. (2015). Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Guía para padres. Ayudándoles a evitar riesgos. PMD

- / UPCCA-Valencia. Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes.
Ayuntamiento de Valencia. CSIC. Universidad de Valencia.
- Skinner, FB. About behaviorism. London: Penguin; 1974.
- Turel, O. y Bechara, A. (2017). Efectos de impulsividad motora y calidad del sueño en palabrotas, desviadas interpersonalmente y desventajosas comportamientos en redes sociales sitios de redes. Personalidad e individuo Diferencias, 108, 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.005>
- UNICEF (2016). Mi estado: Conectado y Seguro, Guía metodológica práctica de sensibilización en escuelas para la prevención de situaciones de explotación sexual infantil y adolescente online. Recuperado de: <https://www.unicef.org/paraguay/media/1921/file/conectado-y-seguro.pdf>
- Vondráčková, P., Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review J Behav Addict. 2016 Dec 1; 5(4): 568-579.
- Weinberg, T. (2009). The New Community Rules: Marketing On The Social Web. Estados Unidos
- Wolniczak I, Ca'ceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, Arroyo KJ, Solís-Visscher R, et al. (2013) Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. PLoS ONE 8(3): e59087. doi:10.1371/journal.pone.0059087
- We are social (2019). Reporte Digital Global. Recuperado de <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>

ADENDA

Adicción a redes sociales (ARS)

Nombres y Apellidos: Edad:
 Colegio en el que estudia: Año y sección: Nivel:

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

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

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

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

GRUPO CONTROL																			
Nº	Grado	Sexo	Edad	PRE-TEST								POST-TEST							
				Obsesión	Obsesión	Falta de control	Falta de control	Uso excesivo	Uso excesivo	Adicción	Adicción	Obsesión	Obsesión	Falta de control	Falta de control	Uso excesivo	Uso excesivo	Adicción a las redes	Adicción a las redes
1	4	M	15	27	2	19	2	24	2	70	2	28	2	17	2	25	2	70	2
2	5	M	16	31	2	19	2	26	2	76	2	32	2	19	2	23	2	74	2
3	4	F	15	28	2	13	1	19	1	60	1	25	1	15	1	23	2	63	1
4	3	F	14	26	1	15	1	22	2	63	1	21	1	18	2	23	2	62	1
5	3	M	14	26	1	14	1	20	1	60	1	26	1	13	1	21	1	60	1
6	3	F	14	23	1	15	1	18	1	56	1	23	1	15	1	18	1	56	1
7	5	M	15	23	1	11	1	22	2	56	1	23	1	10	1	23	2	56	1
8	5	F	15	14	1	15	1	24	2	53	1	18	1	17	2	18	1	53	1
9	5	F	16	21	1	15	1	17	1	53	1	20	1	16	1	18	1	54	1
10	4	M	15	18	1	15	1	17	1	50	1	22	1	11	1	18	1	51	1
11	4	F	15	21	1	15	1	15	1	51	1	18	1	15	1	16	1	49	1
12	3	F	14	18	1	13	1	16	1	47	1	23	1	12	1	13	1	48	1
13	3	F	14	17	1	12	1	17	1	46	1	19	1	13	1	13	1	45	1
14	5	F	16	22	1	11	1	12	1	45	1	20	1	12	1	15	1	47	1
15	3	M	14	18	1	10	1	16	1	44	1	12	0	11	1	21	1	44	1
16	3	M	14	14	1	13	1	17	1	44	1	17	1	10	1	17	1	44	1
17	4	M	15	15	1	11	1	18	1	44	1	20	1	12	1	11	1	43	1
18	3	M	14	15	1	13	1	15	1	43	1	17	1	12	1	14	1	43	1
19	3	F	13	17	1	8	0	17	1	42	1	21	1	7	0	15	1	43	1
20	4	F	15	15	1	13	1	14	1	42	1	14	1	13	1	15	1	42	1
21	3	F	14	18	1	10	1	13	1	41	1	14	1	14	1	14	1	42	1
22	3	F	14	16	1	13	1	11	1	40	1	18	1	12	1	11	1	41	1

GRUPO EXPERIMENTAL																			
Nº	Grado	Sexo	Edad	PRE-TEST								POST-TEST							
				Obsesión	Obsesión	Falta de control	Falta de control	Uso excesivo	Uso excesivo	Adicción	Adicción	Obsesión	Obsesión	Falta de control	Falta de control	Uso excesivo	Uso excesivo	Adicción a las redes 1	Adicción a las redes
1	5	M	16	34	2	24	2	20	1	78	2	14	1	11	1	10	0	35	1
2	3	F	14	25	1	19	2	25	2	69	2	11	0	11	1	10	0	32	1
3	4	M	15	21	1	17	2	24	2	62	1	6	0	2	0	8	0	16	0
4	4	M	14	23	1	16	1	22	2	61	1	6	0	2	0	7	0	15	0
5	4	F	14	16	1	13	1	28	2	57	1	10	0	8	0	8	0	26	0
6	3	F	13	26	1	18	2	13	1	57	1	9	0	7	0	9	0	25	0
7	3	M	14	25	1	13	1	19	1	57	1	10	0	9	1	9	0	28	0
8	4	F	15	19	1	17	2	18	1	54	1	9	0	10	1	9	0	28	0
9	5	M	15	16	1	12	1	22	2	50	1	9	0	9	1	9	0	27	0
10	4	M	15	26	1	13	1	11	1	50	1	8	0	2	0	7	0	17	0
11	5	F	16	18	1	12	1	19	1	49	1	6	0	2	0	8	0	16	0
12	5	F	16	19	1	10	1	19	1	48	1	9	0	7	0	9	0	25	0
13	4	F	15	11	0	18	2	18	1	47	1	9	0	10	1	10	0	29	0
14	3	M	13	16	1	13	1	18	1	47	1	9	0	9	1	9	0	27	0
15	5	M	16	17	1	11	1	16	1	44	1	10	0	7	0	9	0	26	0
16	4	F	14	14	1	14	1	16	1	44	1	6	0	2	0	9	0	17	0
17	4	F	15	17	1	11	1	16	1	44	1	9	0	8	0	9	0	26	0
18	3	F	14	16	1	9	1	18	1	43	1	9	0	9	1	9	0	27	0
19	5	F	15	14	1	12	1	15	1	41	1	9	0	10	1	9	0	28	0
20	4	F	15	7	0	12	1	22	2	41	1	9	0	9	1	9	0	27	0
21	4	F	14	17	1	8	0	16	1	41	1	10	0	10	1	9	0	29	0
22	4	M	15	17	1	12	1	12	1	41	1	9	0	11	1	7	0	27	0

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA ADICCIÓN A LAS
REDES SOCIALES DENOMINADO:
“DESCONECTAR PARA CONECTAR”**

Módulo 1: Identidad Digital

Este módulo pretende promover una mirada hacia el mundo interior y personal de los participantes. El objetivo es iniciar la propuesta con temas relacionados a la intimidad, los límites y el autocuidado tiene que ver con que el hecho de que poner en contacto a los participantes con sus características y sus particularidades, es fundamental tanto para favorecer la construcción de una identidad saludable, como para ayudarlos a tomar decisiones eficientes en su vida, incluyendo el ámbito de las redes sociales.

Para una mejor organización del programa se han diseñado 6 sesiones que se presentan a continuación:

Sesión 01: “Desconectar para conectar”

Sesión 02: ¿Quién soy?

Sesión 03: ¿Cuál es mi estilo?

Sesión 04: ¿Nos tomamos un selfie?

Sesión 05: “Ser un sapo”

Sesión 06: “Online - Offline”

Sesión 01	“DESCONECTAR PARA CONECTAR”	
Fundamento Teórico	El programa está basado en diferentes técnicas que obedecen a diferentes modelos teóricos estas técnicas son: Técnicas informativas, Técnicas de sensibilización, estrategias formativas, estrategias de generación de alternativas.	
1. Objetivos	Presentar el programa y lo que se realizará en el transcurso de las sesiones.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector multimedia • Laptop • Parlantes 	
3. Desarrollo	A. Ingresaremos al aula saludando de manera entusiasta, se presentará ante los estudiantes el programa denominado: Desconectar para conectar. B. Realizaremos la dinámica de presentación “Una Experiencia vergonzosa” <ol style="list-style-type: none"> a. Los estudiantes se colocarán en un círculo b. La psicóloga comenzará diciendo su nombre y una experiencia vergonzosa c. Cada estudiante se presentará de la misma forma. C. Se explicará de manera breve el contenido, la duración de las sesiones y las reglas de convivencia. Así mismo, lo que deseamos lograr con la ejecución de este programa. D. Seguidamente se proyectará el video “REDES SOCIALES”, el cual se encuentra en https://www.youtube.com/watch?v=6R9kxdaWtAI E. Se definirá los conceptos de redes sociales e identidad digital y se finalizará la sesión motivándolos a participar activamente en cada una de las sesiones del programa.	Tiempo 5 min. 10 min. 10 min. 5 min. 15 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 02	¿QUIÉN SOY?	
Fundamento teórico	Entrenamiento auto afirmativo: La autoafirmación es la expresión apropiada de los sentimientos por medio de conductas que no violan los derechos de los demás.	
1. Objetivos	Explorar qué características me identifican como persona única y promover la construcción de un auto concepto positivo con el fin de trasladar este conocimiento a mi comportamiento en las redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una caja con un espejo adentro • Hojas bond y lapiceros • 8 globos • Pizarra con tizas. 	
3. Desarrollo	<p>A. Se saludará a los participantes y comenzaremos con la dinámica “El globo viajero”.</p> <p>a. Los equipos se dividirán en dos equipos iguales</p> <p>b. Se ubicarán en distintos campos separados entre sí por una línea</p> <p>c. Dada la señal de comienzo un jugador cualquiera arrojara un globo al aire y lo golpeará tratando de enviarlo al campo contrario.</p> <p>d. Los adversarios procurarán devolverlo de la misma forma, evitando cada equipo que toque el suelo de su campo. Cuando esto ocurra se adjudicara un punto al equipo contrario.</p> <p>e. Vence el equipo que en un tiempo determinado se adjudique más tantos.</p> <p>B. La segunda parte de la sesión consiste en hacer correr una caja con un espejo adentro y que cada participante pueda reflexionar a partir de ello.</p> <p>C. Se les dirá la consigna:</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 10 min.

	<p><i>"Les invito a sentarnos en una ronda, dejando un pequeño espacio entre ustedes. Yo les voy a entregar una caja que contiene algo adentro, al recibirla les pido que abran y observen lo que hay, por favor no lo digan en voz alta, pueden observar en silencio y pensar si lo que están viendo les gusta o no, y qué cosas les gusta y qué no, de lo que ven. El o la que quiera puede compartir en voz alta sus pensamientos, el o la que no quiera compartir no debe hacerlo, les pido a todos que igual registren sus ideas en una hoja. Traten de pensar en al menos cuatro cosas que les gustan y tres o cuatro cosas que no"</i></p> <p>D. Seguidamente se generará un espacio de reflexión a partir de las siguientes preguntas y alguien registra las ideas en la pizarra</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Del 1 al 5 ¿Cuánto crees que te conoces?, siendo el número 1 el más bajo y el 5 el más alto. (Cada uno puede ir compartiendo en voz alta) b. ¿A cuántas personas conocen ustedes verdaderamente? c. ¿Lo que muestro a los demás a través de redes sociales o aplicaciones, mis fotos, ideas y pensamientos, coinciden con mis características? <p>E. Para finalizar se rescatará las ideas de la reflexión y se hará un enlace con nuestra imagen o identidad en las redes sociales, pensando acerca de si debe existir una coherencia entre la forma en que nos mostramos en las redes sociales y lo que pensamos y queremos para nosotros mismos.</p>	15 min.
4. Tiempo total	45 minutos	5 min.

Sesión 03	¿CUÁL ES MI ESTILO?	
Fundamento teórico	Teoría sistémica - Establecimiento de Límites: Se logra a través del establecimiento de una distancia psicológica adecuada entre subsistemas que estén demasiado unidos o separados.	
1. Objetivos	Reflexionar acerca de los límites con los que cada uno se siente cómodo con los demás, y la implicancia de esto en el uso de las redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una cajita con papelitos con las consignas que se encuentran al final del material • Pizarra con tizas. 	
3. Desarrollo	<p>A. Se saludará a los estudiantes y se recorrerá el salón con una caja diciendo:</p> <p><i>“Para esta actividad les voy a pedir que nos levantemos y dejemos espacio para caminar, voy a recorrer la clase y pedirles que cada uno tome un papel, por favor no lo lean hasta que yo les avise. Cuando les diga, lean sus papeles y en cada uno de ellos se les propone realizar una actividad que me gustaría que realicen y se fijen en dos cosas, una es como se sienten ustedes al hacerlo, y lo otro cómo reacciona la otra persona”</i></p> <p>B. El contenido de la consigna escrita es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toca el cabello de la compañera que esté más cerca. - Toma el celular de un compañero o compañera sin pedirle permiso. - Tapa los ojos de un compañero (sin lastimarlo). - Abraza y acaricia a un compañero o compañera por la espalda. - Párate enfrente de un compañero o compañera y no le dejes de mirar a los ojos. 	Tiempo 5 min. 10 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Con tu celular, sácale una foto a un compañero o compañera sin pedirle permiso y muéstrale la foto. - Toma el celular de tu compañero o compañera y finge que lo estás revisando. - Toma un objeto con valor sentimental de un compañero o compañera y simula que no se lo vas a devolver por unos minutos. <p>C. Luego de hacer lo que decía en el papel, se les pide que trabajen en parejas, frente a frente, y discutan a partir de éstas preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué sentiste al hacer lo que decía en el papel? b. ¿Qué sentiste cuando recibiste una acción de parte de los demás? c. ¿Sabes qué cosas te gustan y no te gustan que te hagan los demás? <p>D. Seguidamente se ubican todos en una ronda y comparten lo que reflexionaron con sus parejas.</p> <p>E. Luego entre todos, responden las preguntas a continuación y registran las ideas principales en la pizarra</p> <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Necesito cercanía con las demás personas o me siento cómodo o cómoda manteniendo cierta distancia? b. ¿Cómo pongo límites en mí día a día? Dar ejemplos c. ¿Cómo se relaciona lo que comarto en las redes sociales con lo que siento acerca de mis límites? d. ¿Cómo puedo configurar mi privacidad en las redes sociales para marcar los límites de una forma en que me sienta cómodo o cómoda? 	10 min.
		5 min.
		10 min.

	F. Para finalizar la psicóloga rescatará de las reflexiones la responsabilidad que tiene cada uno de poner límites claros para que los demás no hagan o digan cosas que nos molesten u ofendan.	5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 04	¿NOS TOMAMOS UN SELFIE?	
Fundamento teórico	Cognitivo-conductual: Enfóque de tratamiento que intenta modificar la conducta manifiesta influyendo sobre los procesos del pensamiento del adolescente.	
1. Objetivos	<p>Lograr que los estudiantes identifiquen las razones por las que se toman y comparten selfies en las redes sociales.</p> <p>Conocer si los selfies están perjudicando o beneficiando la autoestima de los estudiantes.</p>	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografías de personas tomándose selfies • 24 globos 	
3. Desarrollo	<p>A. Se comenzará saludando amablemente a los estudiantes y seguidamente se realizará la dinámica “Globo en la espalda”</p> <ol style="list-style-type: none"> Se trata de una competencia que se realiza por parejas. Se colocan el globo entre la espalda de ambos y la llevan hasta un punto determinado. Gana la pareja que llegue primero a la meta. <p>B. En la segunda parte de la sesión se mostrarán fotografías de personas tomándose selfies y les preguntaremos:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Por qué compartimos fotos de nosotros mismos en las redes sociales? ¿Consideran que es bueno o malo? ¿Por qué? <p>C. Se escogerán a algunos estudiantes para que respondan a las interrogantes.</p> <p>D. Luego se dividirá a la clase en dos equipos, les pediremos que elijan a un líder y coloquen las carpetas alrededor del salón.</p> <p>E. Explicaremos que vamos a realizar un debate sobre “El uso del selfie”, la psicóloga guiará el debate con la ayuda de una cartilla con preguntas. Se sorteará con los líderes, que equipo estará a favor y que</p>	Tiempo 5 min. 3 min. 2 min. 2 min. 3 min.

	<p>grupo estará en contra del uso del selfie. Cada equipo tendrá tiempo para organizarse.</p> <p>F. Ambos equipos deben tomar en cuenta las siguientes pautas al momento de debatir:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Fundamenten sus afirmaciones b. Consideren distintos puntos de vista c. Profundicen sus respuestas, no se limiten a responder con un sí o un no. d. Analicen cada pregunta y no se apresuren al responder <p>G. A continuación se dará inicio al debate siempre procurando que sea alturado y con respeto.</p> <p>H. Se finalizará el debate con la siguiente reflexión:</p> <p><i>“Para saber si un selfie es beneficioso o perjudicial para tí primero tienes que preguntarte ¿por qué te estás tomando el selfie? ¿Para hacerte sentir mejor? ¿Para competir con tus amigos o seguidores? O simplemente para divertirte y expresar tus sentimientos de felicidad en ese momento en particular”. Es decir, ¿Es el selfie una celebración de tí o de aquello que estás viviendo en ese momento o lo estás utilizando únicamente para buscar la aprobación de los demás y sentirte un poquito mejor contigo mismo? Porque, si la respuesta es lo segundo, deberías parar ahora mismo de sacarte selfies. Después de todo, las redes sociales no pueden aportarte una autoestima saludable, sólida y verdadera. Eso debes buscarlo y construirlo desde dentro”.</i></p> <p>I. Finalmente se felicitará a los participantes resaltando su capacidad para argumentar y ser críticos. Y se les animará a tomarse un selfie grupal como recuerdo de esta actividad.</p>	5 min. 15 min. 5 min. 5min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 05	“SER UN SAPO”	
Fundamento teórico	Restructuración cognitiva: Identifica pensamientos no adecuados del adolescente que están incidiendo en sus emociones y conductas inadecuadas, para modificarlos o sustituirlos por otros más adecuados.	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes aumenten su capacidad para aceptarse, valorarse y confiar en ellos mismos.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond y lapiceros • Una caja pequeña 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula y se saludará de forma amena a los participantes y se relatará la siguiente historia:</p> <p><i>Érase una vez una competición de sapos en la que el objetivo era llegar a lo alto de una gran torre. Había en el lugar una gran multitud, mucha gente para gritar y vibrar con ellos. Y de pronto comenzó la competición. Pero como la multitud no creía que pudiesen llegar a la cima, lo que más se escuchaba era: ¡No lo vais a conseguir, es imposible llegar! Los sapos comenzaron a rendirse, salvo uno que seguía y seguía subiendo. La multitud continuaba gritando: ¡No vais a poder llegar! Pero aquel sapito siguió y siguió, cada vez con más fuerza. Al final todos los sapos se rindieron, menos él, que consiguió llegar a la cima y ganar la competición. La multitud quería saber qué había pasado, así que mandaron a alguien para que le preguntara cómo había conseguido terminar la prueba. Y descubrieron que... ¡Era sordo!</i></p> <p>Moraleja: Recuerda siempre el poder que tienen las palabras que escuches. Pero no te dejes influir por personas negativas y que no confien en tus posibilidades.</p> <p>B. Luego pediremos a los estudiantes que anónimamente escriban una lista de comentarios negativos que otras personas han hecho sobre ellos. Les pediremos que también consideren los comentarios que se hacen desde las redes sociales.</p>	Tiempo 5 min. 5 min.

	<p>C. A continuación, les pediremos que cierren sus ojos y comenzaremos a leer los comentarios, pero de forma persistente, luego les pediremos que abran los ojos y motivaremos para que algunos estudiantes compartan con la clase qué emociones experimentaron durante la actividad.</p> <p>D. Seguidamente la psicóloga colocará los comentarios en una caja y reforzará la idea de que debemos tener confianza en nosotros mismos y que los comentarios de los demás están fuera de nosotros, encerrados en una caja y no deben afectarnos.</p> <p>E. Se finalizará la sesión mencionando algunos consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ten muy claro que quien crea las emociones, somos nosotros y nadie más. - El daño no está en las palabras que usen contra nosotros (por ejemplo: “No vales nada”), sino en cómo las interpretemos. - La razón de que lo desaprueben está muchas veces en la otra persona, no en ti. - Aprende a enfocar la crítica de una manera objetiva y constructiva. - Esfuérzate en lograr tus objetivos - Sé consciente de las emociones asociadas con la necesidad excesiva de aprobación. - Comprende que no se puede agradar a todo el mundo. - Recuerda que la crítica a una idea o un comportamiento no es un rechazo a su persona. - Tú eres quien mejor puede opinar sobre ti mismo. - Suele tener más aprobación quien no la busca ni la necesita, pues suele gustar más lo auténtico, aunque no coincida con los demás. “Sé tú mismo”. 	10 min. 10 min. 15 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 06	“ONLINE-OFFLINE”	
Fundamento teórico	Construccionismo social, el self se constituye como tal en las interacciones sociales que mantenemos, ya que se trata de un self flexible y múltiple que se genera a partir de una síntesis dialéctica entre el individuo y la sociedad.	
1. Objetivos	Lograr que los participantes construyan su identidad virtual acorde a su identidad social.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes • Plumones • Música de fondo 	
3. Desarrollo	<p>A. Ingresaremos saludando alegremente al salón de clases y se entrega rápidamente una imagen de diferentes tipos de animales, generando en los estudiantes duda y expectativa. Luego se les pide que observen la imagen seleccionada y mencionen 3 cualidades de cada animalito, al término de esta actividad se les pide que conserven sus imágenes ya que más adelante serán usadas.</p> <p>B. Se pregunta a los participantes que significan los términos: Online y Offline, se procede a escribir en la pizarra la lluvia de ideas.</p> <p>C. Se retoma a la actividad inicial, se les pide que tomen sus imágenes y se dirijan al centro del salón donde formaran un circulo y pondrán en el centro a todos los animales, luego se les dice que podrán cambiar de animal de acuerdo a las habilidades o aspectos que más les agraden, seguidamente se comparte al grupo sus elecciones.</p> <p>D. Seguidamente se les explica que cada animal representaba la imagen que nosotros somos o quisiéramos ser y que esto sucede en las redes sociales, muchas veces se crea una identidad virtual que tiene semejanzas con un yo idealizado, se crea</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 10 min. 10 min.

	<p>conciencia en los participantes sobre la imagen mostrada de su personalidad en las redes sociales.</p> <p>E. Se explica a los participantes que al estar en línea pueden mostrarse tal y como son, y el desconectarse es una oportunidad para poner en práctica el yo ideal que deseen ser lejos de una pantalla virtual.</p> <p>F. Se finalizará motivándolos a poner en práctica lo trabajado en la sesión.</p>	5min
4. Tiempo total	45 minutos	

Módulo 2: Obsesión Por Las Redes Sociales

Este módulo pretende mediante el uso de técnicas y estrategias, reducir el pensar y fantasear constantemente con las redes sociales, disminuir la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

Para una mejor organización del programa se han diseñado 5 sesiones que se presentan a continuación:

Sesión 01: “Detener la amenaza”

Sesión 02: “Conectar con los demás”

Sesión 03: “Detox digital”

Sesión 04: “Detente - mente “

Sesión 05: “Que las redes no te inquieten”

Sesión 01	“DETENER LA AMENAZA”	
Fundamento teórico	Cognitivo-conductual: Registro de pensamiento, es registrar cada idea negativa que aparezca en nuestra mente e intentar razonar su veracidad.	
1. Objetivos	Combatir los pensamientos automáticos a través de la técnica de registro de los pensamientos.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector multimedia • Parlantes • Globos 	
3. Desarrollo	<p>A. La psicóloga ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los estudiantes e iniciaremos con la dinámica “Intercambio de globos”.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Por parejas, inflar un globo b. Aguantar el globo entre las dos personas con alguna parte del cuerpo de cada una, sin utilizar las manos. c. Al dar la señal, indicar que se intercambien los globos con otra pareja sin cogerlos con las manos, evitando que caigan al suelo. <p>B. A continuación, se les presentará el video: ¿Hasta dónde llegarías por un reto viral? https://www.youtube.com/watch?v=11Q-z4AjEtk</p> <p>C. Se pedirá a los estudiantes que a partir del video respondan la pregunta: ¿Cómo saber si alguien está obsesionado con las redes sociales? Anotamos las respuestas en la pizarra.</p> <p>D. Explicaremos la definición de obsesión por las redes sociales y cómo nuestra mente puede ser una fábrica incansable de ideas negativas que pueden hacernos daño.</p> <p>E. Seguidamente explicaremos la técnica Registros de pensamiento, la cual permite aplicar la lógica a muchos de nuestros procesos mentales. Para tener</p>	Tiempo 5 min. 5 min. 5 min. 5 min. 20 min.

	<p>una mayor sensación de control, equilibrio y coherencia, nada mejor que hacer registros de los pensamientos que nos amenazan. Para ello, basta con registrar cada idea negativa que aparezca en nuestra mente e intentar razonar su veracidad.</p> <p>A continuación un ejemplo:</p> <p>a. « Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.</p> <p>»</p> <p>b. Razonamos su veracidad:</p> <p>¿Hay algo que demuestre que esto es verdad?</p> <p>¿Lo más importante para mí es estar conectado a mis redes? ¿Dejar todo de lado para conectarme realmente me hace sentir bien?</p> <p>c. Se pedirá a los estudiantes que registren en una hoja tres pensamientos negativos que hayan tenido y que intenten razonar sobre su veracidad. Se animará a los estudiantes a compartir sus pensamientos con la clase.</p> <p>F. Finalmente se motivará a los estudiantes a practicar esta técnica.</p>	5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 02	“CONECTAR CON LOS DEMÁS”	
Fundamento teórico	Cognitivo-Conductual: Solución de problemas, persigue la generación de múltiples posibilidades de actuación ante la ocurrencia de un problema y el incremento de la probabilidad de elección de aquella alternativa más eficaz.	
1. Objetivos	Aprender a utilizar la técnica de los 6 sombreros para pensar en la toma de decisiones en el uso de redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • 6 sombreros de colores • 16 Botellas de plástico • 1 par de medias de nylon • 2 pelotas 	
3. Desarrollo	<p>A. La psicóloga ingresará al aula saludando de manera entusiasta e iniciará la sesión con la dinámica “Tumba las botellas”</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Se formarán dos columnas b. Cada participante deberá amarrarse la media de nylon con una pelota dentro y deberá tumbar las botellas c. Gana el participante que tumbe la mayor cantidad de botellas en el menor tiempo posible. <p>B. En la segunda parte de la sesión se planteará la siguiente situación:</p> <p><i>Imagina que el día de hoy tienes programado un paseo escolar. Has cargado la batería de tu celular al 100% pero al llegar al colegio te das cuenta que no están permitiendo el ingreso de los celulares así que tu celular se queda retenido. Ingresas al salón y te das cuenta que tus demás compañeros tampoco tienen sus celulares. Suspiras y te preguntas ¿Qué haré hoy?</i></p> <p>C. Seguidamente explicaremos en qué consiste la técnica de los 6 sombreros para pensar.</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 5 min.

	<p>D. Pondremos en práctica la técnica con la situación planteada para lo cual formaremos grupos de 6 integrantes, cada uno se colocará un sombrero y los orientaremos en la realización del análisis de la situación.</p> <p>E. Se consensuará a nivel de grupo-clase todas las respuestas dadas.</p> <p>F. En la parte final la psicóloga enfatizará que debemos compartir momentos de calidad, dejando la tecnología de lado y conectándonos emocionalmente con las personas que queremos.</p>	10 min. 10 min. 5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 03	“DETOX DIGITAL”	
Fundamento teórico	Cognitivo: Establecimiento de metas, los objetivos o metas que los sujetos persiguen con la realización de la tarea los que determinarán el nivel de esfuerzo que emplearán en su ejecución. El modelo trata de explicar los efectos de esos objetivos sobre el rendimiento.	
1. Objetivos	Reducir la ansiedad por conectarse a las redes sociales a través de la técnica de establecimiento de metas.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond • Lapiceros 	
3. Desarrollo	<p>A. La psicóloga ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los estudiantes e iniciaremos la sesión con la dinámica ¿Bailas?</p> <p>a. Se formarán dos grupos y se colocarán en fila.</p> <p>b. Se reproducirán canciones conocidas</p> <p>c. Cada participante de cada grupo correrá hasta la meta, el primero que llegue cantará con su equipo realizando los movimientos de la coreografía correspondiente.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión se proyectará una noticia donde las redes sociales presentan una avería por cierto tiempo.</p> <p>C. Seguidamente se les pedirá que cierren los ojos y digan que experimenta su mente y cuerpo al saber que no podrán conectarse a sus redes sociales. Anotamos sus respuestas en la pizarra.</p> <p>D. Se explicará el concepto de ansiedad por redes sociales.</p> <p>E. Después se explicará la técnica de Establecimiento de objetivos: “SMART”</p> <p>S – ESPECÍFICOS: Los objetivos deben de ser lo más concretos posibles, debe traducirse en varias acciones concretas que especifiquen como alcanzar dicho objetivo</p>	Tiempo 10 min. 3min. 2 min. 5 min. 10 min.

	<p>M – MEDIBLES: Un objetivo debe medirse de forma cuantificable, así podremos confirmar si se ha logrado o no.</p> <p>A – ALCANZABLES: La función de un objetivo es la de posibilitar una meta, no la de obstruirla. desesperación y al abandono,</p> <p>R – REALISTAS: Ser irrealista a la hora de plantear un objetivo nos desmotivará e impedirá que continuemos peleando por nuestras metas.</p> <p>T – EN UN TIEMPO DETERMINADO: Si un objetivo no tiene plazos marcados entonces es un objetivo abierto y un objetivo abierto es un objetivo eterno.</p> <p>F. A continuación se darán ejemplos de metas para un uso adecuado de las redes sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tener conexiones breves pero frecuentes ✓ Establecer momentos del día sin pantallas ✓ Responder los mensajes en momentos específicos del día ✓ No usar el celular como reloj despertador ✓ No usar el celular cuando realices otras actividades <p>G. Los estudiantes plasmarán sus propias metas en una hoja haciendo uso de la técnica.</p> <p>Finalmente se motiva a los estudiantes a poner empeño y esfuerzo para alcanzar sus propias metas a corto plazo hasta lograr eliminar la ansiedad por conectarse a las redes sociales.</p>	10 min.
4. Tiempo total	45 minutos	5 min.

Sesión 04		“DETENTE MENTE”
Fundamento teórico	Cognitivo-conductual: Detención del pensamiento, es un procedimiento desarrollado para la eliminación de patrones perseverantes de pensamientos con consecuencias negativas, como por ejemplo, los que puedan producir ansiedad.	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes extingan pensamientos rumiantes negativos y obsesivos a través de la técnica de detención del pensamiento.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • Pizarra • Plumones 	
3. Desarrollo	<p>A. Se saluda de forma enérgica y amena, se les pide a los estudiantes que compartan alguna experiencia donde hayan descuidado a sus amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales, se escuchan las diferentes respuestas y se orienta.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión realizaremos la dinámica “Escondidas”</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Se escoge a un estudiante quien debe esconderse mientras el resto del grupo cuenta hasta 30 b. Terminada la cuenta el grupo sale en busca del que estaba escondido c. El primero que lo encuentra se esconde con él y se quedan callados y quietos esperando que lleguen más, así llega el segundo, los encuentra y se esconde con ellos, así sucesivamente hasta que sólo uno queda sin esconderse y los demás estarán como sardinas apretados en el escondite, el último en llegar es quien deberá esconderse en el siguiente juego. 	Tiempo 5 min. 10 min.

	<p>C. Al haber culminado la dinámica anterior se refuerza la importancia de pertenecer a un grupo, ya sea de amistad o de algún lazo familiar.</p> <p>D. Seguidamente se trabajará la técnica “Detención del pensamiento”, la cual se desarrolla en cinco pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Establecer cuáles son nuestros pensamientos rumiantes y obsesivos respecto a las redes sociales. b. Focaliza tu atención en el pensamiento perturbador o que te esté ocasionando dificultados en tu concentración, imagínalo con tantos detalles como puedas y luego pasa a pensamientos normales, ve alternando entre pensamiento perturbador y pensamiento no perturbador. c. Interrumpe tu pensamiento con ayuda: ayúdate de un despertador, la alarma del móvil o algo similar. Colócala para que suene en dos minutos. Ponte cómodo/a y cierra los ojos. Trae a tu mente el pensamiento al que nos referimos en el punto anterior. Cuando oigas la alarma, di en voz alta “¡BASTA!” y deja la mente libre del pensamiento perturbador, concentrándote únicamente en un pensamiento alternativo a éste y que sea saludable. Intenta mantener la mente en blanco treinta segundos; si el pensamiento perturbador vuelve a aparecer, di de nuevo “¡BASTA!”. d. Interrupción sin ayuda, el siguiente paso consiste en controlar el pensamiento sin las ayudas anteriores. Poco a poco, iremos sustituyendo el “¡BASTA!” dicho en voz alta 	5 min. 20 min.
--	---	-------------------

	<p>por el elástico y decir “¡BASTA!” mentalmente (iremos bajando el tono poco a poco hasta que no sea necesario pronunciarlo, sino que baste con pensar lo).</p> <p>e. Situación del pensamiento, en la última fase, es necesario buscar varias alternativas saludables a un pensamiento perturbador.</p> <p>E. Se practicará la técnica en clase con ayuda de la Psicóloga.</p> <p>Para finalizar la sesión se da la recomendación que se ponga en práctica constantemente la técnica para lograr su dominio.</p>	5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 05	“QUE LAS REDES NO TE INQUIETEN”	
Fundamento teórico	Manejo de Contingencias: Técnica Economía de fichas, sistema monetario a pequeña escala en la cual se les paga a las personas con una moneda especial (fichas) cuando ejecuta determinadas conductas que se les haya asignado.	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes controlen su conexión a las redes sociales a través de la técnica de economía de fichas.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel de colores • Lapiceros • Dado de papel • Emojis de papel • Cartulina 	
3. Desarrollo	<p>A. Saludamos de manera energética a los estudiantes comenzamos la sesión con una dinámica:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se les pide a los estudiantes que escriban 6 preguntas sobre el tema de las notificaciones de las redes sociales en un papel Luego se disponen todos los miembros del grupo en círculo alrededor de las preguntas, uno de los miembros comienza tirando el dado y respondiendo a la pregunta con el número que corresponda y así sucesivamente hasta que todos los miembros hayan respondido al menos una pregunta. <p>B. En la segunda parte de la sesión se plantea la siguiente pregunta: ¿Estás atento a las alertas que te enviar desde las redes sociales a tu celular o computadora?, escuchamos las respuestas de los estudiantes para luego trabajar en ellas</p> <p>C. Para disminuir el estado de alerta sobre las notificaciones de las redes sociales, desarrollaremos de la técnica “Economía de Fichas”:</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 25 min.

	<p>a. Elaboraremos junto con el grupo unas fichas de EMOJIS, las cuales serán usadas como reforzadores de la conducta deseada, de igual manera se elaborará una ficha donde registraremos el emoji obtenido.</p> <p>b. Luego se identificaran las conductas que deseamos lograr, por ejemplo, ante un sonido de una notificación, que esta no sea revisada durante un periodo de tiempo.</p> <p>c. Una vez que se hayan establecido las conductas deseadas se especifica las condiciones de canje, es decir que todos los emojis serán intercambiados por algún beneficio establecido. Se mencionan los premios o beneficios.</p> <p>d. Finalmente se hará el conteo de las fichas obtenidas y se premiará a la persona con más emojis positivos.</p> <p>D. Para poner en práctica esta técnica todos encenderán sus celulares y por un periodo de 6 sesiones en adelante pondremos a prueba lo aprendido.</p>	5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Módulo 3: Control Personal en el Uso De Las Redes Sociales

Este módulo pretende mediante el uso de técnicas y estrategias, retomar el control personal de los participantes, logrando establecer actividades sin interrumpirlas constantemente con el uso de redes sociales y sin descuidar las tareas y los estudios.

Para una mejor organización del programa se han diseñado 5 sesiones que se presentan a continuación:

Sesión 01: “Recuperar el control”

Sesión 02: “Cuerpo relax”

Sesión 03: “A relajar la mente”

Sesión 04: “Autoinstrucciones positivas “

Sesión 05: “Mi valioso tiempo”

Sesión 01	“RECUPERAR EL CONTROL”	
Fundamento teórico	Estrategias de afrontamiento; son las acciones que ejecutamos al encontrarnos delante de un problema, con el objetivo de solucionarlo, eliminarlo o minimizar sus efectos.	
1. Objetivos	Reflexionar sobre la falta de control en el tiempo de dedicación a los contenidos de las redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles • Proyector multimedia • Parlantes 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula y se saludará de manera amena a los participantes. Comenzaremos la sesión realizando la dinámica “Prohibido decir si y no”</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Se pedirá a los participantes que formen un círculo b. A cada participante se le entregará 5 frijoles c. El juego consistirá en que los participantes hagan preguntas unos a otros, que sean respondidas correctamente pero sin emplear las palabras SI y NO. d. Cada vez que una persona pronuncie una de estas dos palabras paga un frijol a su interlocutor. e. Vence el que al final tenga mayor cantidad de frijoles. <p>B. En la segunda parte de la sesión realizaremos una actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Los participantes cerrarán sus ojos b. Se pedirá que levanten sus manos todos aquellos que apenas despiertan ya están conectándose a sus redes sociales. c. Se les pedirá que abran sus ojos y que miren a su alrededor. 	Tiempo 10 min. 5 min.

	<p>C. Se reflexionará sobre el uso descontrolado de la tecnología, sin horarios y de forma automática. Es imprescindible recuperar el equilibrio entre dedicación y horarios de uso de las redes sociales y otras actividades fundamentales de la vida cotidiana.</p> <p>D. Después se formarán grupos de 4 personas y se pedirá que comenten sus experiencias y anécdotas sobre la falta de control al usar las redes sociales.</p> <p>E. A continuación se visualizará el siguiente video “Olvidé mi celular”</p> <p>https://youtu.be/OINa46HeWg8</p> <p>F. Por medio de una lluvia de ideas, motivaremos a los estudiantes a compartir que emociones experimentaron al ver el video.</p> <p>G. Finalmente la psicóloga mencionará que en este módulo trabajaremos diferentes técnicas para controlar el uso de las redes sociales y las emociones que pudiésemos experimentar al disminuir su uso.</p>	10 min. 5 min. 5 min. 5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 02	“CUERPO RELAX”	
Fundamento teórico	Conductual: Relajación muscular progresiva, consistente en la identificación de zonas musculares tensas debido a los efectos de la ansiedad y su posterior e inmediata relajación a voluntad de la persona que la aplica.	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes utilicen la relajación muscular para combatir la ansiedad por el uso de redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond y lapiceros • Fotografías variadas 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula y se saludará de forma amena.</p> <p>Se realizará la dinámica “Dibujo a ciegas”</p> <ol style="list-style-type: none"> Se dividirá a los participantes en parejas Se les pedirá que se sienten espalda con espalda. Se dará a un miembro de la pareja el lapicero y el papel, y al otro, la foto. La persona que tenga la foto tendrá que describir la imagen a su compañero sin decir realmente lo que es. Por ejemplo, si la imagen es un gusano en una manzana, no se puede decir: "Dibuja una manzana con un gusano en ella". La persona que tenga el lapicero y el papel dibujará lo que crea que represente la imagen según la descripción verbal. Se establecerá un límite de tiempo de unos 10 o 15 minutos. Gana la dupla que tenga mayor cantidad de aciertos <p>B. En la segunda parte de la sesión se explicará el concepto de ansiedad y sus síntomas relacionados al uso de redes sociales.</p> <p>C. Seguidamente se explicará el concepto de relajación muscular y sus beneficios contra la</p>	Tiempo 15 min. 5 min. 5 min.

	<p>ansiedad y el estrés: Mayor grado de control emocional, una menor dificultad para conciliar el sueño y en general, una mejor reacción en situaciones atemorizantes.</p> <p>D. Se trabajará paso a paso esta técnica de relajación muscular:</p> <p><i>Manos: Cerrar, apretar y notar la tensión. Abrir, soltar poco a poco y distinguir las diferentes sensaciones entre tensión y relajación.</i></p> <p><i>Brazos: Doblarlos, notar la tensión y soltarlos paulatinamente. (Biceps). Luego estirarlos hacia adelante, sentir la tensión, aflojarlos y relajarlos.</i></p> <p><i>Frente: Subir las cejas arrugando la frente, notar la tensión, soltar y relajar. Entrecejo Fruncirlo y soltar despacio.</i></p> <p><i>Ojos: Desplazarlos a la derecha, arriba, a la izquierda, abajo; soltarlos y relajarlos.</i></p> <p><i>Mandíbulas: Sonreír de manera forzada, soltar y relajar.</i></p> <p><i>Labios: Apretarlos, soltar y relajarlos.</i></p> <p><i>Cuello: Girar a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás; soltar y relajar.</i></p> <p><i>Hombros: Subirlos hacia las orejas, llevarlos atrás, soltar y relajarlos.</i></p> <p><i>Tórax: Respirar lentamente.</i></p> <p><i>Estómago: Contraer hacia dentro y hacia fuera, soltar y relajar. Respirar lentamente.</i></p> <p><i>Nalgas: Contraerlas apretando hacia el asiento, soltar y relajar.</i></p> <p><i>Piernas: Subirlas con las puntas de los pies hacia la cara; soltar y relajarlas. Luego subirlas con las puntas de los pies estiradas; soltar y relajarlas.</i></p> <p>E. Se finalizará la sesión haciendo hincapié que se debe repetir estas sesiones de relajación muscular varias veces hasta lograr relajarse en unos pocos minutos.</p>	15 min.
4. Tiempo total	45 minutos	5 min.

Sesión 03	“A RELAJAR LA MENTE”	
Fundamento teórico	Técnica de relajación, permite que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes utilicen ejercicios de relajación mental para combatir la ansiedad originada por el uso de redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pañuelo • Bolsa • Lapiceros • Hojas Bond 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula, se saludará de forma amena e iniciaremos la sesión con la dinámica “Quítale la Cola al Dragón”</p> <ol style="list-style-type: none"> Se separará al grupo en dos. Se formará dos filas tomando de la cintura al de enfrente como una larga cadena. Se colocará un trapo o pañuelo en la bolsa trasera del último de cada fila. La meta es lograr que la primera persona de una fila obtenga el pañuelo de la otra en tanto que esa fila trata de evitarlo. <p>B. En la segunda parte de la sesión se explicará:</p> <p><i>“Los estudiantes suelen descuidar las tareas y los estudios por estar conectados a las redes sociales. Es difícil concentrarse si las notificaciones de las redes sociales suenan a cada instante. Para lograr la concentración primero debemos aprender a relajar nuestra mente”.</i></p> <p>C. Seguidamente se explicará el concepto de relajación mental: Algunas personas pueden llegar a relajarse físicamente, pero no mentalmente, porque están pendientes de sus inquietudes y preocupaciones. En estos casos se recurre, de modo complementario, a imágenes relajantes. Del mismo</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 5 min.

	<p>modo que la imaginación y los pensamientos negativos pueden inducir estrés, los pensamientos positivos y la visión mental de escenas agradables y serenas pueden suscitar sosiego y tranquilidad.</p> <p>D. Se enseñará unos ejercicios para lograr una relajación mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Escribe una lista de lugares o situaciones que te resulten relajantes. Por ejemplo: bañarte en la playa, escuchar música grata, pasear por el campo, tomar algo en una terraza acompañado de un grupo de amigos, etc. b. Al relajarte muscularmente después de hacer los ejercicios, imagina de la forma más realista posible que estás en una de esas situaciones apacibles. c. No te preocupes si no puedes concentrarte durante mucho tiempo en una imagen. Si tienes varias, puedes imaginártelas una detrás de otra. Se trata de apartar de la mente los pensamientos preocupantes durante períodos cada vez más largos. d. Si no puedes pensar en una imagen relajante, concéntrate en algo interesante o divertido. <p>E. Se formarán grupos de 4 participantes y se les pedirá que elaboren sus propios ejercicios para lograr una relajación mental.</p> <p>F. Se les pedirá que compartan con la clase sus aportes. La psicóloga debe en todo momento retroalimentar complementando la información.</p> <p>Se finalizará la sesión motivando a los estudiantes a practicar estos ejercicios para relajar su mente.</p>	15 min.
1. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 04	“AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS”	
Fundamento teórico	Cognitivo-conductual: Autoinstrucciones positivas, Se trata de aprender a hablarse a sí mismo/a de manera positiva. Como su nombre indica son instrucciones que nos decimos cuando vamos a realizar o afrontar un reto, una tarea o situación.	
1. Objetivos	Entrenar a los estudiantes en la técnica de autoinstrucciones positivas para afrontar situaciones problemáticas.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Vendas para cubrir los ojos • Una cuerda 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula, se saludará de forma amena e iniciaremos la sesión con la dinámica “El cuadrado perfecto”</p> <p>a. Se pedirá a los participantes que se levanten y formen un círculo para sostener la cuerda.</p> <p>b. Se pedirá a todos que se pongan la venda en los ojos y dejen la cuerda en el suelo</p> <p>c. Se les dirá que se alejen un poco del círculo</p> <p>d. Luego que vuelvan e intenten formar un cuadrado con la cuerda sin quitarse la venda de los ojos.</p> <p>e. Tendrán un límite de tiempo para que compitan.</p> <p>f. Para hacerlo incluso más difícil, se pedirá a algunos miembros del equipo que permanezcan en silencio.</p> <p>B. Se explicará en que consiste la técnica de autoinstrucciones positivas.</p> <p>C. Luego se hará un modelado con ayuda de un ejemplo de autoinstrucciones encadenadas frente a un conflicto:</p> <p>a. Situación: “<i>Estoy molesto porque mi mamá no pagó el internet y no podré conectarme a mis redes sociales por lo menos 3 días</i>”.</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 10 min.

	<p>b. Autoinstrucciones negativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me siento furioso - Pienso que hizo lo que hizo a propósito - Voy a buscarle y le gritaré todo lo que pienso - Todos quieren perjudicarme, a nadie le importo <p>c. Autoinstrucciones positivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estoy furioso, ¿por qué me siento así? - Estar enfadado no me ayuda en nada. - Voy a esforzarme para tranquilizarme. Para ello voy a respirar despacio, con calma. - Tengo pensamientos calientes, pero no me voy a dejar vencer por ellos. - Voy a pensar en otra cosa y voy a distraerme con otra actividad. - Muy bien, lo he conseguido. - Me voy encontrando mejor por momentos. Me siento más tranquilo; creo que el paseo me está sentando muy bien. Además, he sabido rebajar mi nivel de malestar. - Pensándolo bien, el problema no era para tanto. Creo que se puede solucionar bien y por las buenas. - Sé que soy una buena persona y que mis amigos/padres también lo son. - Ahora estoy en condiciones de dialogar y de tratar de llegar a un acuerdo. <p>D. Seguidamente se invitará a los estudiantes a formarse en parejas y hacer un role playing donde plantearán una situación problemática relacionada a la adicción a redes sociales, cada estudiante deberá crear sus propias autoinstrucciones positivas, tendrán el tiempo para redactar y practicar sus autoinstrucciones.</p> <p>E. Cada dupla presentará su role playing a la clase. Se finalizará la sesión felicitando a los estudiantes por su desenvolvimiento y se les motivará a utilizar la técnica de autoinstrucciones positivas en su vida diaria.</p>	10 min.
4. Tiempo total	45 minutos	10 min.

Sesión 05	“MI VALIOSO TIEMPO”	
Fundamento teórico	Cognitivo-conductual: Programación de actividades gratificantes a lo largo del día.	
1. Objetivos	Interrumpir el pensamiento rumiante negativo relacionado a las redes sociales mediante la técnica de programación de actividades gratificantes.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una pelota pequeña • Un silbato 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula saludando de manera entusiasta. Daremos inicio a la sesión con la dinámica “La cucaracha asustada”.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Se pedirá que hagan un circulo lo más grande posible. b. Se entregará una pelota a alguno de los participantes, quien de inmediato comienza a pasarla. c. Cada vez que la psicóloga hace sonar un silbato, la pelota cambiará de dirección con rapidez. d. El que no logra acertar rápidamente la orden deberá pagar una penitencia que será impuesta por el resto del grupo. e. Los jugadores que no hayan pagado ninguna penitencia serán los ganadores del juego. <p>B. En la segunda parte de la sesión se explicará la técnica de Programación de actividades gratificantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Es una de las técnicas cognitivo-conductuales más útiles para recuperar el control de nosotros mismos. b. Algo tan simple como «regalarnos tiempo de calidad» consigue resultados muy positivos. 	Tiempo 10 min. 20 min.

	<p>c. Logrará ante todo es romper con el ciclo rumiante de los pensamientos negativos.</p> <p>d. Estas actividades pueden ser muy simples y de corta duración: Salir a tomar un café con un amigo, concederme un respiro, Comprar un libro, preparar una receta, tocar un instrumento, ir al campo, ver una película, escuchar música, etc.</p> <p>e. Estas actividades positivas están orientadas a interrumpir nuestro pensamiento discursivo negativo. Por ello, es importante centrar nuestra atención en las actividades que elijamos.</p> <p>f. Es importante que las actividades sean cortas, que las programemos con anticipación y que nos propongamos no usar las redes sociales mientras las realicemos.</p> <p>C. Se pedirá a los estudiantes que escriban en una hoja su propia programación de actividades positivas para la presente semana.</p> <p>D. Se finalizará la sesión motivando a los estudiantes a practicar esta técnica muy beneficiosa para retomar su control de nosotros mismos.</p>	
		10 min.
4. Tiempo total		45 minutos

Módulo 4: Uso Excesivo De Las Redes Sociales

Este módulo pretende mediante el uso de técnicas y estrategias, disminuir el uso excesivo de las redes sociales, estableciendo normas y metas en el tiempo de uso.

Para una mejor organización del programa se han diseñado 5 sesiones que se presentan a continuación:

Sesión 01: “Mi caja de herramientas I”

Sesión 02: “Mi caja de herramientas II”

Sesión 03: “Prueba de fuego”

Sesión 04: “El precio de estar conectado”

Sesión 05: “Estado de alerta”

Sesión 01	MI CAJA DE HERRAMIENTAS I	
Fundamento teórico	Conductual: Modelado, Es un aprendizaje que tiene lugar a partir de la observación de la conducta de un modelo y de las consecuencias que tiene dicho comportamiento. Este proceso recibe también el nombre de aprendizaje vicario.	
1. Objetivos	Enfrentar el problema del uso excesivo de las redes sociales haciendo uso de la técnica del modelado.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas Bond • Lapiceros 	
3. Desarrollo	<p>A. La psicóloga ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los estudiantes. La sesión iniciará con la dinámica “Cosas en común”.</p> <p>a. Se pide a los participantes que se distribuyan en grupos de alrededor de 5 personas.</p> <p>b. Se les dice que deben encontrar 10 cosas que tengan en común entre todos ellos. No pueden describir cosas de vestimenta, ni del trabajo ni tampoco acerca de la anatomía.</p> <p>c. Deben tomar nota de aquellas cosas que tienen en común y anotarlas. Vence el grupo que tenga mayores aciertos.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión explicaremos la técnica para combatir el uso excesivo de las redes</p> <p>a. Definir bien en que consiste el problema</p> <p>b. Ponerle un nombre al problema</p> <p>c. Decidirse a trabajar junto con la psicóloga para combatirlo.</p> <p>C. Seguidamente se hará un modelado para que los estudiantes comprendan la técnica y puedan aplicarla.</p> <p>D. Por turnos cada estudiante hará su propio modelado de esta primera parte de la técnica.</p>	Tiempo 15 min. 15 min. 5 min 10 min..
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 02	MI CAJA DE HERRAMIENTAS II	
Fundamento teórico	Conductual: Modelado, Es un aprendizaje que tiene lugar a partir de la observación de la conducta de un modelo y de las consecuencias que tiene dicho comportamiento. Este proceso recibe también el nombre de aprendizaje vicario.	
1. Objetivos	Enfrentar el problema del uso excesivo de las redes sociales haciendo uso de la técnica del modelado.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los estudiantes y se indicará que hoy continuaremos la segunda parte de la sesión “Mi caja de herramientas”.</p> <p>B. Iniciaremos la sesión con la dinámica: “La doble rueda”</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Consiste en formar dos círculos de personas cogidas de la mano: uno interior con los miembros mirando hacia el exterior del círculo y otro exterior con las personas mirando hacia dentro. b. La idea es que cada uno quede frente su pareja y que los círculos se muevan en uno u otro sentido al son de la música. <p>C. A continuación pediremos a los estudiantes que cierran los ojos y levanten la mano las personas que: “Generalmente permanecen más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente habían destinado” La psicóloga explicará la importancia de detectar que el uso excesivo de redes sociales trae consecuencias negativas para uno mismo.</p> <p>D. Se explicará la segunda parte de la técnica “Mi caja de herramientas”.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Hacer un mapa donde incluyas las situaciones donde le ganas al problema, 	Tiempo 5 min. 10 min. 10 min. 5 min.

	<p>aquellas donde la pelea es pareja, y por último, las situaciones donde gana el problema.</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Saber hablarle al problema cuando aparece. c. Comenzar a enfrentar las obsesiones sin hacer los rituales, desde las más fáciles hasta las más complejas. <p>E. Seguidamente se hará un modelado para que los estudiantes comprendan la técnica y puedan aplicarla.</p> <p>F. Luego por turnos cada estudiante hará su propio modelado de esta segunda parte de la técnica.</p> <p>G. Se finaliza la sesión motivando a los estudiantes a utilizar esta técnica para reducir el uso excesivo de las redes sociales.</p>	5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	5 min.

Sesión 03	“PRUEBA DE FUEGO”	
Fundamento teórico	Cognitivo-conductual: Enfoque de tratamiento que intenta modificar la conducta manifiesta influyendo sobre los procesos del pensamiento del adolescente	
1. Objetivos	Reducir el uso excesivo de las redes sociales por medio de una técnica cognitivo conductual.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond • Lapiceros 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los estudiantes. Daremos inicio a la sesión con la dinámica ¿Te gusta tu vecino?</p> <p>a. Se forma una ronda y quien comienza (generalmente, el coordinador) pregunta a alguien: ¿Te gusta tu vecino?</p> <p>b. La persona responde con SI, NO o MAS O MENOS. Si la respuesta es SI, todos se quedan en el mismo lugar; si la respuesta es NO, todos cambian de lugar, y si responde MAS O MENOS sólo se cambia esa persona con cualquier otra.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión les explicaremos una técnica para enfrentar el problema del uso excesivo de las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál va a ser tu prueba de fuego? - Mi mayor temor es: Usar excesivamente las redes sociales. - Lo voy a poner a prueba haciendo: - El resultado fue: - Mi conclusión es: <p>C. Cada estudiante aplicará la técnica prueba de fuego en una hoja.</p> <p>D. Se finalizará la sesión motivando a los estudiantes para que realicen esta técnica y superen su prueba de fuego.</p>	Tiempo 15 min. 20 min. 5 min. 5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 04	“EL PRECIO DE ESTAR CONECTADO”	
Fundamento teórico	Manejo de contingencias, intenta modificar una conducta por medio del control de sus consecuencias.	
1. Objetivos	<p>Lograr que los participantes disminuyan la frecuencia con la que se conectan a las redes sociales.</p> <p>Que los estudiantes reflexionen sobre las consecuencias hacer un uso excesivo de las redes sociales.</p>	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva • Música de fondo 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al salón saludando de manera amena y energética, dando una breve introducción del tema que se desarrollará en esta sesión.</p> <p>B. Se realizará la dinámica “Zona a favor y zona en contra”</p> <ol style="list-style-type: none"> a. consiste en hacer una línea divisoria en el suelo con cinta adhesiva b. Una de las partes separadas por la línea, será la zona “a favor” y la otra será la zona “en contra”. c. La dinámica consiste en hacer afirmaciones que requieran estar a favor o en contra. Por ejemplo: “Para pasártelo bien hay que postear todo lo que haces”, “las chicas son más interesantes si publican una foto sugerente”... Al escuchar cada frase, los jóvenes deben ir corriendo a la zona que representa su opinión. Los indecisos se quedarán encima de la línea divisoria. d. Cada persona, una vez posicionada deberá dar sus argumentos. Los demás podrán moverse en caso de que los argumentos y las justificaciones expuestas les convenzan. <p>C. En la segunda parte de la sesión realizaremos un juego:</p>	Tiempo 5 min. 15 min. 20 min.

	<p>a. Donde cada respuesta emitida tendrá un costo, es decir, cada vez que el estudiante se conecte a las redes sociales, se le retirará un objeto que sea de su interés.</p> <p>b. Se solicita a los estudiantes que se posicionen formando un círculo con sus carpetas,</p> <p>c. Luego se les pide que coloquen sobre sus carpetas todos los accesorios y objetos que tengan un valor emocional como económico, seguidamente se les entrega distintas golosinas de acuerdo al gusto de cada estudiante, luego se les pide que saquen sus celulares y los mantengan con la pantalla hacia la mesa.</p> <p>d. Para comenzar el juego, se impondrá un tema de conversación libre, una de las facilitadoras guiará la conversación y la otra facilitadora observará a los estudiantes que utilicen el celular y cada vez que el estudiante se conecte se le quitara un objeto de su interés.</p> <p>e. La idea de este juego es que el estudiante disminuya la cantidad de veces que se conecta a las redes sociales y pueda valorar las conversaciones personales que se tiene en el grupo.</p> <p>f. El juego culmina con la devolución todos los objetos decomisados y se les pide que pongan en práctica este ejercicio en casa.</p> <p>D. Se finalizará la sesión haciendo una reflexión sobre el precio de estar conectados; el tiempo en familia, con los amigos y de ocio que se pierde por estar pendientes de una pantalla.</p>	5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 05	“ESTADO DE ALERTA”	
Fundamento teórico	Entrenamiento auto afirmativo: La autoafirmación es la expresión apropiada de los sentimientos por medio de conductas que no violan los derechos de los demás.	
1. Objetivos	Conseguir que el estudiante refuerce su identidad y valoración y así disminuir su estado de alerta y curiosidad por saber de los demás en las redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Celulares 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresa al salón saludando a los estudiantes de manera entusiasta, se les pregunta quienes compartieron lo aprendido en la sesión anterior y se comparten los diferentes testimonios.</p> <p>B. Daremos inicio a la actividad central de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Solicitaremos que desactiven su conexión de datos. b. Se brindará información sobre la importancia de dedicarse tiempo a sí mismo, de observarse detenidamente frente a un espejo o cámara y la importancia de auto conocerse y actuar de acuerdo a sus intereses y valores. c. Les pediremos que ingresen a la aplicación “Cámara” y que en modo selfie se graben ellos mismos haciéndose una autoentrevista, con ayuda de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién eres en realidad? - ¿Cuáles son tus metas y proyectos? - ¿Dirías que tus redes sociales son una representación justa del “Verdadero tú”? d. Como cierre se pide que los estudiantes observen sus videos y reflexionen acerca de la necesidad de saber de los otros más que de uno mismo. <p>C. Se finaliza la sesión pidiendo que comparten lo aprendido en casa y lo pongan en práctica.</p>	Tiempo 10 min. 20 min. 15 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Módulo 5: Entrenamiento En Habilidades Sociales

El módulo tiene actividades que invitan a que los participantes conozcan y se entrenen en las nuevas formas de comunicarnos con los demás.

El uso de las redes sociales requiere de ciertos cuidados que en épocas anteriores no eran necesarios, pero que actualmente son esenciales para evitar situaciones de bullying, extorsión, acoso y abuso sexual. En este módulo buscamos generar, junto con los participantes, recursos para que ellos puedan comunicarse y relacionarse de una manera asertiva y beneficiosa para todos.

Para una mejor organización del programa se han diseñado 5 sesiones que se presentan a continuación:

Sesión 01: Y tú ¿Cómo te comunicas?”

Sesión 02: “No más presiones”

Sesión 03: “El sentir de los demás”

Sesión 04: “Un post asertivo”

Sesión 05: “Decir NO”

Sesión 01	Y TÚ ¿CÓMO TE COMUNICAS?	
Fundamento teórico	Entrenamiento de habilidades sociales: Conjunto de habilidades necesarias para una correcta interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los otros, agradecimiento, etc.	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes identifiquen los estilos de comunicación más usados en la interacción con las redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de emojis • Música 	
3. Desarrollo	<p>A. Se da inicio a la presente sesión saludando de manera energética, se les pide a los estudiantes que al compás de la música que se tocará, puedan hacer movimientos con su cuerpo. Una vez y se haya logrado que todos los estudiantes bailen se culminará la motivación con un fuerte aplauso.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión los estudiantes deberán prestar atención a imágenes que estarán pegadas en la pizarra y los estudiantes tendrán que ubicarse en la imagen con la que más se identifican:</p>  <p>C. Una vez ubicados se les dirá que cada emoji representa un tipo de comunicación, y que es probable que sea el tipo de comunicación que emplean en su vida diaria y por su puesto en las redes sociales. A continuación se procede con la explicación de los tipos de comunicación:</p> <p>a. Estilo agresivo: Consiste en decir lo que piensas, sientes, quieras o opinas sin respetar a las demás personas. Las formas más usuales de este estilo de comunicarse son los gritos, los golpes, los insultos, etc. Este estilo favorece los</p>	Tiempo 15 min. 5min. 20 min

	<p>conflictos, peleas y genera más agresión, este tipo de comunicación también se ve reflejado en el uso de las redes sociales, ya que al ver una publicación que no te agrada, o una foto de alguna situación o persona que te disgusta, la persona con este tipo de comunicación hace comentarios agresivos mancillando o insultando a los demás empoderándose aún más por estar detrás de un aparato electrónico.</p> <p>b. Estilo pasivo: Consiste en evitar decir lo que piensas, quieras u opinas porque tienes miedo de las consecuencias o porque no sabes expresar tus derechos. En el ciberespacio un claro ejemplo es cuando alguien comenta alguna foto o un estado donde se es víctima de burla y no se hace nada para evitarlo.</p> <p>c. Estilo asertivo: Consiste en decir lo que tú piensas, sientes, quieras u opinas sin hacer daño a los demás, expresando las cosas de manera franca, honesta y no amenazadora, respetando tus derechos y los derechos de los demás. Es una manera segura de comunicación que debe ser empleada también cuando usamos las redes sociales para no ser víctimas de algún incidente en el uso de las mismas.</p> <p>D. Finalmente se les pedirá a los estudiantes que pongan en práctica lo aprendido y se les menciona que en la siguiente sesión se trabajará exclusivamente la asertividad en las redes sociales.</p>	5min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 02	“NO MÁS PRESIONES”	
Fundamento teórico	Entrenamiento de habilidades sociales: Conjunto de habilidades necesarias para una correcta interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los otros, agradecimiento, etc.	
1. Objetivos	Identificar situaciones de presión de grupo y aquellas habilidades necesarias para resistir al uso inadecuado de redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • 2 anillos • 12 lápices 	
3. Desarrollo	<p>A. El facilitador ingresará al aula saludando a todos los estudiantes de manera entusiasta y realizaremos la dinámica “La argolla”</p> <ol style="list-style-type: none"> Se formarán dos columnas entre hombres y mujeres Todos con un lápiz en la boca, van a pasarse el anillo por medio del lápiz y sin usar las manos hasta llegar al final de la columna, El grupo que llegue primero es el ganador. <p>B. En la segunda parte de la sesión se colocará en la pizarra las frases: “No me apetece”, “yo paso”, “gracias, pero no”, “quizás otro día”, “por ahora no”, etc.</p> <p>C. Se les pedirá a los estudiantes que respondan las siguientes preguntas, se anotarán las respuestas en la pizarra:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿En qué situaciones he utilizado alguna de estas frases? ¿Cómo me siento cuando las utilizo? ¿Qué creo que piensan los demás de mí cuando las utilizo? <p>D. Se explicará brevemente la teoría sobre la presión de grupo y las estrategias y habilidades de comunicación para resistirse.</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 5 min. 5 min.

	<p>E. Seguidamente se formarán grupos de 4 o 5 integrantes y los animaremos a hacer un role playing donde se inventarán situaciones en el que un grupo de adolescentes presiona a otro a tener conductas inadecuadas al usar redes sociales y como hacerle frente. Algunos temas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> D. Subir imágenes sin autorización E. Comentarios ofensivos F. Ingresar a la cuenta de un tercero y publicar contenidos. F. Cada grupo presentará su role playing a la clase. <p>Finalmente se agradecerá a los estudiantes por su participación resaltando su desenvolvimiento y cualidades para la actuación.</p>	10 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 03	“EL SENTIR DE LOS DEMÁS”	
Fundamento teórico	Entrenamiento de habilidades sociales: Conjunto de habilidades necesarias para una correcta interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los otros, agradecimiento, etc.	
1. Objetivos	Reconocer la importancia de la empatía a fin de mantener la armonía en la interacción con los demás.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • 2 plumas • Hojas bond • bolsa 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula saludando a los estudiantes de manera amena y cordial, iniciaremos la sesión con la dinámica “La pluma inquieta”</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Los estudiantes formarán dos columnas b. Cada columna será un equipo y recibirá una pluma c. La tarea es pasar la pluma desde el último hasta el primero de la fila, pero esto no será tan sencillo ya que solo pueden transportar la pluma por el aire; es decir, con ayuda de una hoja o cuaderno darán aire a la pluma para que pase de persona a persona. d. Gana el equipo cuya pluma termine el recorrido primero. <p>B. En la segunda parte de la sesión se entregará un trozo de papel a cada participante. Se les pedirá que en ese papel de manera anónima completen lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Cuando publico algo tengo miedo a..... b. Me siento muy mal cuando alguien comenta..... c. Si pudiera ser diferente sería..... 	Tiempo 10 min. 10 min.

	<p>d. Lo más importante para mí en las redes sociales es.....</p> <p>C. A continuación les pediremos que doblen su papel y los pondremos todos en una bolsa. Los mezclaremos y pasaremos a entregar uno a cada estudiante procurando que no reciban el suyo.</p> <p>D. Luego les pediremos que lo lean detenidamente y respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ¿Imaginaste que alguien del salón podía sentirse así? b. ¿Has sentido alguna vez un temor similar? c. ¿Crees que esa persona está contenta consigo misma? d. ¿Por qué será “eso” lo más importante para esa persona? <p>E. Finalizaremos la sesión con la siguiente reflexión:</p> <p><i>“Cada persona tiene una serie de vivencias y emociones al respecto, muchas de ellas no las conocemos pero sabemos que pueden llegar a sentirse de cierta manera. Tomar en cuenta aquello que los demás viven nos permite ser más considerados y medir nuestras palabras, pues si fuera al revés quisiéramos que así suceda”.</i></p>	5 min. 10 min. 10 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 04	“UN POST ASERTIVO”	
Fundamento teórico	Entrenamiento de habilidades sociales: Conjunto de habilidades necesarias para una correcta interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los otros, agradecimiento, etc.	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes se comuniquen de manera asertiva tanto en su vida cotidiana como en el uso de las redes sociales.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond y lapiceros • Proyector multimedia • Parlantes 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará en completo silencio, generando duda en los estudiantes, el facilitador deberá desplazarse por todos los lugares solo observando sin hacer ningún ruido, esta conducta hará que los estudiantes permanezcan en silencio por no saber cómo deben actuar. Cuando se haya llegado al silencio absoluto el facilitador dará un enérgico saludo y felicitara a los estudiantes por respetar la conducta emitida. Con esta actividad comprobamos que los estudiantes deben respetar condiciones ajena a ellos.</p> <p>B. Seguidamente realizaremos la dinámica proyectando un video que titula: “La asertividad en las redes sociales”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pdaE-BD5urI</p> <p>C. Al concluir el video se pide a los estudiantes sus impresiones sobre lo visto y se analiza y se da respuesta a todas sus incógnitas.</p> <p>D. Se pondrá en práctica todo lo aprendido y verificaremos si efectivamente utilizan la comunicación asertiva en las redes sociales para ello se conformarán grupos de cinco estudiantes.</p>	Tiempo 5 min. 5 min. 5 min. 5 min.

	<p>E. Se les entregará una ficha con ejemplos de diferentes situaciones en el ciberespacio a las cuales deberán de dar respuesta de manera asertiva.</p>    	10 min.
	<p>F. Luego se les pedirá a los estudiantes que planteen diferentes post donde puedan comentar de manera asertiva.</p> <p>G. Para finalizar la presente sesión se hace una retroalimentación del tema y se les agradece por la atención prestada.</p>	10 min.
4. Tiempo total	45 minutos	5 min.

Sesión 05	“DECIR NO”	
Fundamento teórico	Entrenamiento de habilidades sociales: Conjunto de habilidades necesarias para una correcta interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los otros, agradecimiento, etc.	
1. Objetivos	Aprender a rechazar peticiones de forma apropiada en el uso de las redes sociales obteniendo un mayor control de las relaciones con los demás.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Música de fondo 	
3. Desarrollo	<p>A. Se comienza la sesión saludando enérgicamente y les preguntamos qué tal les fue esta semana.</p> <p>B. Seguidamente se realiza la dinámica “Creativos y rápidos” donde todos los estudiantes se ponen de pie y buscarán a un compañero con quien crearán un saludo original, luego buscarán a un segundo compañero con quien crearán una pequeña coreografía a una canción de su elección y finalmente irán por un tercer compañero. Con este imitarán el sonido y movimientos de un animal (de una pareja de hermanos). Acabado ello, a la cuenta de tres irán rápidamente donde la primera pareja y harán su saludo, luego la siguiente para su coreografía y continuarán con el tercer compañero para imitar a los animales finalmente deben regresar a su asiento lo más rápido posible.</p> <p>C. Se analiza la importancia de decir No ante determinadas situaciones tanto en la vida diaria como en el espacio virtual.</p> <p>D. Se brinda información precisa en la cual se pedirá que los participantes pongan ejemplos de cada punto desarrollado y lo relacionen con el uso de las redes sociales.</p>	Tiempo 5 min. 10 min. 10 min. 5 min.

	E. Se plantean situaciones de riesgo en las redes sociales las cuales tendrán que ser discutidas en grupos. F. Para finalizar la sesión se les brinda material de lectura para que pueda ser reforzado en casa.	10 min. 5min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Módulo 6: Riesgos y Uso Adecuado De Las Redes Sociales

Este módulo pretende conectar los aspectos anteriormente abordados con los posibles riesgos a los que están expuestos los participantes al usar las redes. Dichos riesgos incluyen ser víctima de extorsión, acoso o abuso sexual.

Es importante que cada adolescente pueda hacer la conexión entre sus características particulares y el uso que le da a las redes sociales. Por ejemplo, si mis reflexiones me llevaron a pensar que soy una persona extrovertida y con facilidad para hacer nuevos amigos al momento de usar las redes sociales, quizás debería tener un mayor cuidado cuando me lleguen solicitudes de amistad de personas desconocidas.

Para una mejor organización del programa se han diseñado 6 sesiones que se presentan a continuación:

Sesión 01: “Dar el primer paso”

Sesión 02: “Víctimas y testigos”

Sesión 03: “Agentes de cambio”

Sesión 04: “Peligro en la red”

Sesión 05: “Dejando huella”

Sesión 06: “Integrando lo aprendido”

Sesión 01	“DAR EL PRIMER PASO”	
Fundamento teórico	Cognitivo: Exposición en imaginación, el adolescente se expone en su imaginación (es decir, imaginando) a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad.	
1. Objetivos	Reflexionar sobre los conceptos de privacidad de datos y protección de la intimidad en redes sociales (propia y de terceros)	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond • Lapiceros 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los alumnos y luego pasaremos a dar la siguiente introducción:</p> <p><i>“Hoy desarrollaremos un taller muy importante, donde hablaremos sobre los riesgos presentes sino cuidamos nuestra privacidad al usar las redes sociales”</i></p> <p>B. Realizaremos la dinámica “Alineándose a Ciegas”.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pediremos a los estudiantes que salgan del salón b. Se dividirá en dos equipos c. Se pedirá a los alumnos que cierren los ojos y luego, sin abrirlos o hablar con los demás, se formen de acuerdo a sus estaturas. d. Después se les pedirá que se formen por edades y por la fecha de su cumpleaños. Se llevará el récord de cual equipo termina primero e. Se felicitará al equipo ganador. <p>C. En la segunda parte del taller se visualizará un video sobre el cuidado de la imagen y la privacidad en celulares y redes sociales.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qkDvoSqNkxc</p> <p>D. Después en grupos de trabajo cooperativo (4 ó 5 alumnos por grupo) reflexionarán sobre cada una</p>	Tiempo 5 min. 10 min. 5 min. 15 min. .

	<p>de las situaciones presentadas en el video respondiendo las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ¿Qué personajes aparecen? b. ¿Crees que es inadecuado el comportamiento de alguno de los personajes? ¿Por qué? c. ¿Cómo crees que se sienten los personajes? d. ¿Qué consecuencias puede tener esa forma inadecuada de actuar? e. ¿Cómo se pueden prevenir y evitar dichas consecuencias? Indica acciones que se pueden realizar. <p>E. Cada grupo expondrá sus ideas para poner en común y consensuar a nivel de grupo-clase.</p> <p>F. Finalmente se felicitará a los estudiantes por su capacidad de análisis y se motivará a tomar acciones para proteger su privacidad en redes sociales.</p>	
4. Tiempo total	45 minutos	5 min. 5 min.

Sesión 02	“VÍCTIMAS Y TESTIGOS”	
Fundamento teórico	Cognitivo: Exposición en imaginación, el adolescente se expone en su imaginación (es decir, imaginando) a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad.	
1. Objetivos	<p>Aprender qué es el ciberbullying y las consecuencias que sufren las personas acosadas.</p> <p>Prevenir los riesgos y evitar participar en el ciberbullying.</p>	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • 6 papelógrafos • Plumones • Proyector multimedia • Parlantes 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los estudiantes. Iniciaremos la sesión con la dinámica “La Pesca”.</p> <p>a. Se escogerán cinco jugadores para que formen la red.</p> <p>b. Los demás estarán dispersos por el campo.</p> <p>c. La red saldrá en busca de peces y tratará de aprisionar el mayor número posible de jugadores. Pero no puede desmembrarse. Solamente uno de los componentes por vez, puede soltar las manos para aprisionar un pez. Cada pez preso comienza a hacer parte de la red.</p> <p>d. Ganará el último jugador en ser aprisionado.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión daremos la siguiente introducción sobre el tema a tratar:</p> <p><i>“Hoy hablaremos sobre un fenómeno que puede producirse de distintas maneras, del que muchas veces somos partícipes o testigos, trae graves consecuencias para las víctimas y manifiesta un gran conflicto en los que lo cometan, el ciberbullying.</i></p>	Tiempo 10 min. 5 min.

	<p>C. Luego realizaremos un video – análisis de un caso de ciberbullying.</p> <p>a. Visualizaremos el video: “El caso de Joe” https://www.youtube.com/watch?v=UX6-FQPMY</p> <p>b. Se formarán grupos de 4 o 5 integrantes para analizar la problemática en este caso para lo cual utilizarán un papelógrafo donde plasmarán su trabajo.</p> <p>c. Se les pedirá que tomen en cuenta las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el rol que desempeñaron cada uno de los involucrados. - Identificar las conductas inadecuadas que se manifestaron. - Valorar las consecuencias que trae consigo la problemática. - Buscar alternativas de solución. <p>d. Los estudiantes expondrán su trabajo</p> <p>e. la psicóloga retroalimentará el tema y fijará los conceptos básicos relacionados del ciberbullying.</p> <p>D. Se finalizará la sesión haciendo una reflexión sobre no ser “Observadores” ante casos de ciberbullying y actuar. Así se evitará consecuencias graves para las víctimas.</p>	25 min.
4. Tiempo total	45 minutos	5 min.

Sesión 03	“AGENTES DE CAMBIO”	
Fundamento teórico	Cognitivo: Exposición en imaginación, el adolescente se expone en su imaginación (es decir, imaginando) a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad.	
1. Objetivos	Lograr que los estudiantes se conviertan en agentes de prevención del Ciberbullying.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • 2 hula-hula • Música de fondo • Proyector 	
3. Desarrollo	<p>A. Se ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los estudiantes. Iniciaremos la sesión con la dinámica “Pasar el aro”</p> <p>a. Se forman dos equipos</p> <p>b. Cada equipo se organizará en un círculo y se tomarán de las manos.</p> <p>c. El juego consiste en pasarse un aro (hula-hula) de uno a otro jugador, si soltarse de las manos.</p> <p>d. Gana el equipo que termine primero.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión proyectaremos noticias recientes relacionadas al ciberbullying. Se reflexionará junto a los estudiantes sobre sus consecuencias.</p> <p>C. Se mencionará a los estudiantes que para pasar de espectadores a luchar activamente contra el ciberbullying, tenemos que seguir estos pasos:</p> <p>a. Muestra tu rechazo: Algunas personas realizan ciberbullying porque creen que la gente aprueba lo que están haciendo o porque piensan que les resulta gracioso. Criticar lo que está pasando, decir que no es divertido y que se trata de un abuso, puede ser suficiente para que el acosador pierda la motivación y deje de hacerlo.</p>	Tiempo 10 min. 3 min. 12 min.

	<p>b. Alguien tiene que ser el primero: Si das un paso al frente es probable que veas que no estás solo. A la mayoría de las personas les desagrada el ciberbullying, solo están esperando a que alguien tome la iniciativa para apoyarle.</p> <p>c. Denuncia los contenidos abusivos: La mayoría de servicios en la red permiten denunciar contenidos (fotografías, comentarios, incluso perfiles) que resulten ofensivos.</p> <p>d. Rompe la cadena: Si te envían comentarios o imágenes humillantes sobre otra persona es el momento de ponerle freno. Si te sientes cómodo haciéndolo, responde diciendo que no te parece bien, que no quieras fomentarlo, y que animas a otras personas a hacer lo mismo.</p> <p>e. Ofrece tu ayuda: Pregúntale por lo que está pasando y muéstrale tu apoyo. Hazle saber que no apruebas lo que le están haciendo y que no se lo merece. Si ves que la cosa se complica y va a más, busca la ayuda de un profesor.</p> <p>D. Seguidamente se realizará una dramatización que evidencie que han interiorizado los pasos para pasar de espectador a luchar contra el ciberbullying. Para ello:</p> <p>a. Se formarán grupos de 5 integrantes</p> <p>b. Cada grupo dramatizará una situación de ciberbullying donde se evidencie el paso de espectador a luchador.</p> <p>E. Se finalizará la sesión felicitando a los estudiantes por su participación y se les motivará a ser agentes de prevención del ciberbullying en su institución educativa.</p>	10 min.
4. Tiempo total	45 minutos	10 min

Sesión 04	“PELIGRO EN LA RED”	
Fundamento teórico	Cognitivo: Exposición en imaginación, el adolescente se expone en su imaginación (es decir, imaginando) a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad.	
1. Objetivos	Generar una reflexión acerca de los peligros del Grooming y Sexting y las estrategias para evitarlos.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • 24 globos • Proyector 	
3. Desarrollo	<p>A. Saludaremos de forma amena a los estudiantes e iniciaremos la sesión con la dinámica “Batalla de globos”.</p> <p>a. Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm.</p> <p>b. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo.</p> <p>c. Al participante que se le revienta el globo queda eliminado.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión se visualizará el video “¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto?”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AXoE4MzhNcY</p> <p>Con la ayuda de este video pasaremos a definir el término “Sexting”.</p> <p>C. Continuaremos con la visualización del video: Grooming ¿Sabes con quién quedan tus hijos a través de internet? Para poder entender el significado del término “Grooming”</p> <p>D. Para interiorizar estos dos conceptos realizaremos la siguiente actividad:</p> <p>a. Se pedirá a los estudiantes que escuchen con atención:</p>	Tiempo 10 min. 5 min. 5 min. 15 min.

	<p>Situación 1: Un grupo de amigas se queda a dormir en casa de una de ellas. La dueña de casa se queda dormida temprano porque estaba muy cansada, estaba vestida con una camisilla y ropa interior. Las compañeras deciden hacerle una broma y sacarle una foto para mandar al chat de los compañeros de curso. Ella se despierta a la mañana y ve su foto publicada en el chat.</p> <p>Situación 2: Un joven acepta como amigo a alguien desconocido en el Facebook porque tiene su misma edad y sus mismos gustos musicales; comparten mucho material relacionado a estos temas y deciden un día encontrarse en un concierto. Cuando llega al punto de encuentro, se da cuenta que la persona en realidad es un adulto mucho mayor que él.</p> <p>b. Luego de la lectura se repartirá hojas en blanco para que los estudiantes puedan anotar anónimamente situaciones similares que ellos hayan atravesado.</p> <p>c. Se leerán las situaciones anotadas por los participantes que deseen compartirlas.</p> <p>d. A continuación se comentará las situaciones considerando la siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son los riesgos de las situaciones discutidas? - ¿Qué cuidados se podrían haber tenido en cuenta? <p>E. Finalmente la psicóloga realizará una síntesis de las consecuencias que pueden tener en la vida de los participantes los casos de Sexting y Grooming. Por ejemplo, ser víctima de acoso, violación sexual, vergüenza, tristeza. En este punto es importante hacer la conexión entre el manejo del propio perfil y las acciones para prevenir estas situaciones de riesgo.</p>	10 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 05	“DEJANDO HUELLA”	
Fundamento teórico	Refuerzo positivo, alabanza ante cualquier conducta de mejora emitida por el adolescente.	
1. Objetivos	Desarrollar la creatividad en la realización de un mural sobre lo realizado en los 6 módulos del programa.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel de colores • Fotografías • Plumones de colores • Silicona, tijeras, chinches 	
3. Desarrollo	<p>A. Ingresaremos al aula y saludaremos de forma amena a los estudiantes e iniciaremos la sesión con la dinámica “El inquilino”.</p> <p>a. Se formarán tríos de personas, de manera que el que se coloca entre los dos responde al nombre de inquilino, mientras los otros dos representan pared derecha e izquierda respectivamente.</p> <p>b. El participante que queda suelto debe gritar uno de esos tres nombres y aprovechar el "relajo" para integrarse en alguno de los nuevos grupos.</p> <p>c. Nadie puede ejercer la misma función dos veces seguidas, sino que se deben alternar las distintas funciones o papeles.</p> <p>B. En la segunda parte de la sesión se mencionará que haremos una síntesis de lo trabajado a lo largo de los 6 módulos del programa.</p> <p>C. Se formarán grupos cooperativos de 4 estudiantes.</p> <p>D. Cada grupo se enfocará en un módulo y se organizarán para realizar dibujos, colgar fotografías, conceptos que aprendieron, frases y todo lo que ellos deseen incluir en el mural.</p>	Tiempo 15 min. 5 min. 5 min. 10 min

	<p>E. Colocaremos el mural en una parte visible del colegio para que los demás estudiantes y padres puedan reflexionar sobre la adicción a redes sociales.</p> <p>F. Finalmente se realizará un compartir de despedida. Se agradecerá su participación en el programa y se les motivará a compartir lo aprendido con sus amigos y familiares.</p>	5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

Sesión 06	“INTEGRANDO LO APRENDIDO”	
Fundamento teórico	Análisis de casos.	
1. Objetivos	Reflexionar acerca de las situaciones de riesgo y estrategias aprendidas para resolver los casos planteados.	
2. Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes • Plumones • Artículos impresos 	
3. Desarrollo	<p>A. Se comienza la sesión saludando enérgicamente y les preguntamos qué tal les fue esta semana.</p> <p>B. Se reproduce el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=aJ5zxGIIpgU “Medio lleno, medio vacío”</p> <p>Luego se les menciona que lo importante ante cualquier situación es estar apto para enfrentar.</p> <p>C. Seguidamente se entrega a cada participante los artículos que ejemplifican los riesgos de utilizar las redes sociales de modo inseguro. Se les pide que lean en parejas y reflexionen unos minutos acerca de las preguntas que se propone al final de cada artículo.</p> <p>Al terminar el trabajo en parejas se reúnen todos en una ronda y comparten las respuestas, luego se le pide a cada participante que escriba sus conclusiones personales del taller completo en sus cuadernos u hojas blancas. No es necesario que las compartan, después en grupos de cuatro personas elaboran un cartel con 10 recomendaciones generales de uso seguro de las redes sociales y otras aplicaciones, dirigido a niños, niñas y adolescentes de su edad.</p> <p>D. Finalmente se cierra la sesión agradeciéndoles por su participación.</p>	Tiempo 5 min. 10 min. 25 min. 5 min.
4. Tiempo total	45 minutos	

CASO CLÍNICO 1

Bach. Yoselyn Katherin Machaca Pacco

ANAMNESIS

I. DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos	: Fabiana
Edad	: 15 años
Sexo	: Femenino
Fecha de Nacimiento	: 11 de agosto del 2003
Lugar de Nacimiento	: Arequipa
Ocupación	: Estudiante
Grado de instrucción	: 4to año de secundaria
Religión	: Católica
Estado civil	: Soltera
Informantes	: Madre, evaluado y tutora
Lugar de evaluación	: Consultorio de Psicología de la I.E.
Fecha de evaluación	: 15, 21 y 24 de mayo de 2019
Evaluadora	: Yoselyn Katherin Machaca Pacco

II. MOTIVO DE CONSULTA

Fabiana es derivada al departamento de psicología de la institución educativa por la tutora, quien refiere que la estudiante presenta una actitud rebelde y desafiante. Además, refiere que la estudiante tiene bajo rendimiento escolar, situación que no ha podido superar pese al apoyo que le han dado.

III. HISTORIA DE LA ENFERMEDAD O DEL PROBLEMA ACTUAL

Fabiana se encuentra cursando el cuarto de secundaria, la madre refiere que en el transcurso de su vida escolar su hija se ha caracterizado por tener un bajo rendimiento académico. La tutora refiere que desde hace 2 meses, Fabiana manifiesta una actitud rebelde y desafiante, no cumple con sus deberes, y sus calificaciones han bajado considerablemente. Sus profesores manifiestan que la adolescente sale de clases sin permiso, no da exámenes a tiempo, no cumple

con las tareas y es un poco conflictiva con sus compañeros.

La madre indica que por las constantes llamadas de atención del colegio tanto ella como el padrastro han tomado una posición más estricta con Fabiana ignorando sus necesidades de afecto y cariño.

La menor expresa como causa de su bajo rendimiento escolar la dificultad que tiene para prestar atención y concentrarse en clase, además de no sentirse motivada para estudiar. Asimismo, la ausencia de una buena relación con su madre, que siempre está de mal humor y solo le llama la atención. Refiere sentir más el apoyo de su padrastro, quien le ayuda en sus tareas y se interesa en ella y sus necesidades.

Hace un año el padre biológico de Fabiana ha comenzado a comunicarse en mayor medida con ella, manifestándole su deseo de formar parte de su vida y recuperar el tiempo que no estuvo con ella, sin embargo, Fabiana refiere que ella no lo necesita porque su padrastro es su único parente y que él solo ha ocasionado en ella sentimientos de tristeza, odio y decepción que duraron muchos años. Cuando su padre quiere visitarla ella pone excusas para no verlo, pese a ello, Fabiana se comunica con él solo cuando necesita dinero.

IV. ANTECEDENTES PERSONALES

PERIODO DEL DESARROLLO

• ETAPA PRE-NATAL

Fabiana no fue planificada, más al conocer el estado de gestación fue del sexo deseado por parte de la madre. Durante la etapa perinatal, no presentó ningún tipo de complicaciones, más que náuseas y vómitos durante los tres primeros meses de gestación. Fabiana nació a los 9 meses a través de un parto natural y sin complicaciones según refiere

la madre de la menor. El estado de ánimo más frecuente en la madre durante el periodo de gestación, fue de preocupación porque el padre no quiso asumir su responsabilidad por el embarazo y terminó la relación. La madre se sentía desprotegida por la conducta de indiferencia del padre.

- **ETAPA NATAL: PARTO**

La madre refiere que tuvo un embarazo normal, acompañado de los síntomas propios del periodo de gestación pero que no fueron muy acentuados. Su peso fue de 3.300 kg y midió 45cm aproximadamente.

PRIMERA INFANCIA

- **ETAPA POST-NATAL**

Alimentación

La niña recibió exclusivamente leche materna hasta el primer año de edad, luego utilizó biberón hasta los dos años. A los 6 meses de edad empezó su alimentación sólida, la cual era variada y balanceada, no tuvo problemas con el destete el cual fue de forma progresiva y el uso del chupón se dió a partir de los 9 meses de edad hasta el cumplimiento del primer año de forma esporádica. Por otro lado, a los 10 meses se dio el crecimiento de sus primeros dientes.

Desarrollo psicomotor

La niña irguió la cabeza a la edad de 5 meses, paralelo a ello se sentó “sola” en el mismo tiempo aproximado, a los 7 meses gateó, y al primer año de edad se paró sin ayuda, dando desde entonces sus primeros pasos, llegando a caminar sólo al primer año. No se observó ninguna dificultad en cuanto al desarrollo y ejecución de sus movimientos.

Posee lateralidad diestra.

Lenguaje

Dentro del desarrollo del lenguaje, la niña, balbuceó a los 8 meses, diciendo sus primeras palabras al primer año, no presentó dificultades para pronunciar sus primeras palabras, comunicándose a través de gestos y palabras. Por otro lado, no presentó problemas de audición, ni de comprensión del lenguaje en sus diferentes formas, balbuceaba, decía palabras monosílabicas y reconocía los objetos sin dificultad alguna, y lograba entender las señas que cotidianamente usaban en el hogar.

Visión

La menor, empezó a seguir los objetos que le interesaban a los 4 meses de edad, no presentando desde entonces hasta la actualidad dificultad alguna con respecto a su visión.

Educación Esfinteriana

Utilizó pañal durante el día hasta los 2 años y durante la noche hasta los 3 años, controlando sus esfínteres vesicales y anales entre los 2 y 3 años respectivamente. No presenta problemas de aseo e higiene personal.

Sueño

Durante su etapa infantil, la menor, dormía tranquila toda la noche, de 6 a 8 horas diarias de forma continua y sin interrupción, no necesitando de luz encendida ni el acompañamiento de sus padres para lograr dormir.

Dinámica Social

Fabiana desde muy pequeña según su madre, ha sido una niña muy sociable y participativa de reuniones y juegos en grupo, no aislando ni evitando el contacto con personas adultas y contemporáneas a ella. Así mismo Fabiana refiere que gusta de estar con sus amigos y compartir tiempos de entretenimiento en internet, en visitas a centros comerciales, jugar vóley y chatear con compañeros de clase por la computadora y su celular; sin embargo, Fabiana procura involucrarse socialmente, pero sin dar la iniciativa y con mucho recelo, ella se acopla a la invitación que se le hace. En el colegio, gusta de participar bailando o actuando en grupo en eventos públicos donde se exponen números artísticos a un amplio público.

• ETAPA ESCOLAR

Inició su etapa escolar a los 3 años, asistiendo al preescolar. A los 6 años de edad ingresa al nivel primario y culmina a los 11 años. La madre refiere que a partir de 6to grado Fabiana comenzó a tener dificultades en sus estudios llevando un curso a recuperación. A partir de los 12 años de edad, ingresa al nivel secundaria, donde disminuye su rendimiento académico, la madre refiere que han tratado de apoyar a Fabiana poniéndole profesores particulares, sin embargo, no ha obtenido mejora. Por otro lado, también reconoce que tanto ella como el padrastro han ido engriendo y tolerando conductas de abandono en su desarrollo académico como permitir que falte a clases, visitas recurrentes al médico, permisos para que abandone el colegio a media mañana, hacer otras actividades en las tardes lo que dificulta que repase

y realice sus tareas.

La menor expresa como causa de su bajo rendimiento escolar la dificultad que tiene para prestar atención y el no sentirse motivada para estudiar. El mal humor de la madre y que no se interesa por ella ha hecho que su relación no sea tan buena. La menor refiere sentir más el apoyo de su padrastro quien la ayuda en sus tareas de matemática y está al pendiente de ella. Por otro lado, refiere que la ausencia de su padre no le afecta. Hasta entonces la menor cursa el 4to año de secundaria.

DESARROLLO Y FUNCIÓN SEXUAL

• ASPECTO PSICOSEXUAL

A la edad de 9 años, la menor refiere que despertó su curiosidad sexual, preguntando a su madre acerca del sexo y procreación, siendo la madre quien despejo las dudas sobre cómo nacen los niños siendo clara al responder.

La evaluada refiere que cuando cursaba 2do secundaria tuvo una relación de un año con un estudiante de 5to de secundaria. En dos oportunidades mantuvieron relaciones sexuales sin protección. Fabiana refiere que después de ello su periodo se retrasó y quiso confirmar un posible embarazo con un test rápido de embarazo que llevó al colegio en la mochila, el test se lo aplicó en el baño del colegio, dando como resultado positivo. Fabiana le contó lo sucedido a la tutora quién citó a los padres e informó lo sucedido. La tutora refiere que Fabiana no asistió a clases durante una semana, después de ese tiempo se entrevistó con la madre quien niega que su hija haya abortado y le manifestó que el resultado del test fue un falso positivo, remarcando que la menor

nunca estuvo embarazada.

Fabiana refiere que después de este incidente, algunos estudiantes hacían comentarios desagradables sobre ella. Prefiere no dar más detalles.

Actualmente refiere que mantiene una relación de 8 meses con un chico de 17 años, ex alumno del colegio quien es una buena persona y cuida de ella.

- **HISTORIA DE LA RECREACIÓN DE LA VIDA**

Durante su niñez, las salidas en familia eran muy frecuentes, según refiere la madre tanto ella como su padrastro buscan darles tiempo de calidad y engreírlos con salidas y regalos tanto a Fabiana como a sus hermanos.

La adolescente siempre se ha mostrado sociable con sus compañeros, por ello, le gusta asistir a reuniones, cada vez que tiene la oportunidad de hacerlo, lo hace; en su tiempo libre le gusta bailar un tipo de baile urbano llamado “Popping”, suele escuchar música electrónica y reggaetón. Sin embargo, refiere que últimamente ha perdido el interés por el baile y salir con sus amigos.

- **RELIGIÓN**

La estudiante y su familia son de religión católica, sin embargo, no participan ni profesan la religión. La evaluada asiste rara vez a misa.

- **HÁBITOS E INFLUENCIAS NOCIVAS O TÓXICAS**

La evaluada refiere sentir gusto por muchas actividades, deportes como el vóley; en tiempo de ocio le gusta bailar y escuchar música electrónica y reggaetón. Estudia taekwondo e inglés. Le interesa

estudiar gastronomía y bartender terminando el colegio, sin embargo, refiere que aún no está segura y que teme mucho que le vaya mal en el futuro.

Refiere que ha consumido bebidas alcohólicas en algunas ocasiones, ha fumado cigarrillos y también cigarrillos electrónicos por curiosidad.

No ha consumido drogas.

ANTECEDENTES MÓRBIDOS PERSONALES

- ENFERMEDADES Y ACCIDENTES**

En los primeros años de su vida pasó por enfermedades comunes como: gripes, EDAs, no llegando a presentar mayores complicaciones por otras enfermedades.

- PERSONALIDAD PREMÓRBIDA**

Fabiana refiere que en primaria se relacionaba mejor con su padrastro que con su madre, la relación con sus hermanos era buena, solo discutía algunas veces con su hermano menor porque tocaba sus cosas. A partir de 6to de primaria su rendimiento escolar disminuyó, sus compañeros comenzaron a molestarla y en casa ella manifestaba que ya no quería ir a ese colegio, motivo por el cual la cambiaron de colegio.

Al iniciar la secundaria se mostró comunicativa, muy segura de sí misma frente a los demás, teniendo un grupo de amigas, sin embargo, Fabiana ya no se siente tan segura y ha comenzado a alejarse de sus amigas. La relación con sus profesores es tensa debido a que tiene una actitud rebelde, no presenta tareas y cuando le piden que salga a la pizarra a resolver ella se niega rotundamente y contesta de manera desafiante a los docentes, que optan por retirarla del salón. Teme

mucho que la ridiculicen, que se burlen de ella porque no es buena para los estudios.

Reporta a su familia tiene mucho resentimiento por su padre porque la abandonó, refiere que en la actualidad no lo necesita, para ella su padrastro es su único parente. Menciona que siempre ha pedido que le cambien legalmente el apellido del padre por el del padrastro ya que ella así se identifica en el colegio, situación que también le trajo confrontación con los docentes ya que ella llena sus datos en los exámenes con el apellido del padrastro.

V. ANTECEDENTES FAMILIARES

• COMPOSICIÓN FAMILIAR

Su padre no vive con ella, solo se reúnen esporádicamente. Fabiana vive con su madre y su padrastro, un hermano de 12 años y una hermana de 2 años, ella es la mayor de los tres, la relación con sus hermanos es buena, excepto algunas veces que los confronta por tocar sus cosas. La madre es ama de casa, la relación con ella es tensa; el padrastro es con quien tiene una mayor confianza y es ingeniero metalúrgico. Los fines de semana comparten realizando actividades juntos, como almuerzos o pequeños paseos.

• DINÁMICA FAMILIAR

Su madre es ama de casa, todos los días lleva al colegio a Fabiana y a sus hermanos. Algunos días por las tardes, Fabiana estudia inglés y por las noches taekwondo. Sin embargo, últimamente no ha asistido a ninguna de sus clases, indicando que se siente cansada.

Su padrastro trabaja en una empresa minera por lo que viaja

constantemente, sin embargo, trata de regresar los viernes para pasar los fines de semana en familia.

Madre refiere que acepta que el padre de Fabiana la lleve a pasear solo si ella desea salir con él.

- **CONDICIÓN SOCIOECONÓMICA**

La familia es de condición económica media alta. La casa es propia de material noble, de dos pisos, cuentan con todos los servicios, el hogar es mantenido sólo por el padrastro. Quien cuenta con un trabajo estable en una empresa minera.

- **ANTECEDENTES FAMILIARES PATOLÓGICOS**

La madre refiere que no hay antecedentes familiares patológicos.

VI. RESUMEN

La adolescente es la mayor de tres hermanos, no fue planificada, sin embargo, fue deseada por la madre pero no por el padre, quien no se hizo cargo de ella.

La relación que tiene con sus dos hermanos menores es buena, la relación con su madre es tensa, según refiere Fabiana porque su madre siempre está de mal humor y no se interesa en ella; la relación con su padrastro es buena, él es en quien más confía. El padrastro mantiene un trabajo estable siendo quien mantiene el hogar.

La tutora refiere que Fabiana ha comenzado a tener una actitud rebelde y desafiante, no cumple con sus deberes, y sus calificaciones han bajado considerablemente. La madre reconoce que tanto ella como el padrastro han ido engriendo y tolerando conductas de abandono académico. Fabiana expresa como causa de su bajo rendimiento escolar la dificultad que tiene para prestar atención y concentrarse en clase, además de no sentirse motivada para estudiar.

En su tiempo de ocio le gusta jugar vóley, bailar, escuchar música electrónica y reggaetón. Además de salir con sus amigos, sin embargo, refiere que últimamente ha perdido el interés por bailar y salir con sus amigos. Estudia taekwondo e inglés por las tardes, pese a ello en las últimas semanas no ha asistido porque indica sentirse cansada. La evaluada teme mucho que le vaya mal en el futuro.

Hace un año el padre biológico de Fabiana ha comenzado a comunicarse en mayor medida con ella, manifestándole su deseo de formar parte de su vida sin embargo ella refiere no necesitarlo ya que él solo ha ocasionado en ella sentimientos de tristeza, odio y decepción.

Arequipa, Setiembre del 2019

EXAMEN MENTAL

I. DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos	: Fabiana
Edad	: 15 años
Sexo	: Femenino
Fecha de Nacimiento	: 11 de agosto del 2003
Lugar de Nacimiento	: Arequipa
Ocupación	: Estudiante
Grado de instrucción	: 4to de secundaria
Religión	: Católica
Estado civil	: Soltera
Informantes	: Madre, evaluado y tutora
Lugar de evaluación	: Consultorio de Psicología de la I.E.
Fecha de evaluación	: 15, 21 y 24 de mayo de 2019
Evaluadora	: Yoselyn Katherin Machaca Pacco

II. ACTITUD, PORTE Y COMPORTAMIENTO

Estudiante de 15 años, sexo femenino, tez blanca, cabello rizado y rapado en la zona posterior, contextura delgada, tiene un tatuaje en el brazo, aparenta la edad que refiere, vestimenta y aseo personal adecuado.

Se observa que durante las entrevistas la evaluada mantiene la mirada fija, responde con voz firme, por algunos momentos evita contacto visual ante algunas interrogantes. Durante las entrevistas y sesiones fue colaboradora. Ante preguntas sobre el área sexual se mostró muy incómoda y limitó sus respuestas.

III. ATENCIÓN CONCIENCIA Y ORIENTACIÓN

Mantiene la atención de manera constante, ante las dudas realiza siempre pregunta. Al momento de realizar pruebas mostro un poco de fatiga.

La evaluada se encuentra lúcida, mantiene en todo momento en un estado de alerta.

Se encuentra orientada en lugar, tiempo, espacio y persona; reconoce la fecha y lugar actual sin ninguna dificultad.

En referencia a su persona, se identifica a sí misma, da referencia de su nombre, edad y lo que hace durante el día.

En referencia a otras personas, reconoce a sus familiares, identifica a las personas a su alrededor.

IV. LENGUAJE Y PENSAMIENTO

Su lenguaje expresivo es coherente, fluido y comprensible. Mantiene un tono de voz uniforme durante todo el relato, el ritmo de su voz es pausado al momento de dar respuestas. En cuanto a su lenguaje comprensivo se ajusta a lo requerido, escuchó con atención a las preguntas que se formuló.

Los pensamientos referidos a si misma hacen alusión a que no es feliz, que ha pensado en autolesionarse sin llegar a concretarlo. Menciona que le hubiera gustado que las cosas sean diferentes, que su padre nunca hubiese regresado y su padrastro pudiese ser su padre. Presenta una perspectiva sombría sobre su futuro.

V. PERCEPCIÓN

Durante las evaluaciones no se evidenció alteraciones perceptivas. Percibe adecuadamente la forma, el color de los objetos, la percepción auditiva esta conservada.

VI. MEMORIA

La memoria a corto plazo está presente, no existiendo dificultad en recordar acontecimientos recientes; de la misma forma el recordar acontecimientos

pasados de su infancia no representa dificultad manteniendo la memoria a largo plazo también conservada.

VII. FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL

Presenta conocimientos básicos en cuanto a cultura general, ya sea hecho de la actualidad y hechos históricos, o algunos conocimientos en las diferentes asignaturas. Sin embargo, tiene dificultades para resolver problemas en diferentes situaciones.

VIII. ESTADO DE ÁNIMO Y AFECTOS

Fabiana al comenzar la entrevista mostró un estado de ánimo normal. Conforme continuó la entrevista se evidenció sentimientos de tristeza, manifiesta que la mayor parte del tiempo, se irrita y enfada con los demás con facilidad y tiene cambios de humor. Ante los demás trata de aparentar que está bien, segura de sí misma, sin embargo, refiere que no se siente bien consigo misma y se siente sola.

Refiere sentir preocupación por su bajo rendimiento escolar, la mala relación con sus padres. Es pesimista y siente miedo de lo que vaya suceder con ella en el futuro. Se muestra congruente entre lo que dice y lo que expresa con su lenguaje no verbal.

IX. COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA

La adolescente tiene conciencia parcial de la enfermedad, reconoce sentir tristeza y tener pensamientos negativos.

RESUMEN

Estudiante de 15 años, sexo femenino, tez blanca, contextura delgada, aparenta la edad que refiere, vestimenta y aseo personal adecuado. Se observó durante las entrevistas que la evaluada mantiene la mirada fija, responde con voz firme,

por algunos momentos evita contacto visual ante algunas interrogantes. Ante preguntas sobre el área sexual se mostró muy incómoda y limitó sus respuestas. Mantiene la atención, orientación y conciencia adecuadas. Muestra un lenguaje claro, comprensible y coherente. Los pensamientos referidos a si mismo hacen alusión a que no es feliz, refiere que le hubiera gustado que las cosas sean diferentes, que su padre nunca hubiese regresado y su padrastro pudiese ser su padre.

Percepción y memoria a corto plazo se encuentra conservada. Aparenta comprensión del problema. Se evidenció sentimientos de tristeza, la mayor parte del tiempo, se irrita y enfada con los demás con facilidad y tiene cambios de humor. Refiere que no se siente bien consigo misma y se siente sola. Existe una preocupación constante por su bajo rendimiento escolar, la mala relación con sus padres. Es pesimista y siente miedo de lo que vaya suceder con ella en el futuro.

Arequipa, Setiembre del 2019

INFORME PSICOMÉTRICO

I. DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos : Fabiana
Edad : 15 años
Sexo : Femenino
Fecha de Nacimiento : 11 de agosto del 2003
Lugar de Nacimiento : Arequipa
Ocupación : Estudiante
Grado de instrucción : 4to de secundaria
Religión : Católica
Estado civil : Soltera
Informantes : Madre, evaluado y tutora
Lugar de evaluación : Consultorio de Psicología de la I.E.
Fecha de evaluación : 15, 21 y 24 de mayo de 2019
Evaluadora : Yoselyn Katherin Machaca Pacco

II. MOTIVO DE CONSULTA

Fabiana es derivada al departamento de psicología de la institución educativa por la tutora, quien refiere que la estudiante presenta una actitud rebelde y desafiante. Además, refiere que la estudiante tiene bajo rendimiento escolar, situación que no ha podido superar pese al apoyo que le han dado.

III. OBSERVACIONES GENERALES

Estudiante de 15 años, sexo femenino, tez blanca, cabello corto, rizado y rapado en la zona posterior, contextura delgada, tiene un tatuaje en el brazo, aparece la edad que refiere, vestimenta y aseo personal adecuado. Se mostró colaboradora en la evaluación de las pruebas, responde ante las preguntas con seguridad y tranquilidad, utilizando el tiempo adecuado para la resolución de cada uno de ellos.

IV. TÉCNICAS Y PRUEBAS PSICOLÓGICAS UTILIZADAS

- Observación
- Entrevista
- Test proyectivo de Karen Machover
- Test proyectivo de la persona bajo la lluvia
- Inventario de personalidad para jóvenes (Millon) M.A.P.I
- Test de Inteligencia TONI 2 Forma A

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

• TEST PROYECTIVO DE KAREN MACHOVER

La prueba refleja arranques de mal humor, agresión reprimida, pero con signo de evasión y hasta relacionado con arranques en forma ocasional de agresión reprimida. Control precario que puede irrumpir en arranque impulsivo. Autoinsatisfacción, indecisión, adolescente sexualmente precoz. Bajo grado de espontaneidad en el contacto interpersonal. Tiende a evadir los problemas que la aquejan.

• TEST PROYECTIVO DE LA PERSONA BAJO LA LLUVIA

Necesidad de mostrarse, de ser reconocido, de ser tenido en cuenta. Índice

de agresividad. Dificultad de introyecciones adecuadas

Dificultad para enfrentar una tarea nueva, para tomar decisiones.

Falta de defensas, es una persona que se defiende con su cuerpo, que

“apechuga”, que se expone y corre riesgos.

Angustia frente a la hostilidad del medio a la cual debe enfrentarse.

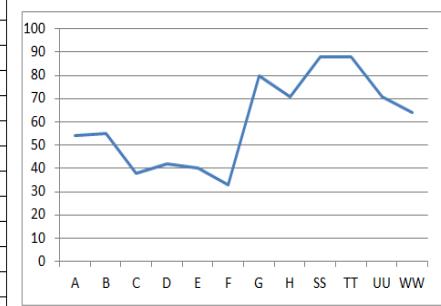
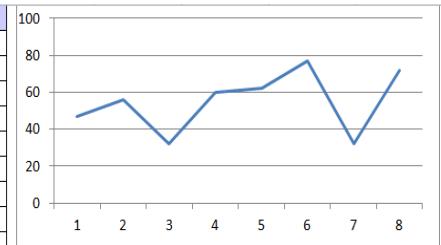
Preocupación por lo social, preocupación somática.

• INVENTARIO DE PERSONALIDAD PARA JÓVENES (MILLÓN)

M.A.P.I

Interpretación cuantitativa:

	Escalas	PD	PT	Significado
-	Incoherencia	5	49	Aceptable
1	Introvertido	10	47	Presencia leve el factor evaluado
2	Inhibido	19	56	Presencia leve el factor evaluado
3	Cooperativo	11	32	No es significativo
4	Sociable	20	60	Presencia leve el factor evaluado
5	Seguro	30	62	Presencia moderada del factor evaluado
6	Violento	26	77	Presencia significativa del factor evaluado
7	Respetuoso	4	32	No es significativo
8	Sensible	35	72	Presencia significativa del factor evaluado
A	Deterioro del Autoconcepto	18	54	Presencia leve el factor evaluado
B	Deterioro de la Autoestima	16	55	Presencia leve el factor evaluado
C	Malestar corporal	6	38	No es significativo
D	Inaceptación sexual	9	42	Presencia leve el factor evaluado
E	Sentimiento de ser diferente	5	40	Presencia leve el factor evaluado
F	Intolerancia social	20	33	No es significativo
G	Clima familiar inadecuado	17	80	Presencia significativa del factor evaluado
H	Desconfianza escolar	19	71	Presencia significativa del factor evaluado
SS	Inadecuado control del impulso	31	88	Presencia significativa del factor evaluado
TT	Disconformidad social	31	88	Presencia significativa del factor evaluado
UU	Inadecuado rendimiento	24	71	Presencia significativa del factor evaluado
WW	Desinterés por la escuela.	21	64	Presencia moderada del factor evaluado
-	Fiabilidad	1	-	Fiabilidad cuestionable
-	Validez	0	-	Fiabilidad aceptable.



Interpretación cualitativa:

- En los resultados se puede observar presencia significativa en las siguientes escalas:

Violento, muestra voluntad firme y pensamiento rígido, tendiendo a manejar y dominar a los otros.

Sensible, Tiende a mostrarse como descontento y pesimista. Frecuentemente se muestran con un comportamiento impredecible; a menudo puede mostrarse como extravertido y entusiasta, pudiendo pasar rápidamente al punto contrario.

Clima familiar inadecuado, el foco principal son las relaciones conflictivas del adolescente con su familia, junto con el contraste de sus propias percepciones.

Desconfianza escolar, Los inadecuados logros académicos pueden

desembocar en sentimientos de frustración, desesperación y ausencia de confianza en el futuro.

Inadecuado control del impulso, posee un menor control racional debido fundamentalmente a su excesivo comportamiento agresivo.

Disconformidad social, los numerosos conflictos y sus luchas internas pueden ser causa de problemas para el adolescente en su comportamiento con la familia, los amigos o los profesores.

Inadecuado Rendimiento Escolar, fracasan repetida o consistentemente, temen a menudo a la angustia, decepción y a la humillación por parte de los padres.

- *También los resultados se puede observar presencia moderada en la siguiente escala:*

Desinterés por la Escuela, tienden a ausentarse de la escuela, se muestra muy rebelde, con cierta ansiedad o fobia a la misma escuela, falta de atención hacia los aspectos académicos, se siente marginado con limitadas habilidades intelectuales.

- **TEST DE INTELIGENCIA TONI 2 FORMA A**

Interpretación cuantitativa:

PUNTAJE	30
COEFICIENTE	101
CATEGORÍA	PROMEDIO

Interpretación cualitativa:

Al analizar los procesos de pensamiento lógico e inteligencia, la evaluada obtuvo un puntaje de 30 puntos, correspondiente a un coeficiente intelectual de 101, estableciéndose en la categoría promedio; lo cual

significa que presenta la capacidad para adquirir nuevos conocimientos y relacionarlos con los ya existentes en su memoria a corto y largo plazo; así como la habilidad para plantearse juicios, razones y cuestionamientos.

VI. RESUMEN

De acuerdo a la evaluación psicométrica la adolescente cuenta con un nivel intelectual promedio, presenta rasgos de depresión, refleja sensibilidad, arranques de mal humor, el impulso a la agresión es fuerte. En relación al desenvolvimiento social tiene la necesidad de mostrarse, de ser reconocida, tiende a dominar a los otros. Además, deseo de no ser controlada, tiende a evadir los problemas.

Inadecuada percepción de sí misma, pesimista, se encuentra sometida a una autocritica valorativa. Presenta un clima familiar inadecuado, las relaciones del adolescente con su familia son conflictivas, la adolescente se muestra más sensible en este aspecto con respecto a su grupo de iguales.

Sentimientos de frustración, decepción, desinterés por la escuela y ausencia de confianza en el futuro debido a sus constantes fracasos académicos.

Arequipa, Setiembre del 2019

.....
Yoselyn Katherin Machaca Pacco

Bachiller en Psicología

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos	:	Fabiana
Edad	:	15 años
Sexo	:	Femenino
Fecha de Nacimiento	:	11 de agosto del 2003
Lugar de Nacimiento	:	Arequipa
Ocupación	:	Estudiante
Grado de instrucción	:	4to de secundaria
Religión	:	Católica
Estado civil	:	Soltera
Informantes	:	Madre, evaluado y tutora
Lugar de evaluación	:	Consultorio de Psicología de la I.E.
Fecha de evaluación	:	15, 21 y 24 de mayo de 2019
Evaluadora	:	Yoselyn Katherin Machaca Pacco

II. MOTIVO DE CONSULTA

Fabiana es derivada al departamento de psicología de la institución educativa por la tutora, quien refiere que la estudiante presenta una actitud rebelde y desafiante. Además, refiere que la estudiante tiene bajo rendimiento escolar, situación que no ha podido superar pese al apoyo que le han dado.

III. TÉCNICAS Y PRUEBAS PSICOLÓGICAS UTILIZADAS

- Observación
- Entrevista
- Test proyectivo de Karen Machover
- Test proyectivo de la persona bajo la lluvia
- Inventario de personalidad para jóvenes (Millón) M.A.P.I
- Test de Inteligencia TONI 2 Forma A

IV. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

La adolescente es la mayor de tres hermanos, no fue planificada, sin embargo, fue deseada por la madre, pero no por el padre, quien no se hizo cargo de ella. La relación que tiene con sus dos hermanos menores es buena, la relación con su madre es tensa, según refiere Fabiana porque su madre siempre está de mal humor y no se interesa en ella; la relación con su padrastro es buena, él es en quien más confía. El padrastro mantiene un trabajo estable siendo quien mantiene el hogar.

Fabiana en los últimos 2 meses ha comenzado a tener una actitud rebelde y desafiante, no cumple con sus deberes, y sus calificaciones han bajado considerablemente tomando en cuenta que ella viene arrastrando un rendimiento académico bajo desde años atrás. La madre reconoce que tanto ella como el padrastro han ido engriendo y tolerando conductas de abandono académico. Fabiana expresa como causa de su bajo rendimiento escolar la dificultad que tiene para prestar atención y concentrarse en clase, además de no sentirse motivada para estudiar.

En su tiempo de ocio le gusta jugar vóley, bailar, escuchar música electrónica y reggaetón. Además de salir con sus amigos, sin embargo, refiere que en las últimas semanas ha perdido el interés por bailar y salir con sus amigos. Estudia taekwondo e inglés por las tardes, pese a ello en las últimas 4 semanas no ha asistido porque indica sentirse cansada. La evaluada teme mucho que le vaya mal en el futuro porque no es buena en los estudios.

Hace un año el padre biológico de Fabiana ha comenzado a comunicarse en mayor medida con ella, manifestándole su deseo de formar parte de su vida sin

embargo ella refiere no necesitarlo porque él la abandonó y solo le ha ocasionado sentimientos de tristeza, odio y decepción.

V. OBSERVACIONES CONDUCTUALES

Estudiante de 15 años, sexo femenino, tez blanca, contextura delgada, aparenta la edad que refiere, vestimenta y aseo personal adecuado. Se observó durante las entrevistas que la evaluada mantiene la mirada fija, responde con voz firme, por algunos momentos evita contacto visual ante algunas interrogantes. Ante preguntas sobre el área sexual se mostró muy incómoda y limitó sus respuestas. Mantiene la atención, orientación y conciencia adecuadas. Muestra un lenguaje claro, comprensible y coherente. Los pensamientos referidos a si mismo hacen alusión a que no es feliz, refiere que le hubiera gustado que las cosas sean diferentes, que su padre nunca hubiese regresado y su padrastro pudiese ser su padre. Presenta pensamientos negativos sobre sí misma y sobre el futuro.

Percepción y memoria a corto plazo se encuentran conservadas. Aparenta comprensión del problema.

Se evidenció sentimientos de tristeza, la mayor parte del tiempo, se irrita y enfada con los demás con facilidad y tiene cambios de humor. Refiere que no se siente bien consigo misma y se siente sola. Existe una preocupación constante por su bajo rendimiento escolar, la mala relación con sus padres. Es pesimista y siente miedo de lo que vaya suceder con ella en el futuro.

VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Fabiana es una adolescente que presenta un estado de ánimo depresivo, inadecuada percepción de sí misma, pesimista, se encuentra sometida a una autocritica valorativa. Las relaciones de la adolescente con sus padres son

conflictivas, presentando mayor sensibilidad en este aspecto con respecto a su grupo de iguales. Manifiesta sentimientos de frustración, decepción de si misma, y ausencia de confianza en el futuro debido a sus constantes fracasos académicos.

En relación al desenvolvimiento social tiende a dominar a los otros, es impulsiva con sus profesores, compañeros y familiares. Presenta cambios de humor drásticos. Además, no desea ser controlada y tiende a evadir los problemas. Ha perdido el interés por las actividades de ocio que antes realizaba.

Presenta un coeficiente intelectual de 101 correspondiente a la categoría promedio. Sin embargo, en el colegio tiene dificultades para prestar atención y concentrarse en clase, ha perdido el interés por estudiar indicando que no se siente motivada. No cumple con sus tareas, no asiste a clases, es poco diligente y no es perseverante.

Fabiana es consciente de su situación actual, es por ello que manifiesta tener la disposición para superar sus problemas académicos, emocionales y familiares.

VII. DIAGNÓSTICO

Fabiana es una adolescente que presenta un estado de ánimo depresivo, su bajo rendimiento escolar, la tensa relación con su madre y los fallidos intentos de acercamiento de su padre han puesto de manifiesto en la menor sentimientos de tristeza, frustración y decepción. La disminución drástica de su rendimiento escolar debido al desinterés por no sentirse motivada para estudiar y la dificultad para prestar atención y concentrarse.

Es de carácter impulsivo, se irrita y enfada con los demás con facilidad y tiene cambios de humor, es difícilmente influenciable, siendo firme en su forma de pensar. Existe un aumento de la fatigabilidad, ya que ha perdido el interés por las actividades de ocio que antes realizaba.

Presenta preocupación constante por su bajo rendimiento escolar y la mala relación con sus padres. Es pesimista y siente miedo de lo que vaya suceder con ella en el futuro.

De acuerdo a la observación y los criterios de evaluación del CIE 10, los síntomas hacen referencia a un episodio depresivo leve (F32.0). Sin embargo, se debe tener en consideración que es una adolescente y se encuentra atravesando importantes cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales.

VIII. PRONÓSTICO

Favorable, porque Fabiana muestra disposición y actitudes de compromiso por generar cambios en su situación actual.

Así mismo, se aprecia compromiso de la madre y el padrastro para apoyar las medidas que se recomiendan para el bienestar de la adolescente y su familia.

IX. RECOMENDACIONES

- Iniciar psicoterapia individual; donde se aborde mecanismos de acción que le permitan la autorregulación de sus impulsos y conductas. Así como el desarrollo de estrategias que propicien la expresión de sus sentimientos, ideas y emociones de forma asertiva.

- Psicoterapia familiar para la mejora de la dinámica familiar y la expresión de afectividad entre cada uno de los miembros del núcleo familiar.
- Apoyo psicopedagógico motivador para la mejora del rendimiento escolar.

Arequipa, Setiembre del 2019

.....
Yoselyn Katherin Machaca Pacco

Bachiller en Psicología

PLAN PSICOTERAPÉUTICO

I. DATOS GENERALES

Nombres y Apellidos	:	Fabiana
Edad	:	15 años
Sexo	:	Femenino
Fecha de Nacimiento	:	11 de agosto del 2003
Lugar de Nacimiento	:	Arequipa
Ocupación	:	Estudiante
Grado de instrucción	:	4to de secundaria
Religión	:	Católica
Estado civil	:	Soltera
Informantes	:	Madre, evaluado y tutora
Lugar de evaluación	:	Consultorio de Psicología de la I.E.
Fecha de evaluación	:	15, 21 y 24 de mayo de 2019
Evaluadora	:	Yoselyn Katherin Machaca Pacco

II. OBJETIVOS PSICOTERAPÉUTICOS

- Reconocer las ideas y percepción que tiene de sí misma para formar un auto concepto donde se fortalezcan los sentimientos de estima, y respeto hacia sí misma, descartando lo irracionalmente sostenido.
- Razonar sobre sus problemas buscando los aspectos positivos del mismo, centrándolo en el uso de sus criterios lógicos.
- Entrenar en técnicas de autocontrol que permitan mejorar el manejo las emociones e impulsos.

III. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

SESIÓN 01	
TÉCNICA	Técnica de relajación a través de la respiración
OBJETIVO	Reducir la tensión muscular presente
DESARROLLO	<p>Para iniciar la sesión, se le pidió sentarse en una silla y ponerse tan cómoda como sea posible, sin cruzar las piernas. Y se le dio las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concéntrate en la respiración. Fíjate cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Después de aspirar mantén el aire por unos momentos. Luego expulsa el aire. Nota cómo al expulsar el aire el pecho se relaja agradablemente. Respira lentamente durante un rato. Nota las sensaciones agradables y relájate. Estás muy tranquila y relajada. - Pon ahora atención en el estómago. Mételo para adentro del todo. Nota la tensión. Ahora relájalo. Respira libre y tranquilamente. Nota la sensación de relajación que se extiende por toda la musculatura del vientre. - Concéntrate en la respiración. Respira tranquila y lentamente. Piensa: el aire entra y sale con facilidad de mi pecho y me encuentro bien. Estoy tranquilo y relajado. - Ahora presiona fuertemente los talones contra el suelo. Las puntas de los dedos las vuelves hacia arriba. Tensa las pantorrillas, los muslos y la musculatura de las nalgas. Mantén un momento la tensión. Ahora relájate. Deja los músculos cada vez más flojos y relajados. Las piernas cada vez están más relajadas y pesadas. - Deja que la relajación suba entera desde los pies, a través de las piernas a las espaldas, al pecho, al estómago, nuevamente a las espaldas, a los brazos, a las manos, a la punta de los dedos, al cuello y a la cara. - Deja todo tu cuerpo flojo y relajado del todo. La frente lisa, los párpados pesados, las mandíbulas relajadas. Nota cómo descansas con todo tu peso sobre la silla. Respira

	<p>profundamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No pienses en nada, sólo en la agradable sensación de estar relajada. Te sientes tranquila, agradable, relajada, muy tranquila, agradable, relajada. - Ahora cuenta hacia atrás: Cinco, cuatro, tres, dos, uno. Te dices a ti mismo: me siento perfectamente, como nueva y muy tranquila.
TIEMPO	30 minutos

SESIÓN 02 y 03	
TÉCNICA	Técnicas de autocontrol
OBJETIVO	Generar la capacidad de autocontrol ante situaciones de malestar, malentendido o tensión.
DESARROLLO	<p>Se le pidió a la adolescente que recuerde tres situaciones en las que perdió el control; y que relate en base a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sucedió? - ¿Quiénes fueron las personas involucradas? - ¿El lugar y el momento? - ¿Cómo fue el proceso de pérdida de control? - ¿Cómo acabó? - ¿Qué consecuencias generó? - ¿Qué cambios notó en su cuerpo? - ¿Qué pensó? - ¿Qué hizo? <p>Ahora la adolescente tiene un esquema claro y detallado de cómo se desarrollan sus pérdidas de control y también de sus propios recursos de autocontrol. Se propuso y trabajó las siguientes técnicas:</p> <p>Técnica del volumen fijo</p> <p>Cuando una persona está tensa tiende a subir el volumen de la voz. Ello provoca que, a su vez, la otra persona eleve un punto por encima del otro su propio volumen. Es característico que entonces comience un círculo vicioso de cada vez que uno habla el otro sube más el volumen y en progresivo aumento acaban gritando los dos descomunalmente, sin escuchar ni ser escuchados.</p> <p>En el momento de que te das cuenta de cómo está subiendo tu volumen debes bajarlo y quedarte estático en un volumen normal. La otra persona continuará subiéndolo y tú mantendrás el tuyo. Poco a poco la otra persona, inconscientemente y debido a que tú mantienes tu volumen fijo, pasará a iniciar un descenso de puntos de volumen.</p>

	<p>Llegando por fin a igualarlo contigo.</p> <p>Técnica de tiempo fuera</p> <p>En el momento que existe una situación tensa y tu cuerpo, tu pensamiento o tus actos te estén dando muestras de que la alteración está consiguiendo que pierdas el autocontrol, se activará el semáforo rojo. Quiero decir, que al darte cuenta te pararás y sencillamente saldrás un momento del lugar donde se está dando el altercado. En ese periodo breve de tiempo deberás buscar un modo de provocar el descenso de tu nerviosismo (otras alternativas de autocontrol, relajación, tus propios métodos,...). Cuando notes que ya has descendido la tensión y puedes volver a intentar resolver el altercado, con calma y respiración profunda volverás a intentar aclararlo o resolverlo.</p>
TIEMPO	30 minutos

SESIÓN 04																			
TÉCNICA	Técnica de autocontrol																		
OBJETIVO	Generar la capacidad de autocontrol ante situaciones de malestar, malentendido o tensión.																		
DESARROLLO	<p>Las autoverbalizaciones son frases breves o palabras que te comienzas a decir mentalmente con intención de frenar tus pensamientos de tensión y poder otorgarte la posibilidad de controlar tus reacciones. Ejemplos de autoverbalizaciones pueden ser:</p> <table> <thead> <tr> <th>Autoverbalizaciones</th><th>Autoverbalizaciones de tranquilizadoras</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calma</td><td>Soy capaz de controlarme</td></tr> <tr> <td>No te metas en líos</td><td>No voy a dejar que esto me domine</td></tr> <tr> <td>Relájate</td><td>Puedo manejar esta situación</td></tr> <tr> <td>No vale la pena</td><td>Ve con orden, di una cosa cada vez</td></tr> <tr> <td>Mejor me tranquilizo y luego lo hablamos</td><td>Mantén el volumen</td></tr> <tr> <td>Respira y vete</td><td></td></tr> <tr> <td>Cuenta hasta diez</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2">Lo ideal es que encuentres tu palabra o frase, la que tú veas que realmente te frena, te tranquiliza, o te ayuda a controlarte. Una vez la tengas acuérdate de ella y repítela cada vez más lentamente cuando te encuentres muy tenso.</td></tr> </tbody> </table>	Autoverbalizaciones	Autoverbalizaciones de tranquilizadoras	Calma	Soy capaz de controlarme	No te metas en líos	No voy a dejar que esto me domine	Relájate	Puedo manejar esta situación	No vale la pena	Ve con orden, di una cosa cada vez	Mejor me tranquilizo y luego lo hablamos	Mantén el volumen	Respira y vete		Cuenta hasta diez		Lo ideal es que encuentres tu palabra o frase, la que tú veas que realmente te frena, te tranquiliza, o te ayuda a controlarte. Una vez la tengas acuérdate de ella y repítela cada vez más lentamente cuando te encuentres muy tenso.	
Autoverbalizaciones	Autoverbalizaciones de tranquilizadoras																		
Calma	Soy capaz de controlarme																		
No te metas en líos	No voy a dejar que esto me domine																		
Relájate	Puedo manejar esta situación																		
No vale la pena	Ve con orden, di una cosa cada vez																		
Mejor me tranquilizo y luego lo hablamos	Mantén el volumen																		
Respira y vete																			
Cuenta hasta diez																			
Lo ideal es que encuentres tu palabra o frase, la que tú veas que realmente te frena, te tranquiliza, o te ayuda a controlarte. Una vez la tengas acuérdate de ella y repítela cada vez más lentamente cuando te encuentres muy tenso.																			
TIEMPO	30 minutos																		

SESIÓN 05	
TÉCNICA	Reestructuración cognitiva
OBJETIVO	Concientizar el problema actual
DESARROLLO	<p>1. Se le pide al adolescente que escriba en una hoja dos emociones que haya sentido la última semana y una emoción que haya sentido ese mismo día. Luego comentará las situaciones que ha vivido; se le dará un tiempo de reflexión antes de que haga sus comentarios.</p> <p>2. Determinar frente a qué situaciones se siente bien o mal, a continuación se le pedirá que reflexione con la pregunta: Las emociones que nos han hecho sentir bien o mal, ¿son buenas o malas?</p> <p>3. Se le explicará que las emociones no son buenas o malas. Todos y todas las tenemos, son nuestras y todas son saludables. Surgen diferentes emociones según la persona, el carácter, la cultura, etc.</p> <p>4. Finalmente se le indica que en los próximos 5 días que sea consciente de sus emociones, preguntándose ¿Cómo se siente frente a ellas?</p>
TIEMPO	30 minutos

SESIÓN 06 y 07								
TÉCNICA	Reestructuración cognitiva Terapia Racional emotiva							
OBJETIVO	Identificar los pensamientos desadaptativos y/o erróneos.							
DESARROLLO	<p>Se pide a la adolescente que realice una lista con los problemas que le aqueja o presenta, sean estos internos (reacciones emocionales intensas o disfuncionales) y/o externos (dependen del ambiente).</p> <p>Una vez realizada la lista, pasaremos a trabajar con el cuadro “ABC” de Ellis. Para ello, se le explica que de acuerdo a la lista anterior, agruparemos sus pensamientos desadaptativos; es decir, aquellos pensamientos que están generando malestar y desagrado; para ello los escribiremos en un pequeño cuadro, el cual está dividido en tres secciones; donde:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Acontecimiento (A)</td><td>Pensamientos (B)</td><td>Consecuencias (C)</td></tr> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <p>Después de haber sido dividido correctamente los pensamientos desadaptativos y haber completado el cuadro, pasaremos a trabajar con cada uno de los pensamientos escritos, mediante la técnica del debate, con el fin de superar los problemas creados a raíz de la interpretación irracional de los acontecimientos activadores que han llevado a conductas y emociones inapropiadas y autodestructivas.</p> <p>Así, se debaten las creencias irracionales con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Dónde está la evidencia de que...? ¿Dónde está escrito o dónde está la ley que dice...? ¿Por qué esto tiene que ser así...? ¿Cómo te afecta esta forma de pensar...?, etc. <p>Se utilizan todo tipo de preguntas que contribuyan a poner en tela de juicio o en evidencia las creencias irracionales de la adolescente. Se termina la sesión, cuando se hayan debatido todos sus pensamientos irracionales.</p>		Acontecimiento (A)	Pensamientos (B)	Consecuencias (C)			
Acontecimiento (A)	Pensamientos (B)	Consecuencias (C)						
TIEMPO	30 minutos							

SESIÓN 08	
TÉCNICA	Silla vacía
OBJETIVO	Reconocer las posibles causas que han generado una mala relación familiar.
DESARROLLO	<p>Se entregará una hoja bond en la cual deberá plasmar el cómo es su padre y cómo quisiera que sea su padre. En todo momento se observa la expresión facial de la adolescente para ver si hay alguna dificultad en la realización de lo planteado.</p> <p>Ya culminado ambos escritos, se procede a preguntarle: ¿Por qué crees que Papá es así? ¿Sería posible que papá cambie como tú lo planteas?</p> <p>Se invita a tomar la posición en una silla, frente a una silla vacía, a la cual se representa con un papel escrito con término: papá, a la cual hablará y hará las preguntas que se expusieron anteriormente, él responderá a estas cuestiones tomando el rol de padre. En todo tiempo se direccionará para controlar la técnica realizada hasta que se finalice.</p>
TIEMPO	30 minutos

IV. LOGROS OBTENIDOS

- Disminuyó sus manifestaciones de impulsividad, utilizando técnicas de autocontrol y relajación.
- Identifica pensamientos e ideas irracionales. Buscándole fundamentos lógicos a sus ideas irracionales.
- Manifiesta mejora en la expresión de sus sentimientos, pensamientos y emociones.
- La madre se comprometió a dedicarle más tiempo a su hija.

Arequipa, Setiembre del 2019

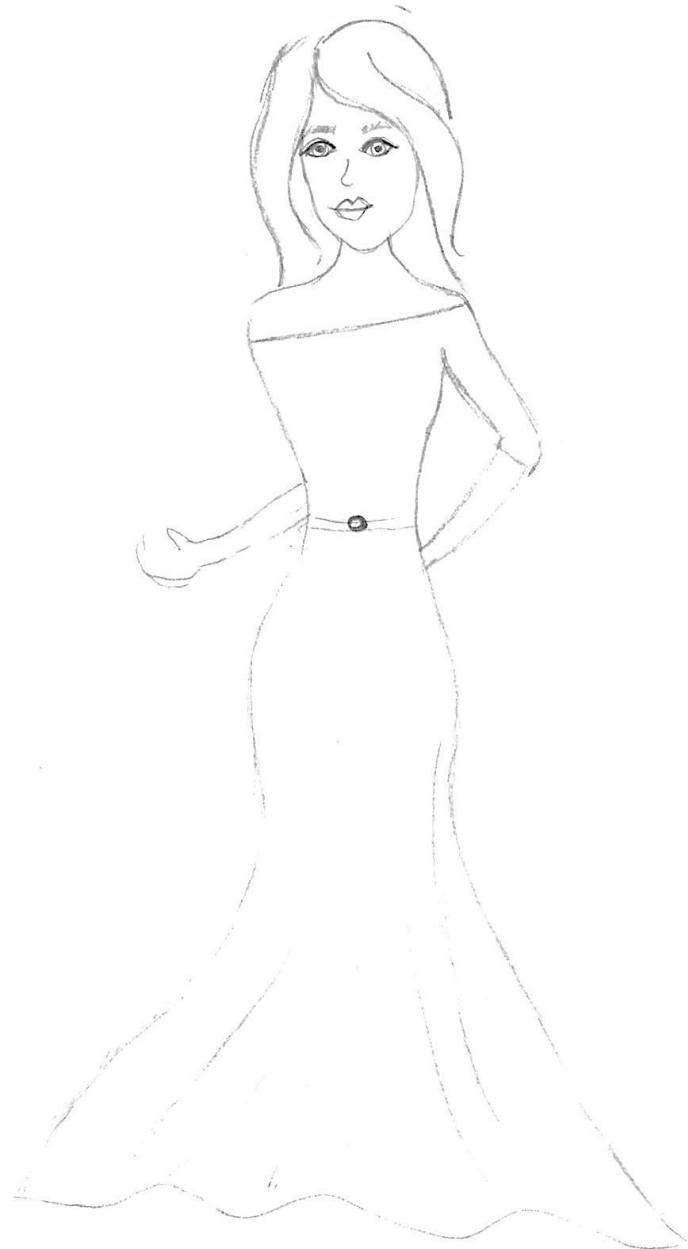
.....

Yoselyn Katherin Machaca Pacco

Bachiller en Psicología

ADENDA



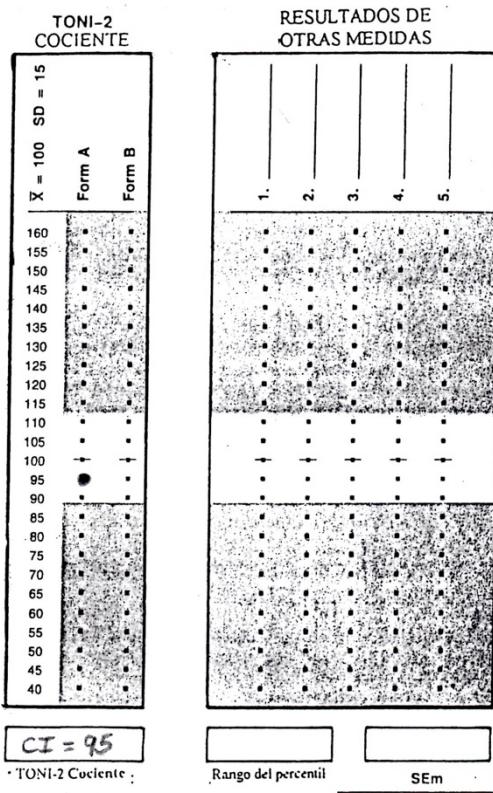


TONI-2

Test of Nonverbal Intelligence

FORMA A HOJA DE RESPUESTAS Y FORMA DE REGISTRO

Sección II. Perfil de los resultados de la Prueba



Sección III. Datos de Pruebas adicionales		
Nombre	Fecha de aplicación	Cociente equiv.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Sección I. Datos de Identificación

Nombre del examinado: Fabiana

Nombre del padre o tutor del examinado: —

Colegio: — Grado: 4to Sec.

Nombre del Examinador: Yarelyn Machaca

Título del Examinador: —

Año 2019 Mes 05

Fecha de Nacimiento: 2003 08

Edad Actual: 15 09

Sección IV. Condiciones de Evaluación

¿Quién refirió al sujeto? Tutora

¿Cuál fue el motivo de referencia? —

Con quién se discutió la referencia del examinado? —

Por favor describa las condiciones de evaluación para el TONI - 2 completando o revisando las categorías expuestas debajo.

Administración Grupal (G) ó Individual (I) I

Variables de Ubicación:

Interferente (I) ó No interferente (N)

Nivel de ruido

N

Interrupciones, distracciones

N

Luz, temperatura

N

Privacidad

N

Otros _____

Variables de Evaluación:

Interferente (I) ó No interferente (N)

Comprensión del contenido de la prueba

Z

Comprensión del formato de la prueba

Z

Nivel de Energía

Z

Actitud frente a la prueba

Z

Salud

Z

Rapport

Z

Otros _____

Z

Item Base = 23 + C.I = 95
 Número de respuestas correctas = 13
 entre la base y el límite 36
 Total de puntaje

Section VII. Responses to the TONI-2 Form A															
5-7 yrs. >	1.	1	2	3	4	5	6	0	29.	①	2	3	4	5	6
	2.	1	2	3	4	5	6	1	30.	②	3	4	5	6	
	3.	1	2	③	4	5	6	0	31.	①	2	3	4	5	6
	4.	1	②	3	4	5	6	1	32.	1	2	3	④	5	6
8-9 yrs. >	5.	1	2	3	④	5	6	1	33.	1	2	③	4	5	6
	6.	1	2	③	4	5	6	1	34.	1	②	3	4	5	6
	7.	①	2	3	4	5	6	1	35.	1	2	⑤	4	5	6
	8.	1	2	③	4	5	6	1	36.	1	2	3	④	⑤	6
	9.	1	2	3	④	5	6	1	37.	1	2	3	4	⑥	6
10-12 yrs. >	10.	1	2	3	4	5	6	1	38.	1	②	3	4	5	6
	11.	①	2	3	4	5	6	1	39.	①	2	3	4	5	6
	12.	①	2	3	4	5	6	1	40.	1	②	3	4		
	13.	1	2	③	4	5	6	0	41.	1	2	3	④		
	14.	1	2	3	4	5	6	0	42.	1	2	③	4	5	6
13-17 yrs. >	15.	1	2	3	④			0	43.	1	②	3	4	5	6
	16.	①	2	3	4	5	6		44.	1	2	3	4	5	⑥
	17.	1	2	3	④	5	6		45.	1	②	3	4		
	18.	1	2	3	4	⑤	6		46.	①	2	3	4	5	6
	19.	1	2	3	④				47.	①	2	3	4		
18-20 yrs. >	20.	1	2	④	5	6			48.	1	2	3	④	5	6
	21.	④	2	3	4	5	6		49.	1	②	3	4	5	6
	22.	1	2	3	④	5	6		50.	①	2	3	4	5	6
BASE	①	1	2	3	④	5	6		51.	①	2	3	4	5	6
	0	24.	①	2	3	4	5		52.	1	2	③	4	5	6
21+ yrs. >	0	25.	①	2	3	4	5		53.	1	2	3	4	5	⑥
	1	26.	1	②	3	4			54.	1	2	③	4	5	6
	1	27.	1	2	3	④	5		55.	①	2	3	4	5	6
	1	28.	1	2	③	4									

CASO

CLINICO 2

Bach. Krysthel Hellen Meneses Patiño

ANAMNESIS

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombres y Apellidos : Samantha
Edad : 15 años
Sexo : Femenino
Fecha de Nacimiento : 09 de julio del 2003
Lugar de Nacimiento : Arequipa
Ocupación : Estudiante
Grado : Tercero de secundaria
Estado Civil : Soltera
Religión : Testigos de Jehová
Lugar de Evaluación : Centro Educativo
Referido por : Tutora
Informante : Estudiante
Examinadora : Krysthel Meneses Patiño
Fechas de Evaluación : 5/07/2019; 12/07/2019; 19/07/2019;
26/07/2019; 2/08/2019

II. MOTIVO DE CONSULTA.

La adolescente asiste a consulta acompañada de su madre la cual refiere que su hija tiene mal comportamiento en el colegio, últimamente está enfocada en su apariencia y en sus amistades.

III. PROBLEMA ACTUAL

Samantha manifiesta que en el año 2016 su vida cambió, tuvo que dejar su colegio y la ciudad donde vivía a raíz de la separación de sus padres, este hecho le causó mucho dolor, hubieron muchos días que lloraba por la ausencia de su padre, además comenzaron las pelas con su mamá ya que

Samantha la culpaba de la separación. La comunicación con su padre era constante en un principio, luego por cuestiones laborales, se fue acortando.

En el año 2017 específicamente en las vacaciones de enero y febrero la paciente narra que quiso ir a visitar a su padre y pasar las vacaciones con él, sin embargo esto no se pudo dar porque el padre tenía otros planes que no incluían a su hija, este hecho enfadó mucho a Samantha y le hizo tomar la decisión de no llamar más a su papá.

En Marzo volvió al colegio, la mayoría de alumnos eran nuevos, rápidamente hizo amistad con todos ellos y comenzó a liderar el grupo, con el paso del tiempo logra tener tanta popularidad que comenzó a manipular a sus compañeros para lograr todo lo que ella deseaba.

A mediados de ese mismo año, se muda junto con su mamá a la casa de sus abuelos donde vive también su tío, este hecho trae beneficios y límites que antes no los tenía, ya que sus abuelos son testigos de Jehová por lo tanto la mamá decide profesar la misma religión que sus padres, Samantha también comienza a formar parte de este grupo religioso el cual no le agradaba por las restricciones que demanda. Sin embargo el lado positivo de esta nueva casa era que su tío al ser una persona joven y trabajadora empieza a darle todos los gustos que la adolescente requiere convirtiéndose rápidamente en su mejor aliado.

Para el año 2018 la comunicación con su padre había disminuido, sin embargo, Cada dos meses el padre llegaba a Arequipa para verla aunque sea por una tarde. En uno de estos encuentros Samantha descubre que su padre iba a tener otro hijo, hecho que le afectó sobre manera lo cual la llevó a buscar a su madre y pedirle que deje el trabajo por ese día y vaya a acompañarla

porque se sentía muy mal, a raíz de este acontecimiento la madre comienza a ser más permisiva con su hija y junto con el tío tratan de distraerla comprándole ropa, llevándola a los mejores lugares.

En el colegio su comportamiento empeora y junto con una compañera del salón comienzan a experimentar nuevas cosas como: hacerse cortes en el brazo, probar alcohol y fumar. Todas estas conductas solo fueron hechas en dos oportunidades cada una, ya que la madre rápidamente se dio cuenta.

Al terminar el año académico Samantha se sentía muy mal, decepcionada de su padre, además sentía que no había hecho cosas buenas y comenzó a comparar su físico con las demás chicas.

Actualmente la paciente refiere haber superado todo lo que le ha sucedido, sin embargo el comportamiento en clase sigue siendo el mismo, además, su preocupación por lucir bien la ha llevado a la realización de dietas, teñirse el cabello y lo último que hizo con ayuda del tío, fue hacerse un tatuaje en el cuello.

IV. ANTECEDENTES PERSONALES

- Etapa Pre-Natal: La niña no fue planeada sin embargo, desde el momento que se enteraron del embarazo, fue esperada con expectativa. El tiempo de gestación de la madre fue de nueve meses, durante el cual no presentó ninguna enfermedad ni complicación.
- Etapa Natal: Nació en Arequipa, es la única hija en común de ambos padres, el proceso del parto no tuvo complicaciones, fue un parto natural, con el peso y talla adecuada.

➤ Etapa Post-Natal:

Primeros años, Desarrollo normal, refieren haber recibido muchos cuidados desde pequeña, en su alimentación recibió lactancia materna hasta los 2 años de edad, ha tenido pocos incidentes, empezó hablar al año y diez meses, controló esfínteres a los dos y medio.

Desarrollo psicomotor, desarrollo normal, gateo a partir de los nueve meses y camino al año y dos meses.

Lenguaje, El balbuceo y sus primeras palabras fueron en el tiempo esperado, no refiere haber tenido dificultades con el habla.

Rasgos Neuropáticos, No presenta ninguno.

➤ Etapa Escolar:

Inicial: Ingresa al jardín a los 4 años de edad en un Colegio Particular en Arequipa.

Primaria: Ingresó al nivel primario a los 6 años de edad, menciona que desde pequeña era una niña con mucha energía y le gustaba intervenir constantemente, en cuanto a lo académico, refiere no haber tenido ninguna complicación. En cuarto de primaria se muda a la ciudad de Cuzco por el trabajo de su padre, sin embargo los problemas entre ambos padres se dieron cuando Samantha cursaba el sexto de primaria, estos problemas ocasionaron que la Madre e hija se separan del padre dejando la ciudad del Cuzco, volviendo Arequipa donde es matriculada inmediatamente en un colegio particular, en esta Institución la paciente rápidamente hace amigos, logra convertirse en una líder ya que su comportamiento desde que ingresó logró captar la atención de los demás, en muchas ocasiones es reprendida

por su mala conducta, sin embargo gracias al seguimiento de su madre , sus resultados académicos eran favorables.

Secundaria: La paciente continuó sus estudios en la misma Institución educativa, manifiesta que su vida escolar ha sido normal, siempre ha cumplido con sus tareas y evaluaciones gracias al apoyo que le da su madre, es más, hasta la actualidad la madre corrobora todos los días el cumplimiento de las tareas y estudia con ella. No obstante, en este último año académico, Samantha refiere que ya le aburre estudiar, ha llegado a ocultar cuadernos para no tener que hacer tareas y así poder tener la tarde libre para estar con sus amigas ya sea en forma presencial o por medio de las redes sociales. En clases está teniendo constates llamadas de atención, cuando hacen grupos de trabajo ella distrae con temas ajenos a lo desarrollado, hace bromas pesadas, es líder, aunque en ocasiones utiliza su liderazgo para reclamos innecesarios o pedidos de tiempo libre.

➤ Desarrollo y función sexual:

Aspectos fisiológicos, La paciente de sexo femenino de 15 años de edad, refiere que su primera menstruación fue a los 11 años, manifiesta regularidad en sus períodos.

Aspecto psicosexual, La paciente manifiesta que recién en este año ha sentido curiosidad sexual, ha llegado a recibir información por parte de su tutora ya que con la madre no puede tocar esos temas por el tema de la religión.

➤ Antecedentes mórbidos personales

Enfermedades y accidentes, la menor refiere no haber tenido ninguna enfermedad grave y ningún accidente que ella recuerde. Actualmente no

presenta ninguna sintomatología de alguna enfermedad, sin embargo su alimentación no obedece a una dieta sana, ya que al almorcizar en el colegio ella sola decide si come o no, de acuerdo al plato servido, además en las noches se llena de gustos y luego lamenta haber comido ya que está intentando bajar de peso.

Personalidad Pre-mórbida, La menor en su niñez manifiesta que siempre ocupaba su tiempo en jugar con sus juguetes y solo en algunas ocasiones jugaba con su tío o con su mamá , no recuerda haber tenido mucho apego al papá, siempre ha sido muy pegada a la madre y más cuando sucedió lo de la separación. Samantha siempre fue muy sociable ha tenido muchas amistades en las que fácilmente confiaba, sin embargo cuando alguien no compartía su manera de pensar, recurría a la venganza hablando mal de la persona que no concordaba con ella. A inicios de su adolescencia conoció a Luciana quien según Samanta fue su mejor amiga y a la vez una mala influencia ya que fue ella quien le enseño a cortarse en aquellas dos oportunidades y fue también quien le incito a tomar alcohol. Actualmente siente que su estado de ánimo está cambiando constantemente, siente mucha preocupación por su físico y ha tenido ideas como operarse para lucir bien.

V. ANTECEDENTES FAMILIARES

Composición familiar:

La evaluada es la única hija de padre y madre, manifiesta que sus padres mantenían una relación inestable, constantemente peleaban, cuando Samantha tenía 12 años sus padres se divorciaron por una infidelidad cometida por el papá. Su padre es técnico y trabajaba mayormente en Cuzco,

el mismo que tiene estudios técnicos completos. Su madre es la persona con la que la paciente ha convivido desde que nació, la misma es Ingeniera Industrial y siempre ha trabajado para darle lo mejor a su hija. Actualmente la paciente vive en la casa de sus abuelos, junto con su madre y su tío, los mismos profesan la religión “Testigos de Jehová” por lo tanto hay muchas normas y restricciones que la paciente debe cumplir. Los únicos que trabajan son la mamá y el tío, los abuelos viven de sus rentas y se dedican a predicar su religión.

Dinámica familiar:

Samantha procede de una familia disfuncional conservadora pero permisiva por parte de la madre, la imagen paterna la tiene pero está dañada por el resentimiento y la poca comunicación y confianza con su padre. A los 11 años sus padres se divorciaron por una infidelidad cometida por el papá teniendo que abandonar la ciudad del Cuzco y comenzar una nueva vida en Arequipa, donde después de una pequeña temporada de vivir solas, a los 13 años deciden mudarse a la casa de sus abuelos maternos, en esta casa también vivía el tío quien rápidamente logra convertirse en uno de sus seres más queridos por toda la atención y engreimientos impartidos, sin embargo, en esta casa Samantha se encuentra con una abuela cuestionadora que quiso imponerle “buenos modales y buen comportamiento”, su abuelo era despreocupado y se enfocaba en sus asuntos personales. La madre de la paciente desde entonces y hasta la actualidad se encarga de su disciplina, si bien es cierto se ven solamente en las noches por el tipo de trabajo que tiene, siempre están en constante comunicación vía teléfono, la mamá se encarga de imponerle

normas y castigos los cuales generalmente son aceptados por Samantha, aunque muchas veces la madre ha cedido ante los pedidos de su hija.

Condición socioeconómica:

La casa donde vive Samantha es familiar, quien solventa los gastos de la paciente es su madre, sin embargo el Tío Richard muchas veces ha intervenido en algunos gastos solo por consentir a su sobrina. La casa es de material concreto, tiene agua y luz y todos los servicios necesarios y demás. Los abuelos viven de sus rentas y el tío es soltero por lo tanto el sueldo que gana lo ahorra o lo invierte en su sobrina.

Antecedentes Patológicos.

La paciente refiere no haber tenido ninguna complicación cuando era niña, solo reporta una alergia al cloro y al polvo.

VI. RESUMEN

Samantha es una adolescente de 15 años de edad, nació en Arequipa de parto natural aparentemente sin complicaciones, la niña tuvo un desarrollo psicomotor normal; vivió hasta los 12 años con ambos padres. Inició sus estudios a los 4 años de edad, en primaria, tuvo que viajar a la ciudad del Cuzco por el trabajo de su padre, permaneció en esta ciudad durante 1 año, posteriormente sus padres se separaron por problemas de pareja, retornando a Arequipa solo con la madre. En el año 2016 inicia su mal comportamiento en el salón de clases, además conoce a una amiga la cual la incitó a probar nuevas cosas como el licor, el cigarrillo, la paciente refiere que su amiga le aconsejó hacerse cortes en los brazos para evadir sus problemas, afortunadamente la madre de la paciente siempre ha sido cercana a ella y

logró darse cuenta de lo que pasaba, y aparentemente no volvió a tener esas conductas inapropiadas.

Samantha procede de una familia disfuncional conservadora pero permisiva por parte de la madre, la imagen paterna la tiene pero está dañada por el resentimiento y la poca comunicación y confianza con su padre.

Actualmente vive junto a su madre, la cual se encarga de su disciplina, aunque en ocasiones termina cediendo y complaciendo a su hija, Los abuelos tiene dos roles diferentes uno es el despreocupado y la abuela asume el rol de la controladora y exigente , además vive con el tío que la consiente mucho, la relación con el padre es distante, en el colegio continúan las quejas sobre su comportamiento, cuando hacen grupos de trabajo ella distrae con temas ajenos a lo desarrollado, hace bromas pesadas, es líder, aunque en ocasiones utiliza su liderazgo para reclamos innecesarios o pedidos de tiempo libre, le aburre estudiar, ha llegado a ocultar cuadernos para no hacer tareas y así poder tener la tarde libre para estar con sus amigas ya sea en forma presencial o por medio de las redes sociales. En el mes de Junio la evaluada se ha hecho un tatuaje y se ha teñido el cabello manifestando que es algo que necesitaba hacer para sentirse bien.

Arequipa, Setiembre del 2019

EXAMEN MENTAL

I. DATOS DE FILIACIÓN.

Nombres y Apellidos	:	Samantha
Edad	:	15 años
Sexo	:	Femenino
Fecha de Nacimiento	:	09 de julio del 2003
Lugar de Nacimiento	:	Arequipa
Ocupación	:	Estudiante
Grado	:	Tercero de secundaria
Estado Civil	:	Soltera
Religión	:	Testigos de Jehová
Lugar de Evaluación	:	Centro Educativo
Referido por	:	Tutora
Informante	:	Estudiante
Examinadora	:	Krysthel Meneses Patiño
Fechas de Evaluación	:	5/07/2019; 12/07/2019; 19/07/2019; 26/07/2019; 2/08/2019

II. ACTITUD, PORTE Y COMPORTAMIENTO

Evaluada de sexo femenino, 15 años de edad, aparenta a edad que tiene, con adecuado aseo, arreglo personal acorde a su contexto. De tez trigueña, contextura gruesa, de talla regular, cabello recientemente teñido, lacio y corto. Usualmente usa ropa ceñida al cuerpo.

De posición recta, marcha normal, miradas algunas veces directas y otras evasivas en relación al contexto que este narrando, tono de voz adecuado, velocidad de habla regular, su lenguaje corporal denota confianza, relajación y eventualmente ironía.

Su faz denota relajación, durante las entrevistas se muestra serena y con disposición colaboradora, se muestra atenta a lo expresado por la evaluadora.

Al inicio de la entrevista refirió sentirse nerviosa, in embargo en el transcurso del proceso refirió sentirse tranquila.

III. CONCIENCIA, ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN

Conciencia: La paciente se muestra lucida durante la evaluación, se mantuvo en estado de alerta adecuado ante el entorno.

Atención: La evaluada presenta capacidad de atención selectiva conservada, mostró baja distraibilidad y fatiga en los momentos finales de la evaluación psicométrica. Sin embargo, la mayor parte del tiempo se mostró concentrada frente a los procedimientos del examen.

Orientación: Paciente orientada en tiempo, espacio y persona; reconoce adecuadamente el día, mes y año actual, reconoce el lugar donde está, su dirección y la ciudad en la que se encuentra. Respecto a su persona, se identifica a sí misma, referenciando su nombre, edad, sexo, ocupación, de igual manera identifica a otras personas de su entorno cercano.

IV. LENGUAJE Y PENSAMIENTO

Lenguaje: La paciente demuestra adecuada comunicación verbal, utiliza correctamente el lenguaje, sin embargo cuando hace referencia a sus amistades utiliza sobrenombres y jergas, es clara, coherente, con tono de voz moderado y de curso regular. Su conversación va a acompañada de expresiones faciales y lenguaje corporal de acuerdo a los eventos que narra.

Pensamiento: Se percibe que su pensamiento es de curso y contenido adecuado, su principal preocupación está referida a verse bien, tener muchos amigos y continuar estudiando.

V. PERCEPCIÓN

No se evidencia alteraciones perceptivas, percibe adecuadamente tamaño, forma y color de los objetos, de igual manera su percepción auditiva se encuentra conservada.

VI. MEMORIA

Memoria de corto y largo plazo conservada, lo cual, le permite narrar hechos que han acontecido en su vida pasada, así como sucesos recientes, además cuenta con buena capacidad de retención de nueva información.

VII. FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL

Sus funciones superiores son normales, realiza razonamiento matemático simple, como sustracciones, multiplicaciones y divisiones. Posee conocimientos generales de acuerdo a su grado de instrucción.

VIII. ESTADO DE ÁNIMO Y AFECTO

La adolescente al comenzar la entrevista se mostró con un estado de ánimo enérgico, estaba intranquila, refirió sentirse nerviosa, porque no sabía que le preguntarían. Conforme se avanzó con el proceso, su estado de ánimo fue cambiando tornándose más tranquila y cómoda, es capaz de expresar diversas emociones, sin embargo, evidencia incapacidad para controlar algunas. Algunas cosas fueron tomadas a broma y manifiesta que todo le pasa a ella. Se muestra congruente entre lo que dice y lo que expresa con su lenguaje no verbal.

IX. COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA

Muestra comprensión del problema, es consciente de los sucesos ocurridos y de la importancia que denota su comportamiento para mejorar en el colegio. Acepta y pide apoyo para dejar de tener conductas inadecuadas.

X. RESUMEN

Evaluada de sexo femenino, 15 años de edad, aparenta su edad cronológica, adecuado aseo y arreglo personal acorde al contexto. De posición recta, marcha normal, miradas algunas veces directas y otras evasivas en relación al contexto que este narrando, tono de voz adecuado, velocidad de habla regular, su lenguaje corporal denota confianza, relajación y eventualmente ironía.

Su faz denota relajación, durante las entrevistas se muestra enérgica y con disposición colaboradora, se muestra atenta a lo expresado por la evaluadora. Al inicio de la entrevista refirió sentirse nerviosa, sin embargo en el transcurso del proceso refirió sentirse cómoda.

Lúcida, orientada en tiempo, espacio y persona. Su capacidad de atención, concentración y memoria se encuentran conservadas. Funciones superiores, capacidad de análisis, síntesis y abstracciones normales.

Lenguaje de ritmo regular, comprensible y coherente, tono de voz regular. Denota un funcionamiento intelectual acorde a su grado de instrucción y entorno socio cultural, no se evidencian alteraciones perceptivas.

Muestra comprensión del problema, es consciente de los sucesos ocurridos y de la importancia que denota su comportamiento para mejorar en el colegio. Acepta y pide apoyo para dejar de tener conductas inadecuadas.

Arequipa, Setiembre del 2019

INFORME PSICOMÉTRICO

I. DATOS DE FILIACIÓN.

Nombres y Apellidos : Samantha
Edad : 15 años
Sexo : Femenino
Fecha de Nacimiento : 09 de julio del 2003
Lugar de Nacimiento : Arequipa
Ocupación : Estudiante
Grado : Tercero de secundaria
Estado Civil : Soltera
Religión : Testigos de Jehová
Lugar de Evaluación : Centro Educativo
Referido por : Tutora
Informante : Estudiante
Examinadora : Krysthel Meneses Patiño
Fechas de Evaluación : 5/07/2019; 12/07/2019; 19/07/2019;
26/07/2019; 2/08/2019

II. OBSERVACIONES GENERALES

Samantha es una adolescente de 15 años, de género femenino, cabello castaño (teñido), ojos negros, contextura gruesa, tez, morena, estatura promedio, aparenta la edad que tiene, respecto a su arreglo personal asistió adecuadamente. Se le observa nerviosa un tanto ansiosa por las pruebas a aplicar.

Durante la evaluación sigue las instrucciones de la examinadora, resuelve y responde los reactivos con prontitud, se muestra colaboradora con disposición, en ocasiones recurre a la ironía, pero en general muestra interés por las pruebas realizadas.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Test Psicológicos:
 - Cuestionario “BIG FIVE” BFQ Cinco Grandes Factores de Personalidad.
 - Análisis Caracterológico de Rene Le Senne.
 - Test Proyectivo de personalidad “Figura Humana” (Karen Machover).

IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

- A. CUESTIONARIO “BIG FIVE” CINCO GRANDES FACTORES DE PERSONALIDAD.
 - a. Cuantitativo.

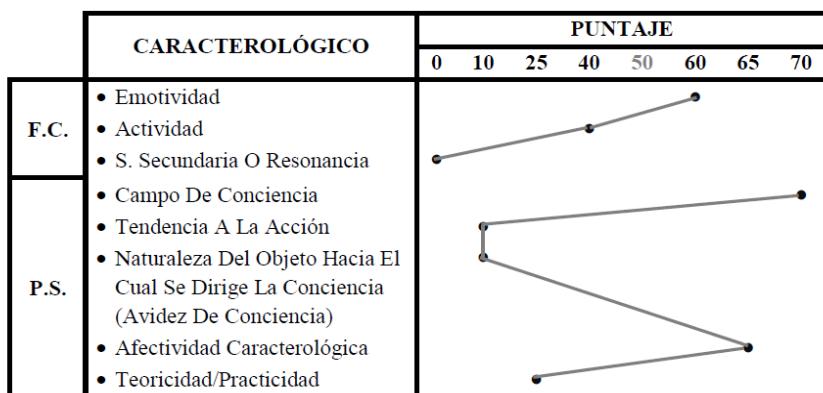
BIG-FIVE		PD	PC	T	INTERPRETACION
Dimensions	Energía	71	35	46	Promedio
	Afabilidad	78	25	43	Bajo
	Tesón	67	10	37	Bajo
	Estabilidad Emocional	67	55	51	Promedio
	Apertura	75	20	42	Bajo
	Distorsión	36	85	60	Alto
sub-dimensiones	Dinamismo	37	30	44	Bajo
	Dominancia	34	45	49	Promedio
	Cooperación	42	35	46	Promedio
	Cordialidad	36	20	42	Bajo
	Escrupulosa	31	15	40	Bajo
	Perseverancia	36	15	40	Bajo
	Control de emociones	32	40	47	Promedio
	Control de impulsos	35	65	54	Promedio
	Apertura a la cultura	36	20	42	Bajo
	Apertura a la experiencia	39	30	44	Bajo

b. Cualitativo

Según los resultados la menor se caracteriza por ser una persona dinámica, activa y energética, en ocasiones se muestra dominante, tiene la capacidad de imponerse, sobresalir y hacer valer su propia influencia sobre los demás. Así también posee la capacidad de comprender y hacerse eco de los problemas y necesidades de los demás cooperando eficazmente con ellos, sin embargo en ocasiones se muestra poco amigable, poco cordial, poco generosa, mostrando así poca empatía. Es poco reflexiva y escrupulosa, tiene dificultades para mantener el orden, es poco diligente y no es perseverante la mayor parte del tiempo. Domina sus emociones e impulsos con dificultad mostrándose en ocasiones ansiosa, vulnerable, emotiva, impaciente e irritable. Tiende a describirse como una persona poco culta, poco informada ya que tiene poco interés por la lectura y por adquirir conocimientos nuevos que no son de su interés, no suele abrirse a lo nuevo a ideas y valores diferentes a los propios.

B. TEST ANÁLISIS CARACTEROLÓGICO (RENE LE SENNE).

a. Cuantitativo.



DIAGNÓSTICO:

Fórmula: EMOTIVO-NO ACTIVO-PRIMARIO

Tipo: NERVIOSO

b. Cualitativo.

- ❖ Características: Presenta una gran variabilidad, de vitalidad poco ordenada, gran impulsividad, vida subjetiva rica y completa, de gran imaginación e ingenio. Es muy sugestionable, es indisciplinada, le gusta llamar la atención y ser admirado, se sobrevalora sola, es muy influenciable. Tarda en adaptarse a nuevos ambientes, pero es de trato simpático con quienes congenia.
- ❖ Aspectos De Tendencia Positivos: Presenta inclinación a la bondad, compasión y generosidad; sabe ser diplomática y obediente con quienes aprecia. Es muy útil para consolar a los abatidos.
- ❖ Aspectos De Tendencia Negativa: Exagerada susceptibilidad, es imprevisora y enemiga de todo lo que sea esfuerzo y disciplina metódica, fácilmente cambia de interés y de ocupación.
- ❖ Normas Autoeducativas: Necesita dominar su imaginación, debe de insistir en la objetividad de sus juicios, debe dominar su emotividad, así mismo debe encausar su generosidad, sensibilidad y delicadeza, concibiendo a la vida no como pedestal de su yo, sino al servicio de los demás.

C. TEST PROYECTIVO DE PERSONALIDAD “ FIGURA HUMANA”

a. Cualitativo

Samantha se identifica y estereotipa las conductas de su sexo, posee deseos de enfrentar las exigencias del medio que le rodea, tiene franqueza y es socialmente estable.

De acuerdo a la evaluación la paciente tiende a exaltar su ego, tiene propensión a la fantasía.

Requiere la aprobación de la gente, manifiesta hipersensibilidad de la opinión social, es dominante, extrovertida, no obstante, manifiesta problemas de agresión, es inmadura y dependiente, se observan rasgo de tipo obsesivo.

V. RESUMEN

Samantha es una adolescente de 15 años, de género femenino, durante la evaluación sigue las instrucciones de la examinadora, resuelve y responde los reactivos con prontitud, se muestra colaboradora con disposición, en ocasiones recurre a la ironía, pero en general muestra interés por las pruebas realizadas.

Es una persona dinámica, activa y energética, en ocasiones se muestra dominante, tiene la capacidad de imponerse, sobresalir y hacer valer su propia influencia sobre los demás. Es poco reflexiva y escrupulosa posee la capacidad de comprender y hacerse eco de los problemas y necesidades de los demás cooperando eficazmente con ellos, sin embargo en ocasiones se muestra poco amigable, poco cordial, poco generosa, mostrando así poca empatía.

La paciente tiene un tipo de carácter Nervioso ya que presenta una gran variabilidad, de vitalidad poco ordenada, gran impulsividad, vida subjetiva rica y completa, de gran imaginación e ingenio. Es muy sugestionable, es indisciplinada, le gusta llamar la atención y ser admirada, se sobrevalora sola, es muy influenciable. Tarda en adaptarse a nuevos ambientes, pero es de trato simpático con quienes congenia.

La paciente identifica y estereotipa las conductas de su sexo, posee deseos de enfrentar las exigencias del medio que le rodea, tiene franqueza y es socialmente estable, requiere la aprobación de la gente, manifiesta hipersensibilidad de la opinión social, no obstante, manifiesta problemas de agresión, es inmadura y dependiente, se observan rasgo de tipo obsesivo.

Arequipa, Setiembre del 2019

.....
Krysthel Hellen Meneses Patiño

Bachiller en Psicología

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombres y Apellidos : Samantha
Edad : 15 años
Sexo : Femenino
Fecha de Nacimiento : 09 de julio del 2003
Lugar de Nacimiento : Arequipa
Ocupación : Estudiante
Grado : Tercero de secundaria
Estado Civil : Soltera
Religión : Testigos de Jehová
Lugar de Evaluación : Centro Educativo
Referido por : Tutora
Informante : Estudiante
Examinadora : Krysthel Meneses Patiño
Fechas de Evaluación : 5/07/2019; 12/07/2019; 19/07/2019;
26/07/2019; 2/08/2019

II. MOTIVO DE CONSULTA

La adolescente asiste a consulta acompañada de su madre la cual refiere que su hija tiene mal comportamiento en el colegio, últimamente está enfocada en su apariencia y en sus amistades.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Test Psicológicos:
 - Cuestionario “BIG FIVE” BFQ Cinco Grandes Factores de Personalidad.

- Análisis Caracterológico de Rene Le Senne.
- Test Proyectivo de personalidad “Figura Humana” (Karen Machover).

IV. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

Samantha es una adolescente de 15 años de edad, nació en Arequipa de parto natural aparentemente sin complicaciones, la niña tuvo un desarrollo psicomotor normal; vivió hasta los 12 años con ambos padres. Inició sus estudios a los 4 años de edad, en primaria, tuvo que viajar a la ciudad del Cuzco por el trabajo de su padre, permaneció en esta ciudad durante 1 año, posteriormente sus padres se separaron por problemas de pareja, retornando a Arequipa solo con la madre. En el año 2016 inicia su mal comportamiento en el salón de clases, además conoce a una amiga la cual la incitó a probar nuevas cosas como el licor, el cigarrillo, la paciente refiere que su amiga le aconsejó hacerse cortes en los brazos para evadir sus problemas, afortunadamente la madre de la paciente siempre ha sido cercana a ella y logró darse cuenta de lo que pasaba, y aparentemente no volvió a tener esas conductas inapropiadas.

Samantha procede de una familia disfuncional conservadora pero permisiva por parte de la madre, la imagen paterna la tiene pero está dañada por el resentimiento y la poca comunicación y confianza con su padre.

Actualmente vive junto a su madre, la cual se encarga de su disciplina, aunque en ocasiones termina cediendo y complaciendo a su hija, Los abuelos tiene dos roles diferentes uno es el despreocupado y la abuela asume el rol de la controladora y exigente , además vive con el tío que la consiente mucho, la relación con el padre es distante, en el colegio continúan las quejas sobre su

comportamiento, cuando hacen grupos de trabajo ella distrae con temas ajenos a lo desarrollado, hace bromas pesadas, es líder, aunque en ocasiones utiliza su liderazgo para reclamos innecesarios o pedidos de tiempo libre, le aburre estudiar, ha llegado a ocultar cuadernos para no hacer tareas y así poder tener la tarde libre para estar con sus amigas ya sea en forma presencial o por medio de las redes sociales. En el mes de Junio la evaluada se ha hecho un tatuaje y se ha teñido el cabello manifestando que es algo que necesitaba hacer para sentirse bien.

V. OBSERVACIONES DE LA CONDUCTA

Evaluada de sexo femenino, 15 años de edad, aparenta su edad cronológica, adecuado aseo y arreglo personal acorde al contexto. De posición recta, marcha normal, miradas algunas veces directas y otras evasivas en relación al contexto que este narrando, tono de voz adecuado, velocidad de habla regular, su lenguaje corporal denota confianza, relajación y eventualmente ironía.

Su faz denota relajación, durante las entrevistas se muestra energética y con disposición colaboradora, se muestra atenta a lo expresado por la evaluadora. Al inicio de la entrevista refirió sentirse nerviosa, sin embargo en el transcurso del proceso refirió sentirse cómoda.

Lúcida, orientada en tiempo, espacio y persona. Su capacidad de atención, concentración y memoria se encuentran conservadas. Funciones superiores, capacidad de análisis, síntesis y abstracciones normales.

Lenguaje de ritmo regular, comprensible y coherente, tono de voz regular. Denota un funcionamiento intelectual acorde a su grado de instrucción y entorno socio cultural, no se evidencian alteraciones perceptivas.

Muestra comprensión del problema, es consciente de los sucesos ocurridos y de la importancia que denota su comportamiento para mejorar en el colegio. Acepta y pide apoyo para dejar de tener conductas inadecuadas.

VI. ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Samantha es una persona dinámica, activa y energética, en ocasiones se muestra dominante, tiene la capacidad de imponerse, sobresalir y hacer valer su propia influencia sobre los demás. Cuando se trata de sus amigos comprende y hace eco de sus problemas, siente compasión y tiende a la bondad, cooperando eficazmente con ellos, sin embargo si alguien le falla se muestra poco amigable y poco escrupulosa. En el colegio tiene dificultades para mantener el orden, es poco diligente y no es perseverante, trata de cumplir y no dar más de ella, domina sus emociones e impulsos con dificultad mostrándose ansiosa, vulnerable, impaciente frente a sus profesores y familiares. Además es muy sugestionable, le gusta llamar la atención y ser admirada, la preocupación por su apariencia física es exagerada, requiere la aprobación de la gente se sobrevalora sola, tiene propensión a la fantasía, es muy influenciable por personas que tienen cierta popularidad por ende fácilmente cambia de intereses.

Samantha es consciente de su situación actual, es por ello que está buscando superar todas sus dificultades, se proyecta al futuro y ello le sirve de motivación.

VII. DIAGNÓSTICO

Samantha es una adolescente que se caracteriza por ser dinámica, activa y energética, en ocasiones se muestra dominante tiene la capacidad de imponerse y sobresalir, el distanciamiento con su padre y el pensamiento equivocado de

que él prefiere a su hermano nacido hace poco tiempo, hace que ella constantemente quiera llamar la atención de los demás y ser admirada, trayendo consecuencias negativas en comportamiento escolar, sin embargo es fácilmente influenciable y defiende sus ideas de acuerdo a la aprobación de los demás, tiende a interpretar las relaciones con sus amistades con más intensidad de lo que son en realidad.

Es de carácter impulsivo, en los últimos meses ha centrado toda su atención en realzar su aspecto físico para tratar de acaparar miradas, manifiesta hipersensibilidad de la opinión social, además la expresión de sus emociones suelen ser de forma extravagante acompañadas de teatralidad y cambian rápidamente. Es por ello que podría configurar como rasgos de Personalidad Histríonica, teniendo en cuenta que es una adolescente y está en proceso de cambios.

VIII. PRONÓSTICO

Favorable; porque la menor está dispuesta a colaborar, está en una etapa de desarrollo y aprendizaje y tiene el apoyo de su familia y de la escuela.

IX. RECOMENDACIONES.

- Psicoterapia individual.
- Psicoterapia Familiar

Arequipa, Setiembre del 2019

.....
Krysthel Hellen Meneses Patiño

Bachiller en Psicología

PLAN PSICOTERAPÉUTICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombres y Apellidos : Samantha
Edad : 15 años
Sexo : Femenino
Fecha de Nacimiento : 09 de julio del 2003
Lugar de Nacimiento : Arequipa
Ocupación : Estudiante
Grado : Tercero de secundaria
Estado Civil : Soltera
Religión : Testigos de Jehová
Lugar de Evaluación : Centro Educativo
Referido por : Tutora
Informante : Estudiante
Examinadora : Krysthel Meneses Patiño
Fechas de Evaluación : 5/07/2019; 12/07/2019; 19/07/2019;
26/07/2019; 2/08/2019

II. OBJETIVOS PSICOTERAPEUTICOS

- Crear un entorno terapéutico seguro que le permita a la paciente sentirse libre de expresar sus sentimientos, ideas y preocupaciones personales.
- Contrarrestar su estilo de pensamiento global y difuso
- Identificar pensamientos erróneos y hacer que surjan nuevas creencias racionales y adaptativas.
- Lograr un mayor control sobre sus comportamientos impulsivos
- Fortalecer su autodefinición y toma de decisiones.
- Mejora de las habilidades sociales de la paciente

- Desarrollar habilidades en la familia para resolver problemas de la convivencia diaria.

III. DESCRIPCIÓN DEL PLAN PSICOTERAPEUTICO

SESIÓN 1	
1. OBJETIVO:	Crear un entorno terapéutico seguro que le permita a la paciente sentirse libre de expresar sus sentimientos, ideas y preocupaciones personales.
2. TECNICA:	Alianza Terapeutica
3. MATERIALES:	Hojas bond y lapiceros
4. DESARROLLO:	✓ Encuadre terapeútico: Se explican los objetivos de la terapia, la duración y la frecuencia de las sesiones, horarios, etc.
5. TIEMPO:	30 minutos

SESIÓN 2 y 3	
1. OBJETIVO:	Contrarrestar su estilo de pensamiento global y difuso
2. TECNICA:	Reestructuración Cognitiva
3. MATERIALES:	Hojas bond y lapiceros
4. DESARROLLO:	✓ Luego de haber identificado los pensamientos inadecuados, se realizara la evaluación y el análisis de estos pensamientos, para finalmente realizar la búsqueda de pensamientos alternativos.
5. TIEMPO:	45 minutos cada una.

SESIÓN 3 y 4	
OBJETIVO:	Identificar pensamientos erróneos y hacer que surjan nuevas creencias racionales y adaptativas.
2. TECNICA:	Reestructuración Cognitiva
3. MATERIALES:	Hojas bond y lapiceros
4. DESARROLLO:	✓ Reconocer los pensamientos erróneos, para cuestionar su veracidad y hacer que surjan en ella nuevas creencias racionales y adaptativas.
5. TIEMPO:	45 minutos cada una.

SESIÓN 5, 6, 7	
1. OBJETIVO:	Lograr un mayor control sobre sus comportamientos impulsivos.
2. TECNICA:	Control de impulsos y emociones, Técnica del Stop; Aprender de los errores anteriores.
3. MATERIALES:	Hojas bond y lapiceros
4. DESARROLLO:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Referente a la técnica del Stop, se le dirá a la paciente que cuando ella sienta esa fuerza interior de querer desatar esos pensamientos automáticos ya vencidos, se diga mentalmente la palabra “Stop” justo cuando este por pensar en esas ideas erróneas “Stop” y rápidamente se cambiará el tipo de pensamiento abordando solo pensamientos positivos. ✓ En cuanto a la técnica de “Aprender de los errores anteriores” se le dirá a la paciente que revise las formas que ha tenido hasta ahora de reaccionar frente a situaciones problemáticas y las consecuencias que le han traído. Que evite los patrones de comportamiento que sabe que le han perjudicado más que ayudado a solucionar diversas situaciones. ✓ El autocontrol requiere de la capacidad de analizar y comprender sus impulsos, para así lograr contener la ansiedad. Se busca que la paciente reconozca aquellos comportamientos que ha tenido y que le han causado problemas a la hora de no poder contener sus impulsos y pensamientos para que de esta forma se dé cuenta de lo incorrecto y no lo vuelva a cometer.
5. TIEMPO:	40 minutos cada sesión.

SESIÓN 8	
1. OBJETIVO:	Fortalecer su autodefinición y toma de decisiones.
2. TECNICA:	Cognitivo conductual
3. MATERIALES:	Hojas bond y lapiceros
4. DESARROLLO:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientación general hacia el problema ✓ Definición y formulación del problema. ✓ Generación de soluciones alternativas. ✓ Toma de decisiones: Analizar las principales razones para su elección; Verificar la táctica para poner dicha solución en práctica. ✓ Puesta en práctica y verificación de la solución.
5. TIEMPO:	40 minutos.

SESIÓN 9 y 10	
1. OBJETIVO:	Mejorar las habilidades sociales de la paciente
2. TECNICA:	Entrenamiento Asertivo
3. MATERIALES:	Hojas bond y lapiceros
4. DESARROLLO:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se proporciona información específica sobre las condiciones problemáticas, conductas y respuestas adecuadas, así como todas las ventajas y desventajas de ser assertivo o impulsivo. Esto debe de ser acompañado de observación de modelos y ensayo de conductas concretas que le permiten incorporar nuevos comportamientos (trato amable, adecuada expresión de conflictos, mejores relaciones interpersonales con los miembros de la familia con quien vive) a su repertorio conductual.
5. TIEMPO:	30 minutos cada sesión.

SESIÓN 11	
1. OBJETIVO:	Desarrollar habilidades para resolver problemas de la vida diaria.
2. TECNICA:	Juego de Roles
3. MATERIALES:	Hojas bond y lapiceros
4. DESARROLLO:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se recaba información específica sobre los problemas cotidianos. ✓ Se elabora una lista y se explica la dinámica del juego. ✓ Al término de las representaciones se analizan las conductas que se esperan cambiar.
5. TIEMPO:	30 minutos cada sesión.

IV. TIEMPO DE EJECUCIÓN

Se programaron 11 sesiones que se llevan a cabo una vez por semana, cada sesión tiene una duración de 30 a 45 minutos; En la primera sesión se trabajó netamente rapport para crear un clima de confianza entre terapeuta – paciente y en las siguientes se van desarrollando las técnicas antes mencionadas. Una vez culminado el plan psicoterapéutico se hará una sesión al mes para hacer el seguimiento correspondiente.

V. LOGROS ALCANZADOS

- A partir de las terapias realizadas se pudo observar en la paciente una mayor conciencia de su problema.
- Se logró que la paciente conociera como sus pensamientos influenciaban su conducta.
- Se logró hacer comprender a la paciente que algunas de sus formas de razonar son equivocadas, modificando sus pensamientos erróneos con respecto a la situación que atraviesa, propiciando pensamientos adecuados con respecto a la percepción de su imagen corporal.

Arequipa, Setiembre del 2019

.....
Krysthel Hellen Meneses Patiño

Bachiller en Psicología

ADENDA



CUESTIONARIO "BIG FIVE" (BPI)

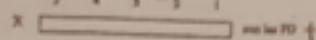
APELIDOS Y NOMBRES Santana EDAD 14 SEXO M R
GRADO 2^{do} SEC. OCUPACIÓN estudiante FECHA 19 - 03 - 2011

3	Completemos VERDADERO para $\neg \phi$	$\neg \phi$ VERDADERO para $\neg \phi$	3	Si VERDADERO si FALSO para ϕ .
2	Bastante FALSO para ϕ .	1	Completemos FALSO para $\neg \phi$	

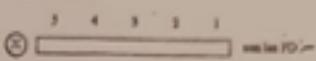
Contesta todas las frases con una sola respuesta. Marca con una X.



Use las plantillas para obtener las puntuaciones en los resultados.



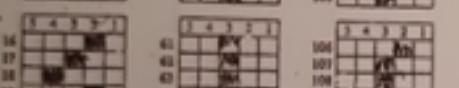
en las personas



Anote los resultados en los espacios que veá aquí debajo. Haga las operaciones indicadas para calcular todos los PDI.

$$\begin{array}{r} \text{Df} = 36 + 14 - 16 - 37 \\ \text{Df} = 36 + 14 - 19 - 37 \end{array}$$

$$\text{Gr} + 36 = 17 - 13 = 52$$



Page 16 A-38

$$Pw = 36 + 19 - 14 = \underline{\underline{31}}$$



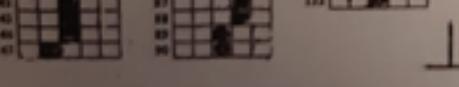
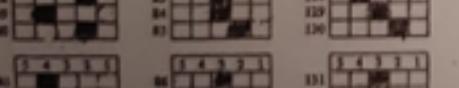
$$\begin{array}{r} \text{G} = 36 + 14 = 50 \\ \text{G} = 34 + 17 = 51 \end{array}$$

$$\frac{Aa = 36}{Aa = 36} + \frac{12}{12} = \frac{12}{12} = \frac{36}{36}$$



AM 25

OBSERVATIONS.



CONTACOS

