

Diseño de un programa de intervención psicosocial orientado a la mitigación de factores de riesgos y conductas de adicción a redes sociales en jóvenes de un colegio público de Bogotá

Autor

Sirley Nayibe Numpaque Zapata

Tutor

Natalia Andrea Galvis

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa de Psicología

2023

Resumen

El crecimiento exponencial de las redes sociales en los últimos años ha tenido un impacto significativo en la sociedad, especialmente entre los jóvenes. Estas plataformas se han convertido en herramientas útiles para diversas actividades, así como en una forma de acercamiento social. Sin embargo, también han surgido preocupaciones sobre los efectos negativos que pueden tener en la salud mental y el bienestar de los usuarios, incluida la adicción a las redes sociales. Con el objetivo de abordar estos problemas, se llevó a cabo una investigación cuantitativa con un diseño metodológico exploratorio descriptivo. El enfoque de la investigación fue desarrollar un programa de intervención psicosocial dirigido a mitigar los factores de riesgo y las conductas de adicción a las redes sociales en jóvenes de un colegio público en Bogotá, en edades comprendidas entre 14 y 18 años.

El instrumento utilizado para la investigación fue ERA - RSI. Este instrumento fue previamente establecido bajo las necesidades y objetivos del estudio, y se utilizó para llevar a cabo la evaluación de los riesgos de adicción y proponer el diseño de la intervención.

El proceso de intervención constó de cuatro fases; la primera fase implicó un diagnóstico del estado del arte conceptual y teórico sobre la adicción a las redes sociales en la población seleccionada. También se identificó el contexto y microcontexto para comprender mejor los riesgos asociados.

Una vez diseñada la intervención, se llevó a cabo su aplicación. Sin embargo, los resultados de la evaluación del impacto posterior no arrojaron un efecto directo significativo en la mitigación de los factores de riesgo y las conductas de adicción a las redes sociales en la población participante.

Es importante destacar que los resultados de la intervención pueden deberse a diversas razones. Es posible que el programa de intervención necesite ser modificado o adaptado para abordar mejor las necesidades específicas de los jóvenes en este contexto; también puede ser necesario implementar estrategias adicionales o combinar enfoques para lograr un impacto positivo más significativo.

En conclusión, aunque la investigación no alcanzó los resultados deseados en términos de mitigar la adicción a las redes sociales en jóvenes, representa un paso importante en la comprensión de este problema y puede servir como punto de partida para futuros estudios e intervenciones que busquen abordar de manera efectiva este desafío creciente.

Palabras clave: Redes sociales, riesgo de adicción, adicción, adolescentes, acciones psicoeducativas.

Abstract

The exponential growth of social networks in recent years has had a significant impact on society, especially among young people. These platforms have become useful tools for various activities as well as a form of social outreach. However, concerns have also been raised about the negative effects they can have on users' mental health and well-being, including addiction to social media. To address these problems, a quantitative investigation was carried out with a descriptive exploratory methodological design. The axis of the research was to develop a psychosocial intervention program aimed at mitigating risk factors and addictive behaviors to social networks in young people from a public school in Bogotá, between 14 and 18 years old.

The instrument used for the investigation was ERA - RSI. This instrument was previously established under the needs and objectives of the study and was used to assess the risks of addiction and propose the design of the intervention.

The intervention process consisted of four phases. The first phase consisted of a diagnosis of the conceptual and theoretical state of the art on addiction to social networks in the selected population. The context and micro-context were also identified to better understand the associated risks.

Once the intervention was designed, it was applied. However, the results of the subsequent impact evaluation did not show a significant direct effect in the mitigation of risk factors and addictive behaviors to social networks in the participating population.

It is important to highlight that the results of the intervention may be due to various reasons. The intervention program may need to be modified or adapted to better address the specific needs of young people in this context; it may also be necessary to implement additional strategies or combine approaches to achieve a more significant positive impact.

In conclusion, although the research did not achieve the desired results in terms of mitigating addiction to social networks in young people, it represents an important step in understanding this problem and can serve as a starting point for future studies and interventions that seek to address it effectively. meet this growing challenge.

Keywords: Social networks, risk of addiction, addiction, adolescents, psychoeducational actions.

Tabla de Contenido

Introducción	13
Planteamiento del Problema	14
Justificación	17
Objetivos.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos.....	19
Marco Conceptual o Teórico	20
Adolescencia.....	21
La Adolescencia y Su Desarrollo Psicosocial.....	21
Características de la Adolescencia	22
Cambios Biológicos.....	22
Cambios Psicosociales.....	23
Desarrollo Cognitivo – Adolescencia.....	23
La Adicción.....	24
Tipos de Adicción.....	25
Adicción a Sustancias Psicoactivas..	26
Adicción a Conductas..	26
Adicción a Personas- Codependencia o Co-adicción..	26
Red Social	26
Tipos de Redes Sociales	27
Redes Sociales Horizontales	27
Redes Sociales Verticales	27
Redes Sociales en el Contexto Colombiano	27
Enfoque Cognitivo Conductual.....	28
Enfoque Cognitivo.....	28
Enfoque Conductual	28
Terapia Cognitivo- Conductual.....	29
Autores desde el Enfoque Cognitivo – Conductual.....	30

Aaron Temkin Beck.....	30
Albert Ellis.....	30
Daniel Goleman.....	30
Modelo Biopsicosocial.....	31
Posibles Factores de Riesgos de Conducta - Adición a Redes Sociales	32
Nomofobia.....	32
Rasgos – Frikis	33
Vulnerabilidad Psicosocial	33
Familia.....	33
Familia Disfuncional	34
Posible Factor Protector.....	34
Autoestima.....	34
Habilidades Sociales y de Comunicación.....	35
Recursos Familiares.....	35
Estrategias de Evaluación	35
Entrevista.....	35
Entrevista Estructurada.....	35
Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA- RSI).....	36
Metodología	37
Diseño Metodológico.....	37
Procedimiento	38
Fase 1 Revisión Teórica	38
Fase 2 Evaluación de la Necesidades y Población	39
Fase 3 Diseño y Aplicación de los Instrumentos.....	39
Fase 4 Análisis de los Resultados y Evaluación del Impacto.....	40
Instrumentos.....	40

ERA-RSI.....	40
Entrevista.....	41
Técnicas de Psicoeducación	41
Consideraciones Éticas	41
Intervención Psicológica.....	44
Evaluación y/o Diagnostico	44
Resultados de la Evaluación	44
Análisis de los Resultados	45
Normalización de los Datos y Análisis de Información.	60
Intervención	62
Acción Psicoeducativa “Reconociendo las Redes Sociales”	63
Objetivo General. Reconocer las redes sociales y el uso que se le da dentro de sociedad, así como la identificación de las ventajas y desventajas de las redes sociales.	63
Objetivos Específicos. Identificar las ventajas y desventajas de las redes sociales	
Distinguir el uso de las redes sociales dentro de la sociedad.....	63
Metodología.	63
Recursos Físicos y Materiales.....	63
Tiempo de duración	63
Acción Psicoeducativa “El Mal Uso de las Redes Sociales que Conlleva a la Adicción”	71
Objetivo General.....	72
Objetivos Específicos.....	72
Metodología.....	72
Recursos Físicos y Materiales.....	72
Tiempo de duración. 45 minutos	72
Acción Psicoeducativa “Reconociendo Quien Soy Yo y Mi Valor”.....	76
Objetivo General.	76
Objetivos Específicos.....	76
Metodología.....	77

Recursos Físicos y Materiales.....	77
Tiempo de Duración.	77
Resultados de la Intervención.....	81
Análisis de los Resultados	81
Normalización de los Datos y Análisis de Información.	81
Cronograma.....	85
Conclusiones.....	86
Referencias Bibliográficas	88
Apéndices.....	95

Listado de Tablas

Tabla 1 <i>Muestra Según la Edad y Género</i>	46
Tabla 2 <i>Muestra de Cuidado Parental al Utilizar Redes Sociales</i>	47
Tabla 3 <i>Redes Sociales con Mayor Número de Usuarios</i>	49
Tabla 4 <i>Tiempo que Permanecen Conectados o Haciendo Uso de las Redes Sociales</i>	51
Tabla 5 <i>Tiempo que Permanecen Conectados o Haciendo Uso de las Redes Sociales</i>	52
Tabla 6 <i>Contenido que se Consume o se Comparte en las Redes Sociales</i>	54
Tabla 7 <i>Reacción Inconsciente Frente a las Notificaciones de las Aplicaciones de Redes Sociales</i>	55
Tabla 8 <i>Reacción Inconsciente Frente a las Notificaciones de las Aplicaciones de Redes Sociales</i>	55
Tabla 9 <i>Aplicación del Instrumento de Métrica de Riesgo de Adicción</i>	58
Tabla 10 <i>Riesgo de Adicción Según el Instrumento</i>	61
Tabla 11 <i>Reconociendo las Redes Sociales- Estudiantes</i>	64
Tabla 12 <i>Reconociendo las Redes Sociales - Padres de familia</i>	68
Tabla 13 <i>El Mal Uso de las Redes Sociales</i>	72
Tabla 14 <i>Reconociendo Quien Soy Yo y mi Valor</i>	77
Tabla 15 <i>Riesgo de Adicción del Instrumento</i>	83

Listado de Figuras

Figura 1 <i>Muestra Según la Edad y Genero</i>	45
Figura 2 <i>Muestra de Cuidado Parental al Utilizar Redes Sociales</i>	47
Figura 3 <i>Redes Sociales con Mayor Número de Usuarios</i>	50
Figura 4 <i>Dispositivos Electrónicos de Mayor Uso</i>	51
Figura 5 <i>Tiempo que Permanecen Conectados o Haciendo Uso de las Redes Sociales</i>	52
Figura 6 <i>Tiempo que Permanecen Conectados o Haciendo Uso de las Redes Sociales</i>	53
Figura 7 <i>Contenido que se Consume o se Comparte en las Redes Sociales</i>	54
Figura 8 <i>Reacción Inconsciente Frente a Las Notificaciones de las Aplicaciones de Redes Sociales</i>	56
Figura 9 <i>Normalización Aplicación del Instrumento de Métrica de Riesgo de Adicción</i>	60
Figura 10 <i>Normalización de los Datos y Análisis de Información</i>	82
Figura 11 <i>Cronograma</i>	85

Lista de apéndices

Apéndice A <i>Escala (ERA-RSI)</i>	95
Apéndice B <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	98
Apéndice C <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	99
Apéndice D <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	100
Apéndice E <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	101
Apéndice F <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	102
Apéndice G <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	103
Apéndice H <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	104
Apéndice I <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	105
Apéndice J <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	106
Apéndice K <i>Evidencia acción psicoeducativa</i>	107
Apéndice L <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	108
Apéndice M <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	109
Apéndice N <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	110
Apéndice O <i>Evidencia Acción Psicoeducativa</i>	111
Apéndice P <i>Consentimiento Informado</i>	112

Introducción

Este trabajo se encuentra centrado en diseñar un programa de intervención para mitigar los factores riesgos de conductas adictivas a las redes sociales en adolescentes de 14 a 18 años pertenecientes a un Colegio de Bogotá, esta intervención se maneja desde la promoción de los factores protectores mediante acciones de psicoeducación, para poder generar un tipo de diagnóstico e identificar los factores de riesgos se utilizó dos instrumentos; la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) la cual fue elaborada y validada por Peris, Maganto & Garaigordobil (2018) en población adolescente española, esta escala consta de 29 ítems agrupados en cuatro factores: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia. El segundo instrumento aplicado es una entrevista semiestructurada, estos instrumentos se aplicaron de modo pre y post a la intervención con el objetivo de poder medir el impacto que tiene la intervención.

Adicional se buscó trabajar desde el enfoque cognitivo conductual y desde la terapia cognitiva conductual, y se desarrolla mediante una metodología cuantitativa longitudinal, enfocado en un diseño metodológico exploratorio descriptivo cuasiexperimental.

Planteamiento del Problema

En la actualidad la conectividad, el uso del internet y en general el manejo de la tecnología ha impactado de manera significativa la vida de las personas a nivel personal, académico, laboral y social; es así como existen diversas herramientas que están facilitando las tareas del ser humano e inclusive las relaciones sociales y humanas; una de estas herramientas son las redes sociales que, según Boyd y Ellison (2007), una red social se define como un servicio informático que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema. (citado por Flores, Morán, & Rodríguez 2009. P.3).

La utilización de estas aplicaciones es diversa, va desde interactuar con otras personas hasta informar, compartir, difundir información y hacer publicidad. Dentro de la utilización responsable de las redes sociales se relacionan aspectos como herramientas de trabajo, conectividad con personas que se encuentran a larga distancia, búsqueda de información, difundir y compartir opiniones, entre otras. También se pueden mencionar usos nocivos para las personas como; publicación de información sensible, búsqueda de aprobación social de terceros o desconocidos, proyección y autoconvencimiento de una vida alejada de la realidad; adicionalmente facilita fenómenos como el “ciberbullying, sexting, grooming, Phishing”.

Domínguez, J. F., & Díaz, M. N. (2020) afirman que “las redes sociales constituyen en la actualidad una tecnología de comunicación que permite tanto la interacción individual como la transmisión masiva de informaciones en una misma plataforma. Sin embargo, la manipulación de la información y el mal uso de las redes sociales provocan la aparición de fenómenos como el

Cyberbullying (Ciberacoso), el Sexting, el Grooming y el Phishing que atentan contra la integridad de las personas que hacen uso de estas redes” (p. 1).

Dentro de la población, el grupo que más hace uso de las redes sociales son los adolescentes que se encuentran entre el rango de edad de 14 a 18 años, estas personas están más expuestas a riesgos de los factores previamente mencionados, porque se encuentran en un estado más vulnerable teniendo en cuenta que están pasando por un cambio físico, biológico, psicosocial y su etapa desarrollo de personalidad. Este grupo de población utilizan las redes sociales mayoritariamente como fuente de diversión, conocer a otras personas, intercambio de mensajes e imágenes. (Orozco, J. & Pomasunco, R. 2020).

Según el Mintic aumento el uso del Internet por parte de los colombianos, en su mayoría jóvenes entre los 12 y 24 años (84.1 %), seguidos por los de 24 a 54 años (76.3 %). En el reporte del boletín del Mintic al término del segundo trimestre de 2022, el total de accesos a Internet móvil, en Colombia se alcanzó los 37,9 millones, 4,1 millones más que los registrados en el mismo trimestre del año inmediatamente anterior. (p. 20).

En el año 2017 según un reporte, realizado por el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (MinTIC), en Bogotá las redes que más se usan son WhatsApp y Facebook, con un 89.4% y un 86.7%, respectivamente, después le siguen YouTube, con un 54.2%; Instagram, con un 35.2%; y Twitter, con un 22.8%.

Lo anteriormente mencionado, conlleva al uso desmedido de estas aplicaciones lo que se puede traducir en una posible adicción, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción “es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación” (Choéz, Figueroa, & Álava, 2017, p. 4); en este caso particular una dependencia a las redes sociales.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se plantea como pregunta de investigación:

¿Cuáles son los factores de riesgo y factores protectores que se deben tener en cuenta para diseñar un programa de intervención psicosocial orientado a la mitigación de factores de riesgo de conductas de adicción a redes sociales en jóvenes de edades de 14 a 18 años en un colegio de Bogotá?

Justificación

El uso del internet y las redes sociales se han convertido en algo cotidiano en la actualidad, las personas lo utilizan para trabajar, estudiar y como una forma de entretenimiento; estar conectado continuamente a internet se ha vuelto una necesidad y utilizar aplicaciones para cualquier tipo de tarea indispensable; el estado de conexión de manera constante también trae riesgos asociados; como el Phishing, que es una práctica en la que se obtiene nombres de usuario, claves o datos de cuentas, por medio de una comunicación electrónica, fingiendo ser una entidad o persona de confianza.

Las personas que más se encuentran en estado de exposición ante este y otros tipos de riesgos son las que pertenecen al rango de edad de 14 a 18 años, debido a que se encuentran en una etapa de desarrollo en donde se ve implicada la maduración emocional y cognitiva, adicional se resalta que no poseen la autonomía suficiente (Borrás, T. 2014), lo cual los pone en un estado de desventaja para ejercer sus derechos y libertades; también se caracterizan por haber nacido en el tiempo que se acentuó en el país el uso de los medios digitales, dicho de otro modo desde que nacieron cuentan con acceso a estas tecnologías; aunque este hecho no es homogéneo, ya que por ejemplo en la ciudad de Bogotá los adolescentes cuentan con el fácil acceso a internet y a la tecnología en general, en comparación con las personas que se encuentran dentro de este mismo rango de edad pero que se ubican en zonas rurales o apartadas del país; según el DANE durante el año 2021, “el 60,5% del total nacional de hogares poseían conexión a Internet, 70,0% en cabeceras y 28,8% en centros poblados y rural disperso. El departamento con mayor proporción de conectados a este servicio es Bogotá D.C. con el 81,5%, y el departamento con menor proporción es Vichada con el 4,6%.” (DANE Encuesta de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en Hogares (ENTIC Hogares), pág. 7).

El desconocimiento frente al uso adecuado de las redes sociales, las características propias de los adolescentes, la fácil exposición y acceso han conllevado a el aumento de factores de riesgos en está. En países como España se han realizado varios estudios frente a la uso de las tecnologías y la adicción de las mismas; como el artículo realizado por Echeburúa denominado “Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto” en donde se busca evidenciar el impacto del uso de las tecnologías en los jóvenes, los beneficios que se adquieren de ellas, también mencionan las variables que se encuentran relacionadas con el uso y abuso del internet y los factores de riesgos.

En Colombia no hay muchas investigaciones acerca de la adicción a las redes sociales en adolescentes, sin embargo se resalta el estudio realizado por Klimenko, Cataño, Otálvaro, & Úsuga “Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado” que tiene como fin evaluar el riesgo de adicción a las redes sociales e Internet y su relación con la vida y las habilidades socioemocionales en una muestra de jóvenes, en donde resaltan que al no contar con habilidades blandas los adolescentes se encuentran en riesgo a generar adicción a las redes sociales; en donde según la escala aplicada se encontraron niveles medios en la variable de síntomas de adicción.

Por todo lo anterior, es importe analizar y definir los posibles efectos de adicción a las redes sociales en población de 14 a 18 años en la ciudad de Bogotá para plantear estrategias que mitiguen los factores de riesgos que conducen a esta adicción. (Moreno, A., Gutiérrez, P. 2015).

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un programa de intervención psicosocial orientado a la mitigación de factores de riesgo de conductas de adicción a redes sociales en jóvenes de edades de 14 a 18 años en un colegio de Bogotá.

Objetivos Específicos

Identificar la adicción a redes sociales en jóvenes de 14 a 18 años en un colegio de Bogotá a través de la aplicación de un instrumento diagnóstico.

Identificar factores de riesgo y protectores en la posible adicción a redes sociales en jóvenes de 14 a 18 años en un colegio de Bogotá a través de entrevistas y/o grupos focales.

Diseñar una intervención orientada a la mitigación de la adicción a redes sociales en jóvenes de 14 a 18 años en un colegio de Bogotá por medio de acciones de Psicoeducación para estudiantes, docentes y padres de familia.

Marco Conceptual o Teórico

Este trabajo se propone diseñar un programa de intervención psicosocial orientado a la mitigación de factores de riesgo de conductas de adicción a redes sociales en jóvenes; por lo anterior es importante conceptualizar términos relevantes para la investigación.

El concepto en que se centra la investigación es el de las redes sociales; estas son las herramientas digitales más utilizadas en el mundo y especialmente por los adolescentes, ya que en ellas pueden buscar un método de entretenimiento, como también interacción con amigos u otras personas, crear eventos, compartir fotos, entre otras. Adicional se resalta que este acceso masivo de los jóvenes a las redes sociales conlleva en ocasiones una pérdida de su intimidad, debido que a la publicación de información personal. Por otro lado, la gran mayoría de los adolescentes no cuentan con conocimiento frente al uso adecuado de las redes sociales dejándolos en estado de alto riesgo al aumento de trastornos como ansiedad, depresión, déficit de atención, hiperactividad, irritabilidad, aislamiento social, falta de afecto y autocontrol, finalmente hasta llegar a ideaciones y acción suicidas. No obstante, para comprender en qué consisten cada uno ellas es importantes definir algunos conceptos entre los cuales se encuentran la adolescencia, la adicción, tipos de adicción, redes sociales.

Según el estudio realizado por Huanca, J (2016), denominado “Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos Academias Preuniversitarias de la Ciudad de Arequipa”; “se encontró que el 26.2% de los adolescentes presenta síntomas de ansiedad, los resultados del estudio muestran que los síntomas del trastorno de ansiedad son más frecuentes en hombres con 28% en comparación que las mujeres 24%. Observándose que existe una relación entre el tiempo de uso de redes sociales y el trastorno de ansiedad en adolescentes donde encontró que los individuos con mayor número de horas conectados a las redes sociales

tienen una puntuación más alta de trastorno de ansiedad” (p. 5).

Para profundizar en las herramientas conceptuales necesarias para el desarrollo de la investigación es perentorio abordar la definición y características de la etapa de desarrollo ser humano durante la adolescencia

Adolescencia

Según la Organización mundial de salud la *adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.* (citado por Borrás, T. 2014); del mismo modo las autoras Pineda, S & Aliño, M (1999), definen a la adolescencia como una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. (p. 16)

Para Delval, J. (1994) La adolescencia es un estadio diferenciado en el desarrollo de la personalidad, dependiente de cambios significativos en el estatus biosocial del niño. Como un resultado de estos cambios, que suponen una discontinuidad con las condiciones de crecimiento biosocial anteriores, se requieren extensas reorganizaciones de la estructura de la personalidad (p.545).

La Adolescencia y Su Desarrollo Psicosocial

Según Gaete (2015), La adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y

social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. En este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de vivir en forma independiente (p.437)

Gaete, V. (2015) también afirma que *“La adolescencia se caracteriza también por el desarrollo de competencia emocional y social; la primera se relaciona con la capacidad de manejar o autorregular las emociones y la segunda con la habilidad para relacionarse efectivamente con otros”* (Gaete, V. 2015.p.438)

Feldman, R (2007) afirma que la adolescencia es la etapa del desarrollo que se encuentra entre la infancia y la madurez. Por lo general se considera que empieza poco después de cumplir 10 años y termina poco antes de los 20. Es una etapa de transición. Los adolescentes ya no se consideran niños, pero todavía no son adultos. Es una época de considerable crecimiento y cambios físicos y cognoscitivos. (p.390).

Por lo tanto, es claro que en la etapa de la adolescencia se realiza una serie de cambios en el desarrollo del ser humano, a partir de lo biopsicosocial que van desde los cambios corporales hasta la madures sexual.

Características de la Adolescencia

La adolescencia se encuentra caracterizada por *“la búsqueda de identidad, necesidad de intelectualizar y fantasear, crisis religiosas, desubicación temporal, fluctuaciones de humor, contradicciones de la conducta”* (Awuapara & Valdivieso. 2013. P. 119).

Cambios Biológicos

Durante la adolescencia se generan una serie de cambios biológicos como, *“un rápido crecimiento en estatura y peso, cambios en las proporciones y el primer indicio es el crecimiento de los testículos y el escroto”* y también se encuentran las características sexuales secundarias

que “son indicios fisiológicos de maduración sexual que no se relacionan directamente con los órganos sexuales” (Awuapara & Valdivieso. 2013. P. 119 - 120).

Cambios Psicosociales

La adolescencia se encuentra dividida en tres etapas; **la etapa temprana**, la adolescencia temprana (11 a 14 años) se da después de la niñez no sólo en dimensiones físicas, sino también en competencias cognoscitivas y sociales, autonomía, autoestima e intimidad; en lo emocional, cambian la dependencia afectiva de los padres y la trasladan a los pares. (Awuapara & Valdivieso. 2013. P. 119 - 120).

En la etapa mediana (14 a 16 años), “*la disminución del interés en el cuerpo limita las acciones en salud, sin embargo, el creciente interés en la búsqueda de pareja puede ser un objetivo relacionado*” (Awuapara & Valdivieso. 2013. P. 120).

En la etapa tardía (17 a 19 años) “*la comunicación se facilita porque existe la influencia familiar y de los pares en la toma de decisiones*”. (Awuapara & Valdivieso. 2013. P. 120).

Desarrollo Cognitivo – Adolescencia

Según Gaete (2015), El desarrollo cognitivo de esta etapa comprende el comienzo del surgimiento del pensamiento abstracto o formal. La toma de decisiones empieza a involucrar habilidades más complejas, que son esenciales para la creatividad y el rendimiento académico de un nivel superior. Estos cambios se manifiestan frecuentemente como un «soñar despierto», que no solo es normal, sino además importante para el desarrollo de la identidad, porque le permite al adolescente representar, explorar, resolver problemas y recrear importantes aspectos de su vida. (p. 439).

Para Feldman (2008), “La adolescencia trae mayor independencia, esta independencia se debe a cambios en el cerebro que preparan el camino para los avances significativos que ocurren

en las habilidades cognoscitivas” (p. 391).

Un área específica del cerebro que pasa por un desarrollo considerable durante la adolescencia es la corteza prefrontal, la cual no se desarrolla por completo sino hasta alrededor del inicio de los 20 años. La corteza prefrontal es la parte del cerebro que permite pensar, evaluar y hacer juicios de una manera distintivamente humana. La corteza prefrontal también es el área cerebral que permite el control de impulsos (p. 391).

Las investigaciones han ilustrado muchos cambios diferentes en el cerebro adolescente, pero hay dos eventos clave: la poda sináptica, un proceso que comienza en el nacimiento, pero se vuelve más pronunciado durante la pubertad, lo que permite un mejor procesamiento de la información; el segundo proceso básico está relacionado con el sistema límbico y los neurotransmisores. El sistema límbico es responsable de procesar la información relacionada con las emociones, y muchos estudios han concluido que los cambios en el sistema límbico hacen que los adolescentes sean "hiperemocionales" y vulnerables al estrés, y serán responsables de sus mayores necesidades debido a las noticias y búsquedas de sensaciones, mayor disposición a asumir riesgos. (Awuapara & Valdivieso. 2013.p. 121).

Otro termino importante es el de adicción y como este influye durante la etapa de la adolescencia.

La Adicción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Y dentro DSM- V la adicción es una enfermedad primaria, crónica y neurobiológica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en sus manifestaciones. Se caracteriza por conductas que incluyen uno o más de los problemas en el control en el uso de drogas, uso compulsivo, uso continuado a pesar del daño y craving (citado por Portero, G. 2015. P. 99).

Según Petry (2016) En el DSM-5 (APA, 2013) y el CIE-10 (OMS, 1992) solo está incluida la ludopatía, incluyendo juegos virtuales. Aunque fueron consideradas varias propuestas sobre comportamientos como la adicción a Internet, sexo, compras, ejercicio físico, comer y bronceado. (citado por Klimenko, Cataño, Otálvaro, & Úsuga, 2021. P. 3).

Tipos de Adicción

Según Flores, E; Andino, P & Ramos, E. (2015), Existen tres tipos de adicciones:

- Adicción a sustancias psicoactivas, tales como la cocaína, heroína, marihuana, tabaco, alcohol, pastillas, inhalantes químicos, etc.
- Adicción a conductas, tales como al sexo, juego, Internet, compras, los desórdenes alimenticios (comer compulsivamente, la bulimia, la anorexia) y demás conductas obsesivas y compulsivas.
- Adicción a personas, mejor conocida como codependencia o co-adicción. (p. 3).

Adicción a Sustancias Psicoactivas. Según la APA (DMS-IV-TR), la característica esencial de la dependencia de sustancias consiste en un grupo de síntomas cognoscitivos, conductuales y fisiológicos que indican que el individuo continúa consumiendo la sustancia, a pesar de la aparición de problemas significativos relacionados con ella” y añade que “existe un patrón de repetida autoadministración que a menudo lleva a la tolerancia, a una clínica de abstinencia y a una ingestión compulsiva de la sustancia (citado por Martín de Moral & Fernández. p.6).

Adicción a Conductas. La adicción conductual avanza, los comportamientos se vuelven automáticos, son activados por las emociones e impulsos, con pobre control cognitivo y autocrítica sobre ellos. El adicto está ávido de gratificación inmediata y no repara en las posibles consecuencias negativas de esa conducta. (Cia, A. 2014. P. 211).

Adicción a Personas- Codependencia o Co-adicción. La codependencia ha sido definida como un síndrome que abarca una serie de comportamientos y rasgos de personalidad en el que el individuo se encuentra significativamente afectado por haber estado involucrado en un ambiente familiar en el que hay una larga historia de alcoholismo, dependencia de drogas o un ambiente estresante (Potter-Efron y Potter-Efron, 1989). (citado por Biscarra, A y Fernández, G. 2010, p. 15).

Red Social

Boyd y Ellison (2007), afirman que una red social se define como un servicio informático que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema. (citado por Flores, J. Morán, J. Rodríguez, J. 2009. P.3). por lo otro lado, Celaya (2008) afirma que “Las

redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (citado por Hütt Herrera, 2011. P. 123).

Tipos de Redes Sociales

Redes Sociales Horizontales. Son aquellas dirigidas a todo tipo de usuario y sin una temática definida. Los ejemplos más representativos del sector son Facebook, Twitter, Orkut, Identi.ca. (Flores, Morán & Rodríguez. 2009. P. 6.).

Redes Sociales Verticales. Están concebidas sobre la base de un eje temático agregador. Su objetivo es el de congregar en torno a una temática definida a un colectivo concreto. En función de su especialización, pueden clasificarse a su vez en:

- Redes sociales verticales profesionales, están dirigidas a generar relaciones profesionales entre los usuarios. Ejemplo; Viadeo, Xing y Linked In.
- Redes sociales verticales de ocio, Su objetivo es congregar a colectivos que desarrollan actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, fans, etc. Por ejemplo; Wipley, Minube Dogster, Last.FM y Moterus.
- Redes sociales Verticales mixtas, Ofrecen a usuarios y empresas un entorno específico para desarrollar actividades tanto profesionales como personales en torno a sus perfiles: Yuglo, Unience y PideCita. (Flores, Morán & Rodríguez. 2009. P. 6.).

Redes Sociales en el Contexto Colombiano

En Colombia durante el año de 2017 según un reporte, realizado por el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (MinTIC), en Bogotá las redes que más se usan son WhatsApp y Facebook, con un 89.4% y un 86.7%, respectivamente. Después le siguen YouTube, con un 54.2%; Instagram, con un 35.2%; y Twitter, con un 22.8%.

Enfoque Cognitivo Conductual

Según Nuñez & Tabón, (2005) “El enfoque cognitivo-conductual surgió en la década de los años setenta mediante la creación de nuevas terapias enfocadas en la modificación de los patrones de pensamiento disfuncional, bajo el planteamiento de que los procesos cognitivos son los determinantes de la conducta y no el ambiente” (p.38).

Enfoque Cognitivo

Shuell (1986), afirma que “El enfoque cognitivo se concentra en las actividades mentales del estudiante que conducen a una respuesta y reconocen los procesos de planificación mental, la formulación de metas y la organización de estrategias.” (citado por Ertmer, & Newby, 1993. p. 11).

Según Bustos & Moreno (2015) el enfoque cognitivo se centra en describir y analizar varios procesos: la percepción, la atención, la representación del conocimiento, la memoria, la resolución de problemas, entre otros, a partir de la concepción del procesamiento humano de la información que constituye actualmente la corriente central del pensamiento, tanto en psicología como en educación (p.22).

La psicología cognitiva defiende que entre el estímulo y la respuesta operan procesos que recogen y actúan sobre los estímulos dando origen luego a la respuesta, que no necesariamente es la misma en todos los organismos y menos en los seres humanos. (Bustos & Moreno, 2015. P.21).

Enfoque Conductual

Bustos & Caicedo (2015) la psicología conductista debe ocuparse de la explicación y el control de la conducta observable... La psicología conductista introdujo el muy difundido modelo de (E- R) Estímulo – Respuesta. De acuerdo con este modelo de análisis del

comportamiento cada conducta de los individuos está determinada directamente por los estímulos que proceden del medio ambiente (p.21).

La psicología conductista introdujo el muy difundido modelo de (E – R) Estímulo –Respuesta.

De acuerdo con este modelo de análisis del comportamiento cada conducta de los individuos está determinada directamente por los estímulos que proceden del medio ambiente. Se puede entonces afirmar que la psicología conductista es una psicología ambientalista, pues le da a los estímulos todo el poder como determinante de la conducta. (Bustos & Caicedo.2015, p. 21-22).

Terapia Cognitivo- Conductual. En 1962, Ellis propuso la terapia cognitiva (terapia racional emotiva), que más tarde pasó a llamarse terapia racional emotiva conductual (TREC). Baker luego desarrolló su propio modelo, llamado Terapia Cognitiva Simple, que inicialmente aplicó a clientes que sufrían de depresión y luego lo generalizó a otros trastornos psicológicos. Ambos tipos de terapia asumen que las personas procesan racionalmente la información y buscan la mejor respuesta a su entorno. (Nuñez & Tobón, 2005.p. 38).

La terapia conductual se originó en la década de 1950 como una forma de aplicar los principios conductistas para resolver problemas de conducta. Comenzó cuando Skinner inicio a abordar problemas complejos mediante la aplicación de principios de aprendizaje que algunos de sus alumnos utilizaron para analizar y cambiar el comportamiento en entornos institucionales. (Nuñez & Tobón, 2005.p. 34).

Plaud, (2001), afirma que *“Puede definirse como la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente”* (citado por Ruiz, Díaz & Villalobos, 2012. P. 32).

Ruiz, Díaz & Villalobos (2012), *“La TCC es un ámbito de intervención en salud que*

trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas, de carácter aprendido”. (p. 33).

Autores desde el Enfoque Cognitivo – Conductual

Aaron Temkin Beck

En la década de 1960, Beck planteó la terapia cognitiva (TC), que tuvo gran difusión y reconocimiento por el enfoque que dio hacia las perturbaciones emocionales, sobre todo en lo concerniente a la depresión y a la ansiedad. (Pizarro, H. C., & Lega, L. I. 2006. p. 103-104).

Albert Ellis

Ellis y Bernard, (1990) afirman que “la terapia racional emotivo-conductual (TREC), se define como un sistema de terapia que ayuda a las personas a vivir mejor, a través del cual, puede minimizar sus problemas emocionales y sus conductas desadaptadas, lo que le permite autorrealizarse para tener una vida más plena y feliz. (Citado por Pizarro, H. C., & Lega, L. I. 2006. p. 101).

Ellis, (1962), Expone que “La TREC está basada en la idea de que tanto las emociones como las conductas de un individuo son producto de las creencias que posee y de la interpretación que haga de la realidad” (Citado por Pizarro, H. C., & Lega, L. I. 2006. p. 102).

Según Ellis, Al encontrarse altamente relacionados el pensamiento y la emoción, estos actúan en una forma circular de causa y efecto y, en determinados aspectos, vienen a ser una misma cosa; de manera que el pensar se convierte en la emoción, y la emoción a su vez puede convertirse en pensamiento. (Navas, 1981, p. 77).

Daniel Goleman

Goleman (1995) plantea la clásica discusión entre cognición y emoción de un modo novedoso. Tradicionalmente se ha asociado lo cognitivo con la razón y el cerebro, y por

extensión con lo inteligente, positivo, profesional, científico, académico, masculino, apolíneo, Súper-Yo, etc. Mientras que lo emocional se ha asociado con el corazón, los sentimientos, el Ello, lo femenino, lo familiar, la pasión, los instintos, lo dionisiaco, etc. Es decir, lo racional se ha considerado de un nivel superior a lo emocional. (Leal, A., & tutorial, o. y. a. 2011. P. 7).

Modelo Biopsicosocial

En 1977 Engel postuló la necesidad de un modelo médico holístico –que él llamó biopsicosocial– como respuesta a otro modelo, el biomédico, dominante en las sociedades industrializadas de mediados del siglo XX1”. (Citado por Borrell, 2002. p.175)

Engel (1977) creía que todos los fenómenos importantes relativos a la salud participaban de aspectos biológicos, pero también psicológicos y de carácter social. Recordemos que en aquellos años la ciencia deja de separar para empezar a ensamblar, y así nace la ecología, la teoría del caos o, en el campo de la psicología, la terapia familiar sistémica. En todos estos casos se adivina el esfuerzo por dibujar un cuadro amplio de la realidad y descubrir relaciones inaparentes, por ejemplo, entre cáncer y estrés, personalidad y enfermedad cardiovascular, o asma y relaciones intrafamiliares. Engel no negaba que la corriente biomédica había aportado grandes avances a la medicina, pero la criticaba de manera brillante por varias razones:

- Una alteración bioquímica no siempre se traduce en enfermedad. Ésta aparece por la interrelación de diversas causas, no sólo moleculares, sino también psicológicas y sociales.
- La simple anomalía biológica no arroja ninguna luz sobre la significación última de los síntomas para el paciente, ni asegura tampoco las actitudes y habilidades del clínico para recoger la información y procesarla de manera adecuada.

- Las variables de índole psicosocial suelen ser importantes a la hora de determinar la susceptibilidad, gravedad y curso del padecimiento más biológico que pudiera considerarse.
- La aceptación del rol de enfermo no viene determinada de manera mecánica por la presencia de una anomalía biológica.
- El tratamiento biológico puede tener diversas tasas de éxito influido directamente por variables psicosociales, tal como deja patente el llamado efecto placebo, entre otros.
- Además, la relación del profesional de la salud con el paciente también influye en el resultado terapéutico, aunque sólo sea por la influencia que pueda tener sobre el cumplimiento del tratamiento. (Citado por Borrell, 2002. p.175).

Posibles Factores de Riesgos de Conducta - Adición a Redes Sociales

Nomofobia

Ponce (2011), citado por Sánchez (2013) quien define la nomofobia como una patología tecnológica de reciente aparición; adicional Sánchez (2013) menciona que la comunicación interpersonal se ve afectada de gran manera por personas nomofóbicas, puesto que estas constantemente poseen el equipo en sus manos, no se percatan ni prestan importancia a lo que ocurre a su alrededor, perdiendo interacción con amigos, familiares, compañeros de trabajo o de clase. (citado por Sánchez. 2016, p. 36)

Caglar Yildirim, asegura que los principales síntomas de la nomofobia son la necesidad de no separarse del smartphone, sentir pánico ante la idea de quedarse sin batería, estar incómodo por no hacer búsqueda en Internet o no lograr responder a los amigos a través de redes sociales, e incluso mirar constantemente en busca de notificaciones. (Felix, V. Mena, L. Ostos, R. & Acosta, M. 2017, p.27).

La nomofobia puede interferir negativamente en las tareas académicas. Uno de los principales problemas es la disminución de la capacidad de atención y concentración en las actividades diarias dado la frecuencia de llamadas o mensajes, y al estado alerta de estar revisando cada rato el celular. (Felix, V. Mena, L. Ostos, R. & Acosta, M. 2017, p.5).

Rasgos – Frikis

Se denomina rasgos frikis a las conductas propias de personas que practican desmesurada y obsesivamente una afición en gran medida extravagante, rara o excéntrica (RAE, 2012), como dedicar excesivo tiempo a páginas eróticas y / o pornográficas, a juegos virtuales y / o de rol, conectándose con grupos con intereses comunes. (citado por Peris, Maganto & Garaigordobil. 2018, p.31).

Vulnerabilidad Psicosocial

Según Nichiata, Bertolozzi, Ferreira y Fracolli (2008) “La vulnerabilidad psicosocial en el contexto de la salud y las adicciones como el grado de susceptibilidad que tiene una persona hacia los problemas relacionados con la salud”. (Citado por García del Castillo, 2015. p.6).

Lamas y Murrugarra (2011), “como una condición que modula la probabilidad de padecer enfermedades, accidentes o lesiones autoinfligidas”. (Citado por García del Castillo, 2015. p.6).

Según Ruiz (2011,), desde una vertiente objetiva y global, “la vulnerabilidad se define siempre en relación con algún tipo de amenaza, sean eventos de origen físico como sequías, terremotos, inundaciones o enfermedades, o amenazas antropogénicas como contaminación, accidentes, hambrunas o pérdida del empleo”. (Citado por García del Castillo, 2015. p.6).

Familia

Minuchin y Fishman (1984) definen a la familia “como un organismo vivo, compuesto

por algo más que la simple suma de los individuos que en ella conviven”. (citado por Irueste, 2020. P. 14).

Alberdi (1999) consideraba que, "La Familia está formada por dos o más personas unidas por el afecto, el matrimonio o la afiliación, que viven juntas, ponen sus recursos económicos en común y consumen conjuntamente una serie de bienes en su vida cotidiana” (citado por Gómez, P. 2008. P. 16).

Familia Disfuncional

Tello (2017), afirma que “una familia disfuncional es aquella que no es capaz de cumplir con los roles y funciones asignadas por la sociedad”. (Citado por Aguirre & Zambrano, 2021. P. 737)

Según Carabaño (2019) “la disfuncionalidad desencadena varias situaciones como dependencia y manipulación, comportamientos inapropiados, ausencia, falta de empatía, violencia, aislamiento, problemas de comunicación, prejuicios, exceso de responsabilidades, conflictos”. (Citado por Aguirre & Zambrano, 2021. P. 737).

Posible Factor Protector

Así como hay factores de riesgos para desarrollar una adicción a la redes sociales, también puede haber factores protectores según Echeburúa (2021), hay “aspectos personales y familiares que minimizan el riesgo de implicarse en una adicción” (p.442). Tales como:

Autoestima

Según Echeburúa (2021), La autoestima es el pilar básico en la estructura de la personalidad de un individuo desde la etapa de la infancia hasta la adultez y esta puede afectar la forma en que se establecen objetivos, se asumen retos, se regula el comportamiento con los demás y se ejerce el autocontrol.

Habilidades Sociales y de Comunicación

Según Echeburúa (2021), “En el ámbito de las relaciones interpersonales las habilidades sociales y de comunicación fomentan una autoestima adecuada en la relación con los demás y dificultan la creación de un mundo virtual imaginario contrapuesto al real”. (p.442).

Recursos Familiares

Según Echeburúa (2021), el establecimiento de normas y límites a los hijos -más rígidos en la infancia, más flexibles en la adolescencia- facilita la creación de unos hábitos de conducta y de un sistema de valores adecuados en los menores, siempre que estas normas vayan acompañadas de un ambiente de cariño y de apoyo emocional. (p.443).

Estrategias de Evaluación

Entrevista

Perpiñá, (2012) afirma que la entrevista es una técnica de recogida de información, y por tanto de evaluación; pero también es mucho más que eso. Su versatilidad y flexibilidad permiten moldear una entrevista para cada finalidad y adaptarla incluso a las necesidades del entrevistado y al estilo personal del entrevistador, lo que le confiere gran ventaja respecto al resto de las técnicas de evaluación psicológica. (p.23).

Entrevista Estructurada. Según Perpiñá (2012), es aquella entrevista en la que los elementos anteriormente mencionados, en su totalidad o en parte, tienen un formato prefijado; es decir, las preguntas están previamente establecidas, el orden de formulación y las posibilidades de respuestas del entrevistador están acotados y restringidos, hay una orden de dirección de la entrevista a través de sus secciones y la combinación de ciertos criterios ayuda a la interpretación de las respuestas del entrevistado. (p.29).

Según Segal y Hersen (2010), en las entrevistas estructuradas se pregunta de una manera

y con una secuencia predeterminadas. Las respuestas del entrevistado se suelen codificar bien en un formato dicotómico, bien usando una escala Likert, sobre todo para evaluar la frecuencia, la duración o la gravedad de aquello sobre lo que se le pregunta. (Citado por Perpiñá, 2012. p.29).

Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

Esta escala fue elaborada y validada por Peris, Maganto & Garaigordobil (2018) en población adolescente española, la escala consta de 29 ítems agrupados en cuatro factores: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia. El factor síntomas-adicción contiene 9 ítems y chequean conductas de adicción a sustancias no tóxicas, el factor uso-social compendia 8 ítems y evalúa conductas habituales de la “socialización virtual” adolescente, el factor rasgos-frikis con 6 ítems recoge aspectos propios como unirse a grupos con interés específico, jugar a juegos virtuales y de rol, tener encuentros sexuales, y El factor nomofobia agrupa 6+ ítems relacionados con ansiedad y control en el uso del celular. Las puntuaciones oscilan entre 1: Nunca o casi nunca; 2: Algunas veces; 3: Bastantes veces; y 4: Muchas veces o siempre. La puntuación de cada dimensión se obtiene sumando los ítems correspondientes y dividiéndolos por el número de ítems, realizando lo propio con el total de adicción (p.31).

Metodología

Dado que el objetivo del estudio será diseñar un programa de intervención psicosocial orientado a la mitigación de factores de riesgo y conductas de adicción a redes sociales en jóvenes de edades de 14 a 18 años en un colegio de Bogotá.

Se efectuará una evaluación de la adicción a redes sociales a través de una prueba estandarizada para identificar posibles estudiantes con conductas adictivas, para ello se realizarán entrevistas y/o grupos focales con los estudiantes identificados y docentes para determinar factores de riesgo y protectores frente a las conductas de adicción a redes sociales; adicional se llevarán a cabo sesiones de psicoeducación orientadas a mitigar y prevenir las conductas de adicción a redes sociales con estudiantes, docentes y padres de familia.

Diseño Metodológico

Se desarrolla un tipo de investigación cuantitativo longitudinal, enfocado en un diseño metodológico exploratorio descriptivo correlacional, y cuasiexperimental.

El enfoque cuantitativo consiste en (que representa, un conjunto de procesos) es continuo y comprobable. Cada paso precede al siguiente, y se puede "saltar" o evitar pasos. El orden es estricto, por supuesto se pueden redefinir algunas fases. Se inicia con la definición de una idea y, una vez definida, se pueden derivar objetivos y preguntas de investigación, revisar la literatura y establecer un marco teórico o perspectiva. A partir del problema se formulan hipótesis y se identifican variables; se desarrolla un plan para su prueba (diseño); las variables se miden en condiciones específicas; se analizan las medidas obtenidas por métodos estadísticos y se extraen varias conclusiones. (Hernández; Fernández & Baptista, 2014).

Por lo tanto, desde este enfoque cuantitativo se hace dirección hacia la investigación longitudinal, la cual consiste en que el investigador se encuentre interesado en analizar cambios

en ciertas variables o relaciones entre ellas a lo largo del tiempo. Luego se pueden utilizar diseños longitudinales, en los que los datos se recopilan en puntos o períodos específicos en el tiempo, para inferir cambios, sus determinantes y sus consecuencias. (Hernández; Fernández & Baptista, 1997).

De tal modo se pretende trabajar desde el diseño metodológico exploratorio descriptivo correlacional, por lo que es importante aludir que la investigación exploratoria a menudo se lleva a cabo cuando el objetivo es investigar un tema o una pregunta de investigación que se ha estudiado poco o que no se ha abordado previamente. Esto es cuando una revisión de la literatura reveló solo pautas no probadas, (Hernández; Fernández & Baptista, 1997). Y bajo el estudio descriptivo que según (Dankhe, 1986), *Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis*. (citado por Hernández; Fernández & Baptista, 1997. P.71).

Procedimiento

Fase I Revisión Teórica

Se exploró en revistas indexadas de psicología, artículos referentes a estudios sobre adicción a las redes sociales en adolescentes, con el fin de buscar si existen investigaciones previas de temas relacionados; y así definir el estado del arte acotado al objetivo propuesto de esta investigación; también definir conceptos claves como; adolescentes, adicción, tipos de adicciones, factores de riesgos, factores protectores, entre otros. adicionalmente se establece un marco de referencia en donde se seleccionó el enfoque de psicología (cognitivo - conductual).

Fase 2 Evaluación de la Necesidades y Población

Se seleccionarán 120 personas en etapa de adolescencia, entre las edades de 14 años a los 18 años, cursando los grados 9° y 10° de la institución educativa IED Colegio Gerardo Paredes ubicado en la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá.

La mayor parte de la población estudiantil de la Institución, son de estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, debido a que las familias tienen bajos ingresos, dado que la falta de empleo hace que la población subsista económicamente con el salario mínimo y la educación se apoya con los auxilios de transporte, restaurante escolar, uniformes, kits escolares que les otorga la secretaría de educación. Sin embargo, el total de los estudiantes cuenta con dispositivos electrónicos como, computadores, tabletas y como mínimo un teléfono inteligente con conexión a internet; esto se debe a que un alto porcentaje de los estudiantes desarrollan actividades laborales los fines de semana.

Estos hogares están constituidos por dos hijos como mínimo hasta ocho como máximo; donde los padres se dedican a diversidad de labores: agricultura, empleados en las diferentes empresas de flores, fábricas y empresas aledañas a la zona industrial.

Fase 3 Diseño y Aplicación de los Instrumentos

Se aplicará a todos los estudiantes objeto del estudio, una evaluación que ayudará a medir el nivel de la adicción a redes sociales a través de una prueba estandarizada; para ello se solicitará los consentimientos informados a padres de familia y/o acudientes y a los directivos docentes de la institución, llevándose a cabo directamente en la institución educativa dentro del salón de clases en jornada escolar ordinaria; este instrumento se aplicará en dos tiempos, antes de la intervención para construir un diagnóstico inicial y después de la intervención como cierre del estudio con el que se concluirá la efectiva de la investigación.

Durante la aplicación de las acciones psicoeducativas con los estudiantes y padres de familia se hizo énfasis en los factores de riesgo y protectores para la prevención de la adicción a las redes sociales en los menores.

Fase 4 Análisis de los Resultados y Evaluación del Impacto

Posteriormente de aplicada la prueba se organizaron los resultados en una hoja cálculo, para desarrollar un proceso psicométrico y estadístico con el fin de establecer la tendencia variacional del comportamiento, de acuerdo cada uno de los ítems.

Una vez obtenido los resultados estadísticos, se realiza un cruce entre las tendencias normalizadas y los sesgos de cada uno de los ítems, agrupados en los cuatro factores: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia.

A partir de estos resultados se identificará posibles patrones de comportamientos adictivos, como también los factores de riesgos, para implementar acciones psicoeducativas que permitan reducir o mitigar estas conductas de adicción a las redes sociales.

Instrumentos

ERA-RSI

Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

Esta escala fue elaborada y validada por Peris, Maganto & Garaigordobil (2018) en población adolescente española, “La escala consta de 29 ítems agrupados en cuatro

factores: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia. El factor síntomas-adicción contiene 9 ítems y chequean conductas de adicción a sustancias no tóxicas, el factor uso-social compendia 8 ítems y evalúa conductas habituales de la “socialización

virtual” adolescente, el factor rasgos-frikis con 6 ítems recoge aspectos propios como unirse a grupos con interés específico, jugar a juegos virtuales y de rol, tener encuentros

sexuales, y el factor nomofobia agrupa 6 ítems relacionados con ansiedad y control en el uso del celular. Las puntuaciones oscilan entre 1: Nunca o casi nunca; 2: Algunas veces; 3: Bastantes veces; y 4: Muchas veces o siempre. La puntuación de cada dimensión se obtiene sumando los ítems correspondientes y dividiéndolos por el número de ítems, realizando lo propio con el total de adicción” (p.31).

Entrevista

Perpiñá (2012) afirma que la entrevista es una técnica de recogida de información, y por tanto de evaluación; pero también es mucho más que eso. Su versatilidad y flexibilidad permiten moldear una entrevista para cada finalidad y adaptarla incluso a las necesidades del entrevistado y al estilo personal del entrevistador, lo que le confiere gran ventaja respecto al resto de las técnicas de evaluación psicológica. (p.23).

Técnicas de Psicoeducación

Según Tena (2020), “Psicoeducación es el proceso por el que la persona tiene la posibilidad de desarrollar potencialidades propias en base al descubrimiento de sus fortalezas. Este proceso le lleva a ser capaz de analizar y enfrentarse a las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa a como lo venía haciendo” (p.38).

Consideraciones Éticas

Este estudio tiene presente los ideales de Chamarro frente a la ética del psicólogo en donde cita a Goikoetxea (1999) afirmando que “se entiende como la obligación de hacer el bien a las personas con las que tenemos responsabilidad, pero respetando sus valores y proyecto de vida” (p. 13), también (Chamarro, 2011) expresa que una persona tiene derecho a gobernarse y dirigirse a sí misma y debe respetar las decisiones tomadas de conformidad con este principio siempre que no perjudiquen a los demás.

Ahora bien, desde el código deontológico del psicólogo en Colombia (ley 1090 de 2006), es importante mencionar que bajo las disposiciones generales por el cual se deben regir los psicólogos se resalta principios como;

- Responsabilidad: Al prestar sus servicios, los psicólogos mantendrán los más altos estándares para su profesión. Serán responsables de las consecuencias de sus actos y harán todo lo posible para garantizar el buen uso de sus servicios.

- Competencia: La capacidad de mantener altos estándares será una responsabilidad compartida de todos los psicólogos que se preocupan por el bienestar de la sociedad y la profesión en su conjunto. Los psicólogos reconocen los límites de sus habilidades y los límites de su técnica.

- Bienestar del usuario: Los psicólogos mantendrán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y los grupos con los que trabajan. Si surgiera un conflicto de intereses entre el usuario y la institución donde labora el psicólogo, el propio psicólogo deberá aclarar la naturaleza y dirección de su confianza y responsabilidad, así como notificar a todas las partes de su compromiso. El psicólogo hará conocer plenamente al usuario la finalidad y naturaleza de la evaluación, intervención educativa o procedimiento formativo y reconocerá la libertad de participación del usuario, estudiante o participante de la investigación.

- Evaluación de técnicas: Al desarrollar, publicar y utilizar herramientas de evaluación, los psicólogos buscarán promover el bienestar y los intereses de sus clientes. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios a conocer los resultados, las interpretaciones realizadas y el fundamento de sus conclusiones y recomendaciones. Se esforzará por mantener la seguridad de las pruebas y otros métodos de evaluación

- En la medida permitida por la ley. Harán todo lo posible para asegurarse de que los demás utilicen correctamente los métodos de evaluación.

(Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006 – diario oficial edición no. 46383 4)

Intervención Psicológica

Bados, (2008) afirma que la intervención psicológica consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicos por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar estos, a prevenir la ocurrencia de los mismos y/o a mejorar las capacidades personales o relaciones de las personas aun en ausencia de problemas. (p.2).

Según lo anterior, la intervención psicológica que se realizó con los estudiantes de grado 9° y 10° del Colegio Gerardo Paredes se compuso de tres etapas; la primera fue la etapa de evaluación o diagnóstico, la segunda de prevención e intervención y la ultima el análisis de los resultados.

Evaluación y/o Diagnostico

Bados, (2008) La evaluación es el proceso en el que el psicólogo trata de identificar, especificar y cuantificar las conductas, capacidades, problemas, recursos y limitaciones de una o más personas, así como las variables personales y ambientales que los mantienen. (p. 3).

El proceso de evaluación o diagnostico se realizó de la siguiente manera:

Se seleccionaron los estudiantes de los grados 9° y 10° con un total de 204 jóvenes, se les aplico dos instrumentos; la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) y una entrevista semiestructurada que se diseñó con relacion a las necesidades de la población frente a la problemática núcleo de este trabajo.

Resultados de la Evaluación

Se aplicó la Escala de riesgo a la adicción a las redes sociales en adolescentes (**ERA-RSI**) y la entrevista semiestructurada pre y post a 204 estudiantes objeto del estudio, cuya evaluación ayudó a medir el nivel de la adicción a redes sociales a través de una prueba

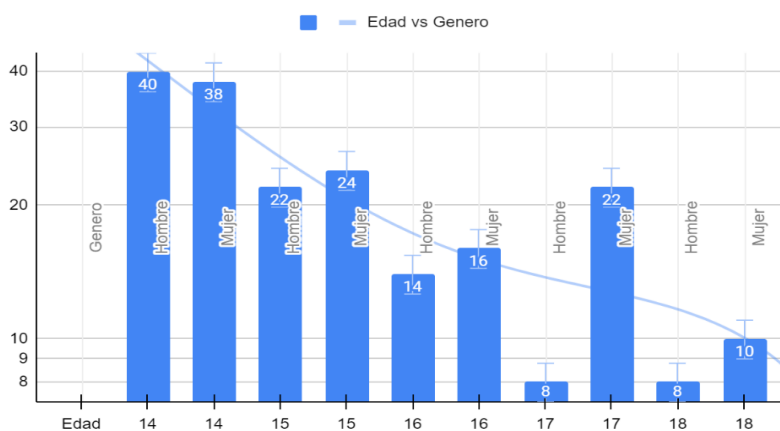
estandarizada; para ello se solicitó los consentimientos informados a padres de familia y/o acudientes y a los directivos docentes de la institución, en donde se llevó a cabo directamente en la institución educativa dentro del salón de clases en jornada escolar ordinaria; este instrumento se aplicó durante dos tiempos, antes de la intervención para poder construir un diagnóstico inicial y después de la intervención como cierre del estudio con él se pudo llegar concluir la eficacia de la intervención.

Análisis de los Resultados

Distribución de la muestra según la edad y género

Figura1

Muestra Según la Edad y Género



Fuente: Autoría Propia

La distribución normalizada de la muestra tomada en la población objeto del estudio se logra observar que predomina los adolescentes de 14 años de edad, también que el número de mujeres en la muestra es mayor que el de hombres.

Tabla 1*Muestra Según la Edad y Género*

Edad	Género	Frecuencia
14	Hombre	40
14	Mujer	38
15	Hombre	22
15	Muje	24
16	Hombre	14
16	Mujer	16
17	Hombre	8
17	Mujer	22
18	Hombre	8
18	Mujer	10
Total	Hombre	92
Total	Mujer	110

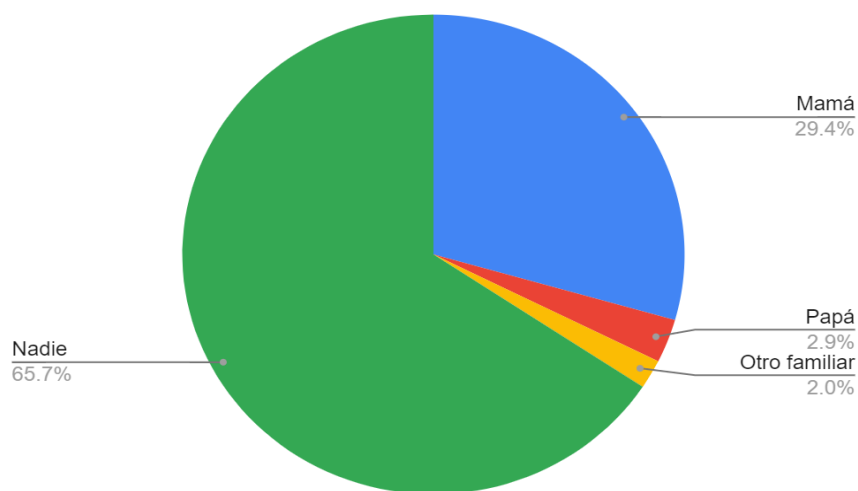
Fuente: Autoría Propia

Un indicador importante sobre la forma de utilización de las redes sociales en la muestra es determinar quiénes y de en qué sentido, y nivel que ejerce el control parental y de cuidado de las familias o cuidadores, por lo anterior se muestran los siguientes datos:

Tabla 2*Muestra de Cuidado Parental al Utilizar Redes Sociales*

Mamá	60
Papá	6
Otro familiar	4
Nadie	134

Fuente: Autoría propia

Figura 2*Muestra de cuidado parental al utilizar redes sociales*

Fuente: Autoría propia

Cómo se logra interpretar en los resultados la tendencia es que no hay un control parental activo o directo sobre la utilización de las redes sociales, este dato es independiente del género, pero no de la edad, ya que el control por parte de la familia se aumenta en los adolescentes de 14 y 15 años y se reducen a medida que aumenta la edad; por otro lado, se logra evidenciar que el control parental lo ejercen en mayor medida las madres de familia.

En el análisis de cómo perciben el concepto de red social y en qué medida y número se utilizan por parte de los adolescentes que son parte de la muestra se logró comprobar los siguientes puntos:

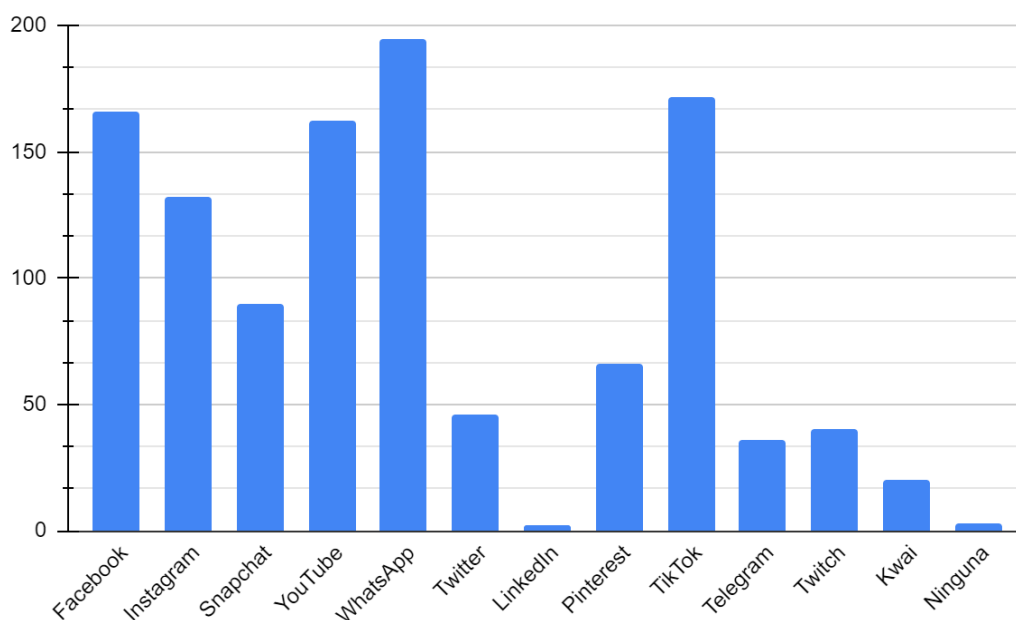
Las personas objeto de estudio manifiestan que conocen el concepto de red social, sin embargo, se evidencia que asocian este término a cualquier medio de comunicación mediado por algún dispositivo electrónico, este hecho hace que se normalice la forma y la intensidad de utilización de diferentes tipos de aplicaciones y de servicios web como por ejemplo WhatsApp y YouTube.

Al indagar si utilizan una o más redes sociales la tendencia es que utilizan más de una red social, sin embargo, varias personas contestaron que no utilizaban redes sociales, a pesar de que señalaban que utilizaban aplicaciones como Facebook, Instagram, entre otras. Con respecto a las redes sociales que utilizan se encontraron los siguientes resultados:

Tabla 3*Redes Sociales con Mayor Número de Usuarios*

Facebook	166
<hr/>	
Instagram	132
Snapchat	90
YouTube	162
WhatsApp	195
Twitter	46
LinkedIn	2
Pinterest	66
TikTok	172
Telegram	36
Twitch	40
Kwai	20
Ninguna	3

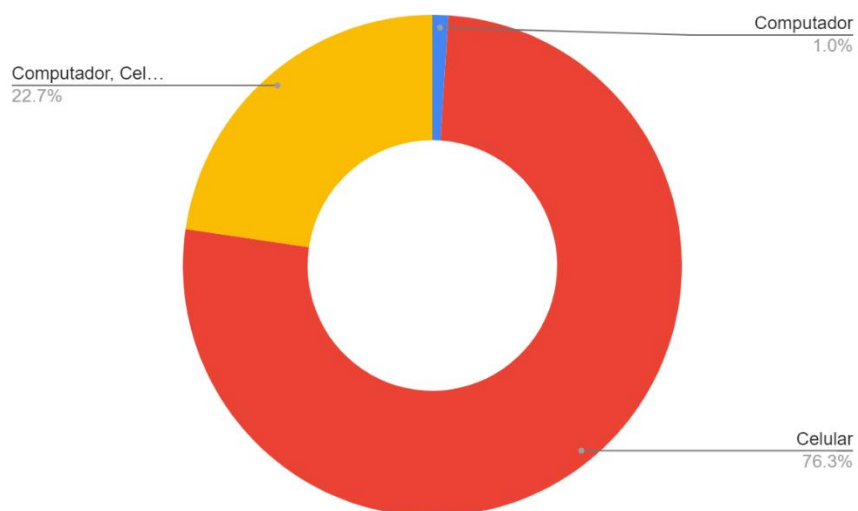
Fuente: Autoría propia

Figura 3**Redes Sociales con Mayor Número de Usuarios**

Fuente: Autoría propia

Como se puede observar en los resultados, las redes sociales de mayor utilización son las de consumo y publicación de contenido, allí aparecen Facebook, TikTok e Instagram; también se nota la tendencia en la utilización de las aplicaciones de mensajería instantánea WhatsApp.

Los individuos de la muestra manifiestan que al momento de conectarse y hacer uso de las redes sociales y las respectivas aplicaciones en sus dispositivos electrónicos utilizan en mayor número el teléfono móvil (celular), lo que evidencia que tienen en sus pertenencias teléfonos inteligentes capaces de ejecutar dichas aplicaciones y esto es indiferente de la edad y el género. También hay individuos que utilizan computador o ambos dispositivos al conectarse a internet y redes sociales.

Figura 4*Dispositivos Electrónicos de Mayor Uso*

Fuente: Autoría propia

Otro factor de análisis es el tiempo que permanecen conectados o haciendo uso de las redes sociales, en los resultados se observa que las consultas o ingresos que hacen a los perfiles de redes sociales se hace con bastante frecuencia durante el día como se muestra a continuación:

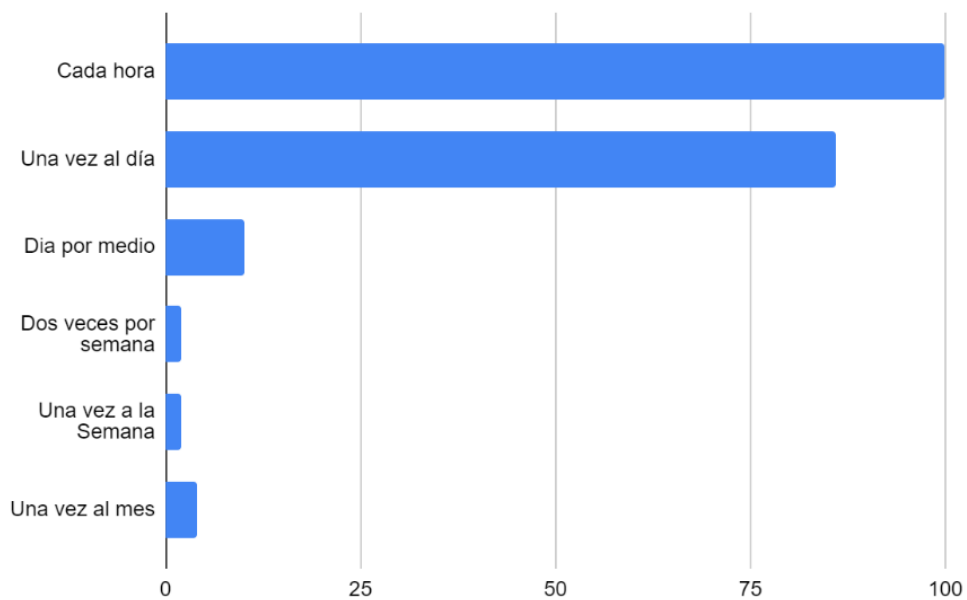
Tabla 4*Tiempo que Permanecen Conectados o Haciendo Uso de las Redes Sociales*

Cada hora	100
Una vez al día	86
Día por medio	10
Dos veces por semana	2
Una vez a la Semana	2
Una vez al mes	4

Fuente: Autoría propia

Figura 5

Tiempo que Permanecen Conectados o Haciendo Uso de las Redes Sociales



Fuente: Autoría propia

Tabla 5

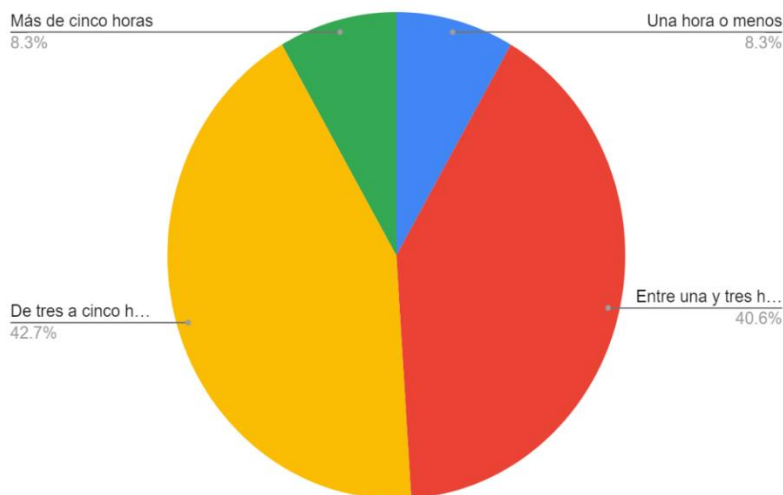
Tiempo que Permanecen Conectados o Haciendo Uso de las Redes Sociales

Una hora o menos	16
Entre una y tres horas	78
De tres a cinco horas	82
Más de cinco horas	16

Fuente: Autoría propia

Figura 6

Tiempo que permanecen conectados o haciendo uso de las redes sociales



Fuente: Autoría propia

Con respecto al uso diario en tiempo los resultados arrojaron que sobre la mitad del total de la muestra están conectados y usan redes sociales entre tres y cinco horas diarias mientras que solo el 8% de los individuos utiliza las aplicaciones una hora o menos; con lo anterior se puede determinar que la utilización de las redes sociales se da en varios intervalos de tiempo durante el día y que la inversión en tiempo es alta con respecto a otras actividades como estudio, descanso y recreación.

Con respecto a el contenido que se consume o se comparte en las redes sociales la población seleccionada a través de la muestra revelaron que la actividad principal es el consumo de contenido de terceros, este contenido son videos, fotografías, opiniones, memes, entre otros: también se relaciona que el cargar o subir contenido de esta mismas características a redes sociales no es tan recurrente; así mismo las redes sociales prácticamente no se utilizan para hacer contacto social con personas nuevas aunque en un porcentaje más alto pero no relevante se hace con familiares y amigos conocidos.

Tabla 6*Contenido que se Consume o se Comparte en las Redes Sociales*

Para subir contenido como: videos, fotografías, opiniones, memes, etc.	22
Para consumir contenido como: videos, fotografías, opiniones, memes, etc.	106
Para conocer personas nuevas.	6
Para contactarse con amigos o familia	70

Fuente: Autoría propia

Figura 7*Contenido que se Consume o se Comparte en las Redes Sociales*

Fuente: Autoría propia

En la reacción inconsciente frente a las notificaciones de las aplicaciones de redes sociales y al tiempo de respuesta del sujeto a la misma, la muestra manifestó lo siguiente: ¿Si usted se encuentra estudiando y le llega una notificación a alguna de sus redes sociales?

Tabla 7*Reacción Inconsciente Frente a las Notificaciones de las Aplicaciones de Redes Sociales*

Lo revisa e inmediatamente	108
Lo revisa posteriormente para no interrumpir la actividad que está realizando	12
No le da importancia.	84

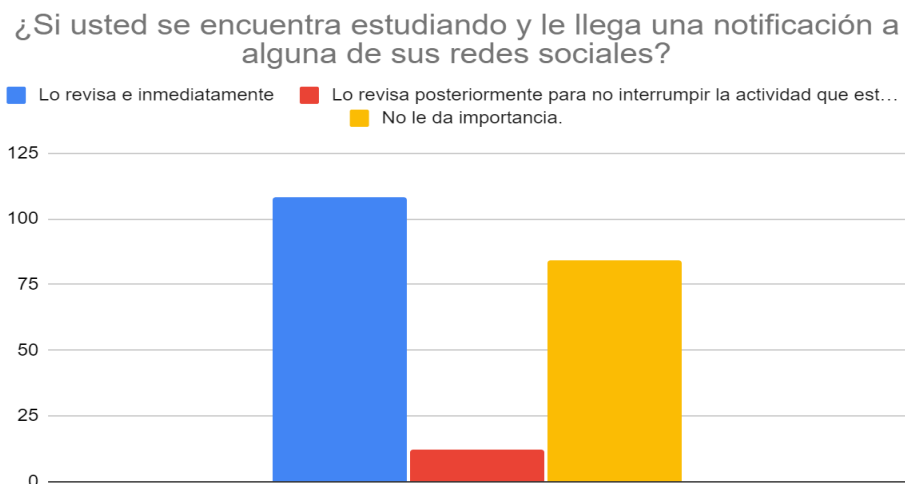
*Fuente: Autoría propia***Tabla 8***Reacción Inconsciente Frente a las Notificaciones de las Aplicaciones de Redes Sociales*

Lo revisa e inmediatamente	30
Lo revisa posteriormente para no interrumpir la reunión familiar o social	98
No le da importancia.	76

Fuente: Autoría propia

Figura 8

Reacción Inconsciente Frente a las Notificaciones de las Aplicaciones de Redes Sociales



Fuente: Autoría propia

Como se evidencia en la información la reacción más habitual es revisar de forma inmediata las notificaciones generadas en las redes sociales, pocos responden que lo revisan posteriormente y otro valor en tendencia es que no le daría importancia a las notificaciones o mensajes.

Resultados de la aplicación del instrumento de métrica de riesgo de adicción El instrumento de medición se aplicó dentro de las horas escolares en la institución educativa a 204 estudiantes de los grados 9°, 10° y 11°, con edades que oscilan entre los 14 y 19 años; la herramienta utilizada fue la escala de ERA-RSI, la cual utiliza modelos matemáticos de calculó la fiabilidad, la consistencia interna (alfa de Cronbach), y la estabilidad temporal del test-retest (correlación de Pearson), también se utilizó para el análisis de los resultados la técnica de normalización de la información y el cálculo de percentiles de los datos arrojados de la puntuación, el proceso se describe a continuación:

Fiabilidad: consistencia interna y estabilidad temporal. Para definir los índices de fiabilidad, estabilidad y correlación de las variables dependientes e independientes entre los 28 ítems de la escala se agrupó en grupos característicos para calcular los pesos factoriales y los índices de homogeneidad de los resultados arrojados por la muestra:

Tabla 9*Aplicación del Instrumento de Métrica de Riesgo de Adicción*

Ítem		Pesos factoriales					Varianza
Síntomas de Adicción		1	2	3	4	IH	ponderada
1	0.6	0.06	0.45	0.30	0.15	0.055	
2	0.65	0.07	0.49	0.33	0.16	0.048	
3	0.52	0.05	0.39	0.26	0.13	0.051	
4	0.55	0.06	0.41	0.28	0.14	0.056	
5	0.63	0.06	0.47	0.32	0.16	0.049	5.13
6	0.68	0.07	0.51	0.34	0.17	0.060	
7	0.58	0.06	0.44	0.29	0.15	0.047	
8	0.5	0.05	0.38	0.25	0.13	0.053	
9	0.42	0.04	0.32	0.21	0.11	0.043	
Uso Social							
10	0.59	0.06	0.44	0.30	0.15	0.051	
11	0.49	0.05	0.37	0.25	0.12	0.042	
12	0.74	0.07	0.56	0.37	0.19	0.068	
13	0.77	0.08	0.58	0.39	0.19	0.073	
14	0.62	0.06	0.47	0.31	0.16	0.058	4.21
15	0.63	0.06	0.47	0.32	0.16	0.046	
16	0.43	0.04	0.32	0.22	0.11	0.050	
17	0.53	0.05	0.40	0.27	0.13	0.037	
Rasgos Frikis							

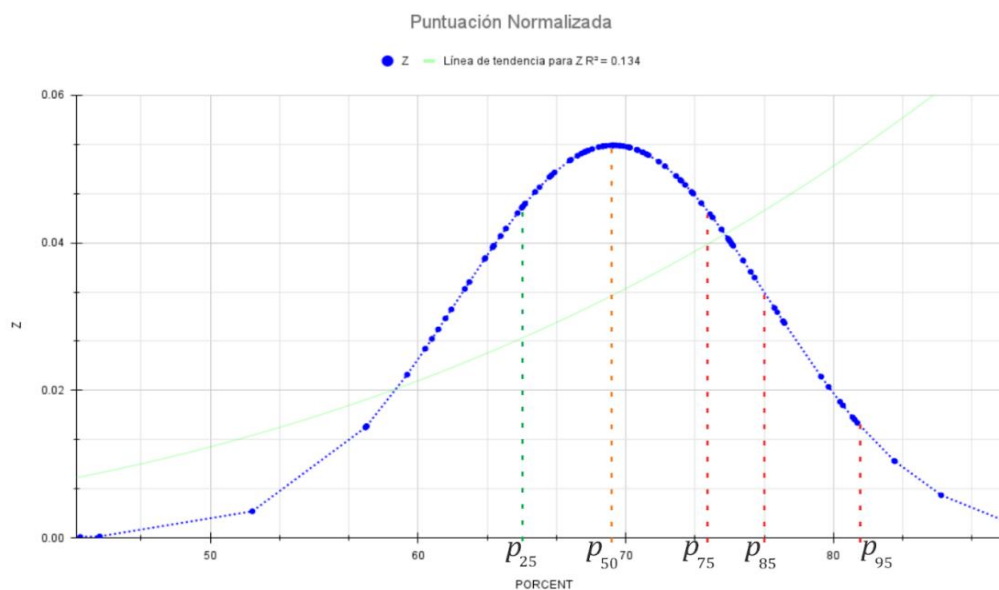
18	0.47	0.05	0.35	0.24	0.12	0.038	
19	0.49	0.05	0.37	0.25	0.12	0.050	
20	0.82	0.08	0.62	0.41	0.21	0.057	3.68
21	0.75	0.08	0.56	0.38	0.19	0.045	
22	0.76	0.08	0.57	0.38	0.19	0.047	
23	0.39	0.04	0.29	0.20	0.10	0.062	
Nomofobia							
24	0.64	0.06	0.48	0.32	0.16	0.056	
25	0.6	0.06	0.45	0.30	0.15	0.054	
26	0.73	0.07	0.55	0.37	0.18	0.035	3.81
27	0.64	0.06	0.48	0.32	0.16	0.059	
28	0.73	0.07	0.55	0.37	0.18	0.069	
29	0.47	0.05	0.35	0.24	0.12	0.042	

Fuente: Autoría propia

Normalización de los Datos y Análisis de Información. Para realizar un análisis ajustado a los resultados de la escala aplicada se puntúa según los métodos estadísticos mencionados en el numeral anterior, la valoración se organizó y normalizaron los datos para el cálculo de los percentiles y ubicación de los datos encontrados.

Figura 9

Normalización Aplicación del Instrumento de Métrica de Riesgo de Adicción



Fuente: Autoría propia

Según el estudio Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI) de las puntuaciones directas las pruebas que estén ubicadas en valores mayores al percentil 95 indican riesgo muy elevado de adicción a las redes sociales e internet; las puntuaciones \geq al percentil 85 señalan riesgo de adicción; una puntuación \geq al percentil 75 abre la sospecha de riesgo de adicción; esto último se puede visualizar en la gráfica de la distribución normal de los resultados.

Finalmente se analizó la cantidad de estudiantes en las diferentes escalas de riesgo de adicción del instrumento contrastando también el género, ya que en los resultados de la correlación el nivel de dependencia de las variables grado y edad convergen al límite inferior de la correlación, lo que indica que estas dos variables en el estudio no inciden en los resultados de forma directa.

Tabla 10

Riesgo de Adicción Según el Instrumento

Riesgo vs Género		Mujer	Hombre
Bajo Riesgo de Adicción	153	77	74
Sospecha Riesgo de Adicción	19	11	8
Riesgo de Adicción	20	18	2
Riesgo Elevado de Adicción	10	4	6
TOTAL	49	33	16

Fuente: Autoría propia

Posteriormente de aplicados los instrumentos y según el análisis estadístico se logró determinar que las mujeres son más susceptibles a riesgo de adicción a la redes sociales, esto debido a que del total de estudiantes en presunto riesgo el 68% son mujeres; sin embargo, de las 10 individuos en riesgo elevado de adicción el 60% son hombres.

De los 204 estudiantes pertenecientes a la muestra el 24% se encuentra en riesgo de adicción a las redes sociales según la escala (ERA-RSI), por lo tanto, con respecto lo anterior es poco probable que un estudiante esté en riesgos de adicción a las redes sociales; sin embargo, se puede considerar un margen de error ya que, la información aportada en las respuestas de los estudiantes puede estar sesgada. También la escala (ERA-RSI) valora con puntuación de un posible riesgo de adicción a partir del percentil 75, y considerando el modelo matemático de

correlaciones entre las variables analizadas el riesgo se debería medir a partir del percentil 60, lo que daría como resultado mayor focalización de presuntas adicciones según su valoración; lo anterior se debe a que el instrumento no está ajustado al contexto.

El 76% de las personas a las que se les aplicó la escala tienen un riesgo bajo de adicción, lo que implica que no hay un riesgo latente de adicción a las redes sociales en la población. De los estudiantes con riesgo de adicción el 9% del total están en sospecha de riesgo lo que indica que son valoraciones entre el percentil 75 y percentil 85. El 10% del total están en riesgo de adicción, lo que indica que son valoraciones entre el percentil 85 y percentil 95. Y de los estudiantes con riesgo de adicción el 5% del total están en riesgo elevado de adicción lo que indica que sus valoraciones son mayores al percentil 95.

Intervención

Bados, (2008) en esta actividad, el psicólogo ayuda a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar estos, a prevenir la ocurrencia de los mismos o a mejorar las capacidades personales. En este último caso, se emplea el nombre general de intervención más que el de tratamiento, el cual se reserva para aquellos casos en que el objetivo es resolver problemas presentes. (p.3).

Esta intervención se realizó en tres sesiones con estudiantes y una sesión con padres de familia, para un total de cuatro sesiones en la cuales se trabajaron tres acciones psicoeducativa las cuales fueron:

Acción Psicoeducativa “Reconociendo las Redes Sociales”

Objetivo General. Reconocer las redes sociales y el uso que se le da dentro de sociedad, así como la identificación de las ventajas y desventajas de las redes sociales.

Objetivos Específicos. Identificar las ventajas y desventajas de las redes sociales
Distinguir el uso de las redes sociales dentro de la sociedad.

Metodología. Se reúnen a los estudiantes en la biblioteca de la institución se realiza una charla en donde se les explicará por partes qué son las redes sociales, qué tan extendido está el uso de estas herramientas en nuestra sociedad, qué grupos de personas las usan con mayor frecuencia, cómo usar este tipo de herramientas, qué ventajas y desventajas nos ofrecen; es importante entender cómo funcionan y cómo usar estas aplicación de manera saludable.

Luego se les hará las siguientes preguntas: ¿Creen que tienen suficiente información sobre las redes sociales? ¿Creen que son peligrosas o llegar hacerlas? ¿Ustedes consideran que pueden llegar a correr riesgos o peligros a través de las redes sociales?

Posteriormente se realizará un debate con todos los estudiantes sobre los anteriores interrogante.

Recursos Físicos y Materiales. Biblioteca de la institución educativa, sillas, computador, videobeam y conexión a internet.

Tiempo de duración. 45 minutos

Tabla 11*Reconociendo las Redes Sociales- Estudiantes*

Fecha	11/04/2023
Grupo	Estudiantes del ciclo 4 – 8°y 9°
Asignado	
Lugar	Colegio Gerardo Paredes
Actividades	Reconociendo las redes sociales
Objetivos	<p>Objetivo General:</p> <p>Reconocer las redes sociales y el uso que se le da dentro de la sociedad, así como la identificación de las ventajas y desventajas de las redes sociales.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>1. Identificar las ventajas y desventajas de las redes sociales</p> <p>2. Distinguir el uso de las redes sociales dentro de la sociedad</p>
Sustento Teórico	<p>El uso de internet y redes sociales ha venido aumentando e impactó la vida de las personas a nivel personal, académico, laboral y social; y en donde se encuentra asociados factores positivos, pero también negativos. Según Arab y Díaz (2015) se encuentran aspectos positivos en la redes sociales como; creación de blogs, videos y páginas web que pueden desarrollar sentimientos de competencia, generación de elementos educativos, reforzamiento de relaciones creadas offline, educación sexual, promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales. (p. 11).</p>

Y aspectos negativos como, aumenta las interacciones agresivas en niños y adolescentes, alto grado de exposición deseada y no deseada a pornografía, baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas, conducta adictiva a internet.

Por otro lado, centrándonos en el aumento de uso de internet y Redes sociales, según el Mintic aumentó el uso del Internet por parte de los colombianos, en su mayoría jóvenes entre los 12 y 24 años (84.1 %), seguidos por los de 24 a 54 años (76.3 %). En el reporte del boletín del Mintic al término del segundo trimestre de 2022, el total de accesos a Internet móvil en Colombia alcanzó los 37,9 millones, 4,1 millones más que los registrados en el mismo trimestre del año inmediatamente anterior. (p. 20).

En el año 2017 según un reporte, realizado por el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (MinTIC), en Bogotá las redes que más se usan son WhatsApp y Facebook, con un 89.4% y un 86.7%, respectivamente, después le siguen YouTube, con un 54.2%; Instagram, con un 35.2%; y Twitter, con un 22.8%.

Metodología

1. Se reúnen a los estudiantes en la biblioteca de la institución se realiza una charla en donde se les explicará por partes qué son las redes sociales, qué tan extendido está el uso de estas herramientas en nuestra sociedad, qué grupos de personas las usan con mayor frecuencia, cómo usar este tipo de

herramientas, qué ventajas y desventajas nos ofrecen; es importante entender cómo funcionan y cómo usar estas aplicación de manera saludable.

2.Luego se les hará las siguientes preguntas: ¿Creen que tienen suficiente información sobre las redes sociales? ¿Creen que son peligrosas o llegar hacerlas? ¿Ustedes consideran que pueden llegar a correr riesgos o peligros a través de las redes sociales?

3.Posteriormente se realizará un debate con todos los estudiantes sobre los anteriores interrogantes

Instrumentos
Utilizados

Recursos Físicos: Biblioteca de la institución

Recursos Materiales: Computador, videobeam y conexión a internet.

Técnicas psicológicas utilizadas: Grupo Focal

Hallazgos o
Resultados

Durante el desarrollo de la actividad se evidencia que los estudiantes reconocen ciertas redes sociales, pero poseen poca información acerca de estas por lo tanto fue de utilidad explicarles las ventajas y desventajas de estas herramientas web, adicional se pudo establecer que no todos reconocen los peligros que se pueden dar por medio de las RRSS como lo son; el ciberbullying, grooming, sexting. Durante el debate hubo estudiantes que compartieron historias de ellos o conocidos los cuales fueron víctimas de estas problemáticas, y de este modo se logró abrir el espacio para que puedan reflexionar no solo sobre adicción a las redes sociales sino también de los peligros a los cuales se encuentran expuestos.

Tabla 12*Reconociendo las Redes Sociales - Padres de Familia*

Fecha	11/04/2023
Grupo Asignado	Padres de familia de ciclo 4.
Lugar	Colegio Gerardo Paredes
Actividades	Reconociendo las redes sociales
Objetivos	<p>Objetivo General:</p> <p>Reconocer las redes sociales y el uso que se le da dentro de la sociedad, así como la identificación de las ventajas y desventajas de las redes sociales.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>3. Identificar las ventajas y desventajas de las redes sociales</p> <p>4. Distinguir el uso de las redes sociales dentro de la sociedad</p> <p>El uso de internet y redes sociales ha venido aumentando e impactó la vida de las personas a nivel personal, académico, laboral y social; y en donde se encuentra asociados factores positivos, pero también negativos. Según Arab y Díaz (2015) se encuentran aspectos positivos en la redes sociales como;</p>
Sustento Teórico	<p>creación de blogs, videos y páginas web que pueden desarrollar sentimientos de competencia, generación de elementos educativos, reforzamiento de relaciones creadas offline, educación sexual, promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales. (p. 11).</p>

Y aspectos negativos como, aumenta las interacciones agresivas en niños y adolescentes, alto grado de exposición deseada y no deseada a pornografía, baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas, conducta adictiva a internet.

Por otro lado, centrándonos en el aumento de uso de internet y Redes sociales, según el Mintic aumentó el uso del Internet por parte de los colombianos, en su mayoría jóvenes entre los 12 y 24 años (84.1 %), seguidos por los de 24 a 54 años (76.3 %). En el reporte del boletín del Mintic al término del segundo trimestre de 2022, el total de accesos a Internet móvil, en Colombia alcanzó los 37,9 millones, 4,1 millones más que los registrados en el mismo trimestre del año inmediatamente anterior. (p. 20).

En el año 2017 según un reporte, realizado por el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (MinTIC), en Bogotá las redes que más se usan son WhatsApp y Facebook, con un 89.4% y un 86.7%, respectivamente, después le siguen YouTube, con un 54.2%; Instagram, con un 35.2%; y Twitter, con un 22.8%.

Metodología

Se reúnen a los padres de familia en un aula de la institución se realiza una charla en donde se les explicará por partes qué son las redes sociales, qué tan extendido está el uso de estas herramientas en nuestra sociedad, qué grupos de personas las usan con mayor frecuencia, cómo usar este tipo de herramientas, qué ventajas y desventajas nos ofrecen; es importante

entender cómo funcionan y cómo usar estas aplicación de manera saludable.

Luego se les hará las siguientes preguntas: ¿Creen que tienen suficiente información sobre las redes sociales? ¿Creen que son peligrosas o llegar a hacerlas? ¿Ustedes consideran que pueden llegar a correr riesgos o peligros a través de las redes sociales?

Posteriormente se realizará un debate con todos los padres de familia sobre los anteriores interrogantes

Instrumentos
Utilizados

Recursos Físicos: Biblioteca de la institución
Recursos Materiales: Computador y proyector.
Técnicas psicológicas utilizadas: Grupo Focal

Se logró evidenciar que hay padres de familia que no cuentan con la información necesaria y desconocen ciertas redes sociales como Kwai, Snapchat, Telegram, Twitch, LinkedIn y en donde las que más identifican son Facebook, WhatsApp, Instagram y TikTok.

Hallazgos o
Resultados

Reconocen peligros como Cyberbullying, Ciberextorsión, y Grooming, aunque nombran situaciones que se clasifican en estos riesgos no sabían cuáles eran sus nombres, por eso fue necesario explicar cada uno de estos términos y en qué consistían.

Finalmente, los padres de familia tuvieron la oportunidad de contar casos que les haya sucedido a sus hijos o que conocieran acerca de los riesgos de las redes sociales. Hubo padres de familia que manifestaron que sus hijos

durante largos periodos en el celular y que ha sido complejo para ellos poder quitarles este hábito, ya que en ocasiones se han generado discusiones en el núcleo familiar porque los menores han llegado a dormirse a altas horas de la noche o no querían compartir en actividades familiares sin dejar a un lado el dispositivo móvil; por lo tanto, se le indico una serie de sugerencias a los padres de familia como, establecer límites y tiempos a la hora de usar dispositivos móviles e interactuar en redes sociales, supervisarlos mientras los menores hacen uso de las redes sociales, mantener constante comunicación con sus hijos y que les hablen acerca de los peligros que se pueden encontrar en las redes sociales o internet, entre otras.

Fuente: Autoría propia

Objetivo General. Comprender qué es la adicción a las redes sociales, cuáles son sus consecuencias, cuáles son los factores de riesgo para la adicción a las redes sociales y qué factores de protección podemos crear para construir relaciones saludables con estas herramientas.

Objetivos Específicos. Identificar que es la adicción de las redes sociales para llegar a percibir las posibles consecuencias que genera. Reconocer los factores de riesgos y factores protectores para la construcción de una relación sana con estas herramientas web.

Metodología. Por medio de unas diapositivas se le explicará al grupo estudiantes que es la adicción a las redes sociales y quiénes son más propensos a ella, por qué, qué consecuencias puede causar esta adicción, cómo prevenirla y por qué es importante saber usar estas plataformas de manera saludable. Posteriormente se les enseñará dos videos reflexivos llamados: Social Media Addiction y Are You Living an Insta Lie. Finalmente se abrirá un espacio de brainstorming o lluvia de ideas con los estudiantes donde puedan exponer las dudas que tienen o contar algo interesante que quieran ofrecer a todo el grupo.

Recursos Físicos y Materiales. Biblioteca de la institución educativa, sillas, computador, videobeam, conexión a internet y videos de YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=VJcxbOmV6Do>

<https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

Tiempo de duración. 45 minutos

Tabla 13

El Mal uso de las Redes Sociales

Fecha	18/04/2023
-------	------------

Grupo	Estudiantes del ciclo 5
Asignado	
Lugar	Colegio Gerardo Paredes
Actividad	El mal uso de las redes sociales conlleva a la adicción.
	Objetivo General:
	Comprender qué es la adicción a las redes sociales, cuáles son sus consecuencias, cuáles son los factores de riesgo para la adicción a las redes sociales y qué factores de protección podemos crear para construir relaciones saludables con estas herramientas.
Objetivos	Objetivos Específicos:
	Identificar qué es la adicción a las redes sociales para llegar a percibir las posibles consecuencias que genera.
	Reconocer los factores de riesgos y factores protectores para la construcción de una relación sana con estas herramientas (redes sociales).
	En la actualidad las redes sociales se han convertido en una herramienta que permiten que las personas interactúen con otros usuarios en tiempo real, ya sean personas que se encuentran en otras ciudades, países o continentes,
Sustento	permitiendo a su vez compartir experiencias, consultar información y generar
Teórico	nuevas formas de entretenimiento; sin embargo, su uso descontrolado puede llegar a generar una dependencia o a adicción a este tipo de herramientas web. Llegando a generar afectaciones en el ámbito laboral o académico, familiar y social.

De acuerdo con Echeburúa (2010) una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todos los comportamientos adictivos son controlados inicialmente por reforzadores positivos - los aspectos placenteros del comportamiento mismo - pero finalmente por reforzadores negativos - el alivio del estrés emocional, especialmente. (p. 03).

Y según con Vilca y Gonzales (2013) la adicción de las redes sociales es una dependencia psicológica que a su vez muestra síntomas conductuales, afectivos y de pensamiento, siendo caracterizado principalmente por la falta de control en su uso. (Huaytalla, Vega, & Soncco. 2016. P 10).

Adicionalmente Young y Rogers (1998) afirman que la conducta placentera que genera el disfrute de las redes sociales puede desencadenar en un comportamiento adictivo por parte del usuario, cuyas consecuencias psíquicas y físicas afectan al ámbito familiar, laboral y social. (Prieto & Moreno. 2015, p. 152).

Por otro lado, los autores Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst (2008) manifiestan que “los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías”. (Echeburúa, 2010. P. 04).

Metodología

Por medio de unas diapositivas se le explicará al grupo estudiantil que es la adicción a las redes sociales y quiénes son más propensos a ella, por qué, qué

consecuencias puede causar esta adicción, cómo prevenirla y por qué es importante saber usar estas plataformas de manera saludable.

Posteriormente se les enseñará dos videos reflexivos llamados: Social Media Addiction y Are You Living an Insta Lie?

Finalmente se abrirá un espacio de brainstorming o lluvia de ideas con los estudiantes donde puedan exponer las dudas que tienen o contar algo interesante que quieran ofrecer a todo el grupo.

Recursos Físicos: Salón de grado 10°

Recursos Materiales: Computador, proyector y conexión a internet.

Videos YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=VJcxbOmV6Do>

<https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

Instrumentos

Utilizados

Técnicas psicológicas utilizadas:

Brainstorming o lluvia de ideas

Se pudo identificar que los estudiantes utilizan las redes sociales largos periodos durante el día, ellos manifestaron que lo que más utilizan es

Facebook y TikTok, un estudiante de 15 años expresó que en ocasiones se

Hallazgos o

acuesta a las 11 pm o 12 am por estar en Facebook y que se levanta a las 5

Resultados

am, lo que le ha traído consecuencias como llegar a dormirse en clase.

Durante la aplicación de la acción psicoeducativa se pudo observar que había estudiantes en los celulares y que en repetidas ocasiones el docente que se encontraba acompañando la actividad les tuvo que llamar la atención.

Por otro lado, los estudiantes se comentaban entre sí que también sentían que habían aumentado las dificultades visuales, por el uso de dispositivos electrónicos.

Finalmente se pudo persuadir a los estudiantes sobre el uso descontrolado de estas herramientas web, en donde se socializaron los posibles factores de riesgos y protectores a la hora de hacer uso de las redes sociales.

Dentro del espacio abierto para dudas o historias un grupo de estudiantes manifestaron hacer uso del celular incluso cuando está descargado, es decir que conectan el dispositivo móvil y siguen haciendo uso de él.

Fuente: Autoría propia

Acción Psicoeducativa “Reconociendo Quien Soy Yo y Mi Valor”

Objetivo General. Desarrollar en los estudiantes un sano autoconcepto a través de sus propias valoraciones y la percepción de sí mismos.

Objetivos Específicos. Identificar las habilidades positivas cada uno posee.

Lograr que los estudiantes puedan tomar conciencia sobre su cuerpo y a su vez una aceptación de este.

Metodología. A través de unas diapositivas se le explicara al grupo estudiantes que es la autoestima y la importancia de este concepto en nuestro día a día, después cada uno de los estudiantes tendrán que responder a la pregunta “¿Quién soy yo?” y “¿Qué me representa?”. Posteriormente les enseñara un video reflexivo acerca de la autoestima y las redes sociales (la autoestima adolescente y las redes sociales. A Mi Yo Adolescente. T2 Ep 5: La autoestima), con el fin de poder identificar cómo las redes sociales pueden influir en el autoestima de las personas y cómo los estereotipos que se ven en estas herramientas pueden llegar a afectar el autoestima; después a modo de reflexión y cierre se hablará de los cuatro pilares de la inteligencia emocional de Daniel Goleman. Finalmente se abrirá un espacio donde los estudiantes puedan compartir historias y/o aclarar dudas.

Recursos Físicos y Materiales. Biblioteca de la institución educativa, sillas, computador, videobeam, conexión a internet y videos de YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8>

Tiempo de Duración. 45 minutos.

Tabla 14

Reconociendo Quien Soy Yo y Mi Valor

Fecha	02/05/2023
Grupo	Estudiantes del ciclo 4
Asignado	
Lugar	Colegio Gerardo Paredes
Actividades	Reconociendo quién soy yo y mi valor
Objetivos	Objetivo General:

Desarrollar en los estudiantes un sano autoconcepto a través de sus propias valoraciones y la percepción de sí mismos.

Objetivos Específicos:

Identificar las habilidades positivas cada uno posee.

Lograr que los estudiantes puedan tomar conciencia sobre su cuerpo y a su vez una aceptación de este.

Hoy en día el uso de las redes sociales se ha convertido necesaria para las personas, el postear las actividades que realizan en su diario vivir en estas herramientas es común y habitual dentro del actuar de los seres humanos, y que en ocasiones tienen a reflejar una realidad que no lo es; ya que de alguna manera se busca cumplir con los estándares de éxito y belleza que se han venido implementado dentro de la sociedad, y que a través de las plataformas digitales se ven más a menudo.

Sustento

Teórico

Según los resultados del estudio generado por Huaytalla, Vega, y Soncco (2016) los estudiantes con baja autoestima tienden a utilizar mayormente las redes sociales para interactuar con su entorno, ya que su inseguridad y cohibición social por temor al rechazo les impide hacerlo directamente, en este sentido son más propensos a la adicción de las redes sociales. (p.12).

Metodología

Por medio de unas diapositivas se le explicará al grupo estudiantil que es la autoestima y la importancia de este concepto en nuestro día a día, después

cada uno de los estudiantes tendrán que responder a la pregunta “¿Quién soy yo?” y “¿Qué me representa?”.

Posteriormente les enseñara un video reflexivo acerca de la autoestima y las redes sociales (la autoestima adolescente y las redes sociales. A Mi Yo Adolescente. T2 Ep 5: La autoestima), con el fin de poder identificar cómo las redes sociales pueden influir en el autoestima de las personas y cómo los estereotipos que se ven en estas herramientas pueden llegar a afectar el autoestima; después a modo de reflexión y cierre se hablará de los cuatro pilares de la inteligencia emocional de Daniel Goleman.

Finalmente se abrirá un espacio donde los estudiantes puedan compartir historias y/o aclarar dudas.

Recursos Físicos: Salón de grado 9°

Recursos Materiales: Computador, proyector (video beam) y conexión a internet.

Video de YouTube

Instrumentos

<https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8>

Utilizados

Técnicas psicológicas utilizadas:

Brainstorming o lluvia de ideas

Entrenamiento en autoinstrucciones

Hallazgos o

Durante esta actividad se puedo evidenciar que los estudiantes confunden el autoestima con el egocentrismo; de tal modo que se vio la necesidad de

Resultados

explicarles estos dos términos y el por qué son diferentes, adicional se vieron

interesados en el tema y mencionan diferentes ejemplos de cómo en ocasiones se comparaban con otras personas que hacen uso de las redes sociales (personas fitness) tanto en aspectos físicos como sociales, también dijeron buscar parecerse a influencers.

Posteriormente se realizó la pregunta de ¿quién soy? y ¿qué me representa?, y se logró identificar que no todos los estudiantes tenían la claridad de responder, algunos no quisieron participar lo cual puede ser un factor de baja autoestima.

Finalmente, se les enseñó un vídeo de YouTube con el fin de poder hacer una reflexión y se les explicó las 5 habilidades principales de la inteligencia emocional de Daniel Goleman.

Fuente: Autoría propia

Resultados de la Intervención

Posteriormente a la intervención realizada, se aplicó por segunda vez la escala de ERA-RSI con el fin de medir el impacto generado en los estudiantes y determinar la pertinencia de la intervención frente a la mitigación de los factores de riesgos a adición a las redes sociales.

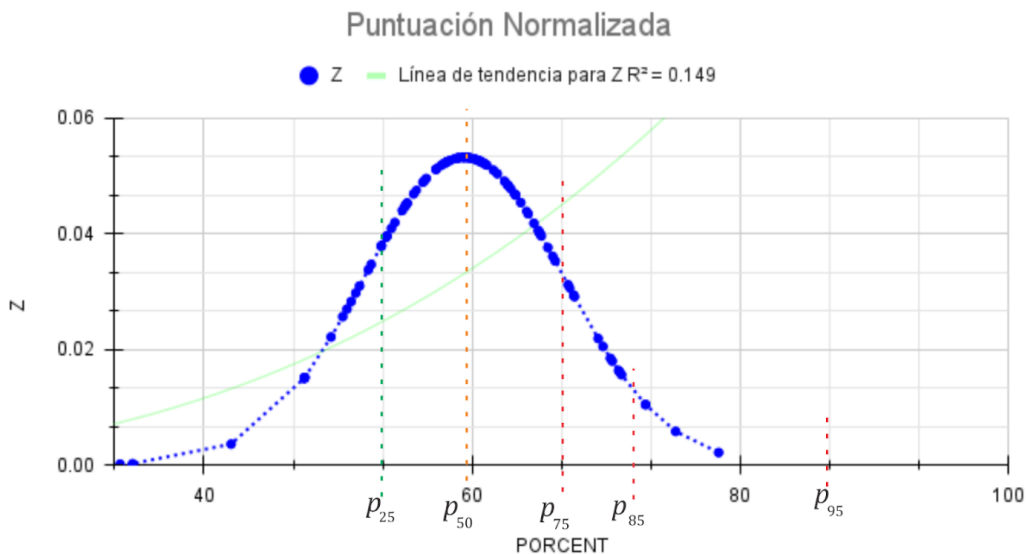
El instrumento de medición se aplicó dentro de las horas escolares en la institución educativa a los mismos 204 estudiantes de los grados 10° y 11°, con edades que oscilan entre los 14 y 19 años; la herramienta utilizada fue la escala de ERA-RSI, la cual utilizó los mismos modelos matemáticos de calculó la fiabilidad, la consistencia interna (alfa de Cronbach), y la estabilidad temporal del test-retest (correlación de Pearson), también se utilizó para el análisis de los resultados la técnica de normalización de la información y el cálculo de percentiles de los datos arrojados de la puntuación, el proceso se describe a continuación; todo lo anterior con el fin de tener puntos comunes de comparación con respecto a la primera aplicación y de esta forma valorar el impacto de las intervenciones realizadas:

Análisis de los Resultados

Normalización de los Datos y Análisis de Información. Para realizar un análisis ajustado a los resultados de la escala aplicada se puntúa según los métodos estadísticos mencionados en el numeral anterior, la valoración se organizó y normalizaron los datos para el cálculo de los percentiles y ubicación de los datos encontrados.

Figura 10

Normalización de los Datos y Análisis de Información



Fuente: Autoría propia

Según el estudio Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI), de las puntuaciones directas las pruebas que estén ubicadas en valores mayores al percentil 95 indican riesgo muy elevado de adicción a las redes sociales e internet; las puntuaciones \geq al percentil 85 señalan riesgo de adicción; una puntuación \geq al percentil 75 abre la sospecha de riesgo de adicción; esto último se puede visualizar en la gráfica de la distribución normal de los resultados.

Finalmente se analizó la cantidad de estudiantes en las diferentes escalas de riesgo de adicción del instrumento contrastando también el género, ya que en los resultados de la correlación el nivel de dependencia de las variables grado y edad convergen al límite inferior de la correlación, lo que indica que estas dos variables en el estudio no inciden en los resultados de forma directa, esto en concordancia de los resultados de la primera aplicación de la escala.

Tabla 15*Riesgo de Adicción del Instrumento*

Tipo de riesgo		Mujer	Hombre
Bajo Riesgo de Adicción	152	87	65
Sospecha Riesgo de Adicción	47	24	23
Riesgo de Adicción	4	3	1
Riesgo Elevado de Adicción	10	4	6
TOTAL	52	31	30

Fuente: Autoría propia

Finalmente se pudo determinar que como en la primera aplicación se evidencia que las mujeres están más susceptibles a riesgo de adicción a las redes sociales.

El 2% de la muestra objeto de estudio está en la escala de riesgo de adicción a las redes sociales, conforme con los resultados de la segunda aplicación, la reducción de riesgo de adicción disminuye según las tres desviaciones estándar hacia el sesgo izquierdo lo que equivale aproximadamente al 21% de la muestra objeto de estudio.

El 76% de las personas a las que se les aplicó la escala tienen un riesgo bajo de adicción después de la segunda aplicación, lo que indica que en este grupo el cambio no se reflejó, por tanto, la movilización dentro de la desviación estándar al sesgo de la izquierda fue entre el percentil 50 y percentil 75.

De los estudiantes con riesgo de adicción a las redes sociales el 9% del total están en sospecha de riesgo lo que indica que son valoraciones entre el percentil 75 y percentil 85.

De los estudiantes con riesgo de adicción el 2% del total están en riesgo de adicción a las redes sociales lo que indica que son valoraciones entre el percentil 85 y percentil 95, se nota el cambio considerable con respecto a la primera aplicación.

Por último, de los estudiantes con riesgo de adicción el 0% del total, están en riesgo de adicción a las redes sociales elevado lo que indica que sus valoraciones son mayores al percentil 95.

Cronograma

Figura 11

Cronograma

ACTIVIDAD	2022										2023									
	agosto		septiembre		octubre		noviembre		diciembre		enero		febrero		marzo		abril		mayo	
	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31
Búsqueda de artículos, libros especializados sobre la adicción y uso de redes sociales.	■	■	■	■	■	■	■													
Contrucción del marco teórico/conceptual de referencia para el proyecto basado en la consulta bibliografica			■	■																
Definir la metodología de trabajo, modelos y enfoques de referencia			■	■	■															
Analizar y definir los instrumentos y metodologías que se ajustan a los objetivos del proyecto (encuesta y entrevista).						■	■	■	■	■	■									
Caracterización el grupo de personas que harán parte de la muestra de la población objeto de estudio								■	■	■	■	■								
Aplicar los instrumentos en la muestra seleccionada.											■	■	■	■						
Recolectar, organizar y sistematizar, los resultados de la aplicación de los instrumentos												■	■	■	■					
Analizar y evaluar los resultados obtenidos.													■	■	■	■	■			
Definir los efectos de la adicción a las redes sociales, a partir de los resultados.														■	■	■				
Jornadas de psicoeducación																	■	■	■	■

Conclusiones

Se logró diseñar un programa de intervención que consta de tres acciones psicoeducativas enfocadas a: el reconocimiento de las redes sociales sus ventajas y desventajas como también los posibles peligros que se pueden generar en estas aplicaciones web; también se aplicó estrategias de fortalecimiento de factores protectores enfocados en la adicción a las redes sociales, por último se trabajó el reconocimiento de cómo las redes sociales influyen en el autoestima de las personas y que afectaciones traen en la misma.

A pesar de la intervención generada no se evidenció un impacto directo que mitigara los factores de riesgos de conductas de adicción a las redes sociales, ya que no se contó el tiempo suficiente que permitiera la reflexión y los ajustes de rutina y conducta de los estudiantes; lo anterior se evidencia en los resultados estadísticos previos y posteriores a la intervención.

Según los resultados de la escala (ERA-RSI) se logró identificar que de cada 10 estudiantes 2 están en riesgo de adicción a las redes sociales, en donde 68% son mujeres y en los individuos que están en riesgo elevado el 60% son hombres; sin embargo, la escala aplicada carece de contextualización local lo que puede llegar a sesgar los resultados. También hay que considerar que al momento de diligenciar el instrumento los estudiantes pueda que no hayan entendido las preguntas, o que no se haya dado respuestas ajustadas a la realidad, lo que incide directamente en los resultados, esto se puede evitar y mejorar, realizando una entrevista individual en donde se puede tener en cuenta factores como las respuesta brindadas y observación que se tiene del compartimento de la persona durante esta.

Se determina que existen factores de riesgo de adicción a las redes sociales como; uso desmedido de dispositivos electrónicos, afectaciones visuales, comparaciones físicas o de

realidades lo cual se puede asociar con baja autoestima; y no se identificó factores protectores en la institución educativa ni en el núcleo familiar lo que conlleva a ser un factor de riesgo.

Finalmente, se concluye que es necesario construir una escala que permita medir los riesgos de adicción a las redes sociales dentro del contexto colombiano y el micro contexto local, que permita la identificación de adicciones a redes sociales en un nivel bajo de abstracción con el objetivo de diseñar intervenciones grupales e individuales más pertinentes y que pueden generar un impacto positivo mayor en la salud mental y emocional de adolescentes y personas que lo requieran; por lo tanto se recomienda que para futuros trabajos de investigación se pueda proponer un instrumento tipo escala que mida los riesgos a la adicción a las redes sociales ajustado a los contextos, para lograr medir el impacto real de las intervenciones.

Referencias Bibliográficas

- Amador, C. (2015). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura.
<https://www.redalyc.org/journal/4419/441970374004/html/>
- Aguirre, M. & Zambrano, J. (2021). Familia disfuncional y el deterioro de la salud psicoemocional. Domino de las Ciencias.
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2122>
- Arab, L. & Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Awuapara, S. & Valdivieso, M. (2013). Características bio-psicosociales del adolescente.
<http://repebis.upch.edu.pe/articulos/op/v12n2/a3.pdf>
- Bados, A. (2008). La intervención psicológica: características y modelos. Universidad de Barcelona, 1-48.
- Biscarra, A., & Fernández, AG (2010). Codependencia: el lado oculto de los trastornos adictivos. Nexos, Secretaría deficiencia y técnica.
<http://www2.mdp.edu.ar/v1/nexos/pdf/nexos%2027.pdf#page=14>
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. Correo Científico Médico, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=es.
- Borrell, F. (2002). El modelo biopsicosocial en evolución. Medicina clínica, 119(5), 175-179.
https://altascapacidades.es/portaEducacion/html/otrosmedios/13034093_S300_es.pdf
- Bustos, J. Moreno, A. Hernández, D. & Balanta, D. (2015). Enfoques contemporáneos de la

psicología.

https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/9669/403002_Enfoques%20contemporaneos?sequence=1

Bustos, J. Lemos, H. Chica, M. & Caicedo, S. (2015). Enfoques clásicos de la psicología.

[javascript:void\(0\)](javascript:void(0))

Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 76(4), 210-210.

<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/1169>

Choéz, M. Figueroa, M. & Álava, C. (2017). Factores de riesgo para la adicción en los adolescentes. *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, 2(11),

6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8280899>

DANE - Encuesta de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en Hogares. (ENTIC

Hogares). (s/f). Gov.co. [https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-](https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/tecnologia-e-innovacion/tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-tic/encuesta-de-tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-en-hogares-entic-hogares)

[tema/tecnologia-e-innovacion/tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-](https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/tecnologia-e-innovacion/tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-tic/encuesta-de-tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-en-hogares-entic-hogares)

[tic/encuesta-de-tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-en-hogares-entic-](https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/tecnologia-e-innovacion/tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-tic/encuesta-de-tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-en-hogares-entic-hogares)

[hogares](https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/tecnologia-e-innovacion/tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-tic/encuesta-de-tecnologias-de-la-informacion-y-las-comunicaciones-en-hogares-entic-hogares)

Del Castillo, J. A. G. (2015). Concepto de vulnerabilidad psicosocial en el ámbito de la salud y las adicciones. *Salud y drogas*, 15(1), 5-13.

<https://www.redalyc.org/pdf/839/83938758001.pdf>

Del Moral, M., Fernández, PL, Ladero, L., & Lizasoain, L. (1998). Conceptos fundamentales en drogodependencias. Ladero L, Lizasoain L. *Drogodependencias*. Madrid (ES): Médica

Panamericana, 1-

25. https://web.vocespara.info/comparte/2017_vcs/Drogodependencias_y_adicciones/OK_Terminos_en_adiciion.pdf
- Delval, J. (1994). El concepto de adolescencia. *El desarrollo humano*, 544-548.
https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/621193/mod_folder/content/0/LIBRO.%20El_Desarrollo_Humano_Juan_Delval.pdf
- Domínguez, J. & Díaz, M. (2020). Las redes sociales y la aparición de fenómenos como el cyberbullying, el sexting, el grooming y el phishing. Necesidad de un trabajo educativo. *Joven Educador*. <http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rJEdu/article/view/1227>
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*.
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- Ertmer, P. & Newby, T. (1993). Conductismo, cognitivismo y constructivismo: una comparación de los aspectos críticos desde la perspectiva del diseño de instrucción. *Performance improvement quarterly*. <https://www.galileo.edu/faced/files/2011/05/1.-ConductismoCognositivismo-y-Constructivismo.pdf>
- Feldman, R., Olgún, V. Acosta, M. & Hoyos, M. (2008). Desarrollo en la infancia.
<https://fundasira.cl/wp-content/uploads/2019/04/ROBERT-FELDMAN.-DESARROLLO-EN-LA-INFANCIA.pdf>
- Felix, V. Mena, L. J. Ostos, R. & Acosta, M. (2017). Nomofobia como factor nocivo para los

- hábitos de estudio. *Revista de filosofía y cotidianidad*, 3(6), 23-29
https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Filosofia_y_Cotidianidad/vol3num6/Revista_de_Filosofia_y_Cotidianidad_V3_N6_3.pdf
- Flores, E., Andino, P., Ramos, E. (2015). La influencia del celular y redes sociales en la vida. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 27. actual. Eumed.net.
- Flores, J., Morán, J., Rodríguez, J. (2009). Las redes sociales. *Universidad de San Martín de Porres*, 3, 1-15. [javascript:void\(0\)](#)
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
- García del Castillo, J. (2015). Concepto de vulnerabilidad psicosocial en el ámbito de la salud y las adicciones. *Salud y drogas*, 15(1), 5-13.
<https://www.redalyc.org/pdf/839/83938758001.pdf>
- Hernández; Fernández & Baptista, (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*, 22. [javascript:void\(0\)](#)
- Hernández, Fernández & Baptista, (1997). Metodología de la investigación. (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, 91(2). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513>
- Huaytalla, K. Vega, S. & Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y

- autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236
- Irueste, P. Guatrochi, M. Pacheco, S. & Delfederico, F. (2020). Nuevas configuraciones familiares: tipos de familia, funciones y estructura familiar. *Redes: revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7686783>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otálvaro, I., & Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372021000200123&script=sci_arttext
- Leal, A., & TUTORIAL, O. Y. A. (2011). La inteligencia emocional. *Digital Innovacion y experiencias educativas*, 39, 1-12. <https://acortar.link/021iVP>
- Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Congreso de la República de Colombia.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Martinez, F., Moreno, R. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *España. INFAD revista de psicologia*.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220011.pdf>
- Ministerio de tecnologías de la información y las comunicaciones. (2018). ¿Cuáles son las redes sociales que más se usan en su región? <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/MinTIC-en-los-medios/70369:Cuales-son-las-redes-sociales-que-mas-se-usan-en->

Argentina. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*.

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946783007.pdf>

Ruiz, M. Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. *Madrid: Desclée de Brouwer*. [javascript:void\(0\)](#)

Sánchez, F. (2016). Nomofobia en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud de Cúcuta.

<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/3813>

Tena Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científicosanitaria*, 4(3), 36-45. https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf

Tobón, S. (2005). Antecedentes, filosofía y dimensiones centrales del modelo procesual de la salud mental. *Terapia cognitivo-conductual*. https://www.researchgate.net/profile/Cesar-Nunez-3/publication/293654257_Nunez_Tobon_2005_Terapia_cognitivo-ctual_y_MPSM/links/56ba636408ae0a6bc9556b28/Nunez-Tobon-2005-Terapia-cognitivo-ctual-y-MPSM.pdf#page=119

Apéndices

Apéndice A Escala (ERA-RSI)

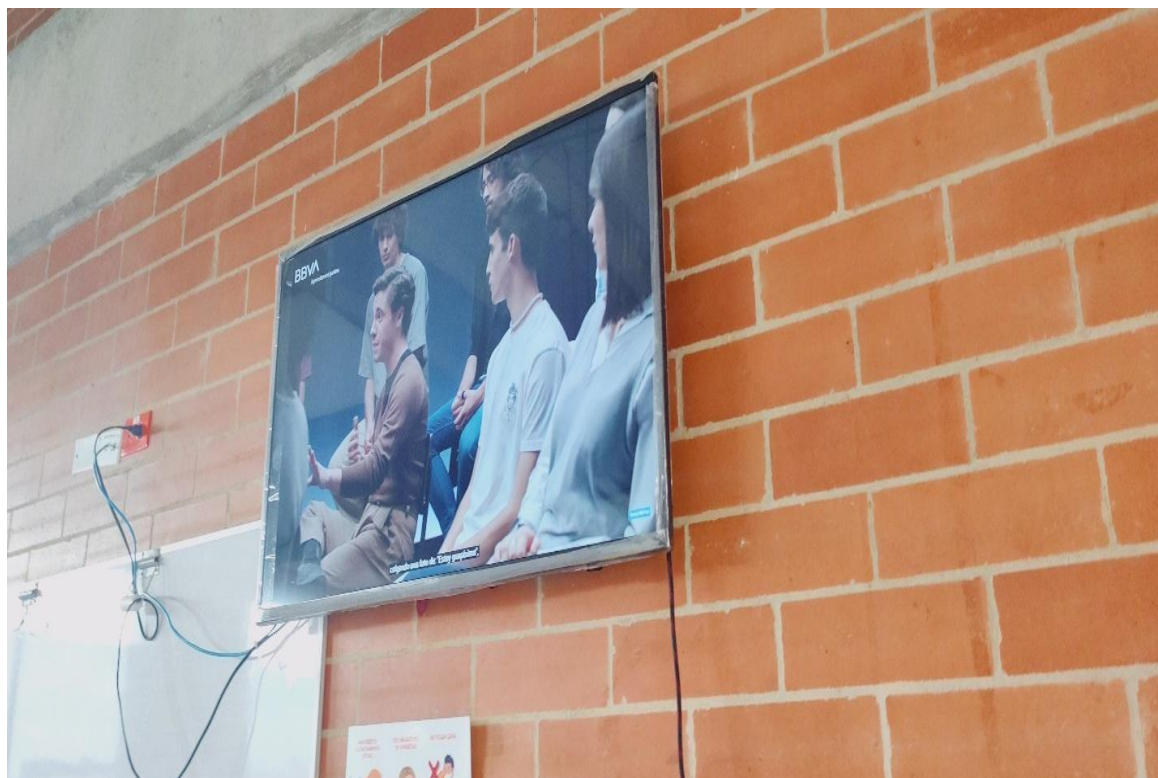
¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
<i>Total síntomas de adicción</i>				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				

13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es:				
(1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
<i>Total uso social</i>				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
<i>Total rasgos frikis</i>				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				

26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados
<i>Total nomofobia</i>
<i>Total escala de adicción</i>

Fuente: (Peris, M. Maganto, C & Garaigordobil, M. 2018).

Apéndice B *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice C *Evidencia Acción Psicoeducativa*



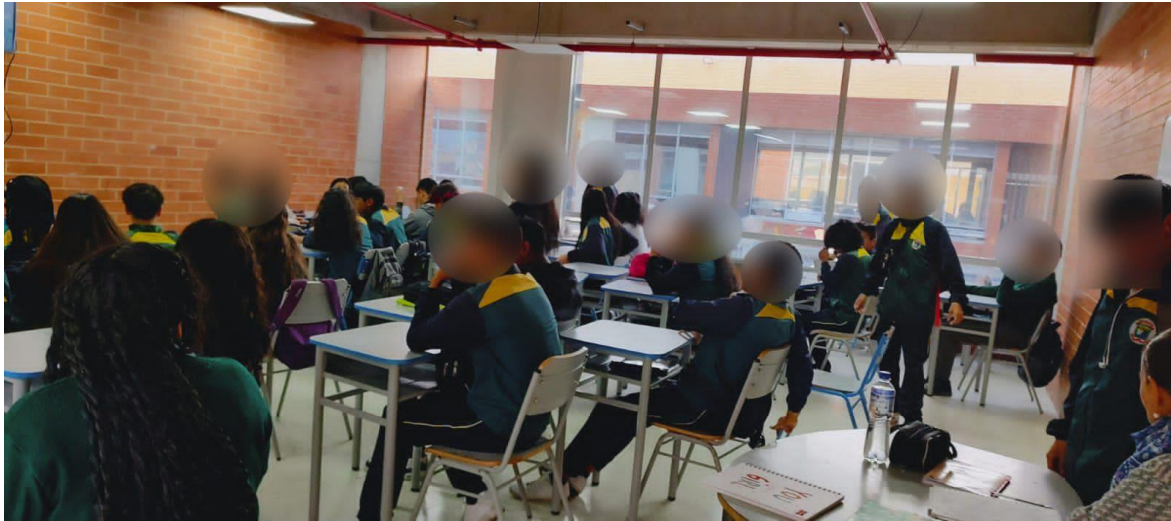
Fuente: Autoría propia

Apéndice D Evidencia Acción Psicoeducativa



Fuente: Autoría propia

Apéndice E *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice F *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice G Evidencia Acción Psicoeducativa



Fuente: Autoría propia

Apéndice H *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice I *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice J *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice K *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice L *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice M Evidencia Acción Psicoeducativa



Fuente: Autoría propia

Apéndice N *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice O *Evidencia Acción Psicoeducativa*



Fuente: Autoría propia

Apéndice P Consentimiento Informado

Abierta y a Distancia

Consentimiento informado

Yo Oscar E. ALA ^{no. T.} identificado (a) con documento de identidad N° 79875481 Bt de Bt, que en el ejercicio del cargo de directivo docente coordinador y en pleno uso de mis facultades legales, mentales, cognoscitivas y volitivas, de manera consciente y sin ninguna clase de presión, y como representante del Colegio Gerardo Paredes faculto y autorizo, a Sirley Nayibe Numpaque Zapata identificado(a) con documento de identidad N° 1233897839 de Bt, quien como estudiante de Psicología ha puesto en conocimiento la participación de la I.E.D Colegio Gerardo Paredes en el proyecto de investigación aplicado **“Diseñar un programa de intervención psicosocial orientado a la mitigación de factores de riesgo y conductas de adicción a redes sociales en jóvenes de edades de 14 a 18 años en un colegio de Bogotá”** a través del ejercicio de aplicación de plan de intervención a través de acciones psicoeducativas, el cual se desarrolla con fines estrictamente académicos.

Así mismo me han informado que los participantes se pueden retirar del proceso en cualquier momento y que su participación es de manera voluntaria. Los límites de la confidencialidad y manejo de información y datos según disposiciones de ley INFORMACIÓN QUE SE HAN SUMINISTRADO. Acepto que el ejercicio lo va a desarrollar un psicólogo en formación (practicante) del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, quien a su vez estará supervisado por la docente **Natalia Andrea Galvis Andrade**, que cuenta con la experticia, idoneidad y cualificación requerida para el ejercicio de dicha función de acompañamiento. Se me informa y acepto, que no se verá afectada la intimidad de ninguno de los participantes, que en este caso serán los estudiantes de grados 8°, 9° y 10°.

Autorizo con la firma de este documento avalado por el comité de ética de la APA (American Psychological Association).

Acepto las condiciones que se me presentan, dado en Bogotá, el día 18 del mes de Julio del año 2023.

Para constancia se firma la conformidad.

Nombres y apellidos de quien autoriza la participan de la institución educativa: Oscar Emilio Alfonso Tabares

Firma Oscar E. ALA 18 JUL 2023

Identificación 79875481 Bt Coordinador JM

Fecha (Año Mes Día) _____