

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024

Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología

Autora: Coraima del Pilar Acosta Valdiviezo

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dra. Rhor García Godos Eva Matilde (Presidente):

ORCID: 0000-0002-6972-3421

Dr. Ordinola Luna Alexander (Secretario):

ORCID: 0000-0002-5954-4788

Dr. Saavedra López Miguel Angel (Vocal):

ORCID: 0000-0003-4913-933X

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma:

Acosta Valdiviezo, Coraima del Pilar (Autora)

ORCID: 0009-0000-7067-4172

Dr. Saavedra López, Miguel Ángel (Asesor)

ORCID: 0000-0003-4913-933X

Tumbes, 2026



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

**ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS**

En Tumbes, a los veintidós días del mes de julio del dos mil veintiséis, siendo las ocho horas, en la sala de usos múltiples – Centro de investigación psicológica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – Ciudad Universitaria, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 293-2024/UNTUMBES-FACSO-D, Dra. Eva Matilde Rhor García Godos (Presidente), Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario), y Dr. Miguel Ángel Saavedra López (Vocal), reconociendo en la misma resolución además, al Dr. Miguel Ángel Saavedra López como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024 presentado por:

**Br. CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo 75. del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br. Coraima del Pilar Acosta Valdiviezo, APROBADA por UNANIMIDAD con calificativo de BUENO.

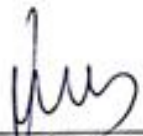
En consecuencia, queda expedita para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las nueve horas y cero minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público.

Tumbes, 22 de julio del 2026

  
Dra. EVA MATILDE RHOR GARCÍA GODOS  
DNI N° 00248288  
Código ORCID 0000-0002-6972-3421  
Presidente

  
Dr. ALEXANDER ORDINOLA LUNA  
DNI N° 40237516  
Código ORCID 0000-0002-5954-7488  
Secretaria

  
Dr. MIGUEL ÁNGEL SAAVEDRA LÓPEZ  
DNI N° 46039822  
Código ORCID 0000-0003-4913-933X  
Vocal

C.c.

- Jurados (03)
- Asesor
- Interesado

- Coasesor (es)
- Archivo (Decanato)

## RESPONSABLES

Acosta Valdiviezo, Coraima del Pilar (Autora)

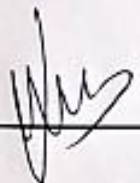
ORCID: 0009-0000-7067-4172



---

Dr. Saavedra López, Miguel Angel (Asesor)

ORCID: 0000-0003-4913-933X



---

## Coraima ACOSTA VALDIVIEZO

### Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativ...

DEPÓSITO ASESORADOS 2025-II

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:614566035

Fecha de entrega

15 ago 2026, 16:40 GMT-5

Fecha de descarga

15 ago 2026, 16:50 GMT-5

Nombre del archivo

Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes ....docx

Tamaño del archivo

348.7 KB

79 páginas

18.644 palabras

107.487 caracteres



Dr. Saavedra López, Miguel Angel

ORCID: 0000-0003-4913-933X

DNI: 46039822

Asesor

## 5% Similitud general

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

### Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

- 3%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

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

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



Dr. Saavedra López, Miguel Angel  
ORCID: 0000-0003-4913-933X  
DNI: 46039822  
Asesor

## Fuentes principales

- 3% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

|    |                         |                                                                  |     |
|----|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | Internet                | hdl.handle.net                                                   | <1% |
| 2  | Trabajos del estudiante | Universidad Europea de Madrid on 2025-10-23                      | <1% |
| 3  | Internet                | repositorio.ucv.edu.pe                                           | <1% |
| 4  | Internet                | repositorio.unjbg.edu.pe                                         | <1% |
| 5  | Internet                | repositorio.unap.edu.pe                                          | <1% |
| 6  | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2026-08-04                          | <1% |
| 7  | Trabajos del estudiante | Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2026-07-05 | <1% |
| 8  | Trabajos del estudiante | Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2009-03-17           | <1% |
| 9  | Trabajos del estudiante | Unidad Publicaciones on 2026-05-15                               | <1% |
| 10 | Internet                | repositorio.unsch.edu.pe                                         | <1% |
| 11 | Trabajos del estudiante | Docentes on 2026-07-08                                           | <1% |

Dr. Saavedra López, Miguel Angel  
 ORCID: 0000-0003-4913-933X  
 DNI: 46039822  
 Asesor

|    |                         |                                                        |     |
|----|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----|
| 12 | Trabajos del estudiante | UNIV DE LAS AMERICAS on 2021-02-06                     | <1% |
| 13 | Trabajos del estudiante | Blackboard on 2026-07-11                               | <1% |
| 14 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2026-07-15                | <1% |
| 15 | Trabajos del estudiante | Universidad Nacional Federico Villarreal on 2026-02-10 | <1% |
| 16 | Trabajos del estudiante | Universidad Nacional de Tumbes on 2024-02-27           | <1% |
| 17 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2022-07-26                | <1% |
| 18 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-25                | <1% |
| 19 | Trabajos del estudiante | Universitat Autònoma de Barcelona on 2026-07-29        | <1% |
| 20 | Trabajos del estudiante | Universitat Oberta de Catalunya on 2026-04-06          | <1% |
| 21 | Trabajos del estudiante | Universidad Continental on 2022-02-27                  | <1% |
| 22 | Trabajos del estudiante | Universidad Nacional de Tumbes on 2023-11-02           | <1% |
| 23 | Trabajos del estudiante | Universidad Católica de Trujillo on 2017-03-06         | <1% |
| 24 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-18                | <1% |
| 25 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2026-01-07                | <1% |



Dr. Saavedra López, Miguel Angel  
 ORCID: 0000-0003-4913-933X  
 DNI: 46039822  
 Asesor

|    |                         |                                                                                        |     |
|----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 26 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2026-07-16                                                | <1% |
| 27 | Trabajos del estudiante | Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo on 2026-07-31                          | <1% |
| 28 | Trabajos del estudiante | uaq on 2024-10-24                                                                      | <1% |
| 29 | Internet                | www.scielo.br                                                                          | <1% |
| 30 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-21                                                | <1% |
| 31 | Trabajos del estudiante | Universidad Cesar Vallejo on 2026-07-19                                                | <1% |
| 32 | Trabajos del estudiante | Universidad Internacional de la Rioja on 2020-03-23                                    | <1% |
| 33 | Trabajos del estudiante | Universidad Tecnológica del Peru on 2025-09-11                                         | <1% |
| 34 | Internet                | alicia.concytec.gob.pe                                                                 | <1% |
| 35 | Publicación             | del Valle, Joselyn Mariel González. "Estudio comparativo sobre actitudes hacia la s... | <1% |
| 36 | Internet                | ebuah.uah.es                                                                           | <1% |
| 37 | Internet                | repositorio.uladech.edu.pe                                                             | <1% |
| 38 | Internet                | repositorio.usmp.edu.pe                                                                | <1% |
| 39 | Internet                | www.researchgate.net                                                                   | <1% |



Dr. Saavedra López, Miguel Angel  
ORCID: 0000-0003-4913-933X  
DNI: 46039822  
Asesor

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por su amor incondicional, esfuerzo constante y ejemplo de perseverancia durante este proceso. Gracias por haber confiado en mí, por sus sacrificios y por motivarme a continuar hasta alcanzar esta meta profesional.

A mis hermanos, por su compañía, comprensión y palabras de aliento, quienes fueron una fuente importante de motivación durante esta etapa.

Finalmente, dedico este logro a una persona muy importante en mi vida, por su presencia constante, su apoyo incondicional y sus palabras de motivación en los momentos que más lo necesité. Gracias por impulsarme a seguir adelante y por formar parte importante de este camino de formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, expreso mi profundo agradecimiento a Dios, por las oportunidades que me ha permitido recibir y por brindarme fortaleza y sabiduría para afrontar cada desafío durante este proceso. Su amor, gracia y fidelidad fueron fundamentales para alcanzar esta meta académica.

Expreso también mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Tumbes, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y por ser el espacio donde adquirí los conocimientos y experiencias que contribuyeron a mi crecimiento personal y profesional.

A mi asesor de tesis, Miguel Saavedra, por su paciencia, compromiso y valiosa orientación durante el desarrollo de esta investigación. Sus aportes, acompañamiento y disposición fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

A mi familia y a las personas que me acompañaron durante este camino, por su apoyo, comprensión y palabras de aliento en los momentos de dificultad. Gracias por ser parte de este logro y por motivarme a continuar hasta alcanzar esta meta.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron en este proceso académico y personal, dejando una huella significativa en esta etapa de mi vida.

## ÍNDICE

|                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------|------|
| CARATULA I.....                                           | i    |
| CARATULA II.....                                          | ii   |
| CARATULA III.....                                         | iii  |
| ACTA DE SUSTENTACIÓN .....                                | iv   |
| RESPONSABLES.....                                         | v    |
| .....                                                     | ix   |
| .....                                                     | x    |
| .....                                                     | xii  |
| .....                                                     | xiii |
| DEDICATORIA.....                                          | xiv  |
| AGRADECIMIENTO .....                                      | xv   |
| RESUMEN .....                                             | xix  |
| ABSTRACT.....                                             | xx   |
| I. Introducción .....                                     | 10   |
| II. Revisión de literatura .....                          | 14   |
| III. Materiales y Métodos .....                           | 31   |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación.....                  | 31   |
| 3.2. Hipótesis.....                                       | 32   |
| 3.3. Definición de variables .....                        | 33   |
| 3.4. Población, muestra y muestreo.....                   | 34   |
| 3.5. Criterios de selección .....                         | 36   |
| 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 36   |
| 3.7. Procesamiento y análisis de datos.....               | 38   |
| 3.8. Consideraciones éticas .....                         | 39   |
| IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....                           | 40   |
| CONCLUSIONES.....                                         | 57   |
| RECOMENDACIONES .....                                     | 58   |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                          | 59   |
| ANEXOS .....                                              | 67   |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1:</b> Distribución de la población de estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E. Aplicación "José Antonio Encinas" .....                | 35 |
| <b>Tabla 2:</b> Análisis de potencia estadística para la prueba t de Student para muestras independientes .....                                             | 39 |
| <b>Tabla 3:</b> Nivel de riesgo de adicción al internet a través de la aplicación del pre test en estudiantes de una institución educativa de Tumbes .....  | 40 |
| <b>Tabla 4:</b> Nivel de riesgo de adicción al internet a través de la aplicación del post test en estudiantes de una institución educativa de Tumbes ..... | 40 |
| <b>Tabla 5:</b> Estadísticos descriptivos de los puntajes del pre test y post test según grupo de estudio .....                                             | 42 |
| <b>Tabla 6:</b> Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la adicción al Internet según grupo de estudio .....                                        | 43 |
| <b>Tabla 7:</b> Prueba de normalidad de los puntajes de adicción al internet según grupo de estudio .....                                                   | 44 |
| <b>Tabla 8:</b> Prueba t de Student para muestras independientes de los puntajes del pre test según grupo de estudio .....                                  | 45 |
| <b>Tabla 9:</b> Prueba t de Student para muestras independientes de los puntajes del post test según grupo de estudio .....                                 | 45 |
| <b>Tabla 10:</b> Prueba t de Student para muestras relacionadas de los puntajes del pre test y post test según grupo de estudio .....                       | 46 |

## ÍNDICE DE ANEXOS

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Anexo 1:</b> Matriz de consistencia .....                                                                                     | 68  |
| <b>Anexo 2:</b> Matriz de operacionalización de variables .....                                                                  | 69  |
| <b>Anexo 3:</b> Instrumento: Test de adicción al internet (TAI) .....                                                            | 70  |
| <b>Anexo 4:</b> Ficha técnica: adicción al internet.....                                                                         | 71  |
| <b>Anexo 5:</b> Proceso de validez y/o confiabilidad del instrumento .....                                                       | 72  |
| <b>Anexo 6:</b> Prueba de normalidad Shapiro-Wilk del pre test y pos test .....                                                  | 73  |
| <b>Anexo 7:</b> Estructura del programa de intervención cognitivo conductual para la<br>prevención de adicción al internet ..... | 74  |
| <b>Anexo 8:</b> Ficha técnica del programa de intervención .....                                                                 | 131 |
| <b>Anexo 9:</b> Proceso de validez y/o confiabilidad del programa de intervención .....                                          | 132 |
| <b>Anexo 10:</b> Autorización para realizar el programa de intervención.....                                                     | 133 |
| <b>Anexo 11:</b> Asentimiento Informado.....                                                                                     | 135 |
| <b>Anexo 12:</b> Consentimiento Informado .....                                                                                  | 136 |
| <b>Anexo 13:</b> Resolución de designación de jurado.....                                                                        | 137 |
| <b>Anexo 14:</b> Resolución de aprobación de proyecto de tesis .....                                                             | 139 |

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo evaluar la efectividad de una intervención cognitivo-conductual para disminuir los niveles de adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes durante el año 2024. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, con diseño cuasi experimental de dos grupos (experimental y control), con aplicación de pre test y post test. La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes, distribuidos en 20 participantes para cada grupo. Como instrumento de recolección de datos se empleó el Test de Adicción al Internet (TAI), el cual presentó adecuada validez y una confiabilidad de  $\alpha = 0,808$  en la prueba piloto. Para el procesamiento de la información se utilizaron Microsoft Excel 2021 y el software SPSS versión 27. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y pruebas t de Student para muestras independientes y relacionadas, previa verificación del supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Los resultados evidenciaron que ambos grupos presentaban condiciones iniciales similares ( $p = 0,400$ ; d de Cohen = 0,269). Después de la intervención, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control ( $t = -7,704$ ;  $p < 0,001$ ), con un tamaño del efecto muy grande (d de Cohen = 2,436). Asimismo, en el grupo experimental se observó una disminución estadísticamente significativa entre el pre test y el post test ( $t = 8,892$ ;  $p < 0,001$ ), con un tamaño del efecto muy grande (d de Cohen = 1,988). El puntaje promedio del grupo experimental disminuyó de 26,60 a 13,30, mientras que el grupo control pasó de 28,10 a 29,95. Asimismo, en el post test, el 100 % de los estudiantes del grupo experimental presentó un nivel de riesgo normal de adicción al internet. Se concluyó que la intervención cognitivo-conductual fue efectiva para disminuir los niveles de riesgo de adicción al internet, evidenciando un tamaño del efecto muy grande y respaldando su utilidad como estrategia de prevención secundaria frente al uso problemático del internet.

**Palabras clave:** Adicción al internet, adolescentes, intervención cognitivo-conductual, prevención secundaria.

## ABSTRACT

The research aimed to evaluate the effectiveness of a cognitive-behavioral intervention in reducing internet addiction levels among students at an educational institution in Tumbes during 2024. The study employed a quantitative, applied, quasi-experimental design with two groups (experimental and control), using pre-tests and post-tests. The sample consisted of 40 students, divided into 20 participants per group. The Internet Addiction Test (TAI) was used as the data collection instrument, demonstrating adequate validity and a reliability of  $\alpha = 0.808$  in the pilot test. Microsoft Excel 2021 and SPSS version 27 were used for data processing. Data were analyzed using descriptive statistics and Student's t-tests for independent and related samples, after verifying the assumption of normality using the Shapiro-Wilk test. The results showed that both groups had similar initial conditions ( $p = 0.400$ ; Cohen's  $d = 0.269$ ). After the intervention, statistically significant differences were found between the experimental and control groups ( $t = -7.704$ ;  $p < 0.001$ ), with a very large effect size (Cohen's  $d = 2.436$ ). Similarly, a statistically significant decrease was observed in the experimental group between the pre-test and post-test ( $t = 8.892$ ;  $p < 0.001$ ), with a very large effect size (Cohen's  $d = 1.988$ ). The average score of the experimental group decreased from 26.60 to 13.30, while the control group's score increased from 28.10 to 29.95. Furthermore, in the post-test, 100% of the students in the experimental group showed a normal risk level for internet addiction. It was concluded that the cognitive-behavioral intervention was effective in reducing the risk levels for internet addiction, demonstrating a very large effect size and supporting its usefulness as a secondary prevention strategy against problematic internet use.

**Keywords:** Internet addiction, adolescents, cognitive-behavioral intervention, secondary prevention..

## **I. Introducción**

Esta investigación se centró en el estudio de la adicción al internet, como forma de dependencia psicológica que se desarrolló a través del incremento progresivo de actividades realizadas con el uso del internet. Esto se desarrolló mediante la negación de la dependencia, así como por sensaciones de malestar e irritabilidad cuando no se tuvo acceso a internet. Si bien el uso de internet ofreció múltiples beneficios y oportunidades de desarrollo, su uso se tornó perjudicial cuando se perdió la capacidad de autorregulación y autocontrol, generando consecuencias negativas en la vida cotidiana (De La Cruz, 2022).

Young mencionó que la adicción al internet se vinculaba con comportamientos compulsivos relacionados con actividades en línea. Esta dependencia generó un impacto perjudicial en la persona, afectando sus relaciones interpersonales, rutina diaria y rendimiento académico. Por tal motivo, se llegó a considerar un trastorno cuando la persona no tuvo un control del uso del internet, lo que afectó su desempeño personal y académico debido a la ausencia de límites en el tiempo destinado a estas actividades (Bautista & Huayre, 2023).

En el contexto europeo, se realizó un estudio en España y se obtuvo datos reveladores sobre esta problemática. Según la investigación, aproximadamente el 45,90 % de los padres indicaron que sus hijos habían obtenido su primer teléfono inteligente a los 14 años. Entre estos adolescentes, el 93,20 % utilizaba un dispositivo para conectarse a internet y el 85,10 % participaba de manera continua en al menos una red social, situación que llegó a alertar a algunos especialistas sobre la posibilidad de que el uso excesivo de internet pudiera convertirse en un problema de salud pública (Rial et al., 2014).

Por otro lado, en Latinoamérica, se llevaron a cabo investigaciones que brindaron resultados significativos sobre la adicción a internet. En Perú, un estudio evidenció que el 7 % de los evaluados presentó esta condición, mientras que otra investigación identificó que el 46,9 % de un grupo de estudiantes en Lima presentó un alto riesgo de

desarrollarla o padecerla. Estos estudios evidenciaron una considerable variabilidad en los resultados, similar a la observada en investigaciones realizadas en otras partes del mundo (Navarro-Mancilla & Rueda-Jaimes, 2007).

Asimismo, en México, se realizó un estudio que mostró que el 90,5 % de los adolescentes de entre 12 y 17 años eran usuarios de internet, lo que evidenció la amplia accesibilidad de este recurso en dicho grupo etario. Sin embargo, un porcentaje considerable presentó un uso excesivo de la red, lo cual generó efectos adversos en su bienestar. En el ámbito de la educación básica, se establecieron restricciones al uso de internet, debido a que se demostró que los adolescentes presentaron una mayor predisposición a desarrollar esta adicción (Ruvalcabar & Hernández, 2023).

Con la finalidad de profundizar en el análisis de esta problemática, se utilizó el Test de Adicción al Internet (TAI), como instrumento de evaluación para obtener resultados sobre las diferentes dimensiones del comportamiento relacionado con internet. Este instrumento tuvo como objetivo determinar la intensidad del uso de internet, la capacidad de regulación del tiempo en línea, los síntomas que surgieron al intentar disminuir dicho uso y los efectos negativos en diversas áreas de la vida del estudiante (Matalinares et al., 2013).

Por último, el objetivo de esta investigación fue brindar estrategias que permitieran a los estudiantes gestionar sus emociones y alcanzar un equilibrio en su vida diaria. Por ello, se buscó que comprendieran cómo el uso de internet había incrementado progresivamente con el tiempo y cómo regular la abstinencia sin experimentar malestar significativo. Además, se concientizó a los estudiantes sobre los efectos del uso excesivo de internet en los ámbitos académico, social y emocional, brindándoles herramientas que les permitieron afrontar de manera proactiva dichas consecuencias.

El uso excesivo del internet se había convertido en una preocupación creciente, especialmente en los adolescentes. Algunas investigaciones señalaron que esta conducta estuvo asociada con bajos niveles de autoeficacia, lo que llevó a los estudiantes a recurrir a internet como una forma de evadir diversas situaciones sociales o académicas que resultaron difíciles de afrontar. Desde el enfoque cognitivo-

conductual, este uso desmedido se incrementó hasta convertirse en una dependencia, evidenciándose en el distanciamiento de la realidad cotidiana y en la aparición de comportamientos de tipo compulsivo (Davis, 2001).

La evidencia respaldó que esta situación fue compleja. En Suiza, se encontró que el 96 % de los jóvenes evaluados presentaron efectos nocivos asociados al uso problemático de internet (Winds et al., 2024), mientras que, en Estados Unidos, un 78,01 % de los varones también experimentó consecuencias adversas (Restrepo et al., 2020). En el contexto peruano, el acceso a las tecnologías de la información había crecido significativamente; por ejemplo, entre 2015 y 2020, los hogares con acceso a internet pasaron del 91 % al 95 %. Sin embargo, este incremento trajo consigo efectos negativos, como la disminución de las relaciones sociales y del rendimiento escolar de los estudiantes (Kaseng et al., 2020).

En una institución educativa de Tumbes, los docentes y padres reportaron cambios alarmantes en los estudiantes, como desmotivación, bajo rendimiento y hábitos nocivos, tales como trasnochar por permanecer conectados a internet, lo cual afectó su salud integral (H. Vásquez, comunicación personal, 2024). Ante este panorama, resultó esencial evaluar esta problemática y desarrollar estrategias efectivas de intervención.

En ese sentido, el objetivo general de esta investigación fue evaluar la efectividad de la intervención cognitivo-conductual para la prevención de la adicción a internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024. Asimismo, como objetivos específicos se plantearon: establecer el nivel de riesgo de adicción a internet mediante la aplicación del pretest en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024; establecer el nivel de riesgo de adicción a internet mediante la aplicación del posttest en los estudiantes; y contrastar los resultados obtenidos del pretest y posttest con la finalidad de determinar la eficacia del programa de intervención cognitivo-conductual para la prevención de la adicción a internet.

En correspondencia con los objetivos planteados, se formularon las siguientes hipótesis específicas: en el pretest, los estudiantes presentarían predominantemente

un nivel de riesgo normal de adicción al internet, seguido del nivel leve; en el posttest, los estudiantes del grupo experimental presentarían una disminución del nivel de riesgo de adicción al internet en comparación con su situación inicial y con el grupo control; y existirían diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y posttest del grupo experimental, evidenciando la eficacia de la intervención cognitivo-conductual para la prevención de la adicción a internet.

La investigación implementó un programa basado en la terapia cognitivo-conductual para prevenir la adicción a internet, promoviendo en los estudiantes un uso más consciente y saludable de la red. Esta intervención buscó modificar conductas relacionadas con la comprensión y regulación de emociones que mantenían el uso excesivo de internet, con el propósito de favorecer el bienestar emocional, social y académico de los adolescentes (De La Cruz, 2022).

## **II. Revisión de literatura**

Estrada et al. (2021) indicó que la adicción al internet era la incapacidad que tenía una persona para desconectarse del internet, lo que procedía a una pérdida de control sobre su uso. Esto había tenido como resultado consecuencias negativas como malestar, fatiga y afectaciones en el funcionamiento cotidiano, especialmente en actividades relacionadas con los estudios, el trabajo y las relaciones sociales.

Por otro lado, Dany & Robles (2015) enfatizó que, si bien el internet ofrecía múltiples oportunidades y podía ser una fuente de satisfacción, también planteaba riesgos significativos. Entre los posibles efectos adversos identificados se encontraron problemas en las relaciones familiares, el consumo de contenidos de baja calidad, la exposición a material inapropiado y la facilidad para ocultar la identidad personal. Estos factores facilitaron la aparición de nuevas formas de delitos y contribuyeron a la complejidad de la problemática.

En relación con los factores que afectaban el desarrollo de la adicción al internet, se comprendió que variables como la baja autoestima, la dificultad para controlar los impulsos, el manejo inadecuado del estrés y la carencia de habilidades sociales habían podido desempeñar un papel crucial al aumentar la susceptibilidad de los adolescentes para desarrollar esta adicción (Estrada et al., 2021).

Lluén-Siesquén et al. (2017) refirieron que un estudio con estudiantes de secundaria en Perú había aportado datos significativos sobre el mal uso del internet. Según los resultados, el 12,3% de los varones y el 7,6% de las mujeres evaluadas habían mostrado un riesgo significativo de desarrollar adicción a internet, lo que resaltó la importancia de comprender los motivos subyacentes para abordar eficazmente esta problemática.

Según Díaz et al. (2008) detallaron los criterios diagnósticos de la adicción al internet:

Se consideraba que el uso excesivo de esta herramienta generaba un malestar considerable o un deterioro significativo; este podía manifestarse en cualquier

momento dentro de un período de tres meses. Sin embargo, para identificar esta condición, se debían cumplir ciertos criterios específicos.

En primer lugar, se necesitaba la presencia de al menos seis de los siguientes síntomas: constante preocupación por actividades relacionadas con el uso de internet; intentos repetidos y fallidos de resistir el impulso de conectarse; y el desarrollo de tolerancia, evidenciado por un incremento significativo en el tiempo necesario para obtener satisfacción al estar en internet. Podían presentarse síntomas de abstinencia, los cuales en algunos casos se aliviaban mediante el uso del internet. Otras señales incluían utilizar el internet durante más tiempo del planeado, experimentando un deseo continuo o fracasos al intentar reducir su uso. También era común que las personas continuaran utilizando internet de manera intensiva, incluso cuando sabían que esto agravaba problemas físicos o psicológicos.

Adicionalmente, se podían observar manifestaciones específicas que incluyeron el incumplimiento de responsabilidades importantes en la escuela o el hogar debido al tiempo dedicado a internet, el deterioro de las relaciones sociales y, en casos extremos, la violación de normas o leyes escolares. Resultó importante destacar que este comportamiento no podía explicarse mejor por la presencia de trastornos psicóticos o el trastorno bipolar tipo I.

Las consecuencias de esta adicción variaban en gravedad dependiendo del grado de implicación con el problema. En el ámbito individual, factores como la baja autoestima, la timidez, las dificultades para controlar los impulsos, un manejo inadecuado del estrés, problemas relacionados con la imagen corporal y carencias en habilidades sociales incrementaban el riesgo de desarrollar este trastorno. A nivel familiar, un apego inseguro y conflictos frecuentes contribuían a la vulnerabilidad. En el aspecto cultural, la influencia de una sociedad sin control en el uso del internet, especialmente en países con un elevado desarrollo, ampliaba el riesgo de adicción en los adolescentes (Rojas-Jara et al., 2018).

En conclusión, la adicción al internet había sido un fenómeno complejo que impactaba diversas áreas de la vida y se encontraba condicionado tanto por factores personales

como familiares y culturales. Esto enfatizaba la importancia de una intervención temprana que abordara el comportamiento durante el uso del internet y los factores de esta problemática.

A continuación, se procedió a describir las dimensiones de adicción al internet, con un enfoque que permitió comprender su impacto en las personas:

En primer lugar, el uso excesivo de internet se asociaba con una reducción en la comunicación familiar, lo que podía generar un aumento en el aislamiento, la baja autoestima y la depresión (Martínez et al., 2015). Por ello, el uso excesivo de internet influía negativamente en diversos aspectos de sus vidas, lo que sumaba posibles conflictos en las relaciones interpersonales, dificultades económicas o incluso problemas de salud (Puerta-Cortés & Carbonell, 2013).

En segundo lugar, la tolerancia se refirió a la necesidad progresiva de incrementar el tiempo o la frecuencia de uso de internet para obtener el mismo nivel de satisfacción o bienestar que inicialmente se conseguía con un menor tiempo de conexión. Este fenómeno reflejó una disminución gradual del efecto percibido, lo que llevó a la persona a permanecer conectada durante períodos cada vez más prolongados para experimentar la misma gratificación. En consecuencia, la tolerancia constituye uno de los principales indicadores del desarrollo de conductas adictivas relacionadas con el uso del internet (Young, 1998; Matalinares et al., 2013).

La tercera dimensión correspondió a la abstinencia, la cual se caracterizaba por la aparición de reacciones fisiológicas o emocionales que surgían al reducir o interrumpir una actividad adictiva (Muñoz-Rivas et al., 2008). Por otro lado, la abstinencia provocaba una disminución en la vida social, impactos negativos en el desempeño laboral o académico, y afectaba la autoestima, especialmente en el caso de los estudiantes (Ramos & Sandoval, 2023).

Finalmente, la cuarta dimensión estuvo relacionada con las consecuencias negativas de la adicción a internet. Estas englobaban dificultades para concentrarse, tendencia a mentir, aislamiento social, fatiga y falta de interés en las responsabilidades del hogar. Todo esto era resultado de pasar un tiempo excesivo en internet (Juño, 2018).

A continuación, se mencionaron las principales teorías relacionadas con la variable de adicción al internet:

En primer lugar, la teoría del aprendizaje social, propuesta por Albert Bandura, ayudó a entender cómo las personas aprendían observando el comportamiento de quienes las rodeaban. Esta resultó fundamental en áreas como la psicología y la educación, ya que enfatizaba la importancia del ejemplo y la relación interpersonal en la adquisición de nuevas habilidades y conductas. Asimismo, esta teoría destacaba que las influencias sociales podían desempeñar un papel importante en el desarrollo de hábitos, al formar comportamientos que eran tanto positivos como negativos (Fajardo, 2010).

En segundo lugar, la teoría de la autodeterminación, propuesta por Deci y Ryan, examinó cómo la satisfacción o frustración de tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) impactaba en el comportamiento. Se mencionó que, cuando estas necesidades no eran satisfechas, las personas tendían a buscar en el internet un medio para experimentar sensaciones de conexión o logro, lo que desarrollaba patrones de uso adictivo (Mills & Allen, 2020).

En tercer lugar, la teoría de la regulación emocional de James Gross brindó una visión completa sobre cómo las personas gestionaban sus emociones en situaciones adversas. Muchas personas recurrieron a internet como una táctica para evitar emociones negativas, lo que podía desarrollar una dependencia problemática. Aunque el uso de internet ofrecía un alivio temporal, este no daba solución a los problemas emocionales; por el contrario, evidenciaba la importancia de desarrollar estrategias saludables para el manejo de emociones (Liang et al., 2021).

Por último, se consideró la teoría cognitivo-conductual propuesta por Aaron Beck. Sin embargo, Judith Beck abordó el uso patológico de internet como un comportamiento desadaptativo que estaba vinculado a pensamientos problemáticos, una predisposición personal y eventos significativos. Por ello, se ponía énfasis en ayudar a los individuos a fortalecer sus habilidades de pensamiento crítico y resolución de conflictos de manera efectiva, en lugar de recurrir al uso excesivo de internet. Asimismo, las autoras

señalaron que esta adicción solía estar asociada a patologías subyacentes, pensamientos negativos, ansiedad y baja autoestima, elementos que contribuían al mantenimiento de este comportamiento (Ruiz et al., 2012).

El presente estudio respaldaba el enfoque cognitivo-conductual, la integración de estas teorías permitió una comprensión completa de la adicción al internet, considerando los factores sociales, emocionales y cognitivos que afectaban su desarrollo. Este enfoque teórico no solo facilitó el análisis del problema, sino que también permitió implementar estrategias de intervención más eficaces.

La prevención constituyó una estrategia fundamental para disminuir la aparición y progresión de problemas relacionados con la salud. Según Julio Vignolo et al. (2011), la prevención secundaria se orienta a la detección e intervención temprana en personas que ya presentan factores de riesgo o manifestaciones iniciales de un problema, con la finalidad de evitar su progresión hacia formas de mayor gravedad. En el contexto de la adicción al internet, este nivel de prevención implicó desarrollar acciones dirigidas a adolescentes que muestran indicadores iniciales de uso problemático, fortaleciendo habilidades de autorregulación, afrontamiento y control del comportamiento antes de que se consolide una dependencia.

En ese sentido, la presente investigación se orientó hacia una intervención preventiva dirigida a estudiantes que presentaban niveles normales y leves de riesgo de adicción al internet, priorizando el fortalecimiento de habilidades de autorregulación, regulación emocional, reestructuración cognitiva y manejo del tiempo antes de que el uso problemático evolucionara hacia niveles moderados o severos. Desde esta perspectiva, el enfoque cognitivo-conductual constituyó una estrategia pertinente para reducir los factores de riesgo y promover hábitos digitales saludables.

El presente estudio respaldaba el enfoque cognitivo-conductual, el cual brindaba una perspectiva completa de cómo abordar el uso problemático de internet (Feixas, 1990):

Este enfoque identificó cómo las personas podían desarrollar patrones desadaptativos al recurrir a internet, lo cual afectaba distintos aspectos de su vida diaria. Además,

mostraba no solo los factores que contribuían a dicho comportamiento, sino también las estrategias esenciales para modificarlo de manera eficaz.

El enfoque cognitivo-conductual consideró que el uso patológico de internet podía abarcar una amplia gama de conductas que tenían un impacto negativo en el bienestar emocional de los estudiantes. Estas conductas podían manifestarse como problemas emocionales tras la desconexión tecnológica, así como una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales y el rendimiento académico.

Asimismo, este estudio consideró la implementación de un programa de intervención basado en dicho enfoque, con la finalidad de inculcar un uso más prudente del internet, donde los estudiantes adquirieran habilidades específicas para controlar su tiempo en línea y regular sus emociones; esto contribuía a la mejora del bienestar general y al desarrollo de competencias personales y sociales en los estudiantes.

#### Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) constituye un enfoque de intervención psicológica que integra principios cognitivos y conductuales para comprender y modificar patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen al mantenimiento de determinadas dificultades psicológicas. Desde esta perspectiva, la forma en que una persona interpreta una situación influye en sus respuestas emocionales y conductuales, por lo que la intervención busca identificar y modificar aquellos patrones cognitivos y conductuales que resultan desadaptativos (Beck, 2020).

La TCC se caracteriza por ser un enfoque estructurado, orientado a objetivos y centrado principalmente en las dificultades que presenta la persona en el momento actual. El proceso de intervención parte de una conceptualización individualizada del problema, a partir de la cual se establecen objetivos terapéuticos y se seleccionan las estrategias y técnicas que permitan generar cambios cognitivos y conductuales. Asimismo, promueve la participación activa de la persona, quien aprende habilidades que puede aplicar tanto durante las sesiones como en situaciones de su vida cotidiana (Beck, 2020).

La evidencia disponible respalda la utilidad de la TCC para una amplia variedad de problemas psicológicos. Una revisión de metaanálisis realizada por Hofmann et al. (2012) encontró evidencia favorable sobre su eficacia en diferentes condiciones, lo que sustenta su consideración como un enfoque de intervención basado en evidencia.

Los fundamentos de la terapia cognitivo-conductual se encuentran relacionados con el desarrollo de las teorías cognitivas y conductuales. Desde la perspectiva cognitiva, Aaron Beck planteó que las respuestas emocionales y conductuales de las personas se encuentran influenciadas por la interpretación que realizan de los acontecimientos. En consecuencia, no son únicamente las situaciones externas las que determinan las respuestas psicológicas, sino también el significado que la persona les atribuye (Beck, 2020).

La perspectiva cognitiva considera que las personas desarrollan esquemas y creencias que influyen en la manera en que procesan la información. Estos esquemas pueden dar lugar a pensamientos automáticos ante determinadas situaciones, los cuales pueden ser realistas o presentar interpretaciones sesgadas. Cuando estos pensamientos son disfuncionales y se mantienen de manera recurrente, pueden contribuir a respuestas emocionales y conductuales poco adaptativas (Beck, 2020).

Desde el componente conductual, la TCC considera que determinadas conductas pueden mantenerse debido a procesos de aprendizaje y a las consecuencias que reciben. Por ello, la modificación de una conducta requiere identificar los antecedentes que la desencadenan, las consecuencias que contribuyen a mantenerla y las alternativas conductuales que pueden desarrollarse. De esta manera, el tratamiento no se limita a modificar pensamientos, sino que también busca generar cambios observables en el comportamiento (Beck, 2020).

La integración de ambos componentes permite comprender los problemas psicológicos desde una relación dinámica entre cogniciones, emociones y conductas. Por esta razón, la intervención cognitivo-conductual utiliza estrategias destinadas tanto a modificar interpretaciones disfuncionales como a desarrollar nuevas habilidades y patrones de comportamiento más adaptativos.

Young (2013) propuso un modelo de terapia cognitivo-conductual para abordar el uso problemático y la adicción al internet, denominado CBT-IA. Este modelo parte del supuesto de que la conducta problemática relacionada con internet no depende únicamente del tiempo de conexión, sino de la interacción entre pensamientos disfuncionales, respuestas emocionales y patrones conductuales que contribuyen al mantenimiento del uso excesivo. En consecuencia, la intervención no busca eliminar el uso de internet, sino favorecer un uso controlado, funcional y saludable mediante la modificación de pensamientos disfuncionales, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y el desarrollo de estrategias de autorregulación.

Young (2013) sostiene que la CBT-IA se desarrolla de manera estructurada en tres fases complementarias. La primera fase corresponde a la modificación del comportamiento, cuyo propósito es disminuir el uso excesivo del internet mediante el reconocimiento de los patrones de conexión, la identificación de los estímulos que desencadenan la conducta, el establecimiento de horarios específicos para el uso de internet, la planificación de actividades alternativas y el entrenamiento en el manejo del tiempo. Estas estrategias permiten que la persona tome conciencia de sus hábitos y empiece a ejercer un mayor control sobre ellos.

La segunda fase consiste en la reestructuración cognitiva, orientada a identificar y modificar los pensamientos automáticos y las creencias irracionales que favorecen el mantenimiento de la conducta adictiva. Entre estos pensamientos suelen encontrarse ideas como la necesidad permanente de permanecer conectado, el miedo a perder información importante o la creencia de que el internet constituye el único medio para afrontar emociones negativas. A través de técnicas propias de la terapia cognitivo-conductual, estos pensamientos son cuestionados y reemplazados por interpretaciones más realistas y adaptativas, favoreciendo cambios tanto emocionales como conductuales.

La tercera fase corresponde a la prevención de recaídas y reducción del daño, cuyo objetivo es consolidar los cambios alcanzados durante el tratamiento y disminuir la probabilidad de volver a presentar conductas problemáticas. Para ello, se fortalecen habilidades sociales, estrategias de regulación emocional, resolución de problemas,

manejo del estrés y establecimiento de hábitos saludables, de modo que la persona cuente con recursos personales para afrontar situaciones de riesgo sin recurrir nuevamente al uso excesivo del internet.

Desde esta perspectiva, la CBT-IA constituye un modelo integral que interviene simultáneamente sobre los componentes cognitivos, emocionales y conductuales implicados en la adicción al internet. Diversas investigaciones han demostrado que este enfoque favorece una disminución significativa del uso problemático del internet, mejora el autocontrol, fortalece la regulación emocional y promueve cambios sostenidos en los hábitos digitales de adolescentes y adultos jóvenes, razón por la cual actualmente es considerado uno de los tratamientos con mayor respaldo científico para esta problemática.

La terapia cognitivo-conductual se caracteriza por un conjunto de principios que orientan la evaluación y la intervención. Entre ellos destaca la importancia de desarrollar una conceptualización individualizada del problema, establecer objetivos concretos, estructurar el proceso de intervención y utilizar estrategias orientadas a producir cambios cognitivos y conductuales (Beck, 2020).

Otro principio fundamental consiste en la participación activa de la persona durante el proceso de intervención. La TCC procura que el individuo no sea únicamente receptor de información, sino que aprenda habilidades para identificar pensamientos, evaluar sus interpretaciones, regular sus respuestas emocionales y modificar conductas. De esta manera, los aprendizajes adquiridos pueden ser utilizados fuera del contexto de intervención (Beck, 2020).

Asimismo, la TCC se caracteriza por utilizar procedimientos estructurados y orientados a objetivos. Las sesiones suelen organizarse de manera sistemática, revisando los avances alcanzados, trabajando los objetivos establecidos y asignando actividades que permitan practicar las habilidades aprendidas. Este carácter estructurado facilita el seguimiento de los cambios y favorece la generalización de los aprendizajes a situaciones cotidianas (Beck, 2020).

Finalmente, la TCC considera importante la prevención de recaídas y el mantenimiento de los cambios alcanzados. El propósito no consiste únicamente en producir una modificación inmediata, sino en favorecer que la persona pueda reconocer situaciones de riesgo y utilizar de manera autónoma las estrategias aprendidas (Beck, 2020).

La terapia cognitivo-conductual utiliza diversas técnicas destinadas a modificar pensamientos, emociones y conductas relacionadas con el problema de intervención. La selección de estas estrategias depende de la conceptualización del caso y de los objetivos establecidos (Beck, 2020).

Una de las técnicas fundamentales es la psicoeducación, mediante la cual se proporciona información sobre el problema, sus características, factores asociados y estrategias para afrontarlo. Esta técnica permite incrementar la comprensión del problema y favorecer la participación activa de los individuos en el proceso de cambio.

El autorregistro constituye otra estrategia relevante, debido a que permite identificar y registrar situaciones, pensamientos, emociones y conductas. En el contexto del uso problemático de internet, puede emplearse para reconocer los momentos del día en los que aumenta el tiempo de conexión, los factores que desencadenan la conducta y las consecuencias asociadas.

El manejo del tiempo y la programación de actividades permite organizar las actividades cotidianas y establecer límites respecto al tiempo destinado a determinadas conductas. Esta estrategia puede favorecer el desarrollo de alternativas saludables y reducir progresivamente la exposición a situaciones que mantienen el comportamiento problemático (Beck, 2020).

La reestructuración cognitiva busca identificar pensamientos automáticos y creencias disfuncionales, evaluar su evidencia y desarrollar interpretaciones alternativas más realistas y adaptativas. Esta técnica resulta especialmente pertinente cuando determinadas cogniciones contribuyen al mantenimiento de una conducta problemática.

La regulación emocional comprende estrategias orientadas a reconocer, comprender y manejar respuestas emocionales que pueden favorecer conductas desadaptativas. En adolescentes con uso problemático de internet, el fortalecimiento de estas habilidades puede contribuir a disminuir el uso de la conexión como estrategia predominante para afrontar emociones desagradables.

El entrenamiento en habilidades sociales permite desarrollar recursos para mejorar la comunicación, la interacción interpersonal, la expresión de necesidades y la resolución de situaciones sociales. Su incorporación puede favorecer la utilización de alternativas presenciales de interacción y reducir la dependencia de los entornos virtuales como principal medio de satisfacción de necesidades sociales.

Finalmente, la prevención de recaídas busca que las personas identifiquen situaciones de riesgo y desarrollen estrategias para mantener los cambios alcanzados. En el caso del uso problemático de internet, implica reconocer señales de riesgo, anticipar situaciones que pueden favorecer el uso excesivo y aplicar estrategias alternativas de afrontamiento.

La terapia cognitivo-conductual también ha sido utilizada en el abordaje de diferentes conductas adictivas debido a que permite intervenir sobre los pensamientos, emociones y patrones conductuales que contribuyen al mantenimiento de dichas conductas. Desde este enfoque, el comportamiento problemático puede comprenderse como parte de un ciclo en el que determinados estímulos o situaciones desencadenan pensamientos y emociones que incrementan la probabilidad de realizar la conducta, mientras que las consecuencias inmediatas pueden contribuir a reforzarla.

En este sentido, la intervención cognitivo-conductual busca que la persona identifique los factores asociados con la conducta problemática, reconozca los pensamientos y emociones que la preceden, modifique interpretaciones disfuncionales y desarrolle respuestas alternativas. Asimismo, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y autorregulación permite reducir la dependencia de la conducta problemática como mecanismo para afrontar situaciones emocionales o ambientales (Beck, 2020).

La aplicación de este enfoque a las conductas relacionadas con el uso problemático de internet resulta pertinente debido a que la modificación de los hábitos de conexión requiere intervenir simultáneamente sobre los patrones conductuales y las cogniciones que justifican o mantienen el uso excesivo. En consecuencia, la TCC proporciona una base teórica para el desarrollo de estrategias orientadas al autocontrol, manejo del tiempo, reestructuración cognitiva, regulación emocional y prevención de recaídas.

La presente investigación se sustentó en los principios de la terapia cognitivo-conductual y, específicamente, en los componentes planteados por el modelo CBT-IA para el abordaje del uso problemático de internet. La elección de este enfoque respondió a la necesidad de intervenir sobre factores cognitivos y conductuales relacionados con el riesgo de desarrollar patrones problemáticos de uso de internet.

La relación entre el fundamento teórico y las estrategias aplicadas se estableció de la siguiente manera: la psicoeducación permitió proporcionar información sobre los riesgos asociados al uso excesivo; el autorregistro facilitó el reconocimiento de los patrones de conexión; el manejo del tiempo permitió establecer límites y organizar actividades alternativas; la regulación emocional favoreció el desarrollo de estrategias para afrontar el malestar sin recurrir exclusivamente a internet; la reestructuración cognitiva permitió cuestionar pensamientos disfuncionales relacionados con la necesidad de permanecer conectado; y el entrenamiento en habilidades sociales fortaleció recursos de interacción interpersonal.

En consecuencia, la intervención no se limitó a disminuir el tiempo de conexión, sino que buscó modificar factores cognitivos, emocionales y conductuales asociados al riesgo de adicción al internet. Esta integración resulta coherente con los fundamentos de la TCC y con el modelo CBT-IA, que plantea la necesidad de intervenir tanto sobre los patrones conductuales de uso como sobre las cogniciones que contribuyen a mantenerlos (Young, 2011; Young, 2013).

Debido a que los participantes de la presente investigación presentaban principalmente niveles normales y leves de riesgo de adicción al internet, la intervención se orientó desde una perspectiva preventiva, buscando fortalecer factores protectores y

habilidades de autorregulación antes de que los patrones problemáticos evolucionaran hacia niveles de mayor gravedad. En este sentido, la aplicación de estrategias cognitivo-conductuales se vinculó con el propósito de reducir factores de riesgo y promover hábitos digitales saludables.

A continuación, se dieron a conocer los antecedentes realizados a nivel internacional, nacional y local. Comenzando con los antecedentes internacionales:

Agbaria (2023) desarrolló un estudio en Israel titulado «Intervención cognitivo-conductual para abordar la adicción a Internet entre adolescentes árabes en Israel. La investigación siguió un enfoque cuantitativo y se utilizó un diseño cuasiexperimental con una muestra de 160 estudiantes, a quienes se les aplicó el test de adicción al internet (IAT). Los resultados indicaron una disminución del 26% en los niveles de adicción al internet, lo que comprobó que los programas cognitivo-conductuales brindaban una opción prometedora para mejorar el autocontrol y reducir los síntomas de adicción a internet.

Abedini et al. (2023) aplicaron un estudio en Irán titulado «Efecto de la intervención educativa basada en la teoría cognitivo-social en la reducción de la adicción a internet en estudiantes de medicina». Se utilizó un diseño cuasiexperimental con una muestra de 196 estudiantes, cuyos datos se recopilaron mediante la aplicación del cuestionario de adicción a internet de Young. Los resultados indicaron una disminución del 36% en adicción al internet, en la adicción al internet, lo que afirmó que la intervención cognitivo-conductual había tenido resultados significativos en los estudiantes.

Yang et al. (2022) desarrollaron un estudio en China titulado «Impacto de una intervención de terapia cognitivo-conductual intensiva de corto plazo sobre la adicción a internet entre estudiantes universitarios chinos: un ensayo controlado aleatorio». En dicha investigación se había empleado un diseño experimental que incluyó a 21 estudiantes en el grupo de intervención y a 22 estudiantes en el grupo control. Los datos se recopilaron mediante el test de adicción al internet (IAT), y los resultados revelaron que el programa de intervención había ayudado a disminuir en un 16% los síntomas de adicción a internet y la procrastinación entre los universitarios.

Bağatarhan & Siyez (2022) realizaron un estudio en Turquía titulado «La eficacia de un programa de prevención cognitivo-conductual de la adicción a internet». Se utilizó un diseño cuasiexperimental que incluyó a 52 estudiantes de secundaria que presentaban riesgo de adicción al internet. Los datos se recopilaban mediante la prueba de adicción a internet (IAT), y los resultados mostraron que se había disminuido la adicción al internet en los estudiantes evaluados.

Krzysztofek (2021) realizó un estudio en Hong Kong, titulado eficacia de los programas de prevención de adicción a internet en los centros educativos: una revisión sistemática. Se utilizó un diseño cuasi – experimental, con una muestra de 44 estudiantes. Los datos fueron recopilados mediante la prueba de adicción a internet (IAT). Los resultados mostraron una disminución significativa de un 26% en adicción a internet por parte de los estudiantes de secundaria.

Alavi et al. (2021) realizaron un estudio en Irán, titulado los efectos de la terapia de grupo cognitivo-conductual para reducir los síntomas del trastorno de adicción a Internet y promover la calidad de vida y la salud mental. Se utilizó un diseño cuasiexperimental en el que se habían incluido 50 estudiantes en el grupo experimental y 50 estudiantes en el grupo control. Los datos se recopilaban mediante la prueba de adicción al internet (IAT), y los resultados mostraron una disminución del 33% en las puntuaciones de adicción, lo que comprobó la efectividad del programa y mejoró la calidad de vida de los estudiantes.

Mohamed et al. (2021) realizaron un estudio en Egipto, titulado terapia cognitivo-conductual para controlar la adicción a internet entre estudiantes de enfermería de la universidad Beni-Suef, Egipto. En dicha investigación se utilizó un diseño cuasiexperimental que había incluido a 20 estudiantes en el grupo experimental y a 20 en el grupo control. Los datos se recopilaban mediante el cuestionario de adicción al internet, y los resultados mostraron una disminución del 10 % en los niveles de adicción de los estudiantes evaluados.

Bong et al. (2021) desarrollaron un estudio en Corea del sur, con el objetivo de evaluar los efectos de agregar musicoterapia (MT) a la terapia cognitivo-conductual (TCC)

sobre los síntomas de adicción a los teléfonos inteligentes/Internet y las comorbilidades psiquiátricas. Se había empleado un diseño cuasiexperimental en el que se habían seleccionado 155 adolescentes tras aplicar los criterios de exclusión para el desarrollo del programa. Los datos se recopilaron mediante la escala de adicción al internet, y los resultados evidenciaron una disminución del 13 % en la adicción al internet de los adolescentes, lo que confirmó la eficacia del programa de intervención.

Zeidi et al. (2020) realizaron un estudio en Irán, titulado La eficacia de la terapia cognitivo-conductual grupal sobre la autoeficacia general, el autocontrol y la prevalencia de la adicción a internet entre estudiantes universitarios de medicina. Se utilizó un diseño cuasiexperimental en el que se habían incluido 40 estudiantes en el grupo experimental y 40 estudiantes en el grupo control. Los datos se recopilaron mediante el test de adicción al internet (IAT), y los resultados mostraron una disminución del 30%, lo que evidenció una reducción notable en la gravedad de la adicción y en el uso obsesivo de internet en los estudiantes.

Hamu et al. (2020) desarrollaron un estudio en Indonesia, titulado el efecto del compromiso cognitivo de la terapia conductual en la adicción a Internet entre los adolescentes de la ciudad de Kupang. En dicha investigación se había empleado un diseño cuasiexperimental con una muestra de 280 estudiantes. Los datos se recopilaron mediante el test de adicción al internet (IAT), y los resultados indicaron una disminución del 20%, lo que demostró un efecto positivo en la reducción del nivel de adicción al internet en los estudiantes.

A continuación, se dieron a conocer investigaciones que se habían realizado a nivel nacional:

Timoteo De Moreno (2023) desarrolló un estudio en Cajamarca, su objetivo fue aplicar un programa cognitivo conductual para prevenir la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la institución educativa pública José Gálvez Eusquiano de Cajabamba. Se utilizó un diseño cuasiexperimental con una muestra de 50 estudiantes, cuyos datos se recopilaron mediante la escala de riesgo de adicción de adolescentes a las redes sociales e internet (ARS). Los resultados mostraron una disminución del 15% en los

puntajes, lo que evidenció la efectividad del programa para mejorar el autocontrol y reducir los síntomas de adicción a internet en los adolescentes.

Chavez (2023) realizó un estudio en Trujillo, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa cognitivo conductual en la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa de Parcoy. La investigación había seguido un diseño cuasiexperimental con una muestra de 280 estudiantes. Los datos se recopilaban mediante el test de adicción al internet (IAT), y los resultados mostraron una disminución del 10% en los riesgos de adicción a la red.

Ksiksou et al. (2023) diseñaron un programa en Marruecos, titulado efectos de la terapia cognitiva-conductual en grupo sobre la reducción de los niveles de adicción a Internet, depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes de enfermería en Marruecos. Se utilizó un diseño cuasiexperimental con una muestra de 60 estudiantes, cuyos datos se recopilaban mediante el test de adicción al internet (TAI). Los resultados indicaron una disminución del 25% en las puntuaciones, lo que significó un hallazgo efectivo al evidenciar una reducción en los niveles de adicción al internet en los estudiantes.

Herrera (2020) realizó un estudio en Piura, su objetivo fue determinar los efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia al celular de estudiantes en secundaria de una institución educativa. Se había seguido un diseño cuasiexperimental con una muestra de 29 estudiantes. Los datos se recopilaban mediante el test de dependencia al celular, y los resultados indicaron una disminución del 75,9 %, lo que demostró un impacto notable en la reducción de dicha dependencia entre los estudiantes de secundaria.

Argueta (2018) realizó un estudio en Guatemala, titulado: Nivel de adicción de uso de internet en adolescentes de 16 a 18 años. La investigación había sido de tipo transversal descriptivo y la muestra había estado conformada por 26 estudiantes de sexo femenino y 4 estudiantes de sexo masculino. El instrumento que se empleó fue el test de adicción a internet de la doctora Kimberly Young, y los resultados mostraron una disminución del 23%, lo que evidenció un mayor control en el uso de internet.

Capa-Luque et al. (2022) desarrollaron un estudio en Lima, su objetivo fue determinar los efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitivas afectadas en universitarios. Se había utilizado un diseño experimental con una muestra de 42 estudiantes, cuyos datos se recopilaron mediante el test de adicción al internet (IAT). Los resultados del programa indicaron una reducción del 30 % en la adicción al internet, lo que reflejó un aumento en la valoración positiva del compromiso y la eficacia académica; asimismo, esto impulsó a los estudiantes a involucrarse más en su educación y a confiar en sus propias capacidades.

A continuación, se dieron a conocer investigaciones que se habían realizado a nivel regional:

Vásquez Méndez (2023) desarrolló un estudio en el distrito de Zarumilla, cuyo objetivo fue determinar el nivel de adicción al internet en estudiantes de nivel secundario durante la pandemia por Covid-19. Se había utilizado un diseño no experimental con una muestra de 307 estudiantes de nivel secundario, cuyos datos se recopilaron mediante el test de adicción al internet (IAT). Los resultados evidenciaron que predominó el nivel medio de adicción al internet 43,6 %, seguido del nivel muy alto 34,2 % y alto 22,1 %. Se concluyó que, durante la pandemia, existió una mayor tendencia a la adicción al internet y a las redes sociales, principalmente en estudiantes del sexo femenino y en aquellos con familiares diagnosticados de Covid-19.

### **III. Materiales y Métodos**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La investigación fue de tipo aplicada, lo que significaba que se pusieron en práctica los conocimientos adquiridos, al mismo tiempo se generaban nuevos aprendizajes. Esto se había logrado a través de la implementación y sistematización de prácticas fundamentadas en la investigación, conectando el conocimiento teórico con su utilidad en situaciones concretas (Vargas, 2009). Asimismo, se eligió un enfoque cuantitativo porque permitió alcanzar la objetividad en la obtención de conocimientos a través del análisis de datos. Además, estos datos se representaban en cifras y números, lo que facilitó su comprensión y evaluación (Monje, 2011).

Asimismo, el estudio presentó un diseño cuasiexperimental, caracterizado por la utilización de un grupo experimental y un grupo control para evaluar el efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente. En este diseño, la intervención cognitivo-conductual era aplicada únicamente al grupo experimental, mientras que el grupo control no había recibido dicha intervención. La asignación de los participantes a los grupos no fue aleatoria, debido a que estos ya se encontraron previamente conformados por la institución educativa, característica propia de los diseños cuasiexperimentales. Asimismo, ambos grupos habían sido evaluados mediante la aplicación de un pre test y un post test, lo que permitía comparar los cambios producidos antes y después de la intervención y determinó su efectividad (Ramos-Galarza, 2021).

el estudio era de corte longitudinal, debido a que la información fue recolectada en dos momentos diferentes del tiempo con el propósito de analizar los cambios ocurridos en la variable de estudio. Al realizarse las mediciones sobre los mismos participantes antes y después de la intervención cognitivo-conductual, el diseño correspondió a un estudio longitudinal de tipo panel, lo que había permitido evaluar los cambios en los niveles de adicción al internet de los estudiantes (Delgado Rodríguez & Llorca Díaz, 2004).

Esquema:

$$\text{G.E: } O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

$$\text{G.C: } O_3 \rightarrow O_4$$

Dónde:

G.E = Grupo experimental.

G.C = Grupo control.

$O_1$  = Observaciones recogidas sobre la variable dependiente en el grupo experimental, durante la fase del pre test.

$O_2$  = Observaciones obtenidas de la variable dependiente en el grupo experimental, durante el pos test.

$O_3$  = Observaciones recogidas sobre la adicción al internet del grupo control pre test.

$O_4$  = Observaciones obtenidas de la adicción al internet del grupo control pos test.

X = Programa de intervención.

### **3.2. Hipótesis**

Hipótesis General:

Hi: La intervención cognitivo-conductual produjo una disminución estadísticamente significativa en los niveles de adicción al internet en el grupo experimental en comparación con el grupo control de una institución educativa de Tumbes, 2024.

Ho: La intervención cognitivo-conductual no produjo una disminución estadísticamente significativa en los niveles de adicción al internet en el grupo experimental en comparación con el grupo control de una institución educativa de Tumbes, 2024.

Hipótesis Específicas:

H1: En el pretest, los estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024, presentaron predominantemente un nivel de riesgo normal de adicción al internet, seguido del nivel leve.

H2: En el posttest, los estudiantes del grupo experimental presentaron una disminución del nivel de riesgo de adicción al internet, en comparación con su situación inicial y con el grupo control.

H3: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y posttest del grupo experimental, evidenciando la eficacia de la intervención cognitivo-conductual para la prevención de la adicción al internet.

### **3.3. Definición de variables**

VD: ADICCIÓN AL INTERNET

Definición conceptual:

Sánchez-Yarmas (2021) había descrito la adicción al internet como una conducta compulsiva y un uso excesivo de internet, que pudieron llevar a experimentar ansiedad, irritabilidad, desajustes emocionales y problemas para socializar. Asimismo, esta situación afectó las relaciones personales y familiares, así como el desempeño escolar.

Definición operacional:

La variable adicción al internet era medida mediante el Test de Adicción al Internet (TAI), conformado por 20 ítems distribuidos en las dimensiones de tolerancia, uso excesivo, abstinencia y consecuencias negativas. El instrumento había empleado una escala de Likert de 0 a 5, donde: 0 = Nunca, 1 = Raramente, 2 = Ocasionalmente, 3 = Frecuentemente, 4 = Muy a menudo y 5 = Siempre.

## VI PROGRAMA DE INTERVENCION:

### Definición conceptual:

Un programa se había entendido como un conjunto estructurado y planificado de actividades orientadas al logro de objetivos específicos en una población determinada. Ander-Egg & Aguilar (1997) señalaron que un programa consistía en un sistema organizado de acciones que buscó generar cambios, resolver problemas o prevenirlos mediante una secuencia lógica de intervenciones desarrolladas en un tiempo determinado.

### Definición operacional:

El programa de intervención cognitivo-conductual había consistido en una intervención grupal estructurada, desarrollada en ocho sesiones de 45 minutos cada una, dirigida a estudiantes del grupo experimental. Las sesiones abordaron las dimensiones de tolerancia, uso excesivo, abstinencia y consecuencias negativas de la adicción al internet mediante la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales, tales como la psicoeducación, la autorregulación emocional, la reestructuración cognitiva y el fortalecimiento de habilidades sociales. La intervención se desarrollaba conforme a una planificación previamente establecida y su implementación se había verificado mediante el registro de asistencia y el cumplimiento de las actividades que se programaron en cada sesión.

### **3.4. Población, muestra y muestreo**

La población estuvo compuesta por 133 estudiantes de la institución educativa Aplicación - José Antonio Encinas de Tumbes en el año 2024, de 5<sup>to</sup> de secundaria, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio y de ambos géneros.

**Tabla 1:** *Distribución de la población de estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E. Aplicación "José Antonio Encinas"*

| Grado           | Sección | Turno  | Total |
|-----------------|---------|--------|-------|
| 5 <sup>to</sup> | A       | Mañana | 34    |
|                 | B       |        | 36    |
|                 | C       | Tarde  | 29    |
|                 | D       |        | 34    |
| Total           |         |        | 133   |

*Fuente:* Elaborado por el autor

La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Aplicación "José Antonio Encinas", distribuidos en un grupo experimental ( $n = 20$ ) y un grupo control ( $n = 20$ ). Los participantes fueron seleccionados de las secciones A y B del turno mañana y de las secciones C y D del turno tarde, conforme al procedimiento de muestreo establecido para la investigación.

Procedimiento de muestreo:

El muestreo había sido de tipo no probabilístico por conveniencia, debido a que la selección de los participantes se realizó considerando la disponibilidad y accesibilidad de los estudiantes pertenecientes a los grupos previamente establecidos por la institución educativa (Otzen & Manterola, 2017).

La asignación de los participantes a los grupos no había sido aleatoria, debido a que estos ya se encontraban conformados por las secciones académicas de la institución educativa. En consecuencia, las secciones A y B (turno mañana) constituyeron el grupo experimental, mientras que las secciones C y D (turno tarde) conformaron el grupo control. Esta característica era propia de los diseños cuasiexperimentales, en los cuales los grupos de estudio no se asignaban aleatoriamente, sino que se empleaban grupos previamente establecidos.

### **3.5. Criterios de selección**

Los criterios de inclusión considerados para el estudio contemplaban a los estudiantes que pertenecían a la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas” y cursaban el quinto grado de educación secundaria. Asimismo, se consideraba a adolescentes de ambos sexos con edades comprendidas entre los 15 y 17 años que contaban con el asentimiento informado firmado y el consentimiento informado otorgado por sus padres o apoderados. Además, había sido requisito haber respondido el Test de Adicción al Internet (TAI).

Por otra parte, se excluyeron del estudio a los estudiantes que no pertenecían al quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas”, a aquellos que no contaban con el asentimiento informado o el consentimiento informado firmado por sus padres o apoderados, así como a quienes no habían respondido el Test de Adicción al Internet (TAI).

Para el análisis de la eficacia del programa de intervención cognitivo-conductual, se había establecido como criterio de permanencia la asistencia mínima al 75% de las sesiones programadas. Dado que el programa había estado conformado por ocho sesiones, los participantes debían asistir al menos a seis sesiones para ser incluidos en el análisis final. En el presente estudio, los 20 estudiantes del grupo experimental asistieron a las ocho sesiones programadas, por lo que ningún participante fue excluido del análisis por incumplimiento de este criterio. En consecuencia, el análisis estadístico se realizó con la totalidad de la muestra inicialmente seleccionada ( $n = 40$ ).

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El Test de Adicción al Internet (TAI), elaborado por Kimberly Young (1998) y adaptado al contexto peruano por Matalinares et al. (2013), fue el instrumento utilizado para evaluar los niveles de adicción al internet en los estudiantes. La versión empleada en la presente investigación estaba conformada por 20 ítems, distribuidos en las dimensiones de tolerancia, uso excesivo, abstinencia y consecuencias negativas. Asimismo, utilizaba una escala de respuesta tipo Likert de seis alternativas (0 = Nunca, 1 = Raramente, 2 = Ocasionalmente, 3 = Frecuentemente, 4 = Muy a menudo y 5 = Siempre), lo que permitía clasificar los niveles de adicción al internet en normal (0–30

puntos), leve (31–49 puntos), moderado (50–79 puntos) y severo (80–100 puntos). La versión adaptada había reportado adecuadas evidencias de validez y confiabilidad para su aplicación en población peruana. No obstante, con el propósito de garantizar la pertinencia del instrumento en el contexto de la presente investigación, se realizó un proceso de validez de contenido mediante el juicio de cinco expertos en psicología y metodología de la investigación, quienes evaluaron la claridad, pertinencia, coherencia y relevancia de los ítems. Posteriormente, se efectuó una prueba piloto con 20 estudiantes que presentaban características similares a la población de estudio, lo que permitió verificar la comprensión de los ítems y el adecuado funcionamiento del instrumento antes de su aplicación definitiva (Matalinares et al., 2013).

#### 3.6.1. Validez

La validez del instrumento se había establecido mediante validez de contenido, a través del juicio de cinco expertos en psicología y metodología de la investigación, quienes evaluaron la claridad, pertinencia, coherencia y relevancia de los ítems del Test de Adicción al Internet (TAI). Las observaciones y sugerencias formuladas por los especialistas habían sido incorporadas antes de la aplicación definitiva del instrumento. Posteriormente, se realizó una prueba piloto con 20 estudiantes que presentaban características similares a la población de estudio, con la finalidad de verificar la comprensión de los ítems, el tiempo de aplicación y el adecuado funcionamiento del instrumento (García et al., 2022).

#### 3.6.2. Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se había determinado a partir de los datos obtenidos en la prueba piloto aplicada a 20 estudiantes. Posteriormente, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach mediante el software SPSS versión 27, con el cual se obtuvo un coeficiente de  $\alpha = 0,808$  para los 20 ítems del Test de Adicción al Internet (TAI). Este resultado evidenció una buena consistencia interna, lo que respaldaba la confiabilidad del instrumento para su aplicación en la presente investigación (Matalinares et al., 2013).

### **3.7. Procesamiento y análisis de datos**

Los datos obtenidos mediante la aplicación del Test de Adicción al Internet (TAI) habían sido registrados y organizados inicialmente en una base de datos elaborada en Microsoft Excel 2021. Posteriormente, el procesamiento y el análisis estadístico se realizaron mediante el software IBM SPSS Statistics versión 27.

En primer lugar, se empleó estadística descriptiva para resumir la información obtenida, utilizando tablas de distribución de frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, con el propósito de describir las características de la variable de estudio.

Para el análisis inferencial se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes, con el fin de comparar los puntajes obtenidos entre el grupo experimental y el grupo control tanto en el pre test como en el post test. Asimismo, se utilizó la prueba t de Student para muestras relacionadas para comparar los puntajes del pre test y post test dentro de cada grupo de estudio, lo que permitía determinar el efecto del programa de intervención cognitivo-conductual sobre los niveles de adicción al internet.

La contrastación de las hipótesis se realizó considerando un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05$  y un intervalo de confianza del 95 %. Adicionalmente, se calculó el tamaño del efecto mediante el coeficiente d de Cohen, con la finalidad de determinar la magnitud de las diferencias encontradas entre las mediciones y los grupos de estudio. Finalmente, se efectuó un análisis de potencia estadística post hoc, el cual permitió verificar que el tamaño muestral empleado había sido suficiente para detectar diferencias estadísticamente significativas.

**Tabla 2:** *Análisis de potencia estadística para la prueba t de Student para muestras independientes*

| Variable             | Potencia | N1 | N2 | Desviación estándar | Tamaño de efecto | Sig. $\alpha$ |
|----------------------|----------|----|----|---------------------|------------------|---------------|
| Adicción al internet | 1,000    | 20 | 20 | 6,84                | 2,434            | 0,05          |

*Fuente:* Elaborado por el autor

En la tabla 2 se presentó el análisis de potencia estadística post hoc realizado mediante el software SPSS 27, considerando un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05$ , un tamaño muestral de 20 participantes por grupo, una desviación estándar combinada de 6,84 y un tamaño del efecto de 2,434. Los resultados evidenciaron una potencia estadística de 1,000, lo que indicó que el tamaño de muestra utilizado había sido suficiente para detectar diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control, lo cual reducía la probabilidad de error tipo II.

### **3.8. Consideraciones éticas**

A continuación, se habían detallado las consideraciones éticas tomadas en cuenta para llevar a cabo la investigación:

Se respetaban las directrices del American Psychological Association (APA) Style, lo que aseguró que se reconociera adecuadamente la autoría de toda la información que se había utilizado (APA 7a, 2021).

Además, se consideraron los principios éticos según el artículo 07, que rigen los procesos de investigación de la Untumbes, (Paz et al., 2018). También se enfatizaba la obligación del investigador de mantener el secreto profesional y la confidencialidad en el manejo de la información de las personas involucradas en el proceso de investigación. Por último, se habían obtenido todos los permisos y autorizaciones necesarios para trabajar con los estudiantes, incluyendo el asentimiento informado de los menores y el consentimiento informado de los padres. Todo esto se realizó manteniendo un alto nivel de seriedad y honestidad.

#### IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 3:** Nivel de riesgo de adicción al internet a través de la aplicación del pre test en estudiantes de una institución educativa de Tumbes

| Nivel de Riesgo Pretest | Experimental | Control | Total      |
|-------------------------|--------------|---------|------------|
| Normal                  | 16 (80%)     | 13(65%) | 29 (72,5%) |
| Leve                    | 4 (20%)      | 7 (35%) | 11 (27,5%) |
| Total                   | 20           | 20      | 40         |

*Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS27*

En la tabla 3 se observó que el pre test del grupo experimental presentó una mayor proporción de estudiantes con un nivel de riesgo normal de adicción al internet, representando el 80,0 % (n = 16), mientras que el 20,0 % (n = 4) se ubicó en el nivel leve. Por su parte, en el grupo control, el 65,0 % (n = 13) presentó un nivel de riesgo normal y el 35,0 % (n = 7) un nivel leve. En ambos grupos no se registraron estudiantes con niveles de riesgo moderado ni severo.

**Tabla 4:** Nivel de riesgo de adicción al internet a través de la aplicación del post test en estudiantes de una institución educativa de Tumbes

| Nivel de Riesgo Post Test | Experimental | Control  | Total      |
|---------------------------|--------------|----------|------------|
| Normal                    | 20 (100%)    | 13 (65%) | 33 (82,5%) |
| Leve                      | 0 (0%)       | 7 (35%)  | 7 (17,5%)  |
| Total                     | 20           | 20       | 40         |

*Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS27*

*En la tabla 4* se observó que, en el post test, el 100 % (n = 20) de los estudiantes del grupo experimental presentó un nivel de riesgo normal de adicción al internet, sin registrarse estudiantes en los niveles leve, moderado ni severo. Por su parte, en el grupo control, el 65,0 % (n = 13) presentó un nivel de riesgo normal, mientras que el 35,0 % (n = 7) se ubicó en el nivel leve. Asimismo, en este grupo tampoco se registraron estudiantes con niveles de riesgo moderado ni severo.

**Tabla 5:** Estadísticos descriptivos de los puntajes del pre test y post test según grupo de estudio

| Grupos de estudio | n  | Pre Test Media<br>± DE | Post Test Media<br>± DE |
|-------------------|----|------------------------|-------------------------|
| Experimental      | 20 | 26,60 ± 5,92           | 13,30 ± 5,26            |
| Control           | 20 | 28,10 ± 5,21           | 29,95 ± 8,11            |

*Fuente:* Elaborado por el autor

En la Tabla 5 se observó que el grupo experimental presentó una disminución del puntaje promedio de adicción al internet, pasando de una media de 26,60 (DE = 5,92) en el pre test a 13,30 (DE = 5,26) en el post test. En contraste, el grupo control presentó un ligero incremento en el puntaje promedio, pasando de 28,10 (DE = 5,21) en el pre test a 29,95 (DE = 8,11) en el post test. De manera descriptiva, se observó una disminución de los puntajes en el grupo experimental, mientras que en el grupo control no se registró una disminución de los puntajes entre ambas mediciones.

**Tabla 6:** Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la adicción al Internet según grupo de estudio

| Dimensión                      | Grupo        | Pre test M $\pm$ DE | Post test M $\pm$ DE |
|--------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| <b>Tolerancia</b>              | Experimental | 13,00 $\pm$ 3,36    | 6,35 $\pm$ 2,56      |
|                                | Control      | 14,15 $\pm$ 3,36    | 14,95 $\pm$ 5,11     |
| <b>Uso excesivo</b>            | Experimental | 5,80 $\pm$ 1,58     | 2,90 $\pm$ 1,68      |
|                                | Control      | 6,40 $\pm$ 2,35     | 6,10 $\pm$ 2,36      |
| <b>Abstinencia</b>             | Experimental | 3,35 $\pm$ 2,11     | 1,55 $\pm$ 0,95      |
|                                | Control      | 2,95 $\pm$ 1,32     | 3,45 $\pm$ 1,64      |
| <b>Consecuencias negativas</b> | Experimental | 2,65 $\pm$ 1,14     | 1,65 $\pm$ 1,23      |
|                                | Control      | 2,50 $\pm$ 1,47     | 3,45 $\pm$ 1,79      |

*Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS27*

En la Tabla 6 se presentaron los estadísticos descriptivos de las dimensiones del Test de Adicción al Internet según grupo de estudio. En el grupo experimental se evidenció una disminución de las puntuaciones medias entre el pre test y el post test en las cuatro dimensiones evaluadas, lo que sugiere una mejora posterior a la intervención cognitivo-conductual aplicada.

En relación con las dimensiones del Test de Adicción al Internet, se evidenció que todas presentaron una disminución en el grupo experimental entre el pre test y el post test, lo que indica una mejora general en los patrones de uso del internet. La dimensión que presentó la mayor reducción fue la de tolerancia, la cual disminuyó de 13,00 a 6,35 puntos, evidenciando una disminución significativa en la necesidad progresiva de uso del internet para obtener satisfacción. En segundo lugar, se observó una reducción importante en la dimensión uso excesivo, la cual pasó de 5,80 a 2,90 puntos, reflejando una mejora en el control del tiempo de conexión. Asimismo, la dimensión abstinencia mostró una disminución de 3,35 a 1,55 puntos, indicando una menor presencia de malestar ante la reducción del uso del internet. Finalmente, la dimensión que presentó la menor variación fue consecuencias negativas, con una reducción de 2,65 a 1,65 puntos, lo que sugiere que, si bien hubo mejora, este aspecto tiende a modificarse de manera más gradual en comparación con las demás dimensiones.

**Tabla 7:** Prueba de normalidad de los puntajes de adicción al internet según grupo de estudio

| Momento de Evaluación | Grupos de Estudio | Shapiro-Wilk | Gl | Sig.  |
|-----------------------|-------------------|--------------|----|-------|
| Pre Test              | Experimental      | 0,924        | 20 | 0,120 |
|                       | Control           | 0,980        | 20 | 0,935 |
| Post Test             | Experimental      | 0,915        | 20 | 0,081 |
|                       | Control           | 0,935        | 20 | 0,195 |

*Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS27*

En la Tabla 7 se presentaron los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk aplicada a los puntajes de adicción al internet en los grupos experimental y control, tanto en el pre test como en el post test. Los resultados mostraron que los valores de significancia fueron superiores a 0,05 en todas las evaluaciones (grupo experimental: pre test,  $p = 0,120$  y post test,  $p = 0,081$ ; grupo control: pre test,  $p = 0,935$  y post test,  $p = 0,195$ ), lo que indicó que los datos presentaron una distribución normal. En consecuencia, se justificó el uso de pruebas paramétricas, específicamente la prueba t de Student para muestras independientes y la prueba t de Student para muestras relacionadas, debido a la distribución normal de los datos, para la contrastación de la hipótesis de la investigación.

**Tabla 8:** Prueba *t* de Student para muestras independientes de los puntajes del pre test según grupo de estudio

| Grupo de estudio | n  | Media | Desviación estándar | t      | gl | p     | d de Cohen |
|------------------|----|-------|---------------------|--------|----|-------|------------|
| Experimental     | 20 | 26,60 | 5,92                | -0,851 | 38 | 0,400 | 0,269      |
| Control          | 20 | 28,10 | 5,21                | —      | —  | —     | —          |

*Fuente:* Elaborado por el autor

En la tabla 8 se evidenció que, en el pre test, el grupo experimental obtuvo una media de 26,60 (DE = 5,92), mientras que el grupo control presentó una media de 28,10 (DE = 5,21). La prueba *t* de Student para muestras independientes evidenció que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos ( $t = -0,851$ ;  $gl = 38$ ;  $p = 0,400$ ). Asimismo, el tamaño del efecto fue pequeño ( $d$  de Cohen = 0,269), lo que indica que ambos grupos presentaban condiciones iniciales similares respecto a los niveles de adicción al internet antes de la aplicación del programa de intervención cognitivo-conductual.

**Tabla 9:** Prueba *t* de Student para muestras independientes de los puntajes del post test según grupo de estudio

| Grupo de estudio | n  | Media | Desviación estándar | t      | gl | p       | d de Cohen |
|------------------|----|-------|---------------------|--------|----|---------|------------|
| Experimental     | 20 | 13,30 | 5,26                | -7,704 | 38 | < 0,001 | 2,436      |
| Control          | 20 | 29,95 | 8,11                | —      | —  | —       | —          |

*Fuente:* Elaborado por el autor

En la tabla 9 se evidenció que, en el post test, el grupo experimental obtuvo una media de 13,30 (DE = 5,26), mientras que el grupo control presentó una media de 29,95 (DE = 8,11). La prueba t de Student para muestras independientes evidenció diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos ( $t = -7,704$ ;  $gl = 38$ ;  $p < 0,001$ ). Asimismo, el tamaño del efecto fue grande ( $d$  de Cohen = 2,436), lo que evidenció una disminución significativa en los niveles de adicción al internet en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

**Tabla 10:** Prueba t de Student para muestras relacionadas de los puntajes del pre test y post test según grupo de estudio

| Grupo de Estudio | Comparación          | n  | Media Pre Test | Media Post Test | t      | gl | p       | d de Cohen |
|------------------|----------------------|----|----------------|-----------------|--------|----|---------|------------|
| Experimental     | Pre test – Post test | 20 | 26,60          | 13,30           | 8,892  | 19 | < 0,001 | 1,988      |
| Control          | Pre test – Post test | 20 | 28,10          | 29,95           | -0,944 | 19 | 0,357   | 0,211      |

Fuente: Elaborado por el autor

En la Tabla 10 se observó que el grupo experimental presentó una disminución en el puntaje promedio de adicción al internet, pasando de 26,60 en el pre test a 13,30 en el post test. La prueba t de Student para muestras relacionadas evidenció que esta diferencia fue estadísticamente significativa ( $t = 8,892$ ;  $gl = 19$ ;  $p < 0,001$ ).

En contraste, el grupo control presentó una media de 28,10 en el pre test y de 29,95 en el post test. Sin embargo, la diferencia entre ambas mediciones no fue estadísticamente significativa ( $t = -0,944$ ;  $gl = 19$ ;  $p = 0,357$ ). Además, el tamaño del efecto fue pequeño ( $d$  de Cohen = 0,211), lo que indica que no se produjeron cambios relevantes en los niveles de adicción al internet de los estudiantes de este grupo.

## DISCUSIÓN

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la eficacia de un programa de intervención cognitivo-conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes durante el año 2024. Los resultados evidenciaron que el programa fue eficaz, al encontrarse diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones del pretest y el post test del grupo experimental ( $p < 0,001$ ), mientras que el grupo control no presentó cambios significativos. Asimismo, el tamaño del efecto obtenido ( $d = 2,436$ ) fue considerado muy grande, lo que demuestra que la intervención produjo un impacto importante en la disminución del riesgo de desarrollar conductas asociadas al uso problemático del internet. Estos hallazgos permiten afirmar que la aplicación de un programa estructurado, basado en la Terapia Cognitivo-Conductual, constituye una estrategia efectiva de prevención secundaria en adolescentes que inicialmente presentaban niveles de riesgo normal y leve.

Los resultados obtenidos son consistentes con la evidencia científica disponible sobre la eficacia de las intervenciones cognitivo-conductuales para el abordaje del uso problemático del internet. En este sentido, Yang et al. (2022) desarrollaron un ensayo clínico aleatorizado en estudiantes universitarios de China, en el que aplicaron una intervención intensiva basada en Terapia Cognitivo-Conductual y encontraron una reducción significativa de la adicción al internet, acompañada de mejoras en el afrontamiento de las dificultades emocionales y en el control del tiempo de conexión. Los autores concluyeron que la modificación de pensamientos desadaptativos y de hábitos conductuales favoreció un uso más saludable de las tecnologías digitales, resultados que coinciden con los encontrados en la presente investigación, donde los estudiantes lograron disminuir los puntajes del Test de Adicción al Internet después de participar en las ocho sesiones del programa.

De manera similar, Agbaria (2022) evaluó un programa cognitivo-conductual dirigido a adolescentes de séptimo a noveno grado con elevados niveles de uso problemático del internet. El estudio demostró que los participantes del grupo experimental incrementaron significativamente su autocontrol y redujeron los síntomas asociados a la adicción al internet en comparación con el grupo control, atribuyendo dichos resultados al entrenamiento sistemático en habilidades de autorregulación,

identificación de pensamientos disfuncionales y desarrollo de estrategias de afrontamiento. Estos hallazgos guardan estrecha relación con los obtenidos en la presente investigación, ya que el programa aplicado también incorporó actividades orientadas al fortalecimiento del autocontrol, la regulación emocional, el manejo del tiempo, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales, aspectos que contribuyeron a disminuir el riesgo de desarrollar conductas adictivas relacionadas con el internet.

Asimismo, los resultados concuerdan con el ensayo clínico aleatorizado realizado por Lindenberg et al. (2022), quienes evaluaron la eficacia del programa PROTECT, una intervención preventiva basada en Terapia Cognitivo-Conductual dirigida a adolescentes con riesgo de presentar trastornos por uso de internet y videojuegos. Los autores reportaron una reducción significativamente mayor de los síntomas relacionados con el uso problemático del internet en el grupo intervenido respecto al grupo control, concluyendo que la TCC constituye una estrategia eficaz no solo para el tratamiento, sino también para la prevención de este tipo de conductas en población adolescente. Esta evidencia resulta especialmente relevante para la presente investigación, debido a que comparte un enfoque preventivo y una población con características similares, fortaleciendo la afirmación de que la intervención temprana mediante estrategias cognitivo-conductuales contribuye a evitar la progresión hacia niveles más graves de dependencia tecnológica.

Los hallazgos de esta investigación también encuentran respaldo en revisiones sistemáticas recientes, las cuales señalan que la Terapia Cognitivo-Conductual es la modalidad psicológica con mayor evidencia científica para reducir la severidad de la adicción al internet y promover cambios sostenidos en adolescentes y jóvenes. Dichas revisiones destacan que las intervenciones más eficaces son aquellas que combinan estrategias de psicoeducación, autorregulación, manejo del tiempo, reestructuración cognitiva, fortalecimiento de habilidades sociales y prevención de recaídas, componentes que estuvieron presentes en el programa desarrollado en la presente investigación.

Desde el punto de vista teórico, los resultados pueden explicarse mediante el modelo Cognitive Behavioral Therapy for Internet Addiction (CBT-IA) propuesto por Kimberly Young (2011, 2013), el cual sostiene que el uso problemático del internet se mantiene

por la interacción entre pensamientos disfuncionales, respuestas emocionales inadecuadas y hábitos conductuales repetitivos. Según este modelo, la intervención debe desarrollarse progresivamente mediante tres fases: modificación del comportamiento, reestructuración cognitiva y prevención de recaídas. En la presente investigación estas fases fueron incorporadas durante el desarrollo del programa, iniciando con actividades de psicoeducación y reconocimiento de los hábitos de uso del internet; posteriormente se trabajó el manejo del tiempo, el autorregistro y la identificación de pensamientos irracionales relacionados con la necesidad de permanecer conectado; finalmente, se fortalecieron habilidades sociales, estrategias de regulación emocional y recursos para prevenir recaídas. En conjunto, estas estrategias favorecieron cambios tanto en el plano cognitivo como conductual, permitiendo que los estudiantes desarrollaran un mayor control sobre el uso del internet y disminuyeran los factores de riesgo asociados a la adicción.

Del mismo modo, la teoría cognitiva de Aaron Beck permite comprender los resultados obtenidos al señalar que las conductas desadaptativas son consecuencia de pensamientos automáticos negativos y creencias disfuncionales que influyen directamente sobre las emociones y el comportamiento. En el caso de los adolescentes, pensamientos como "necesito estar conectado para sentirme aceptado", "si no reviso mis redes sociales me perderé de algo importante" o "el internet es la única forma de distraerme" favorecen la permanencia prolongada en entornos virtuales. Durante el desarrollo del programa, estos pensamientos fueron identificados y cuestionados mediante técnicas de reestructuración cognitiva, promoviendo interpretaciones más realistas y adaptativas que facilitaron la reducción del uso excesivo del internet y el fortalecimiento del autocontrol.

Finalmente, se considera que la eficacia alcanzada por el programa no solo respondió a la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales, sino también a la metodología participativa empleada durante las ocho sesiones. El uso de dinámicas grupales, análisis de casos, ejercicios vivenciales, juegos de roles y actividades de autorreflexión favoreció la participación activa de los estudiantes y permitió que los contenidos fueran interiorizados de manera significativa. Asimismo, la asistencia continua de todos los participantes durante el proceso de intervención fortaleció la consolidación de los

aprendizajes y facilitó la adquisición de hábitos saludables relacionados con el uso responsable del internet. En consecuencia, los resultados obtenidos aportan evidencia científica sobre la utilidad de los programas de intervención cognitivo-conductual como estrategia de prevención secundaria en el ámbito educativo, contribuyendo al desarrollo de acciones preventivas orientadas a disminuir el riesgo de adicción al internet en adolescentes.

En segundo lugar, la magnitud del efecto también puede explicarse, en parte, por las características de la población participante. Los estudiantes evaluados presentaban principalmente niveles normales y leves de riesgo de adicción al internet, por lo que la intervención se desarrolló en una etapa temprana del problema. La evidencia señala que las intervenciones preventivas suelen mostrar mayor efectividad cuando se aplican antes de que los patrones de comportamiento se consoliden, ya que los adolescentes presentan una mayor capacidad para modificar hábitos y adquirir estrategias de afrontamiento saludables (Lam-Figueroa et al., 2011).

Asimismo, el formato grupal de la intervención favoreció la reflexión sobre los propios hábitos digitales, el aprendizaje colaborativo y el apoyo entre pares, aspectos que fortalecieron las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes. Estos elementos constituyen factores protectores frente al uso problemático del internet y contribuyen a explicar la magnitud del efecto observada tras la intervención.

La efectividad observada también puede explicarse por la correspondencia entre las dimensiones evaluadas por el Test de Adicción al Internet (TAI) y los componentes de la intervención cognitivo-conductual. En particular, el uso excesivo fue abordado mediante técnicas de autorregistro conductual y manejo del tiempo; la tolerancia mediante estrategias de autocontrol y organización del tiempo; la abstinencia mediante técnicas de regulación emocional y actividades alternativas para afrontar el malestar asociado a la reducción del uso del internet; y las consecuencias negativas mediante psicoeducación y reestructuración cognitiva orientadas a modificar pensamientos y conductas relacionadas con el uso problemático del internet. Asimismo, el entrenamiento en habilidades sociales, la solución de problemas y la prevención de recaídas reforzaron de manera transversal los objetivos de la intervención,

favoreciendo cambios cognitivos y conductuales consistentes con el enfoque cognitivo-conductual.

En consecuencia, el tamaño del efecto encontrado refleja no solo la eficacia de las técnicas cognitivo-conductuales empleadas, sino también la pertinencia de implementar programas preventivos en el contexto escolar, donde es posible intervenir oportunamente sobre conductas de riesgo antes de que evolucionen hacia niveles moderados o severos de adicción.

En conjunto, estos resultados permiten afirmar que la intervención cognitivo-conductual constituyó una estrategia eficaz para la prevención de la adicción al internet en estudiantes adolescentes, al generar cambios significativos tanto desde el punto de vista estadístico como práctico. Asimismo, respaldan la utilidad de incorporar programas preventivos basados en evidencia dentro de las instituciones educativas, con el propósito de promover un uso responsable de las tecnologías digitales y fortalecer las competencias personales necesarias para afrontar los desafíos asociados al entorno virtual.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a establecer el nivel de riesgo de adicción al internet mediante la aplicación del pre test, se encontró que la mayor parte de los estudiantes evaluados presentaba un nivel de riesgo normal, mientras que una menor proporción se ubicó en el nivel leve. Este hallazgo evidencia que, antes de la intervención, la mayoría de los participantes no manifestaba indicadores compatibles con una adicción establecida al internet, aunque un grupo reducido ya presentaba conductas de riesgo que justificaban la implementación de estrategias preventivas. Lo anterior resulta coherente con el propósito del estudio, ya que la prevención busca actuar antes de que aparezcan manifestaciones de mayor gravedad, fortaleciendo factores protectores y reduciendo la probabilidad de desarrollar conductas adictivas.

Estos resultados guardan relación con quienes desarrollaron y validaron un instrumento para evaluar la adicción al internet en adolescentes peruanos, identificando que la mayoría de escolares presentaba un uso considerado normal, aunque existía un grupo con conductas de riesgo que requería atención preventiva. Los autores sostienen que el uso intensivo del internet no siempre representa una adicción, sino que debe analizarse en función del impacto que produce sobre la vida académica, familiar y social de los adolescentes (Lam-Figueroa et al., 2011).

Asimismo, los resultados afirman que la adolescencia constituye una etapa especialmente vulnerable para el desarrollo de conductas adictivas relacionadas con el internet debido a los cambios psicológicos y sociales característicos de este periodo. Sin embargo, señalan que la presencia de factores protectores, como el adecuado control parental, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la regulación emocional, disminuye considerablemente la probabilidad de que el uso frecuente evolucione hacia una conducta adictiva (Liang, et al., 2021).

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a establecer el nivel de riesgo de adicción al internet después de la aplicación de la intervención cognitivo-conductual, los hallazgos evidenciaron una mejora en el grupo experimental, mientras que el grupo control mantuvo un comportamiento similar al observado en la evaluación inicial. Este resultado permite inferir que las estrategias desarrolladas durante las ocho sesiones favorecieron la adquisición de habilidades dirigidas a controlar el uso del internet y a prevenir la aparición de conductas problemáticas asociadas a esta práctica.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, la mejora observada puede atribuirse a las estrategias implementadas durante la intervención, las cuales favorecieron la modificación de pensamientos disfuncionales relacionados con el uso del internet y el fortalecimiento de habilidades de autorregulación. En conjunto, estas técnicas promovieron hábitos digitales más saludables y un mayor control sobre el tiempo de conexión, contribuyendo a disminuir el riesgo de desarrollar conductas problemáticas asociadas al uso del internet.

Estos resultados son consistentes con el modelo CBT-IA desarrollado por Kimberly Young (2013), el cual plantea que la modificación de pensamientos disfuncionales y de hábitos conductuales constituye uno de los mecanismos más eficaces para reducir el uso problemático del internet. En un estudio de seguimiento realizado con personas que recibieron este tratamiento, la autora encontró que la mayoría logró controlar los síntomas de la adicción tras completar el programa y mantener la mejoría durante los meses posteriores, respaldando la utilidad de este enfoque terapéutico.

Del mismo modo, Daniel L. King et al. (2011), sostienen que las intervenciones cognitivo-conductuales dirigidas a adolescentes favorecen el fortalecimiento del autocontrol, el establecimiento de metas conductuales y la sustitución de hábitos digitales poco saludables por actividades más adaptativas. Los autores destacan que

este tipo de programas resulta especialmente efectivo cuando se implementa en el ámbito escolar, debido a que facilita el aprendizaje grupal y la práctica continua de las habilidades adquiridas.

En cuanto al tercer objetivo específico, orientado a contrastar los resultados obtenidos entre el pre test y el post test para determinar la eficacia de la intervención cognitivo-conductual, los hallazgos permitieron evidenciar que únicamente el grupo experimental experimentó una reducción significativa de los niveles de adicción al internet, mientras que el grupo control no mostró cambios relevantes entre ambas evaluaciones. Esta diferencia fortalece la interpretación de que la disminución observada estuvo asociada a la aplicación del programa y no al efecto del tiempo o a otras variables externas.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, estos resultados evidencian que la intervención favoreció cambios simultáneos en los componentes cognitivos, emocionales y conductuales implicados en el uso problemático del internet, fortaleciendo estrategias de afrontamiento y promoviendo conductas más adaptativas. Esta interpretación coincide con lo reportado por Kimberly Young (2013), quien señala que la terapia cognitivo-conductual produce cambios significativos en el control del uso del internet al intervenir sobre las creencias irracionales que perpetúan la conducta adictiva. De igual manera, el modelo plantea que la prevención de recaídas depende del fortalecimiento de estrategias de afrontamiento que permitan enfrentar situaciones de riesgo sin recurrir al uso excesivo del internet.

En conjunto, los resultados obtenidos en los tres objetivos específicos permiten afirmar que la intervención cognitivo-conductual no solo favoreció una disminución de las conductas asociadas al uso problemático del internet, sino que también fortaleció habilidades personales relacionadas con la autorregulación, el control de impulsos, la organización del tiempo y la toma de decisiones. Estos cambios adquieren especial relevancia en el contexto educativo, donde la prevención constituyó una estrategia fundamental para evitar que conductas inicialmente leves evolucionen hacia niveles moderados o severos de adicción. La evidencia encontrada respalda, por tanto, la incorporación de programas preventivos basados en el enfoque cognitivo-conductual dentro de las instituciones educativas, como una alternativa eficaz para promover hábitos digitales saludables y contribuir al bienestar psicológico de los adolescentes.

Uno de los principales aportes de la presente investigación fue analizar el comportamiento de las dimensiones que conforman la adicción al internet, ya que ello permitió identificar en qué aspectos específicos la intervención cognitivo-conductual produjo mayores cambios. En términos generales, se observó una disminución de las puntuaciones en las cuatro dimensiones evaluadas en el grupo experimental, mientras que el grupo control mantuvo puntuaciones similares e incluso presentó incrementos en algunas de ellas. Estos hallazgos evidencian que la intervención no solo redujo el puntaje global de adicción al internet, sino que también generó cambios en los diferentes componentes cognitivos, emocionales y conductuales asociados a este problema.

La dimensión tolerancia fue la que mostró la mayor reducción después de la intervención. Este hallazgo sugiere que los estudiantes desarrollaron un mayor control sobre la necesidad de permanecer conectados durante periodos prolongados, resultado que puede atribuirse al trabajo realizado mediante técnicas de autorregulación, monitoreo del comportamiento y establecimiento de metas personales. Asimismo, los resultados obtenidos son consistentes con investigaciones desarrolladas en el contexto peruano. Por ejemplo, la investigación de Chávez Álvarez (2023) evaluó un programa cognitivo-conductual dirigido a adolescentes de una institución educativa de Parcoy y encontró una disminución significativa del riesgo de adicción al internet después de la intervención. La autora concluyó que las estrategias orientadas a modificar pensamientos, emociones y conductas relacionadas con el uso de internet favorecieron cambios positivos en dimensiones como el deseo de conexión, el descuido de las actividades personales y el control del tiempo de uso. Estos hallazgos respaldan los resultados del presente estudio y refuerzan la eficacia del enfoque cognitivo-conductual como estrategia preventiva en población adolescente.

Estos resultados pueden explicarse desde el modelo cognitivo de Beck (2011), quien sostiene que la modificación de los esquemas cognitivos favorece cambios estables en la conducta. En este sentido, la reestructuración cognitiva permitió que los estudiantes cuestionaran creencias asociadas a la necesidad constante de permanecer conectados, favoreciendo un mayor control del uso del internet.

En relación con la dimensión uso excesivo, también se evidenció una disminución importante tras la aplicación del programa. La disminución observada en esta

dimensión sugiere que los estudiantes lograron un mayor control sobre el tiempo destinado al uso del internet, resultado que puede asociarse con las estrategias orientadas al manejo del tiempo, la planificación de actividades y el establecimiento de prioridades desarrolladas durante la intervención.

Estos resultados también encuentran respaldo en investigaciones nacionales que destacan la importancia de intervenir tempranamente sobre los hábitos digitales de los adolescentes. En un estudio realizado por Maguiña-López et al. (2025) en instituciones educativas del Perú, se evidenció que las intervenciones escolares orientadas al fortalecimiento de la ciudadanía digital favorecen cambios positivos en el uso responsable de las tecnologías, incrementando la autorregulación y promoviendo decisiones más conscientes respecto al tiempo de conexión. Aunque el objetivo principal de dicho estudio no fue evaluar la adicción al internet, sus resultados coinciden con la presente investigación al demostrar que las intervenciones implementadas dentro del contexto escolar constituyen una estrategia efectiva para promover comportamientos digitales saludables.

Este hallazgo coincide con lo planteado por Kimberly Young (2013), quien señala que una de las primeras metas de la terapia cognitivo-conductual consiste en ayudar al usuario a recuperar el control sobre el tiempo que dedica al internet, estableciendo horarios específicos de conexión y promoviendo actividades incompatibles con el uso excesivo de los dispositivos electrónicos. Según la autora, cuando el individuo logra modificar sus rutinas diarias y desarrollar hábitos más saludables, disminuye significativamente el riesgo de desarrollar una dependencia tecnológica.

Respecto a la dimensión abstinencia, los resultados mostraron una disminución posterior a la intervención, lo que evidencia una menor presencia de malestar emocional cuando los estudiantes reducían o interrumpían el uso del internet. Esta mejora puede explicarse por el entrenamiento en autorregulación emocional desarrollado durante las sesiones, el cual permitió que los estudiantes identificaran sus emociones, reconocieran los factores que desencadenaban la necesidad de conectarse y emplearan estrategias más adaptativas para afrontar situaciones de estrés, aburrimiento o ansiedad. En consecuencia, el internet dejó de constituir el principal mecanismo para regular las emociones negativas, favoreciendo un mayor equilibrio emocional y reduciendo la dependencia hacia los dispositivos digitales.

Por otro lado, la dimensión consecuencias negativas presentó la menor reducción, aunque mantuvo una tendencia favorable. Este resultado puede atribuirse a que los efectos derivados del uso problemático del internet, como las dificultades académicas, familiares y sociales, suelen requerir un periodo más prolongado para modificarse. En este sentido, la duración de ocho sesiones y la ausencia de un seguimiento posterior podrían explicar los cambios menos pronunciados observados en esta dimensión. No obstante, Otero et al. (2023) señalan que la adicción al internet en escolares peruanos se asocia con síntomas de ansiedad, depresión y estrés, por lo que incluso reducciones parciales en estas conductas representan un avance importante para el bienestar psicológico de los adolescentes.

En conjunto, el análisis de las dimensiones permite afirmar que la intervención cognitivo-conductual produjo cambios en los principales componentes que caracterizan la adicción al internet. La mayor reducción observada en tolerancia y uso excesivo evidencia que los estudiantes desarrollaron un mejor control sobre sus hábitos de conexión, mientras que la disminución de la abstinencia refleja un fortalecimiento de las estrategias de regulación emocional. Finalmente, aunque las consecuencias negativas presentaron una reducción menor, la tendencia observada sugiere que la modificación de estos efectos podría consolidarse mediante intervenciones de mayor duración y programas de seguimiento.

Las técnicas incorporadas durante la intervención, como la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, la regulación emocional, el manejo del tiempo y el fortalecimiento de habilidades sociales, permitieron intervenir oportunamente sobre los factores de riesgo presentes en los estudiantes. En conjunto, los resultados permiten concluir que la intervención cognitivo-conductual constituye una estrategia eficaz de prevención secundaria de la adicción al internet en adolescentes, al reducir las conductas de riesgo y fortalecer recursos personales que disminuyen la probabilidad de progresión hacia niveles más severos. En consecuencia, estos hallazgos respaldan la implementación de programas preventivos basados en evidencia dentro del contexto educativo, orientados a promover un uso saludable del internet y fortalecer factores protectores frente al desarrollo de conductas adictivas en adolescentes.

## CONCLUSIONES

1. Se concluyó que la intervención cognitivo-conductual produjo una disminución estadísticamente significativa en los niveles de adicción al internet en los estudiantes de la institución educativa de Tumbes, 2024. Asimismo, la comparación de los resultados del post test entre el grupo experimental y el grupo control evidenció diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0,001$ ), acompañadas de un tamaño del efecto grande ( $d$  de Cohen = 2,436), lo que respaldó la efectividad de la intervención en las condiciones del presente estudio.
2. Respecto al nivel de riesgo de adicción al internet antes de la intervención, se evidenció que la mayoría de los estudiantes presentó un nivel de riesgo normal (72,5 %), mientras que el 27,5 % se ubicó en el nivel leve. No se registraron estudiantes con niveles moderado ni severo, de acuerdo con los puntajes obtenidos mediante el Test de Adicción al Internet, lo que indicó que la población evaluada presentaba principalmente conductas de riesgo iniciales susceptibles de prevención.
3. Después de la aplicación de la intervención cognitivo-conductual, el grupo experimental alcanzó el 100 % de estudiantes con un nivel de riesgo normal de adicción al internet, mientras que el grupo control mantuvo la distribución observada en el pre test. Estos resultados evidenciaron una evolución favorable en el grupo que recibió la intervención, reflejando una disminución de las conductas asociadas al uso problemático del internet.
4. La comparación de los puntajes obtenidos en el pre test y el post test evidenció una disminución estadísticamente significativa en el grupo experimental, mientras que en el grupo control no se observaron diferencias significativas. Asimismo, las mayores reducciones se registraron en las dimensiones de tolerancia y uso excesivo, lo que indicó que la intervención contribuyó principalmente a disminuir la necesidad de permanecer conectado al internet y el uso excesivo de este, favoreciendo un patrón de uso más saludable entre los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a los psicólogos educativos de la región de Tumbes implementar y adaptar el programa de intervención cognitivo-conductual "Navegación responsable: programa para reducir el uso excesivo del internet" en otras instituciones educativas, promoviendo el desarrollo de sesiones orientadas al uso saludable del internet, considerando que los resultados del presente estudio evidenciaron una disminución significativa en los niveles de adicción al internet en los estudiantes que participaron en la intervención.

Se recomienda a los docentes fortalecer el desarrollo de talleres psicoeducativos durante las horas de tutoría, promoviendo el uso responsable y equilibrado del internet, así como estrategias de autorregulación y manejo del tiempo, con la finalidad de prevenir conductas asociadas al uso problemático de las tecnologías.

Se recomienda a las autoridades educativas regionales y a las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) promover la implementación de programas preventivos sobre el uso saludable del internet dentro de las instituciones educativas, favoreciendo acciones permanentes de promoción de la salud mental y prevención de conductas de riesgo en adolescentes.

Se recomienda a los investigadores desarrollar estudios con muestras de mayor tamaño y, cuando las condiciones lo permitan, emplear procedimientos de asignación aleatoria de los participantes, con el propósito de fortalecer la validez interna y favorecer una mayor generalización de los resultados.

Se recomienda incorporar evaluaciones de seguimiento a los tres y seis meses posteriores a la intervención, así como incluir medidas relacionadas con la adherencia al tratamiento, la satisfacción de los participantes y la calidad de la implementación de las sesiones, con el fin de valorar la permanencia de los efectos del programa y comprender los factores que influyen en su efectividad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abedini, S., Hassani, L., Daneshvar, S., Ghanbarnejad, A., & Sayadi, A. (2023). Effect of educational intervention based on the social cognitive theory on reducing internet addiction in medical students. *Health Education and Health Promotion*, 11(3), 357–363. [https://hehp.modares.ac.ir/article\\_2436.html](https://hehp.modares.ac.ir/article_2436.html)
- Agbaria, Q. (2023). Cognitive behavioral intervention in dealing with Internet addiction among Arab teenagers in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2493–2507. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>
- Alavi, S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M., Jannatifard, F., Esmail, S., & Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(1), 47–56. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33681908/>
- Ander-Egg, E., & Aguilar, M. (1997). *Cómo elaborar un proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. Lumen/Humanistas. <https://leatidlatam.org/wp-content/uploads/2025/06/Como-elaborar-un-proyecto.pdf>
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.
- Argueta, Y. (2018). Nivel de adicción de uso de internet en adolescentes de 16 a 18 años [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2022). The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Prevention Program for Internet Addiction. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 40(4), 767–792. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-021-00439-7>
- Barrio Maestre, J. M. (2003). Tolerancia y cultura del diálogo. *Revista Española de Pedagogía*, 61(224), 131–152. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=718513>

- Bautista, F., & Huayre, J. (2023). *Adicción a internet en estudiantes de nivel secundaria*. Journal of Neuroscience and Public Health. <https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/442/495>
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110. <https://doi.org/10.30773/PI.2020.0155>
- Capa-Luque, W., Vallejos-Flores, M., Mayorga-Falcón, L., Martínez, A., Pardavé-Livia, Y., Sullcahuaman, J., & Barboza, E. (2022). Efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitiva-afectivas en universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 10(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1517>
- Chavez, Lisbeth. (2023). *Programa cognitivo conductual en el riesgo de la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa, Parcoy -2023*.
- Dany, E., & Robles, A. (2015). De la adicción a la adicción a internet. In *Rev Psicol Hered* (Vol. 10, Issue 2).
- De La Cruz, Gianella. (2022). *Salud mental y adicción al internet en adolescentes de una institución educativa estatal en Sullana*. [Tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego]
- Delgado Rodríguez, M., & Llorca Díaz, J. (2004). Estudios longitudinales: concepto y particularidades. *Revista Española de Salud Pública*, 78(2), 141–148. <https://www.redalyc.org/pdf/170/17078202.pdf>
- Estrada, E., Zuloaga, M., Gallegos, N., & Mamani, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 74–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>

- Fajardo, F. (2010). *The influence of the information and communication technologies in education*. E3S Web of Conferences. UESF, 2021
- Feixas, G. (1990). Las terapias cognitivas: Introducción histórica y perspectivas actuales. *Revista de Psicoterapia*, 1(2–3).
- García, M., Elipe, M., Cervigón, V., & Ruiz, E. (2022). Validación preliminar del test de adicción a internet (IAT) en población general española. *Ágora de Salud*, VIII, 265–275. <https://doi.org/10.6035/agorasalut.2022.8.24>
- García-Allen, J. (2026). *La terapia cognitiva de Aaron Beck*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck>
- Hamu, A., Yusuf, A., Sufyanti, Y., M. Margono, H., & Fauzi, A. (2020). The effect of cognitive commitment of behavioral therapy on internet addiction among adolescents in Kupang City. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(1), 87–95. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.186>
- Hernández, I. (2004). *Educar para la tolerancia: Una labor en conjunto*. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, vol. XLVII, núm. 191, mayo-agosto, 2004, pp. 136-148. <https://www.redalyc.org/pdf/421/42119108.pdf>
- Herrera, N. (2020). *Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia al celular de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Juño, C. A. (2018). *Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a internet (TAI) en estudiantes de secundaria de un centro educativo nacional de Tumbes, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes].

- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209–215. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4154573/>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735814000658>
- Krzysztofek, Elzbieta. (2021). *Eficacia de los programas de prevención de adicción a Internet en los centros educativos: una revisión sistemática*. [Tesis de licenciatura, Universidad Miguel Hernández de Elche].
- Ksiksou, J., Maskour, L., & Alaoui, S. (2023). Effects of cognitive-behavioral group therapy on reducing levels of internet addiction, depression, anxiety, and stress among nursing students in Morocco. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(3). <https://doi.org/10.5812/ijpbs-136425>
- Lam-Figueroa, N., Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Nizama-Valladolid, M., Gutiérrez, C., Hinostroza-Camposano, W., Torrejón Reyes, E., Hinostroza-Camposano, R., Coaquira-Condori, E., & Hinostroza-Camposano, W. D. (2011). Adicción a internet: Desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28(3), 462–469. <https://www.redalyc.org/journal/3091/309157826004/html/>
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). El papel mediador de la regulación emocional en las emociones negativas y la adicción a Internet entre los adolescentes chinos desde una perspectiva de desarrollo. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 608317. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.608317/full>
- Lino-Villacreses, W., Gómez-Moreira, E., Morán-Franco, M. (2023). Conductas adictivas y su impacto en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 8(10), 72–94.

- Lluén-Siesquén, R., La Cruz-Toledo, J., & Torres-Anaya, V. (2017). *Características de la adicción a internet en estudiantes de nivel secundaria de colegios estatales en el distrito de Chiclayo 2015*.
- López-Fernández, O. (2014). Spanish validation of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 125–130.
- Maguiña-López, L., et al. (2025). Estrategias para fomentar la ciudadanía digital mediante plataformas educativas virtuales en educación primaria: Revisión sistemática. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencia de la Educación*, 9(40), 580–599.
- Martínez, G., García, E. J., & García, J. (2015). Uso y abuso de internet: En población infantil escolarizada. *Revista Entretextos*, 1–5.
- Matalinares, María., Raymundo, Ornella., & Baca, Deyvi. (2013). *Test de adicción al internet (TAI)*.
- Mills, D. J., & Allen, J. J. (2020). Teoría de la autodeterminación, trastorno por juegos de Internet y el papel mediador del autocontrol. *Computers in Human Behavior*, 105, 106209. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2019.106209>
- Mohamed, R. H., Salama, A. H., & Elgohary, H. M. (2021). *Cognitive Behavior Therapy to Control Internet Addiction among Nursing Institute Students in Beni-Suef University, Egypt. Egyptian Journal of Health Care*, 12(1).
- Monje, Carlos. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*.
- Muñoz-Rivas, M. J., Gámez-Guadix, Manuel., & Fernández G., Liria. (2008). Indicadores de pérdida de control, tolerancia y abstinencia en relación al uso de internet en universitarios. In *Psicopatología Clínica Legal y Forense* (Vol. 8).
- Navarro-Mancilla, Á., & Rueda-Jaimes, G. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691–700. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502007000400008&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502007000400008&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

- Otero Carrillo, F., Picoy Romero, P. R., & Espinoza Rojas, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 62–72. [https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312023000400062](https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000400062)
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Paz, Manuel., Caucha, Luis., & Cruz, Juan. (2018). Código de ética del investigador. *Universidad Nacional de Tumbes*.
- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, Xavier. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 31(3), 620–631.
- Ramos, Fiorella., & Sandoval, José. (2023). Adicción a internet en estudiantes de nivel secundaria. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 3(2), 395–401. <https://doi.org/10.46363/jnph.v3i2.4>
- Ramos-Galarza, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.33210/ca.v10i1.356>
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642–655. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141–146. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Rojas-Jara, C., Ramos-Vera, J., Pardo-González, E., & Henríquez-Caroca, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*, 3(2), 267. <https://doi.org/10.21501/24631779.2876>

- Ruiz de la Torre Ruiz Carrillo, M. del P. (2023). Estudio de la relación entre las habilidades visuales, visoespaciales, auditivas, motrices y lateralidad con la lectoescritura en niños de 6-8 años. Programa de intervención [Tesis doctoral, Universidad Internacional de La Rioja]. ReUNIR. <https://reunir.unir.net/server/api/core/bitstreams/e17fa1a8-49ce-4c14-901b-4dbafa7d18cc/content>
- Ruiz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de Intervención cognitivo conductuales*.
- Ruvalcabar, O., & Hernández, H. (2023). Adicción a internet en estudiantes mexicanos de educación secundaria. *Revista Franz Tamayo*, 4(11), 50–67. <https://doi.org/10.33996/FRANZTAMAYO.V4I11.957>
- Salinas, A. (2004). Métodos de muestreo. *Ciencia UANL*, VII (001), 121–123.
- Timoteo De Moreno, E. (2023). *Programa cognitivo conductual para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública*. <https://orcid.org/0000-0001-7105-0345>
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación. Universidad de Costa Rica*, 33(1), 155–165.
- Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina Interna*, 33(1), 7–11. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-423X2011000100003](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003)
- Yang, Wenjie., Hu, Wenyan., Morita, Nobuaki., Ogai, Yasukazu., Saito, Tamaki., & Wei, Yan. (2022). Impact of Short-Term Intensive-Type Cognitive Behavioral Therapy Intervention on Internet Addiction among Chinese College Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095212>
- Zeidi, Isa., Divsalar, Shahla., Morshedi, Hadi., & Alizadeh, Hamid. (2020). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self-efficacy, self-

control, and internet addiction prevalence among medical university students.  
*Social Health and Behavior*, 3(3), 93–102.  
[https://doi.org/10.4103/SHB.SHB\\_20\\_20](https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_20_20)

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

| Problema                                                                                                                                                                   | Objetivo general                                                                                                                                                          | Objetivos específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hipótesis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Variable                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metodología                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Población y muestra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cuál es la efectividad de la intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024? | Evaluar la efectividad de la intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer el nivel de riesgo de adicción al internet a través de la aplicación del pre test en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024.</li> <li>2. Establecer el nivel de riesgo de adicción al internet a través de la aplicación del pos test en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024.</li> <li>3. Contrastar los resultados obtenidos del pre test y pos test con la finalidad de determinar la eficacia del programa de intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024.</li> </ol> | <p>Hi: La intervención cognitivo-conductual produjo una disminución estadísticamente significativa en los niveles de adicción al internet en el grupo experimental en comparación con el grupo control de una institución educativa de Tumbes, 2024.</p> <p>Ho: La intervención cognitivo-conductual no produjo una disminución estadísticamente significativa en los niveles de adicción al internet en el grupo experimental en comparación con el grupo control de una institución educativa de Tumbes, 2024.</p> | <p>Sánchez-Yarmas (2021) describió la adicción al internet como una conducta compulsiva y un uso excesivo de internet, que podían llevar a experimentar ansiedad, irritabilidad, desajustes emocionales y problemas para socializar. Asimismo, esta situación afectaba las relaciones personales y familiares, así como el desempeño escolar.</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolerancia.</li> <li>- Uso excesivo.</li> <li>- Abstinencia.</li> <li>- Consecuencias negativas.</li> </ul> | <p>Método: Cuantitativo.</p> <p>Diseño: Cuasi - experimental.</p> <p>Tipo: Investigación básica.</p> <p>Corte: Longitudinal.</p> <p>Población: Estudiantes de 5to de secundaria de una institución educativa de Tumbes, 2024.</p> <p>Muestreo: No probabilístico por conveniencia.</p> <p>Procesamiento de datos: Test y Análisis estadístico.</p> | <p>Población: Esta compuesta por 133 estudiantes de la institución educativa Aplicación – José Antonio Encinas de Tumbes, 2024.</p> <p>Muestra: 40</p> <p>Está constituida por 20 estudiantes de 5to de secundaria de la sección A y B turno mañana y 20 estudiantes de 5to de secundaria de la sección C y D turno tarde, que pertenecen a la Institución educativa Aplicación “J.A.E.”.</p> |

Fuente: Elaborado por el autor

## Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

| Variable                    | Definición conceptual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Definición operacional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dimensiones             | Indicadores                                                                                                                                                                                                                                                     | Medidas de evaluación                                                | Escala de medición.                                                                                       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adicción al internet</b> | Sánchez-Yarmas (2021) describió la adicción al internet como una conducta compulsiva y un uso excesivo de internet, que podían llevar a experimentar ansiedad, irritabilidad, desajustes emocionales y problemas para socializar. Asimismo, esta situación afectaba las relaciones personales y familiares, así como el desempeño escolar. | La variable adicción al internet fue medida mediante el Test de Adicción al Internet (TAI), conformado por 20 ítems distribuidos en las dimensiones de tolerancia, uso excesivo, abstinencia y consecuencias negativas. El instrumento empleó una escala de Likert de 0 a 5, donde: 0 = Nunca, 1 = Raramente, 2 = Ocasionalmente, 3 = Frecuentemente, 4 = Muy a menudo y 5 = Siempre. | Tolerancia              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Necesidad de aumentar el tiempo de uso para lograr satisfacción.</li> <li>- Sentimientos de insatisfacción cuando se reduce el tiempo de uso.</li> </ul>                                                               | 0–30 = normal<br>31–49 = leve<br>50–79 = moderado<br>80–100 = severo | 0 = nunca<br>1 = Raramente<br>2 = Ocasionalmente<br>3 = Frecuentemente<br>4 = Muy a menudo<br>5 = Siempre |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Uso excesivo            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida de control sobre el tiempo dedicado a internet.</li> <li>- Dificultad para reducir el uso de internet.</li> </ul>                                                                                              |                                                                      |                                                                                                           |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Abstinencia             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Síntomas físicos y emocionales cuando no se puede acceder a internet (ansiedad, irritabilidad).</li> <li>- Necesidad constante de acceder a internet.</li> </ul>                                                       |                                                                      |                                                                                                           |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Consecuencias negativas | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impacto en el rendimiento académico.</li> <li>- Problemas en relaciones interpersonales debido al uso de internet.</li> <li>- Afectación de la salud física (p.ej., problemas de sueño, dolores de cabeza).</li> </ul> |                                                                      |                                                                                                           |

Fuente: Elaborado por el autor

### Anexo 3: Instrumento: Test de adicción al internet (TAI)

## Test de uso de Internet

Kimberly Young, PhD

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 0 = Nunca          | 3 = Frecuentemente |
| 1 = Raramente      | 4 = Muy a menudo   |
| 2 = Ocasionalmente | 5 = Siempre        |

| Preguntas                                                                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?               |   |   |   |   |   |   |
| 2. ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?                |   |   |   |   |   |   |
| 3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?    |   |   |   |   |   |   |
| 4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?         |   |   |   |   |   |   |
| 5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?   |   |   |   |   |   |   |
| 6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar? |   |   |   |   |   |   |
| 7. ¿Con qué frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?             |   |   |   |   |   |   |
| 8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?                                  |   |   |   |   |   |   |
| 9. ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?     |   |   |   |   |   |   |
| 10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?                          |   |   |   |   |   |   |
| 11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?          |   |   |   |   |   |   |
| 12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?                                                      |   |   |   |   |   |   |
| 13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras está navegando?                                |   |   |   |   |   |   |
| 14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?                                |   |   |   |   |   |   |
| 15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?                |   |   |   |   |   |   |
| 16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?           |   |   |   |   |   |   |
| 17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?                      |   |   |   |   |   |   |
| 18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?                                                 |   |   |   |   |   |   |
| 19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?                                     |   |   |   |   |   |   |
| 20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?                   |   |   |   |   |   |   |

**Anexo 4: Ficha técnica: adicción al internet**

| <b>Ficha técnica</b> |                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Variable</b>      | <b>Adicción al internet</b>                                                                      |
| Nombre Original      | Test de adicción al internet (TAI).                                                              |
| Adaptación           | Raymundo, Ornella; Matalinares, María Luisa; Baca, Deyvi (2012).                                 |
| Autor                | Kimberly Young (1998).                                                                           |
| Procedencia          | Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.                                                  |
| Administración       | Colectiva, pudiendo también aplicarse en forma individual.                                       |
| Ítems                | 20 ítems.                                                                                        |
| Duración             | Variable (promedio 10 minutos).                                                                  |
| Aplicación           | Adolescentes de 13 a 19 años.                                                                    |
| Dimensiones          | Tolerancia, uso excesivo, abstinencia y consecuencias negativas.                                 |
| Escala de medición   | 0 = nunca, 1 = Raramente, 2 = Ocasionalmente, 3 = Frecuentemente, 4 = Muy a menudo, 5 = Siempre. |

*Fuente:* Elaborado por el autor

#### **Anexo 5: Proceso de validez y/o confiabilidad del instrumento**

| <b>Estadísticas de fiabilidad</b> |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach                  | N de elementos |
| ,808                              | 20             |

*Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS27*

Para asegurar la calidad y pertinencia del instrumento, este fue sometido a la evaluación de cinco jueces expertos en psicología y metodología de la investigación, quienes analizaron la claridad, coherencia, pertinencia y relevancia de cada uno de los ítems, garantizando la validez de contenido del Test de Adicción al Internet (TAI). Las observaciones formuladas por los especialistas fueron incorporadas antes de la aplicación del instrumento.

Posteriormente, se realizó una prueba piloto con 20 estudiantes de quinto grado de educación secundaria que presentaban características similares a la población de estudio. Esta permitió verificar la comprensión de los ítems, el tiempo de aplicación y el adecuado funcionamiento del instrumento antes de su aplicación definitiva.

Los datos obtenidos en la prueba piloto fueron analizados mediante el coeficiente Alfa de Cronbach utilizando el software IBM SPSS Statistics versión 27, obteniéndose un coeficiente de  $\alpha = 0,808$  para los 20 ítems del instrumento. Este resultado evidenció una buena consistencia interna, respaldando la confiabilidad del Test de Adicción al Internet para su aplicación en la presente investigación.

**Anexo 6: Prueba de normalidad Shapiro-Wilk del pre test y pos test**

| Momento de Evaluación | Grupos de Estudio | Shapiro-Wilk | Gl | Sig.  |
|-----------------------|-------------------|--------------|----|-------|
| Pre Test              | Experimental      | 0,924        | 20 | 0,120 |
|                       | Control           | 0,980        | 20 | 0,935 |
| Post Test             | Experimental      | 0,915        | 20 | 0,081 |
|                       | Control           | 0,935        | 20 | 0,195 |

*Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS27*

Con el propósito de verificar el cumplimiento del supuesto de normalidad previo a la contrastación de la hipótesis de investigación, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk a los puntajes obtenidos en el pre test y post test de los grupos experimental y control, mediante el software IBM SPSS Statistics versión 27.

Los resultados mostraron valores de significancia superiores a 0,05 en todas las mediciones, evidenciando que los datos presentaron una distribución normal.

En consecuencia, se justificó el uso de pruebas paramétricas, específicamente la prueba t de Student para muestras independientes y la prueba t de Student para muestras relacionadas, empleadas para determinar la efectividad del programa de intervención cognitivo-conductual en la prevención de la adicción al internet.

**Anexo 7: Estructura del programa de intervención cognitivo conductual para la prevención de adicción al internet**

| Sesión | Tema                                                                                      | Dimensiones<br>del TAI /<br>Componente<br>de la<br>intervención         | Técnicas<br>cognitivo-<br>conductual<br>es | Objetivo                                                                                                                  | Momentos                        | Desarrollo de actividades                                                                                                                                                                                                                                           | Materiales                                                                                                                                                                                             | Tiempo  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1      | Sesión de bienvenida y psicoeducación cognitivo-conductual sobre la adicción al internet. | Introducción al programa y psicoeducación sobre la adicción al internet | Psicoeducación                             | Brindar información sobre la adicción al internet, permitiendo que los estudiantes reconozcan los pensamientos, emociones | <b>Momento de conocimiento.</b> | Se inicio dando la bienvenida a los estudiantes que participaron en el programa, se le entregó a cada uno un gafete con sus respectivos nombres y durante cada sesión tener a simple vista su nombre.<br>Se realizó una dinámica titulada: El ovillo de la amistad. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno de los estudiantes.</li> <li>- Ovillo de lana.</li> <li>- Tarjetas con números.</li> <li>- Plumones.</li> </ul> | 45 min. |

|  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>y<br/>comportamie<br/>ntos<br/>relacionados<br/>con el uso<br/>inadecuado<br/>del internet<br/>mediante<br/>estrategias<br/>cognitivo-<br/>conductuales.</p> | <p>Los estudiantes se<br/>colocaron en círculo, donde<br/>la primera persona sostenía<br/>un ovillo de lana,<br/>mencionaba su nombre y<br/>una actividad que le<br/>gustaría realizar y,<br/>sujetando un extremo del<br/>hilo, lanzaba el ovillo a otro<br/>compañero, quien hace lo<br/>mismo; esto creaba una red<br/>simbólica que mostraba la<br/>conexión entre todos.</p> <p>Con el objetivo de fomentar<br/>la interacción en grupo y dar<br/>a cada estudiante la<br/>oportunidad de presentarse.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelotes.</li> <li>- USB.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- Paletas de<br/>caritas<br/>felices y<br/>tristes.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

**Momento  
de  
presentaci  
ón del  
tema.**

Se procedió a dar una breve explicación mediante una diapositiva, sobre la adicción a internet en los estudiantes de secundaria y como este problema creciente afecta tanto su bienestar como su rendimiento académico. Las causas suelen estar vinculadas a la facilidad de acceso a dispositivos electrónicos y la búsqueda de aceptación en redes sociales. Los efectos de esta adicción son claros: la disminución del tiempo dedicado al estudio,

---

---

**Retroalimentación.**

cambios en el sueño y un creciente aislamiento social. Los estudiantes que pasan horas frente a la pantalla suelen ver afectada su concentración y sus relaciones personales, lo que repercute en su salud emocional.

Se realizó una dinámica titulada: Lluvia de ideas.

Se le brindó al estudiante una tarjetita que tenía el número del uno al cinco, para que pudieran ubicarse en sus respectivos grupos, así se dividieron en cuatro grupos de cinco y, en la

---

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Evaluación y cierre.</b></p> | <p>pizarra estuvieron colocados dos papelotes donde cada una tenía una imagen de estudiantes haciendo uso excesivo del internet, los estudiantes brindaron dos ideas sobre las causas y efectos que desarrollaron los estudiantes al hacer uso inadecuado del internet.</p> <p>Para la evaluación se entregó una paleta de carita feliz y triste. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que enseñar la paleta que reflejaba que tal les había parecido la sesión</p> |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

(carita feliz: le gustó) (carita triste: no le gustó).

Para que la evaluación fuera precisa, se les preguntó:

- ¿Qué tal te pareció la dinámica de inicio del ovillo de la amistad?
- ¿Entendieron la explicación sobre las causas y efectos del más uso del internet?
- ¿Te gustó la dinámica de lluvia de ideas?

Posteriormente, se realizará la siguiente pregunta:

---

|   |                                             |                               |                                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             |                               |                                                                                                                                                                            | <p>- ¿Qué consecuencia del uso excesivo del internet recuerdas?</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 | Uso excesivo del internet y autorregistro   | Uso excesivo                  | <p>Favorecer la identificación de conductas asociadas al uso excesivo del internet en las actividades diarias de los estudiantes a través de técnicas de observación y</p> | <p><b>Momento de conocimiento.</b></p>                              | <p>Se dio inicio a la segunda sesión realizando una dinámica: La Pirámide de Tiempo.</p> <p>Se le brindó a cada estudiante una tarjetita de cinco diferentes colores (verde, amarillo, rojo, azul y rosado), para que pudieran ubicarse en sus respectivos grupos. De esta manera, se dividieron en cuatro grupos de cinco integrantes y se le entregó a cada equipo una</p> |
|   | cognitivo-conductual de conductas en línea. | conductual, manejo del tiempo | <p>Autorregistro o conductual, manejo del tiempo</p>                                                                                                                       |                                                                     | <p>- 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno de los estudiantes.</p> <p>- Tarjetita de 45 min. colores.</p> <p>- Hojas bond.</p> <p>- Lapiceros.</p> <p>- Cartulina.</p> <p>- Cinta embalaje.</p>                                                                                                                                                                      |

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>autorregistro conductual.</p> | <p>cartulina en forma de pirámide. Los estudiantes debieron dividir la pirámide en secciones y escribir las actividades a las que dedicaban tiempo diariamente, desde las más importantes (base) hasta las menos prioritarias (punta).</p> <p>Esto se hizo con el objetivo de reflexionar sobre el tiempo dedicado a Internet en relación con otras actividades.</p> <p><b>Momento de presentaci</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plumones.</li> <li>- USB.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- Paletas de caritas de like y dislike.</li> </ul> |
|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ón del<br/>tema.</b> | del día, el cual trató acerca de los aspectos negativos del uso excesivo de internet y cómo el uso excesivo del internet afectaba el rendimiento académico, la salud física, el bienestar emocional y las relaciones sociales. Por ejemplo, se explicó que podía reducir el tiempo dedicado al estudio y a las actividades físicas, lo que impactaba en su rendimiento académico y salud física. El tiempo prolongado frente a una pantalla podía provocar fatiga visual y problemas de |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

---

sueño, afectando su descanso y bienestar. Además, el uso constante de redes sociales podía llevar a la comparación social, lo que incrementaba la ansiedad y disminuía la autoestima. Por ello, se destacó la importancia de reconocer estos efectos para promover un uso equilibrado y saludable de la tecnología.

**Retroalimentación.**

Se realizó la actividad con una dinámica llamada "Role Playing de Situaciones Cotidianas". Se le brindó a cada estudiante una tarjetita

---

---

que tenía un número del uno al dos para que pudieran ubicarse en sus respectivos grupos; de esta manera, se dividieron en dos grupos de diez integrantes. Los alumnos debieron dramatizar un caso donde uno de los miembros fue "el estudiante con uso excesivo de internet" y otro representó la figura de un amigo, familiar o profesor. Cada grupo actuó una situación que representaba cómo el uso excesivo de internet afectaba algún aspecto de

---

---

**Evaluación  
y cierre.**

la vida diaria. Después de la representación, se reflexionó en grupo sobre el impacto y las posibles soluciones.

Para la evaluación, se entregó una paleta donde una carita tenía un like y la otra un dislike. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que enseñar la paleta que reflejaba qué tal les había parecido la sesión (Like: le gustó) (Dislike: no le gustó).

Para que la evaluación fuera precisa, se les preguntó:

---

- 
- ¿Qué tal te pareció la dinámica de inicio de la pirámide de tiempo?
  - ¿Entendieron la explicación de los aspectos negativos del uso excesivo de internet?
  - ¿Te gustó la dinámica de Role Playing de Situaciones Cotidianas?

Posteriormente, se realizará la siguiente pregunta:

---

|   |                                                                               |            |                                       |                                                                             |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3 | Tolerancia y desarrollo de estrategias cognitivo-conductuales de autocontrol. | Tolerancia | Autocontrol y organización del tiempo | Promover el reconocimiento de conductas de tolerancia al uso del internet,  | <b>Momento de conocimiento.</b> | - ¿Qué conducta identificaste como uso excesivo del internet?                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno de los estudiantes.</li> <li>- Tarjetitas con números.</li> <li>- Tarjetas con actividades.</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Hojas bond.</li> </ul> | 45 min. |
|   |                                                                               |            |                                       | fortaleciendo estrategias de autocontrol y organización del tiempo mediante |                                 | <p>Se dio inicio a la tercera sesión realizando una dinámica llamada "Competencia de 'Tiempo en Línea'". Se le brindó a cada estudiante una tarjetita que tenía un número del uno al cinco para que pudieran ubicarse en sus respectivos grupos; de esta manera, se dividieron en cuatro grupos de cinco integrantes.</p> <p>Posteriormente, se le</p> |                                                                                                                                                                                                                                           |         |

---

técnicas  
cognitivo-  
conductuales.

asignó a cada equipo un conjunto de tarjetas con actividades específicas (por ejemplo: "5 minutos en Facebook", "10 minutos de video en YouTube", "1 hora jugando videojuegos"). Luego, cada equipo debió organizar las actividades para cumplir con un tiempo máximo de 2 horas en línea, de la forma más equilibrada posible.

Esto se realizó con el objetivo de ayudar a los estudiantes a tomar conciencia del tiempo que pasaban en internet y cómo

- USB.
  - Proyector.
  - Paletas de caritas felices y tristes.
  - Cinta embalaje.
-

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | distribuirlo de manera eficiente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Momento de presentación del tema.</b> | Se procedió a brindar una explicación mediante una diapositiva sobre la tolerancia al uso del internet. Se explicó que la tolerancia hace referencia a la necesidad de permanecer cada vez más tiempo conectado para obtener el mismo nivel de satisfacción, lo que puede generar dificultades para controlar el tiempo de uso y afectar las actividades académicas, familiares y |

---

sociales de los estudiantes. Posteriormente, se presentaron estrategias de autocontrol y organización del tiempo, como el establecimiento de horarios, la planificación de actividades, el uso de recordatorios y la realización de pausas programadas, con el propósito de reducir progresivamente el tiempo de conexión y favorecer un uso responsable del internet. Finalmente, se destacó que estas estrategias contribuyen a

---

---

mantener un equilibrio entre el uso de la tecnología y las demás actividades cotidianas, fortaleciendo hábitos saludables y previniendo el uso problemático del internet.

Se proyectó un cortometraje, titulado: Cuando pierdes el tiempo | Casi Creativo.

**Retroalimentación.**

<https://www.youtube.com/watch?v=KiXiA5SXE6g>

Para confirmar que el mensaje del cortometraje fue entendido se les preguntó:

---

---

**Evaluación  
y cierre.**

- ¿Qué fue lo que le distrajo al chico para cumplir con su trabajo?
- ¿Qué hubieras hecho tu para cambiar esa situación?

Para la evaluación, se entregó una paleta con una carita feliz y otra triste. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que enseñar la paleta que reflejaba qué tal les había parecido la sesión (feliz: le gustó) (triste: no le gustó).

---

---

Para que la evaluación fuera precisa, se les preguntó:

- ¿Qué tal te pareció la dinámica de inicio de competencia de "Tiempo en Línea"?
- ¿Entendieron la explicación de la tolerancia al uso del internet y las estrategias para gestionar el tiempo en línea?
- ¿Te gustó el cortometraje titulado cuando pierdes el tiempo?

|   |                                                           |             |                                                               |                                                                                                                        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |         |
|---|-----------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4 | Abstinencia y manejo cognitivo-conductual de la ansiedad. | Abstinencia | Regulación emocional, respiración diafragmática y mindfulness | Fortalecer el manejo de la ansiedad y los síntomas de abstinencia ocasionados por la disminución del uso del internet, | <b>Momento de conocimiento.</b> | <p>Posteriormente, se realizará la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué estrategia utilizarías para controlar tu tiempo en internet?</li> </ul> <p>Se dio inicio a la cuarta sesión realizando una dinámica llamada "El Mapa de la Calma (Dinámica de visualización y relajación)". Con cada estudiante sentado en su carpeta, se les guió a través de una breve visualización, en la cual se imaginaron un lugar tranquilo donde se sentían</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno de los estudiantes.</li> <li>- USB.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- 20 hojas bond.</li> </ul> | 45 min. |
|---|-----------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

---

mediante técnicas cognitivo-conductuales orientadas al control emocional y la adopción de actividades saludables.

relajados, como una playa o un bosque. Luego, se les pidió que dibujaran en su papel cómo se vería su "mapa de la calma", representando las cosas que podrían hacer en ese espacio para sentirse tranquilos sin necesidad de internet; en este espacio pudieron incluir actividades como leer, escuchar música, hacer deporte, entre otras. Esto se realizó con el objetivo de proporcionar una herramienta visual para reconocer y practicar la

- Lapiceros.
- Cartulina.
- Cinta
- embalaje.
- Plumones.
- Ovillo de lana.
- Paletas de caritas de like y dislike.

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | calma, además de asociar actividades saludables con la reducción de la ansiedad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Momento de presentación del tema.</b> | Se procedió a dar una breve explicación mediante una diapositiva sobre el tema del día, el cual abordó la abstinencia y el manejo de la ansiedad. Se explicó que la abstinencia de internet podía generar ansiedad, ya que muchos estudiantes estaban acostumbrados a la conexión constante y a la gratificación inmediata que esta ofrece. Asimismo, se detalló que esta ansiedad |

---

se manifestaba a través de síntomas como la irritabilidad, la inquietud o incluso la dificultad para concentrarse. Finalmente, se enfatizó que los síntomas de abstinencia pueden manejarse mediante actividades saludables y estrategias de regulación emocional, evitando que el estudiante recurra nuevamente al uso excesivo del internet para disminuir el malestar.

Asimismo, se mencionó que la respiración profunda y la práctica de mindfulness

---

---

eran útiles para calmar la mente, ya que estas técnicas ayudaban a reducir la ansiedad y a mejorar la concentración. Se explicó que realizar ejercicio físico también era fundamental, dado que actividades como caminar o practicar yoga liberaban endorfinas, lo que mejoraba el estado de ánimo y reducía el estrés. Por otro lado, se señaló que establecer horarios para leer, practicar un hobby o pasar tiempo con familiares podía mantener la mente ocupada y disminuir la

---

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>tentación de volver a la red.</p> <p>Finalmente, se destacó que el apoyo social también era crucial, puesto que hablar con amigos o familiares sobre cómo se sentían los estudiantes al reducir el uso de internet podía aliviar la ansiedad y motivarlos a continuar con el proceso.</p> <p>Se realizó la dinámica llamada "La cadena de estrategias". Se colocó a los estudiantes en círculo y la primera persona sostuvo un ovillo de lana. Cada estudiante tuvo que mencionar una técnica o</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Retroalimentación.**

---

actividad saludable para enfrentar la ansiedad y la abstinencia de internet (como por ejemplo "hacer yoga" o "leer un libro"). Cada alumno que mencionó una técnica debió "agarrar" la mano del siguiente compañero, formando así una cadena. Al final, todos los participantes crearon una lista visual de estrategias que podían usar cuando lo necesitaran. Esto se efectuó con el objetivo de crear una cadena de actividades saludables para

---

---

reemplazar el uso excesivo de internet.

**Evaluación  
y cierre.**

Para la evaluación, se entregó una paleta donde una carita tenía un like y la otra un dislike. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que enseñar la paleta que reflejaba qué tal les había parecido la sesión (Like: le gustó) (Dislike: no le gustó).

Para que la evaluación sea precisa, se les preguntará:

- ¿Qué tal te pareció la dinámica de inicio del mapa de la calma?

- 
- ¿Entendieron la explicación de la abstinencia y el manejo de ansiedad?
  - ¿Te gustó la dinámica de la cadena de estrategias?

Posteriormente, se realizará la siguiente pregunta:

- ¿Qué técnica puedes aplicar cuando sientas ansiedad por conectarte?
-

|   |                                                                                     |  |                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5 | Consecuencias negativas del uso excesivo del internet y reestructuración cognitiva. |  | Reestructuración cognitiva, role playing | Reflexionar sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales derivadas del uso excesivo del internet, utilizando estrategias cognitivas que favorezcan pensamiento s y conductas más saludables. | <b>Momento de conocimiento.</b> | Se dio inicio a la quinta sesión realizando una dinámica llamada "Competencia de Verdadero o Falso". Se le brindó a cada estudiante una tarjetita que tenía un número del uno al dos para que pudieran ubicarse en sus respectivos grupos; de esta manera, se dividieron en dos grupos de diez integrantes. Posteriormente, se les leyó diversas afirmaciones sobre el uso del internet para que decidieran si eran verdaderas o falsas y, | <ul style="list-style-type: none"><li>- 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno de los estudiantes.</li><li>- Tarjetas con números.</li><li>- USB.</li><li>- Proyector.</li><li>- Tarjetitas con números.</li><li>- Hojas bond.</li><li>- Lapiceros.</li><li>- Cartulina.</li></ul> | 45 min. |
|   | Consecuencias negativas                                                             |  |                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | <p>asimismo, justificaran su respuesta brevemente. Esto se efectuó con el objetivo de motivar a los estudiantes a reflexionar sobre los mitos y las realidades del uso del internet en relación con el bienestar.</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cinta embalaje.</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Paletas de caritas feliz y triste.</li> </ul> |
| <p><b>Momento de presentación del tema.</b></p> | <p>Luego, se procedió a dar una breve explicación mediante una diapositiva sobre el tema del día, el cual trató acerca de las consecuencias negativas del uso excesivo de internet en el bienestar físico, emocional y social. Se</p> |                                                                                                                                        |

---

explicó que, físicamente, muchas personas experimentaban agotamiento visual, dolores de espalda y una vida más sedentaria, lo cual terminaba afectando su energía y salud general. Emocionalmente, se detalló que el tiempo excesivo en línea podía aumentar la ansiedad y alimentar sentimientos de soledad y tristeza, especialmente cuando se centraba en redes sociales, donde surgían comparaciones que impactaban la autoestima.

---

---

En lo social, se advirtió que el mundo virtual podía hacer que las conexiones reales se sintieran distantes, afectando la comunicación y el apoyo del entorno. Finalmente, se destacó que estas consecuencias, al acumularse, reducían la capacidad de disfrutar el presente y de cultivar relaciones saludables, afectando profundamente el bienestar de los estudiantes.

---

---

**Retroalimentación.**

Se realizó la actividad con una dinámica llamada "Role Playing de consecuencias". Se le brindó a cada estudiante una tarjetita que tenía un número del uno al dos para que pudieran ubicarse en sus respectivos grupos; de esta manera, se dividieron en dos grupos de diez integrantes. Los alumnos debieron dramatizar un caso donde se les asignaron roles en los que representaron distintas consecuencias del uso excesivo de internet (por ejemplo: cansancio físico,

---

---

estrés o aislamiento social).

Se les pidió que actuaran situaciones comunes en las que sus personajes intervenían y cómo estos impactaban en la vida diaria. Después de cada representación, se abrió un espacio de reflexión para conectar la actividad con sus experiencias personales.

**Evaluación  
y cierre.**

Para la evaluación, se entregó una paleta con una carita feliz y otra triste. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que enseñar la paleta que

---

---

reflejaba qué tal les había parecido la sesión. (carita feliz: le gustó) (carita triste: no le gustó).

Para que la evaluación fuera precisa, se les preguntó:

- ¿Qué tal te pareció la dinámica de inicio de la competencia de verdadero o falso?
- ¿Entendieron la explicación de las consecuencias negativas del uso excesivo de internet en el bienestar físico, emocional y social?

|   |                                       |                                                 |                                       |                                                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |         |
|---|---------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|
|   |                                       |                                                 |                                       |                                                   |                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Te gustó la dinámica de role playing de consecuencias?</li> </ul> <p>Posteriormente, se realizará la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué consecuencia del uso excesivo del internet consideras más importante prevenir?</li> </ul> |                                                 |         |
| 6 | Desarrollo y entrenamiento cognitivo- | Habilidades sociales (componente complementario | Entrenamiento en habilidades sociales | Estimular habilidades sociales y formas adecuadas | <b>Momento de conocimiento.</b> | Se dio inicio a la sexta sesión realizando una dinámica llamada "Círculo de apreciación". Los estudiantes se colocaron en                                                                                                                                                                                      | - 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno | 45 min. |

|                                                                      |                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| conductual de la habilidad de intervención) de habilidades sociales. | de interacción interpersonal mediante técnicas cognitivo-conductuales que contribuyan a disminuir el uso excesivo del internet en las relaciones sociales. | <b>Momento de presentación del tema.</b> | círculo y cada uno se tomó un momento para decir algo positivo sobre la persona a su derecha; este pudo ser un comentario sobre una cualidad, un recuerdo positivo o simplemente algo que valoraran. Esto se realizó con el objetivo de fortalecer la autoestima y las relaciones personales. Se procedió a dar una breve explicación mediante una diapositiva sobre el tema del día, el cual trató acerca de las habilidades sociales para reducir la dependencia de internet en la interacción | de los estudiantes. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjetas con números.</li> <li>- 3 vendas.</li> <li>- Parlante.</li> <li>- USB.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Paletas de caritas de like y dislike.</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

social, fomentando el contacto interpersonal saludable. Se explicó que, en la era digital, muchos adolescentes recurrían al internet como principal medio de interacción social, lo que podía afectar sus habilidades para interactuar cara a cara. Este taller tuvo como objetivo fortalecer las habilidades sociales tales como la comunicación verbal y no verbal, la escucha activa y la empatía, promoviendo una interacción más genuina y cercana en el mundo offline.

---

---

**Retroalimentación.**

Se destacó que, al mejorar estas habilidades, los estudiantes podían desarrollar una red de apoyo social y ganar confianza en la interacción directa, disminuyendo así su necesidad de recurrir a internet como principal medio de conexión interpersonal.

Se realizó la actividad con una dinámica llamada "El Laberinto Social". Se le brindó a cada estudiante una tarjetita que tenía un número del uno al cuatro para que pudieran ubicarse

---

---

en sus respectivos grupos; de esta manera, se dividieron en cinco grupos de cuatro integrantes. Se organizó un "laberinto" en el salón (haciendo uso de sillas y mesas para marcar el recorrido) y se les pidió a los estudiantes que trabajaran en parejas. Tres de ellos fueron en cadena y fueron guiados por el laberinto solo con instrucciones verbales de un compañero, quien no pudo usar gestos ni tocar al compañero. Este ejercicio reforzó la importancia de la

---

---

**Evaluación  
y cierre.**

comunicación clara y de confianza para lograr una interacción efectiva.

Para la evaluación, se entregó una paleta donde una carita tenía un like y la otra un dislike. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que enseñar la paleta que reflejaba qué tal les había parecido la sesión (Like: le gustó) (Dislike: no le gustó).

Para que la evaluación fuera precisa, se les preguntó:

- ¿Qué tal te pareció la dinámica de inicio del

---

círculo de  
apreciación?

- ¿Entendieron la explicación de las habilidades sociales para reducir la dependencia de internet en la interacción social?

- ¿Te gustó la dinámica del laberinto Social?

Posteriormente, se  
realizará la siguiente  
pregunta:

- ¿Qué habilidad social aprendiste hoy?
-

|   |                                                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Implementación y Consolidación reforzamiento de los cambios alcanzados en estrategias de las dimensiones del TAI mediante la solución de problemas y la modificación de hábitos. | Solución de problemas, modificación de hábitos | Fortalecer conductas responsables frente al uso del internet mediante la aplicación de estrategias cognitivas conductuales orientadas a la solución de problemas y modificación de hábitos inadecuados. | <b>Momento de conocimiento.</b> | Se dio inicio a la sesión, en la cual se proyectó un cortometraje titulado "Uso responsable de la tecnología". Para confirmar que el mensaje del cortometraje fue entendido, se les preguntó a los estudiantes:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pu9V6WpO8-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Pu9V6WpO8-Q</a><br>Para confirmar que el mensaje del cortometraje fue entendido se les preguntó:<br>- ¿Cuáles son las consecuencias del mal uso del internet? | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno de los estudiantes.</li> <li>- Tarjetas con números.</li> <li>- USB.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- Tarjetitas de números.</li> <li>- 2 cartulinas.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Silicona.</li> </ul> |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo puedes recuperar el control de tu vida?</li> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Paletas de caritas feliz y triste.</li> </ul>                                                                      |
| <b>Momento de presentación del tema.</b> | <p>Se procedió a dar una breve explicación mediante una diapositiva sobre el tema del día, el cual trató acerca de la implementación y reforzamiento de estrategias cognitivo-conductuales para el uso responsable del internet. Se explicó la importancia de</p> |

---

aplicar en la vida cotidiana las estrategias aprendidas durante las sesiones anteriores, tales como el manejo del tiempo, el autocontrol, la regulación emocional, la solución de problemas y el fortalecimiento de hábitos saludables. Asimismo, se destacó que la práctica constante de estas estrategias favorecía el mantenimiento de los cambios alcanzados y contribuía a prevenir el uso excesivo del internet, promoviendo una relación

---

---

más equilibrada y responsable con la tecnología.

**Retroalimentación.**

Se realizó una dinámica denominada "Mural del internet responsable". Se entregó a cada estudiante una tarjeta numerada del uno al dos para conformar dos grupos de diez integrantes. Cada grupo elaboró un mural en el que plasmó, mediante frases o dibujos, los cambios logrados, los hábitos saludables incorporados y los desafíos que aún

---

---

enfrentaban respecto al uso responsable del internet. Los estudiantes incluyeron mensajes como: "Logré reducir el tiempo en redes sociales" o "Ahora organizo mejor mi tiempo para estudiar". Finalmente, cada grupo presentó su mural y compartió sus reflexiones con los demás participantes, reforzando el compromiso de mantener los cambios alcanzados.

---

---

**Evaluación  
y cierre.**

Para la evaluación, se entregó una paleta con una carita feliz y otra triste. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que enseñar la paleta que reflejaba qué tal les había parecido la sesión (carita feliz: le gustó) (carita triste: no le gustó). Para que la evaluación fuera precisa, se les preguntó:

- ¿Qué te pareció el cortometraje "Uso responsable de la tecnología"?
- ¿Entendieron la explicación sobre la

---

implementación y  
reforzamiento de  
estrategias cognitivo-  
conductuales para el  
uso responsable del  
internet?

- ¿Te gustó la  
dinámica del Mural  
del internet  
responsable?

Posteriormente, se  
realizará la siguiente  
pregunta:

- ¿Qué estrategia  
seguirás utilizando  
después del  
programa?
-

|   |                                                                                                           |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8 | <p>Plan de seguimiento, Prevención de recaídas y de los cambios alcanzados en las dimensiones del TAI</p> | <p>Autoevaluación, prevención de recaídas</p> | <p>Diseñar un plan personal de seguimiento que permita prevenir recaídas en el uso excesivo del internet, fortaleciendo hábitos saludables mediante técnicas cognitivo-conductuales de autoevaluación</p> | <p><b>Momento de conocimiento.</b></p> | <p>Se dio inicio a la sesión realizando una dinámica titulada "La posteridad del internet". Los estudiantes colocaron sus carpetas en círculo y cada uno se tomó un momento para crear un "cartel del futuro". Este cartel debió incluir elementos visuales y/o escritos que representaban su ideal de cómo sería su vida con internet dentro de 5 años. En ellos, los estudiantes pudieron reflejar aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio entre actividades en línea y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 gafetes para colocar el nombre de cada uno de los estudiantes.</li> <li>- Tarjetas con números.</li> <li>- USB.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- Tarjetitas de números.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Lapiceros</li> </ul> | 45 min. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

---

n y  
compromiso  
personal.

actividades fuera de  
línea.

- Maneras de usar internet para mejorar su bienestar (por ejemplo, estudiar, aprender, conectarse con amigos de manera saludable).
- Cómo se vería un día sin internet o cómo gestionarían el tiempo de manera saludable.

Esto se realizó con el objetivo de fomentar la reflexión sobre el impacto del internet en la vida de los

- 20 test de adicción al internet (TAI).
- Paletas de caritas de like y dislike.
- 20 certificados de reconocimiento.

---

estudiantes y cómo querían gestionar su relación con la tecnología en el futuro. De este modo, se promovió la creación de hábitos actuales y futuros mediante un plan consciente para manejar su relación con los entornos virtuales. Asimismo, a través de esta actividad, los estudiantes reforzaron su compromiso con los cambios que deseaban implementar en su vida diaria.

---

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Momento de presentación del tema.</b></p> | <p>Se procedió a brindar una breve explicación sobre la importancia del plan de seguimiento y la prevención de recaídas una vez culminado el programa. Se destacó que mantener los hábitos saludables, aplicar las estrategias cognitivo-conductuales aprendidas, organizar adecuadamente el tiempo de uso del internet y reconocer oportunamente las situaciones de riesgo permitirían prevenir recaídas en el uso excesivo del internet. Posteriormente, se realizó</p> |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | la aplicación del post test (TAI), con la finalidad de evaluar los cambios obtenidos luego de la implementación del programa de intervención.                                                                                                                            |
| <b>Evaluación y cierre.</b> | Para la evaluación, se entregó una paleta donde una carita tenía un like y la otra un dislike. Con base en su criterio, los estudiantes tuvieron que calificar la sesión (Like: le gustó) (Dislike: no le gustó). Para que la evaluación fuera precisa, se les preguntó: |

- 
- ¿Qué tal te pareció la dinámica de inicio?
  - ¿Te gustó haber participado en este programa de intervención para la prevención de adicción al internet?

Posteriormente, se realizará la siguiente pregunta:

- ¿Qué compromiso personal asumes para prevenir una recaída?

Finalmente, se le entregó a cada estudiante un

---

---

reconocimiento por  
haber participado  
durante estas 8  
sesiones, en las cuales  
demostraron su  
compromiso y  
responsabilidad.

---

*Fuente:* Elaborado por el autor

## Anexo 8: Ficha técnica del programa de intervención

### FICHA TÉCNICA

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre del Programa   | “Navegación responsable: programa para reducir el uso excesivo del internet”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Autor(es)             | Est: Acosta Valdiviezo, Coraima del Pilar.<br>Asesor: Dr. Saavedra López, Miguel Angel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Año                   | 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Procedencia           | Tumbes – Perú.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Aplicación            | 13 a 18 años.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Población Diana       | Estudiantes del quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Duración del programa | Desde el mes de setiembre a diciembre del año 2024.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dimensiones           | Multidimensional.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Administración        | Individual y colectivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Número de sesiones    | 8 sesiones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Objetivos General     | Prevenir el uso excesivo de internet en estudiantes de secundaria mediante el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales que promuevan una navegación responsable y equilibrada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar actividades alternativas y saludables para que los estudiantes equilibren su tiempo en línea con otras áreas importantes, como el estudio, el deporte y las relaciones personales.</li><li>• Disminuir la necesidad de los estudiantes de pasar más tiempo en línea, a través del desarrollo de habilidades de autorregulación y el establecimiento de límites saludables en el uso de la tecnología.</li><li>• Brindar técnicas de afrontamiento y estrategias cognitivo-conductuales para facilitar el manejo de los sentimientos de ansiedad y malestar que experimentan los estudiantes al intentar reducir su uso de internet.</li><li>• Minimizar los impactos negativos del uso excesivo de internet en la vida académica, social y emocional de los estudiantes, promoviendo la concienciación y ofreciendo herramientas necesarias para mantener un equilibrio saludable.</li></ul> |

*Fuente:* Elaborado por el autor

### **Anexo 9: *Proceso de validez y/o confiabilidad del programa de intervención***

Con la finalidad de garantizar la calidad científica, pertinencia y rigurosidad del programa de intervención, este fue sometido a un proceso de validación por juicio de expertos. Dicha validación permitió asegurar que los contenidos propuestos respondan de manera adecuada a los objetivos del estudio y a la población intervenida.

El proceso contó con la participación de cinco jueces expertos, todos con formación y experiencia en el área de Psicología y Metodología de la Investigación, quienes evaluaron el programa de manera independiente. Los expertos participantes fueron:

- Dr. Eladio Vladimir Quintana Sandoval.
- Mag. Yrma Jessica Moreno Gallardo.
- Mag. Nathaly Esmilsen Feijoo Coronado.
- Mag. Alex Alexander Quiroz Sarabia.
- Mg. Gloria Elizabeth Iman Tineo.

Cada uno de los jueces analizó los componentes del programa considerando criterios de claridad, coherencia interna, pertinencia y relevancia de las actividades y contenidos propuestos. Sus aportes y sugerencias permitieron realizar ajustes necesarios, fortaleciendo la estructura del programa y asegurando su validez de contenido.

Asimismo, este proceso contribuyó a reforzar la confiabilidad del programa de intervención, al garantizar que las actividades y estrategias planteadas sean comprensibles, consistentes y adecuadas para su aplicación en el contexto educativo, permitiendo su replicabilidad y correcta implementación.

## Anexo 10: Autorización para realizar el programa de intervención

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Solicito: Autorización para realizar  
Trabajo de Investigación

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA APLICACIÓN "JOSÉ  
ANTONIO ENCINAS"



Yo, Coraima del Pilar Acosta Valdiviezo, estudiante de la escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N° 75254353 con domicilio en AA.HH. Andrés Avelino Cáceres Mz B Lt 7. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

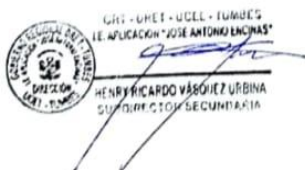
En calidad de estudiante del octavo ciclo de la carrera de Psicología en la Universidad Nacional de Tumbes, solicito su colaboración mediante la autorización de la institución que usted dignamente dirige. La cual me permitirá llevar a cabo la investigación titulada: **"Programa cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024"** para optar el grado de licenciada en Psicología.

Con plena consciencia de su apoyo al desarrollo de la investigación científica, así como de su compromiso y liderazgo en la promoción del crecimiento académico, le agradezco de antemano su atención a esta solicitud, me despido no sin antes expresar mis mas altos sentimientos de estima personal.

Por lo expuesto:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Tumbes, 28 de junio del 2024



  
Est. Coraima del Pilar Acosta Valdiviezo  
DNI: 75254353

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

**CARTA DE AUTORIZACIÓN**

**HENRY RICARDO VÁSQUEZ URBINA**

**SUBDIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ ANTONIO  
ENCINAS – APLICACIÓN, TUMBES.**

Presente.

De mi mayor consideración, por medio del presente documento **AUTORIZO** a la estudiante de la Universidad Nacional de Tumbes, **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**, responsable del Proyecto titulado **"Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024"**, correspondiente a un estudio de TESIS, para obtener el Título Profesional de Psicología.

Entiendo que los alumnos y alumnas seleccionados de los grados y secciones estudiantes de esta institución Educativa, lo hacen de manera voluntaria previo consentimiento informado, independiente de mi autorización. También comprendo que implica un manejo confidencial, por lo que los participantes no serán identificados. La información obtenida será utilizada solo con fin de esta investigación. Permito la recopilación de información a través de un cuestionario o encuesta. Ante cualquier duda o consulta respecto a la investigación puede contactar al investigador responsable Srta. **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO** N° Celular 952433112.

La presente Carta de Autorización se firma en dos ejemplares. Uno de los documentos queda en poder del Investigador y el otro en poder del Director. Para formalizar el permiso en este estudio de investigación.

Atentamente,

 GRT. DRET. UDEL. TUMBES  
IE APLICACIÓN "JOSÉ ANTONIO ENCINAS"  
  
HENRY RICARDO VÁSQUEZ URBINA  
SUBDIRECTOR SECUNDARIA

## Anexo 11: Asentimiento Informado

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto, me presento ante usted mi nombre es Coraima del Pilar Acosta Valdiviezo identificada con el DNI 75254354 estudiante de la escuela de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes. Actualmente me encuentro realizando una investigación titulada: **Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024** Con el objetivo de Evaluar la prevención de la adicción al internet en estudiantes internet. Para ello necesito su colaboración, la cual consiste en rellenar dos cuestionarios con el fin de marcar con una X a la respuesta que describa mejor su situación. Su participación en todo momento es voluntaria. Los resultados de sus instrumentos serán totalmente confidenciales y bajo anonimato, es decir, no se brindará información a terceros sobre sus respuestas, solo se utilizarán para hacer una interpretación dentro de la investigación

Si desea continuar con la investigación, deberá completar el siguiente asentimiento:

Yo \_\_\_\_\_ con el número de \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Después de leer el asentimiento informado, acepto participar

en la investigación, **Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024**

comprendiendo que la información que brinde será protegida y confidencial bajo anonimato, usado solo para fines investigativos

A la firma, confirmo haber sido informada sobre la investigación y estar de acuerdo.

\_\_\_\_\_  
Firma

## Anexo 12: Consentimiento Informado

| CONSENTIMIENTO INFORMADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Con el debido respeto, me presento ante usted mi nombre es Coraima Acosta Valdiviezo identificada con DNI 75254354 estudiante de la escuela de psicología de la Universidad nacional de Tumbes. Actualmente me encuentro realizando una investigación titulada Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024 con el objetivo de Evaluar la prevención de la adicción al en estudiantes internet.</p> <p>Para ello necesito su colaboración, la cual consiste en rellenar dos cuestionarios con el fin de marcar con una X la respuesta que describa mejor su situación. Su participación en todo momento es voluntaria. Los resultados de esos instrumentos serán totalmente Confidenciales y bajo anonimato, es decir, no se brindará información a terceros sobre supuestas, solo se utilizarán para hacer una interpretación dentro de la investigación.</p> <p>Si desea continuar con la investigación, deberá completar el siguiente consentimiento:</p> <p>Yo _____</p> <p>_____ Padre/Tutor del estudiante _____ del grado _____ del Nivel secundario seleccionado para la investigación.</p> <p>Después de leer el consentimiento informado acepto participar en la investigación Intervención cognitivo conductual para la prevención de la adicción al internet en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2024 llevada a cabo por la _____</p> <p>estudiante Coraima Acosta Valdiviezo comprendiendo que la información que brinde será protegida y confidencial bajo anonimato usado solo para fines investigativos.</p> <p>A la firma, confirmo haber sido informado sobre la investigación y estar de acuerdo.</p> <p>_____</p> <p>Firma</p> |  |

### Anexo 13: Resolución de designación de jurado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA  
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

#### RESOLUCIÓN N° 293-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 17 de octubre de 2024.

**VISTO:** El expediente virtual N° 2514, del 02 de octubre, correspondiente al OFICIO N°157-2024/UNTUMBES-FACSO.U.INV-MBE, mediante el cual la directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Sociales, alcanza, para su reconocimiento y designación de jurado, el proyecto de tesis titulado "INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

#### **CONSIDERANDO:**

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45° de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90° del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que, en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado "INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024", para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada con el informe señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

#### **SE RESUELVE:**

**ARTICULO PRIMERO: RECONOCER** a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**, como autora del proyecto de tesis titulado "INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024", presentado por dicha estudiante.



**RESOLUCIÓN N° 293-2024/UNTUMBES-FACSO-D.**

**ARTÍCULO SEGUNDO:** CONSTITUIR el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado "INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024" con la siguiente conformación:

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| Presidente  | : Dra. Eva Matilde Rhor Garcia Godos. |
| Secretario  | : Dr. Alexander Ordinola Luna.        |
| Vocal       | : Dr. Miguel Angel Saavedra Lopez.    |
| Accesitario | : Dra. Marilu Elena Barreto Espinoza. |

**ARTÍCULO TERCERO:** DESIGNAR al Dr. Miguel Angel Saavedra Lopez como asesor del proyecto de tesis titulado "INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024", lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

**ARTÍCULO CUARTO:** DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59° del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

**ARTÍCULO QUINTO:** DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56°, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el diecisiete de octubre del dos mil veinticuatro.

**REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE:** (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Mg. Crithiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.  
-RECTOR-VRACAD-DGCSA  
-FACSO-DDM-DDT-DET-DOTD  
-DEED-DEPS-DEPS-DECC  
-REG.TEC-Internado-Archivo  
DMM/yl.  
CHS/Sec. Acad

Mg. Crithiam Jacob Hidalgo Sandoval  
SECRETARIO ACADÉMICO



## Anexo 14: Resolución de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

### RESOLUCIÓN N° 027-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 23 de enero de 2025.

**VISTO:** El expediente virtual N° 092, del 17 de enero de 2025, correspondiente al INFORME N° 005-2025/UNTUMBES-FACSO-DAPS-PJ, mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la RESOLUCIÓN N° 293-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 17 de octubre del 2024, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado **"INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024"**, presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

#### **CONSIDERANDO:**

Que con la RESOLUCIÓN No 293-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 17 de octubre del 2024, se reconoce a la estudiante **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**, como autora del proyecto de tesis titulado **"INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024"**, se constituye el Jurado Calificador y se designa al asesor de dicho documento académico;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, del 16 de enero de 2025, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por la mencionada estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

#### **SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO:** APROBAR el proyecto de tesis titulado: **"INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024"**, presentado por la estudiante de la Escuela



**RESOLUCIÓN N° 027-2025/UNTUMBES-FACSO-D.**

Profesional de Psicología, **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

**ARTÍCULO SEGUNDO:** AUTORIZAR, la ejecución del proyecto de tesis denominado: **"INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024"**, presentado por la estudiante de la escuela profesional de Psicología, **CORAIMA DEL PILAR ACOSTA VALDIVIEZO**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

**ARTÍCULO TERCERO:** RATIFICAR al Dr. Miguel Angel Saavedra Lopez, como **asesor** del proyecto de tesis titulado **"INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL INTERNET EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES, 2024"**.

**ARTÍCULO CUARTO:** DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59º del Reglamento de Tesis la Universidad Nacional de Tumbes, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

**ARTÍCULO QUINTO:** DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56º del Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52º del presente reglamento.

**ARTÍCULO SEXTO:** COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico y al instituto de investigación, lo dispuesto en la presente resolución para su conocimiento y las acciones que son de su propia competencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintitrés de enero del dos mil veinticinco.

**REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE:** (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Mg. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.  
-RECTOR-VIRACAD-OGCDA  
-FACSO-ODH-DDT-DET-DDED  
-DEED-DDPS-DEPS-DECC  
-REG. TEC-Interesado-Archivo  
DMMYD  
CJHS/Sec. Acad.



Mg. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval  
SECRETARIO ACADÉMICO