



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Departamento de Estudios de Postgrado  
Maestría en Prevención y Atención Integral en  
Conductas Adictivas

CONFINAMIENTO COMO UN FACTOR DE RIESGO PREDISPONENTE EN  
JÓVENES UNIVERSITARIO, QUE ESTUDIAN EN LA UNIVERSIDAD SAN  
CARLOS DE GUATEMALA EN LA CARRERA DE INGENIERÍA A  
DESENCADENAR UNA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA. (REDES SOCIALES,  
JUEGOS VIRTUALES E INTERNET).

**María Guadalupe Nájera González**

**Guatemala de la Asunción, septiembre del 2023**

**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO**

Maestro Mynor Estuardo Lemus Urbina

**Director**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León

**Secretaria**

M.A Karla Amparo Carrera Vela

M.Sc. José Mariano González Barrios

**Representantes de los Profesores**

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez

Nery Rafael Ocox Top

**Representantes Estudiantiles**

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz

**Representante de Egresados**

**MIEMBROS DEL CONCEJO ACADÉMICO**

Maestro Mynor Estuardo Lemus Urbina

**Director**

Maestro Ronald Amilcar Solís Zea

**Director Departamento de Postgrado**

Maestra Gabriela Alvarez García

Maestro Francisco José Ureta Morales

Maestro Miguel Alfredo Guillén Barillas

Maestro Mario Colli Alonso

**Docentes titulares**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



Cc. Archivo

CODIPs. 1588-2023

ORDEN DE IMPRESIÓN TRABAJO DE GRADUACIÓN

09 de septiembre de 2023

Licenciado (a)  
**María Guadalupe Nájera González**  
Presente

Maestrante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto OCTOGÉSIMO CUARTO (84°)** del **Acta CUARENTA Y SEIS - DOS MIL VEINTITRÉS (46-2023)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de septiembre de 2023, que copiado literalmente dice:

**“OCTOGÉSIMO CUARTO:** Se conoció el expediente que contiene el Trabajo de Graduación titulado: **“Confinamiento como un factor de riesgo predisponente en jóvenes universitario, que estudian en la Universidad San Carlos de Guatemala en la carrera de Ingeniería a desencadenar una adicción a la tecnología.”** de la Maestría en **Prevención y Atención Integral de Conductas Adictivas**, realizado por :

**María Guadalupe Nájera González**

Registro Académico: 201407339  
CUI: 3015115860101

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Trabajo de Graduación de la Maestría en Prevención y Atención Integral de Conductas Adictivas 2° cohorte con categoría en artes.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León  
SECRETARIA DE ESCUELA II

*Verna*



Universidad De San Carlos De Guatemala  
Escuela De Ciencias Psicológicas  
Departamento de Estudios De Postgrado  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-  
9ª. Avenida 9-45 zona 11 Edificio "A" Oficina 206  
[postgrado@psicossac.edu.gt](mailto:postgrado@psicossac.edu.gt)

**D.E.P.Ps 304-2023**

Guatemala 29 de agosto de 2023

**Autorización para impresión proyecto de investigación.  
Maestría en Prevención y Atención Integral de Conductas Adictivas**

Licenciada (o)

**María Guadalupe Nájera González**

Maestrante

Licenciada (o) Nájera González:

**Después de saludarle cordialmente, transcribo a usted el Punto OCTAVO del ACTA No. CADEP-Ps-12-2023 de fecha nueve de agosto del dos mil veintitrés:** El director del Departamento de Estudios de Postgrado invitó al Maestro Mario Colli Alonso para que presente el informe de los trabajos de graduación quien supervisó los mismos, de los maestrantes de la Maestría en Prevención y Atenuación Integral de Conductas Adictivas 2da cohorte. Este trabajo representa el último paso para culminar con los requisitos de graduación de la Maestría. Para tal efecto, los miembros del Concejo Académico del Departamento revisaron los documentos que fueron presentados y realizaron algunas preguntas sobre contenidos que fueron de interés debido a lo innovador del tema, la metodología utilizada, entre otros. Considerando, Reglamento del Sistema de Estudios de Postgrado, Capítulo III, Evaluación del Rendimiento Académico, Artículo 61. Atribuciones del Consejo Académico, literal b, Resolver los asuntos presentados por el Director de Estudios de Postgrado; sobre la Dirección del Departamento, Artículo 66. Atribuciones de la Dirección, literal f, Organizar y supervisar el funcionamiento del control académico basado en lo dispuesto por la Coordinadora General del Sistema de Estudios de Postgrado, n. Extender certificación de cursos, constancia de derechos de graduación y certificación de actas de graduación; sobre la evaluación del rendimiento académico de los estudiantes, Artículo 86. Graduación. Cumplidos los requisitos estipulados en este Reglamento y en el Normativo específico de la Unidad Académica, se le otorgará al profesional el grado que corresponda en acto público. Considerando, el Normativo del Departamento de Estudios de Postgrado de la Escuela de Ciencias Psicológicas, en el artículo 9, Funciones del Concejo Académico, literal g, Conocer sobre asuntos estudiantiles de los programas de estudios de postgrado, tales como proyectos de investigación, solicitudes específicas y otros asuntos no previstos, se **ACUERDA:** Autorizar la impresión del trabajo final de graduación con el título **"Confinamiento como un factor de riesgo predisponente en jóvenes universitario, que estudian en la Universidad San Carlos de Guatemala en la carrera de Ingeniería a desencadenar una adicción a la tecnología."**

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

**M.Sc. Mariano González**  
Director en funciones

**Departamento de Estudios de Postgrado  
Escuela de Ciencias Psicológicas**





Universidad De San Carlos  
De Guatemala Escuela De  
Ciencias Psicológicas  
Departamento de Estudios  
De Postgrado Centro  
Universitario Metropolitano -  
CUM  
9ª. Avenida 9-45 zona 11 Edificio "A" Oficina 407  
Tel. 2418-7561 postgrado@psicousac.edu.gt

Guatemala, 19 de abril del 2022

Maestro  
Ronald Solís Zea  
Director Departamento de Estudios de Postgrado Escuela de  
Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Presente

Maestro Solís:

Reciba un saludo cordial. Por este medio hago de su conocimiento que emito **DICTAMEN TÉCNICO FAVORABLE** al trabajo de graduación de la estudiante María Guadalupe Nájera González con registro académico 201407339, previo a optar al grado de Maestra en Prevención y Atención integral de las conductas adictivas, el cual acompañé durante su realización. Dicho trabajo de graduación lleva por título "Confinamiento como un factor de riesgo predisponente en jóvenes universitario, que estudian en la Universidad San Carlos de Guatemala en la carrera de Ingeniería a desencadenar una adicción a la tecnología. (Redes sociales, juegos virtuales e internet) "".

Atentamente,

M. Sc. Mario Colli Alonso  
Coordinador Maestría en Prevención y atención integral de las conductas adictivas.  
Colegiado No. 4323.

María Guadalupe Nájera González

Licenciada en Psicología

Colegiado 14,560

## Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Capítulo 1, Generalidades .....</b>	<b>11</b>
1.1 Línea de investigación, área .....	11
1.2 Planteamiento del problema .....	11
Pregunta general.....	12
Preguntas específicas .....	12
1.3 Justificación .....	13
1.4 Alcances .....	14
1.5 Objetivos de investigación.....	15
Objetivo general .....	15
Objetivos específicos.....	15
1.6 Definición de variables .....	16
Adicción a la tecnología .....	16
Definición Operacional .....	16
<b>2. Capítulo 2 .....</b>	<b>17</b>
2.1 Fundamentación teórica.....	17
Confinamiento.....	17
Adicción.....	19
Adicción a la tecnología.....	20
Adolescentes y jóvenes .....	25
Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5,APA,2013).....	26
<b>3. Capítulo 3. Marco metodológico .....</b>	<b>35</b>
3.2 Sujetos .....	35
3.3 Instrumento .....	36
Encuesta para Trabajo de graduación de Maestría USAC-2021 .....	36
3.4 Procedimiento de investigación.....	37
3.5 Diseño y metodología del análisis de la información recabada.....	41
<b>4 Capítulo 4. Resultados del trabajo de campo .....</b>	<b>41</b>
<b>N= 53 .....</b>	<b>41</b>
4.1 Presentación de resultados .....	43
4.2 Análisis de relación de los datos .....	46
<b>5 Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones.....</b>	<b>50</b>

<b>5.1 Conclusiones .....</b>	<b>50</b>
<b>5.2 Recomendaciones .....</b>	<b>51</b>
<b>6. Propuesta de intervención .....</b>	<b>53</b>
<b>6.1 Análisis de participantes .....</b>	<b>53</b>
<b>6.2 Análisis de problemas.....</b>	<b>59</b>
<b>6.3 Análisis contextual y diagnóstico.....</b>	<b>61</b>
<b>Objetivos Objetivo General .....</b>	<b>62</b>
<b>Objetivos Específicos .....</b>	<b>62</b>
<b>6.5 Análisis de objetivos .....</b>	<b>64</b>
<b>6.6 Marco conceptual.....</b>	<b>72</b>
<b>Los jóvenes y la adicción al internet. ....</b>	<b>72</b>
<b>Diferencias entre uso, abuso y adicción a las nuevas tecnologías .....</b>	<b>73</b>
<b>Conductas que pueden ser síntomas de adicción .....</b>	<b>74</b>
<b>Tolerancia.....</b>	<b>74</b>
<b>Pérdida de control.....</b>	<b>74</b>
<b>Ocultar la conducta.....</b>	<b>74</b>
<b>Abandono de otras actividades .....</b>	<b>74</b>
<b>Cambios de comportamiento. ....</b>	<b>75</b>
<b>Factores de riesgo .....</b>	<b>75</b>
<b>Factores de protección.....</b>	<b>75</b>
<b>Habilidades personales.....</b>	<b>75</b>
<b>Autoestima .....</b>	<b>76</b>
<b>Asertividad .....</b>	<b>76</b>
<b>Habilidades sociales.....</b>	<b>76</b>
<b>Solución de problemas.....</b>	<b>77</b>
<b>Protección desde la familia .....</b>	<b>78</b>
<b>6.7 Análisis de resultados .....</b>	<b>79</b>
<b>6.9 Presupuesto .....</b>	<b>103</b>
<b>Tabla 11 Detalles de presupuesto modalidad virtual .....</b>	<b>103</b>
<b>6.10Cronograma.....</b>	<b>104</b>
<b>Actividades.....</b>	<b>105</b>
<b>Componente 3 .....</b>	<b>105</b>
<b>Componente 4 .....</b>	<b>105</b>
<b>6.11Evaluación del proyecto.....</b>	<b>106</b>
<b>Tabla 13 Cuadro de evaluación.....</b>	<b>106</b>



<b>Referencias.....</b>	<b>107</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>110</b>
<b>Tipo de confinamiento y sensación al utilizar las redes sociales .....</b>	<b>123</b>
<b>Estado de ánimo por el confinamiento y sensación al utilizar las redes sociales</b>	<b>124</b>

## Introducción

El presente informe de investigación resume los datos recabados en el estudio del confinamiento como un factor de riesgo predisponente a desencadenar una adicción a la tecnología en jóvenes universitarios.

Uno de los principales objetivos de este trabajo era determinar si el confinamiento como factor de riesgo influye en la conducta de los jóvenes y esto les lleva a desencadenar una adicción a la tecnología.

El presente estudio es de tipo cuantitativo y correlacional, en el cual se necesita la adaptación de un instrumento, elaborado con relación al contexto de los jóvenes universitarios, dándole uso a un formato electrónico de Google forms.

El instrumento adaptado para elaborar la primera parte fue “Factores de riesgo, predisponentes, para el consumo de alcohol, marihuana y cocaína en adultos guatemaltecos”. (Rodas & Ureta, 2019). El estudio fue aplicado en una muestra selectiva, fue una convocatoria directa, en un periodo de un mes se obtuvieron los resultados.

Fue realizado con jóvenes entre 20 a 35 años, hombres y mujeres, universitarios, esta población fue la muestra debido a que son los que le dan más uso a las redes, internet o juegos virtuales, sino se tiene un control adecuado esto puede desarrollarse en un problema grave (adicción).

Entre los resultados principales del estudio se determinó que el confinamiento si tiene relación con el estado de ánimo de los jóvenes.

## **1. Capítulo 1, Generalidades.**

### **1.1 Línea de investigación, área:**

Como tema prioritario y genérico en respuesta al área de Salud Mental dentro del contexto de la realidad guatemalteca y también la Tecnología psicológica: Creación, transferencia y adaptación. (Postgrado, 2021).

La línea de investigación del estudio se enmarcará dentro de las adicciones sin sustancia, causas, efectos en prevención y tratamiento los cuales generan problemas de salud en las etapas del desarrollo de la adolescencia y adultez, y también problemas de salud mental en las áreas personal, social, familiar y escolar. Dentro de la complejidad de la salud mental la sociedad guatemalteca, que se encuentra también afectada por el uso inadecuado del internet y redes sociales, esto evidencia la necesidad de abordar el proceso de prevención integral para resultados satisfactorios en la salud mental de las personas.

### **1.2 Planteamiento del problema.**

El presente trabajo está enfocado en el área de Salud Mental el objetivo principal es investigar si dentro del contexto de la realidad de los jóvenes guatemaltecos, el uso excesivo e inadecuado del internet es un factor para desencadenar una adicción al mismo y cuáles son las causas y efectos que tiene en las áreas que se desenvuelven los jóvenes en la cotidianidad.

La línea de investigación del estudio se realizará en el área de prevención, se trabajará con jóvenes universitarios, de igual forma se brindará psico-educación a los mismos como manera de prevención. La investigación se realizará con jóvenes universitarios que estudian en la Universidad San Carlos de Guatemala de la carrera de ingeniería, debido a que se ha observado que es la población más vulnerable a desencadenar una adicción al internet, por las horas que le dedican a navegar y a usarlo. Se tiene estipulado un tiempo de dos meses para recabar la información necesaria, ver como el confinamiento y el uso de las redes sociales, juegos virtuales internet pueden afectar la vida diaria de los jóvenes, o los puede llevar a desencadenar una adicción a la tecnología.

Según el estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), el 98% de los jóvenes de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos 1.5 horas, pero solo una minoría (un 3% o 6%) hace un uso abusivo de internet. Es una realidad obvia el uso de las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes. (Echeburua, 2012).

Por esta razón se tiene como objetivo enfocarse en la prevención en adicciones tecnológicas en estudiantes, fortaleciendo los factores de protección, y como deben abordar cuando aparezca una conducta inadecuada en los jóvenes universitarios, como, por ejemplo, menos horas de sueño, descuido en tareas de la escuela o del hogar, aislamiento social, pérdida de control, etc. También el enfoque de prevención estará enfocado en los jóvenes, brindándoles las herramientas necesarias para el uso adecuado de las tecnologías, internet, redes sociales, y como ellos pueden organizar su tiempo, creando otras alternativas para disminuir el uso del internet.

Dentro de la complejidad de la salud mental en la sociedad guatemalteca que se encuentra afectada por el consumo de sustancias, también debemos ponerle atención a las adicciones psicológicas que afectan a un número determinado de personas y a su núcleo familiar, se evidencia que hay una necesidad imprescindible de abordar el proceso de prevención para obtener resultados satisfactorios en las áreas que se desarrolla el individuo, personal, familiar, laboral, escolar y social. Se trabajará con jóvenes, en una temporalidad de un año donde se espera recabar la información necesaria, debido a la pandemia se trabajará de manera virtual con cada uno de los participantes.

En relación con las preguntas de investigación se formulan las siguientes:

**Pregunta general.**

¿Existe relación entre el confinamiento como un factor de riesgo predisponente con las adicciones a la tecnología en jóvenes universitarios?

**Preguntas específicas.**

¿Según la opinión de los jóvenes universitarios el confinamiento puede ser un factor de riesgo predisponente a desencadenar una adicción a la tecnología?

¿Según la opinión de los jóvenes universitarios el uso inadecuado de la tecnología afecta las áreas de su vida personal, familiar, escolar y social?

¿Adaptar un instrumento que permita cuantificar si el confinamiento es un factor de riesgo predisponente a desencadenar una adicción a la tecnología en jóvenes universitarios?

### **1.3 Justificación.**

Cuando hablamos de adicción muchas veces nos referimos a adicción a drogas. Sin embargo, se ha descubierto que el elemento principal de los trastornos adictivos es la falta de control, es decir el descontrol de la persona afectada sobre determinada conducta, que al comienzo es placentera pero que a lo largo del tiempo va ganando más espacio de la vida de una persona hasta llegar a dominar la misma.

Debemos tener en claro que en la actualidad las adicciones no solo se limitan a las conductas generadas por el consumo de sustancias, sino que existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos, pero que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

Cuando la adicción conductual avanza, los comportamientos se vuelven automáticos, son activados por las emociones e impulsos, con pobre control cognitivo. El adicto está necesitado de gratificación inmediata y no repara en las posibles consecuencias negativas de esa conducta. (Cia, 2013)

El internet es un instrumento de comunicación, de trabajo, de ocio, de información, que puede suponer un cambio en la forma de situarse de las personas ante la realidad. Conectarse a la red representa, en la mayor parte de los casos, implicarse en actividades positivas que generan muchas ventajas, pero también los adolescentes que son personas vulnerables pueden quedarse atrapadas en las redes del internet. (Echeburúa, 1999).

Actualmente se ha observado que los jóvenes utilizan de manera desmedida los dispositivos tecnológicos y por consiguiente el uso del internet de manera

irresponsable y excesiva. A las personas que más afectan este uso y abuso es a los jóvenes, pero también afecta a los padres de familia debido a que ellos quieren estar enterados de que es lo que hacen los hijos en internet.

Este problema no ha sido considerado desde hace tiempo como algo que debe solucionarse o que se debe invertir tiempo para el análisis del conflicto, pero si no se hace una intervención oportuna se puede acrecentar y pueden desarrollarse nuevas adicciones. Si bien, el internet ha tenido un mayor auge y disposición en el país desde el año 2000, a partir del confinamiento se inicia el uso desmedido y la problemática del uso y abuso del internet lo cual empieza a afectar en la cotidianidad y las demás esferas de la persona.

Como se mencionó anteriormente la problemática no se considera como algo importante y por lo tanto no se han realizado intentos por resolver o brindarles alternativas a las personas, debido a esto en la investigación se quiere evidenciar la responsabilidad de todos por velar sobre la salud mental que se debe lograr con el control adecuado del uso del internet. Estableciendo factores de protección para el autocontrol de los jóvenes, y en un ambiente como en la escuela de donde conocemos que “La prevención escolar permite llegar a los jóvenes escolarizados, en la edad del máximo riesgo, facilitándose así de modo importante realizar la prevención”. (Becoña, 2002).

Por lo tanto, el presente estudio responde a la necesidad de revisar la relación entre el confinamiento y la posibilidad de desencadenar una adicción a la tecnología en jóvenes universitarios, a fin de crear programas preventivos de tipo selectivos y de intervención temprana, para trabajar dentro del contexto de la realidad guatemalteca.

#### **1.4 Alcances.**

El diseño que se han incluido en esta investigación es descriptivo y explorativo, y en su mayoría con una metodología cuantitativa, que permite describir la forma en que el confinamiento puede ser un factor predisponente para desencadenar una adicción a la tecnología en jóvenes universitarios. Y no solo el confinamiento, sino

que también otros factores de riesgo que pueden llevar a una persona a desencadenar una adicción a la tecnología.

Por lo que el presente estudio presenta una documentación de temas relacionados con el confinamiento y adicción a la tecnología como conceptos centrales, se abordan temáticas sobre las diferentes tecnologías a las que tienen acceso los jóvenes, también las áreas que afecta y desencadena una adicción a la tecnología, de igual forma los riesgos de tipo psicológico como el aislamiento, la falta de habilidades sociales, cambios en la conducta, dependencia, etc.

De tal manera que la revisión de los documentos se centra en estas temáticas, reconociendo que hay más factores de riesgo, que tal vez no se mencionarán en este estudio. La documentación que se presentará evidenciará la necesidad científica de estudiar los factores de riesgo y los de protección que permitan implementar acciones de prevención dirigida a los jóvenes, como una manera de intervención temprana para el uso adecuado de la tecnología, redes sociales e internet.

### **1.5 Objetivos de investigación.**

#### **Objetivo general.**

Determinar la influencia del confinamiento como un factor de riesgo predisponentes a desencadenar una adicción a la tecnología en jóvenes universitarios de la Universidad de San Carlos de Guatemala que estudian la carrera de ingeniería y se encuentran en diferentes puntos del país, debido a las restricciones de la pandemia.

#### **Objetivos específicos.**

- Determinar la correlación entre el confinamiento como factor de riesgo predisponente a desencadenar una adicción a la tecnología en jóvenes universitarios.
- Identificar si el confinamiento es un factor de riesgo predisponente que puede llevar a desencadenar en los jóvenes universitarios una adicción a la tecnología.

- Identificar según la opinión de los jóvenes universitarios si el uso inadecuado de la tecnología afecta las áreas de su vida personal, familiar, escolar y social.
- Adaptar un instrumento que permita cuantificar si el confinamiento es un factor de riesgo predisponente a desencadenar una adicción a la tecnología y también como afecta a las áreas de vida de los jóvenes universitarios.

## **1.6 Definición de variables.**

### **Definición conceptual.**

**Confinamiento:** El confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera. (Sanchez, Fuente, & Valeria, 2020)

### **Adicción a la tecnología:**

Las adicciones tecnológicas se refieren a la interacción problemática entre una persona y las diferentes pantallas: televisión, videojuegos, móvil, tableta, ordenador y otros dispositivos.

El uso de la tecnología puede reportar beneficios individuales, sociales, familiares, laborales y académicos, pero el abuso puede ocasionar un empobrecimiento significativo de dichas áreas. (Roa, 2013)

### **Definición Operacional.**

**Confinamiento como factor de riesgo:** Para medirlo se adaptará el Cuestionario de “Factores de riesgo, predisponentes, para el consumo de alcohol, marihuana y cocaína en adultos guatemaltecos”. (Rodas & Ureta, 2019).



**Adicción a la tecnología:** Para medirla se adaptarán preguntas relacionadas con el tema de la tecnología y las redes sociales.

Las adicciones tecnológicas se refieren a la interacción problemática entre una persona y las diferentes pantallas: televisión, videojuegos, móvil, tableta, ordenador y otros dispositivos.

## **2. Capítulo 2**

### **2.1 Fundamentación teórica.**

Es necesario establecer ciertos conceptos básicos que se encuentran en diferentes contextos, abordados por varios investigadores, se definirán términos clave para el análisis teórico. El conjunto de términos que se utilizarán en este trabajo se tiene un fundamento en estudios anteriores ya realizados. Estas investigaciones previas facilitan el desarrollo de la información que se quiere obtener y para ello es clave los conceptos que conformaran este estudio.

#### **Confinamiento**

Actualmente en Guatemala y alrededor del mundo se han tomado medidas específicas que están siendo útiles para la prevención de contagios, el aislamiento social y el confinamiento. Esto es no tener contacto con las personas y estar recluido dentro del hogar. Estas medidas conllevan a un encierro parcial o total si se trata de una cuarentena por un individuo contagiado por Covid-19. Todo esto lleva a preguntarnos qué efectos psicológicos ha causado este encierro en las personas y como estas lo están sobrellevando.

Según el Licenciado de Psicología y Especialista en Bioética, Alejandro José Linconao, profundiza en su publicación, “El confinamiento ante el COVID-19, sus efectos vinculares y psicológicos. Fenómenos y prácticas recomendadas”, sobre el confinamiento desde la perspectiva de la psicología. Linconao explica el concepto de aislamiento como: “En condiciones de aislamiento social obligatorio la mayor parte de la población se auto recluye en sus viviendas familiares. Este aislamiento

será llevado adelante en soledad o en compañía de una o varias personas”. (Linconao, 2020)

Este aislamiento lleva a las personas a desencadenar factores psicosociales como el estrés, que es una respuesta ante una situación, el problema en esto es que la mayoría de las personas no saben cómo sobrellevar estos efectos psicológicos y es cuando empieza afectarles en su diario vivir. Los trastornos emocionales afectan a las personas en sus diferentes etapas de vida.

En el caso de los jóvenes, los diferentes efectos psicológicos negativos que los afectan son el estrés, ansiedad o depresión, se reflejan en reacciones físicas y de comportamiento, los elementos ambientales, familiares, aspectos escolares o laborales e interpersonales, son fuentes que ante una pandemia puede tener efectos multicausales en un individuo o en la familia confinada.

Según el párrafo anterior se puede mencionar el área académica en los jóvenes se vio modificada en detener las clases y actividades presenciales, y ahora se ve en la situación de adoptar el método en línea.

Según una investigación realizada por estudiantes de la Escuela de Historia de la Universidad de San Carlos de Guatemala, dicen que los estudiantes de todos los niveles académicos se ven en la situación de llevar sus estudios desde casa en conjunto a las herramientas que utilice cada establecimiento. Se puede considerar que ahora la tecnología es más indispensable como nunca, pero también los jóvenes están más vulnerables a darle un inadecuado uso. (Mis, Velásquez, & Aguiar, 2020).

Según investigaciones realizadas en Perú y Argentina, llegan a la conclusión que las personas se ven afectadas psicológicamente por el confinamiento. Los factores psicosociales, están presentes desde la individualidad del ser humano, siendo vulnerables en los ámbitos familiar, laboral y social. Sobrepassar las capacidades de las personas produciendo agotamiento, depresión o estrés laboral. Lo más efectivo es proponer métodos para evaluar, prevenir y controlar los efectos negativos psicológicos para desarrollar una salud mental adecuada.

El estudio realizado en Perú ha estudiado a jóvenes, “cuenta con la presencia en la mayoría de la población de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios en una situación de confinamiento la mayor incidencia es en mujeres que en varones, donde la fatiga y el insomnio fueron los síntomas más significativos”. (Apaza, 2020)

Es pertinente mencionar que el confinamiento está relacionado con la presencia de factores psicosociales con diferentes efectos psicológicos negativos, y según investigaciones la población más vulnerable son los jóvenes, entonces estos factores psicológicos que afectan a esta población son necesarios profundizarlos para lograr que las personas puedan sobrellevar cualquier sentimiento o comportamiento que les afecte.

Por último, se revisó una investigación realizada en Argentina debido al confinamiento, con un porcentaje de la población. Se decidió mencionar esta investigación para hacer énfasis que las personas en cualquier parte del mundo están teniendo reacciones por el encierro que les están afectando, a nivel individual.

Esta investigación se realizó con todo tipo de personas, hombres y mujeres y se exploró el grado de desacuerdo/acuerdo con las medidas de aislamiento. Durante todo el proceso se evaluó la presencia de factores de riesgo para Covid-19, y se evidenciaron tres diferentes factores que prevalecieron en la mayoría de las personas que participaron en el estudio, estos fueron temor/miedo, estado de ánimo depresivo y un incremento en el consumo de alcohol. Y un dato interesante es que la mayoría de la población estudiada que presentó estas conductas y estados de ánimo son los jóvenes. (Alomo, Gagliardi, Pelocche, & Somers, 2020)

### **Adicción**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol, 2010) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad

progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Podemos hablar de adicciones por sustancias (alcohol, tabaco, drogas) y adicciones psicológicas (compras, juego, sexo, trabajo, internet), muy poco se habla de las últimas y no han sido tan estudiadas.

Según Echeburúa, las adicciones psicológicas son muy similares a las toxicomanías (adicciones por sustancias), y es importante mencionar esto porque hoy en día hay personas que creen que el “juego” es un vicio, pero el vicio es una categoría moral; y las adicciones psicológicas, constituyen un trastorno mental. (Echeburúa, 1999)

En ambos tipos de adicciones hay una pérdida de control, las personas descuidan áreas importantes de su diario vivir, aparecen problemas familiares, sociales y personales.

No es posible una clasificación estricta de las adicciones psicológicas, pero según Echeburúa cualquier conducta placentera puede convertirse en adictiva si se hace uso inadecuado de ella. En este estudio nos enfocaremos especialmente en una de ellas, adicción a la tecnología.

### **Adicción a la tecnología**

El uso de internet está cada vez más difundido en el mundo globalizado en el que vivimos. Aunque esta herramienta en un principio nos permite hacer mejoras en nuestro día a día, como recabar información, mantener el contacto a través del correo electrónico, etc. Su utilización con fines recreativos excesiva persistente o dándole un inadecuado uso puede conducir a una adicción.

Se debe conocer que las personas que presentan síntomas de una adicción, comienzan a sentirse dependientes de la actividad, esta se convierte en lo más importante al dominar pensamientos y sentimientos, de modo que cuando no se está conectado, se piensa en que se debe hacer para conseguir una conexión. Para las personas parece que nada es posible sin internet y todo gira en torno a ella.

Aparece preocupación por Internet cuando no se está conectado, así como un impulso irresistible a realizar la conducta. Se limitan las formas de diversión, se

reducen las relaciones sociales y la actividad física. Las amistades y el ocio giran en torno al internet. Este aislamiento, unido a que sienten una intensa intimidad en línea, posibilita la experiencia de satisfacción inmediata y huida de los problemas.

El estado de ánimo se modifica y se produce una sensación creciente de tensión que precede inmediatamente al inicio de la conducta, la persona afectada experimenta placer o alivio mientras se realiza la conducta, y agitación o irritabilidad si no es posible realizarla. Se permanece muchas horas conectado y se pierde la noción del tiempo, las personas son incapaces de interrumpir la conexión, están conectadas tiempos exorbitantes y la mayoría de casos hay excusas.

Según el artículo “La adicción a internet y al móvil: ¿moda o trastorno?”, en las personas hay una modificación del estado de ánimo, aparecen sentimientos de culpa y de disminución de la autoestima. Es característico que la intensidad de los síntomas aumente gradualmente. (Sanchez, Beranuy, Castellana, Chamarro, & Oberst, 2008).

El mundo virtual interfiere en la habilidad para funcionar en el mundo real. La persona afectada cree que el Internet es el único lugar donde se puede sentir bien, pero hay sentimientos de soledad, y reducción del bienestar psicológico.

Entonces se puede decir que las persona que puede tener o desencadenar una adicción a internet, se caracterizan por tiempos de conexión muy prolongados confines recreativos a lo largo de cada día, que pueden llevarle a descuidar otras áreas importantes de su vida como el trabajo, las relaciones sociales, la alimentación, el descanso, etc.

En estudios realizados en Madrid orientan su análisis hacia las adicciones psicológicas y brinda algunas explicaciones de los motivos por lo que las personas pueden presentar un síndrome de tipo adictivo al uso de Internet. El término “adicción” se refiere a un contexto del uso de elementos químicos, invasivos para el organismo.

Pero también se consideran como adicciones no químicas, más bien adicciones psicológicas, a conductas como el juego, la comida, el sexo, el trabajo o las compras,

practicadas de manera atípica. Y algo que hay que mencionar que en el DSM-IV no se incluyen estos padecimientos, pero solo aparece el “juego patológico”, que incapacita de forma progresiva y crónica, y deteriora todas las áreas del individuo. En este apartado quiero mencionar que también en la categoría de juego patológico se puede hablar de juegos virtuales, que actualmente son las formas en que los jóvenes pasan la mayoría del tiempo, esto puede llevarlos a un descontrol si no se da un uso adecuado.

En un estudio realizado por el Maestro en Psicología Néstor Fernández Sánchez (2013), él se basó en la caracterización de las adicciones químicas, y tomo algunos elementos de referencia para lograr identificar algunas posibles características de una “adicción a la tecnología”, los cuales son:

- Saliencia: Es cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo, domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- Modificación del humor: Experiencias subjetivas, de tipo emocional, que la persona experimenta como consecuencia de la actividad problemática.
- Abstinencia: Estados emocionales desagradables, incluidos consecuencias físicas, ocurren cuando una actividad particular es interrumpida.
- Conflicto: Son problemas que se desarrollan en la persona que sufre una adicción, como conflictos interpersonales, en las responsabilidades asumidas laboral y social o conflictos intrapsíquicos.
- Recaída: Tendencia a repetir patrones tempranos de la actividad problemática después de haberse retirado de ella o de, haberla controlado. (Fernández, 2013).

Algunas conductas que pueden ser síntomas de alarma son, aislarse de las relaciones sociales presenciales, bajar el rendimiento escolar, descuido de las responsabilidades o actividades consideradas importantes en el entorno laboral, escolar, familiar o de pareja, manifestar irritación o ansiedad, mentir sobre el tiempo que se está conectado, hablar desenfrenadamente de los temas y circunstancias que suceden en la red, pérdida de la noción del tiempo, privación del sueño, etc.

Entonces se deben de hacer las siguientes cuestiones ¿Cuáles son los motivos por el que una conducta se convierte en una adicción? Las conductas atípicas vienen acompañadas o surgen cuando un individuo consciente o inconscientemente tiene problemas consigo mismo, esto favorece que tenga problemas con los demás y que aumente la desadaptación personal. También los padres pueden ser muy permisivos o dominantes y el joven puede interpretar que no es comprendido, escuchado o amado.

Como menciona Echeburúa, las personas que sufren alguna adicción son personas que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con alguna sustancia o alguna actividad. Menciona también que un individuo con una personalidad vulnerable y con una cohesión familiar débil corre un riesgo de desencadenar una adicción, o tienen un vacío existencial.

La adicción a Internet es el uso abusivo de las nuevas tecnologías que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que una de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones. Se estima que entre el 6% y 9% de los usuarios de internet podrían haber desarrollado algún trastorno adictivo.

En la revista de Psicología de las adicciones, los autores hablan sobre la adicción a las nuevas tecnologías y ellos dicen que según el sujeto hay dos clases de adicción a las nuevas tecnologías: activa y pasiva. La adicción pasiva es la que está producida por la televisión que aísla al sujeto, este abandona otros contactos sociales y se deja influir por sus contenidos. La adicción activa es la más grave porque produce aislamiento social, problemas de autoestima, económicos y diferentes afecciones al equilibrio psicológico. (Arias, Gallego, Rodríguez, & Del Pozo, 2012).

La prevalencia estimada de esta adicción es de 2 por mil usuarios. Los videojuegos son una forma de entrenamiento y ocio, cuya población de riesgo siguen siendo los adolescentes y jóvenes.

Hablar de la adicción a las nuevas tecnologías supone indagar de una moda que hasta el momento es desconocido por la sociedad tanto por la que la padece. La mayoría de las personas utilizan internet en su vida laboral o para mantener una relación con familiares. Y estas nuevas tecnologías sirven en un principio como instrumentos útiles para la vida cotidiana, los videojuegos, proporcionan diversión, aprendizaje, relax de la rutina, incremento de los reflejos, creatividad, libertad, etc. Claro esto haciendo un uso adecuado de ellos, y teniendo horarios establecidos para estar conectado o utilizándolos.

Desde un modelo bio-psico-social y centrándose en las consecuencias negativas que surgen como resultado de un abuso repetitivo y descontrolado de las nuevas tecnologías se pueden destacar efectos que afectan tanto a nivel fisiológico como psicológico en la salud y la vida social de quien lo realiza.

Algunas consecuencias fisiológicas, son el sedentarismo, cansancio, sueño, desnutrición, cefaleas, fatiga ocular, problemas musculares, agotamiento mental, etc. Y como ya hemos mencionado anteriormente, en muchos estudios ha llegado al acuerdo que las consecuencias psicológicas que mayormente afectan a la persona son, depresión e inestabilidad emocional, ansiedad y agresividad.

Y las consecuencias psicosociales que son, el aislamiento social, conflictos familiares, escolares o laborales, incumplimiento de las actividades de la vida rutinaria (pérdida de los hábitos de higiene), problemas económicos, etc.

Cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. (Echeburúa & Corral, 1994). La adicción a Internet puede considerarse una adicción específicamente psicológica, con características comunes a otro tipo de adicciones: pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades.

Como menciona Echeburúa, las adicciones psicológicas son muy distintas unas de otras, pero todas tienen un elemento en común y es la pérdida de control sin la presencia de una sustancia química adictiva. Por eso es muy indispensable realizar



una perspectiva preventiva de las adicciones a las nuevas tecnologías, pueden ser programas de carácter preventivo que se pueden compartir en centros educativos, esto con el fin de que conozcan que riesgos pueden desencadenarse a ser un uso inadecuado de las redes sociales, internet, etc.

En el artículo del Dr. José García Castillo, quien menciona estudios realizados sobre la adicción a Internet, señala que los refuerzos pueden ser los que justifican los procesos de adicción. (García, 2013)

Un estudio realizado con estudiantes universitarios de pre-grado y post-grado en la ciudad de Lima, investigaron el tipo de relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales. Se tomó muestra a un total de 402 estudiantes, con edades entre 15 y 65 años, para realizar este estudio se dividieron los grupos muestrales según edad y nivel de estudios.

A estos estudiantes se les aplicó la Escala de procrastinación diseñada por (Iparraguirre, Bernardo, & Leda, 2014), y el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales propuesto por (Ecurra & Salas, 2014).

Los resultados mostraron una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables, lo cual indica que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a las redes sociales, así como se obtuvo diferencias significativas entre alumnos de pre y post grado en ambas variables, denotando que los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación y adicción a redes sociales en comparación con los alumnos de post-grado. (Matalinares, y otros, 2017).

### **Adolescentes y jóvenes.**

Conviene no olvidar que son los jóvenes los que hacen un uso constante de las NTIC (Nuevas tecnologías de la información y la tecnología) y que su desarrollo madurativo cerebral condiciona en gran medida la relación con ellas pudiendo convertirse en un importante factor de riesgo.

Guerra, detalla cómo el proceso de maduración cerebral ocurre asincrónicamente desde regiones posteriores hacia la zona frontal, de forma que las zonas involucradas en el sistema de recompensa y de motivación en la búsqueda de

estímulos placenteros (estriado, núcleo accumbens, amígdala, etc.) maduran antes que la región cortical prefrontal implicada en la toma de decisiones, la planificación y la inhibición de las conductas impulsivas. (Guerri, 2015).

Este desequilibrio entre áreas maduras que motivan la búsqueda de recompensa y las áreas inmaduras que planifican e inhiben este impulso, favorece que el individuo adopte conductas exploratorias de alto riesgo ante estímulos novedosos. Probablemente sea esta una de las razones por las que los adolescentes/ jóvenes tengan una muy baja percepción de riesgo sobre el uso de las NTIC.

### **Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013)**

Se evalúan los cambios en la nomenclatura de las Adicciones en el DSM-5 y la inclusión de una nueva categoría dentro de las mismas, a la que denomina “Trastornos no relacionados a sustancias” y con la cual se designa a las llamadas adicciones conductuales. Dentro ella se incluye como única patología aprobada al juego patológico o ludopatía con un nuevo rótulo: “Trastorno por juego de apuestas”. El inconveniente de tal etiqueta diagnóstica para su aceptación y uso por el público en general es que puede dar lugar al supuesto erróneo de que la práctica del juego genera siempre enfermedad.

Por otro lado, sin embargo, el considerar al juego patológico una adicción y no un trastorno del control de impulsos ha sido un gran avance. Lamentablemente no fue incluida la “Adicción a Internet” en el nuevo rubro, pese a su enorme y creciente importancia mundial.

En una investigación realizada por la doctora Kimberly Young, creadora del *Center for On-Line Addiction* de la Universidad de Pittsburg, estableció un grupo de criterios para diagnosticar el síndrome de la Adicción a Internet, adaptados de los utilizados para el diagnóstico de Juego Patológico.

Para la doctora Young la adicción a internet es: “un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona “netdependiente” realiza un excesivo uso de

internet, lo que genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales.

**Tabla 1** Síndrome de la adicción a Internet.

1.	¿Dedica más tiempo del que cree que debería a navegar por la red?
2.	¿Piensa que tendría un problema si redujera el tiempo que pasa en el internet?
3.	¿Se han quejado sus familiares de las horas que dedica al ordenador?
4.	¿Le resulta duro permanecer alejado de la red varios días seguidos?
5.	¿Se resienten sus relaciones al pasar muchas horas conectado al ordenador?
6.	¿Existen áreas o archivos de la red a los que encuentra difícil resistirse?
7.	¿Tiene problemas para controlar el impulso a adquirir productos y servicios ofertados en la red?
8.	¿Ha intentado, sin éxito, reducir su uso?
9.	¿Extrae gran parte de su placer vital del hecho de estar conectado a la red?

**Fuente:** Criterios adaptados por la Dra. Kimberly Young. (Young, 1996)

Al mismo tiempo la Dra. Young propuso un cuestionario de nueve ítems, considerando adicto a internet a la persona que puntúa afirmativamente a cinco o más ítems y siempre que los síntomas no se expliquen por la existencia de un trastorno mental, manía. (Young, 1996).

Otros autores como Shapira, destacan como elementos fundamentales en el uso problemático de Internet:

- Preocupación mal adaptativa por el uso de Internet, tal como experimentar una urgencia irresistible de usar Internet, y el uso de Internet más tiempo del previsto.
- Angustia clínicamente significativa o funcionamiento mal adaptativo en las áreas: social, ocupacional y demás áreas fundamentales debido al uso excesivo de Internet.

- La ausencia de otra patología que podría ayudar a explicar la conducta (manía, hipomanía, etc.).

A pesar de que en los últimos años la literatura científica ha presentado un crecimiento notable en las publicaciones relacionadas con la adicción a las nuevas tecnologías (NTIC), no debemos pasar por alto que, hasta el momento, no existe unanimidad en la comunidad científica internacional a la hora de considerar las ciberadicciones como una enfermedad, además de carecer de definiciones operativas para las diferentes expresiones del problema. (Shapira, 2003).

A pesar de la falta de unanimidad reseñada, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992) en su próxima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), incluirá por primera vez el trastorno por videojuegos como un trastorno mental más y lo define como: “un comportamiento persistente o recurrente de juego” ya sea online u offline que se manifiesta a través de tres signos:

- Ausencia de control en la conducta de juego en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en que se juega.
- Prioridad que se otorga a los juegos frente a otros intereses vitales y actividades diarias
- Persistencia de la conducta o incremento de esta “a pesar de las consecuencias negativas asociadas”.

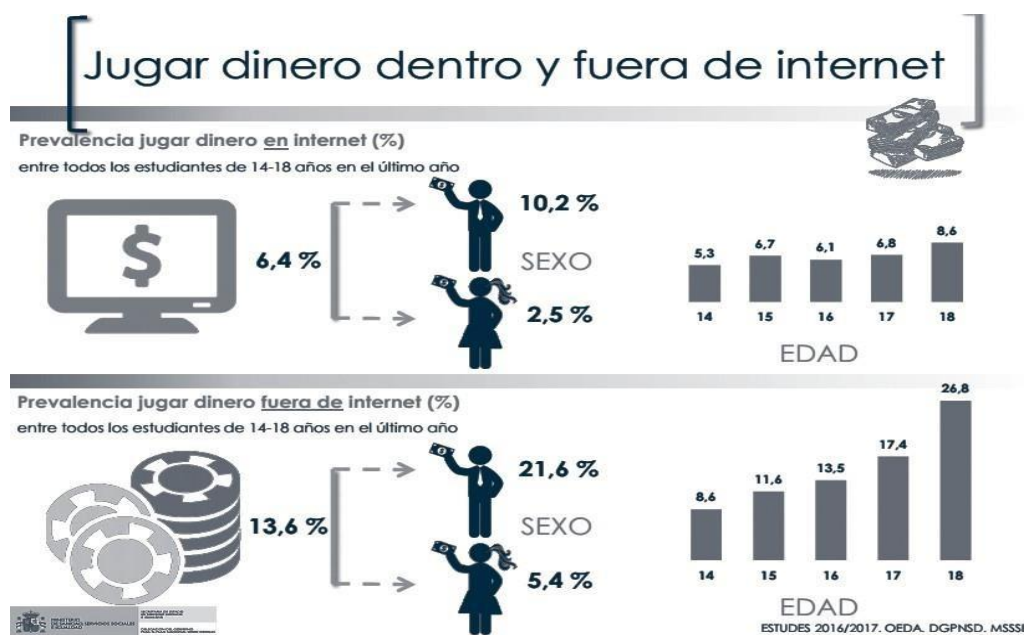
Cómo un elemento más a destacar dentro de la controversia en la conceptualización de este fenómeno, hay que señalar que el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana DSM-V (2013) no incluyó la adicción a las NTIC y únicamente reconoce al juego como única adicción comportamental. (Psiquiatría, 2014).

Una encuesta realizada por el Plan Nacional sobre Drogas en población escolar (14- 18 años) ESTUDES 2016- 2017 destacaba la presencia de Uso Compulsivo de Internet, puntuación superior a 28 en la *Compulsive Internet Use Scale (CIUS)*, en el 21% de la población escolar encuestada, un 4,6% más que la encuesta de 2014,

mientras el juego dentro y fuera de Internet afectaba al 6,4% y 13,6% respectivamente. (Ministerio de Sanidad, 2018).

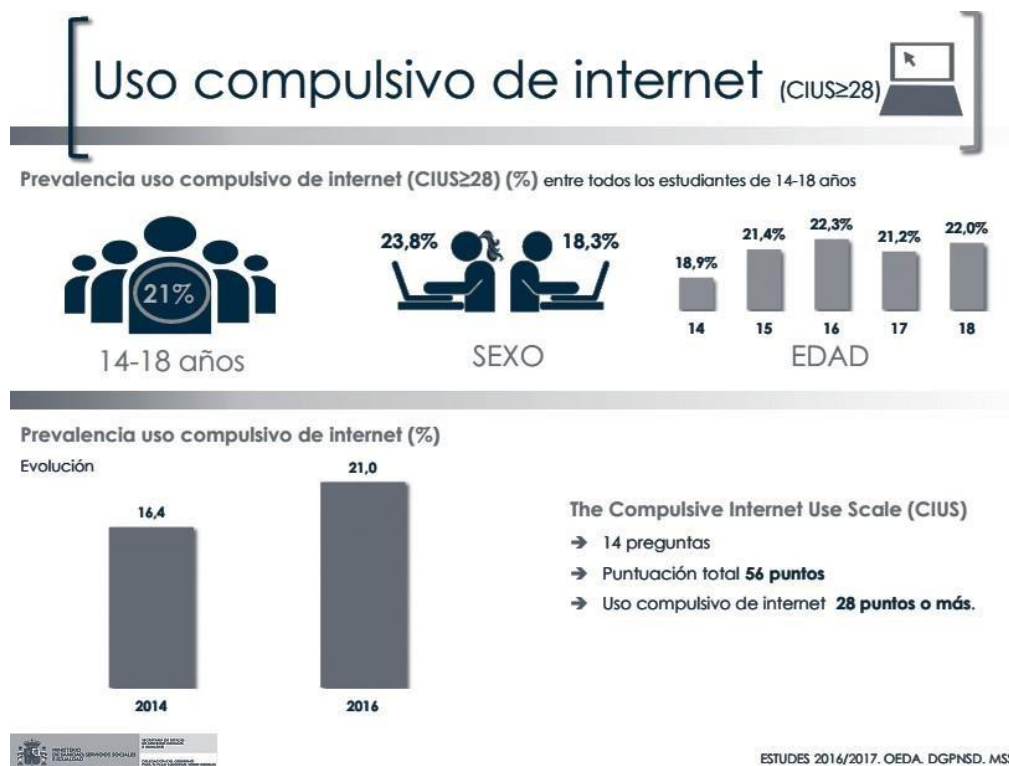
Datos propios de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas señalan que entre el 0,2% y el 12,3% de los adolescentes cumplen criterios de juego problemático. (Delegacion del gobierno, 2018).

**Figura 1** Jugar dinero dentro y fuera de internet.



**Fuente:** ESTUDES, Encuesta Nacional sobre uso de drogas en Enseñanza Secundarias en España. (2016-2017).

**Figura 2** Uso compulsivo de internet.



**Fuente:** ESTUDES, Encuesta Nacional sobre uso de drogas en Enseñanza Secundarias en España. (2016-2017).

Un reciente estudio realizado por la Cátedra para el Desarrollo Social de la Universidad Camilo José Cela (UCJC), en estudiantes de cuarto curso de la ESO (Enseñanza Media Obligatoria) (15 y 16 años) en la ciudad de Madrid ha explorado el uso y abuso de las nuevas tecnologías (NTIC) y su relación con indicadores de salud mental, encontrando una alta prevalencia de problemas relacionados con el uso inadecuado de estas. De todos ellos destacamos:

- Teléfono móvil. Más de la mitad de los adolescentes hacen un uso inadecuado del teléfono móvil: 28,4% muestra un uso de riesgo, el 21% hace un uso abusivo y el 8% presenta dependencia de su smartphone.

- WhatsApp. El 43,5% de los adolescentes presenta una conducta problemática en su uso: el 21% muestra un uso de riesgo, el 14,5% de abuso y el 8% de dependencia.
- Redes sociales. Cerca del 40% presentaban un uso problemático: el 19% mostró un uso de riesgo, el 13% abuso y el 7% dependencia.
- Videojuegos. En el mismo porcentaje que las anteriores, en torno a un 40% de los adolescentes madrileños, utilizaban aplicaciones de videojuegos de forma problemática. El 24% presentaban uso de riesgo, el 12,5% abuso y el 5,7% dependencia.
- Juegos de azar. Los resultados obtenidos se superponen a los descritos en la encuesta ESTUDES del Plan Nacional sobre Drogas con porcentajes en torno al 5% para los adolescentes que jugaban con mucha frecuencia en webs de apuestas deportivas y cerca del 12% los que lo habían hecho en alguna ocasión. (Mendez & Gonzalez, 2018)

El uso excesivo o la adicción a las NTIC provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas y muy especialmente en el de los niños/adolescentes/jóvenes. Las NTIC se convierten en el centro de la actividad vital de forma que el joven se distancia de forma progresiva de las relaciones familiares y sociales. La pérdida del control sobre el tiempo de uso hace que el pensamiento gire de forma permanente en temas relacionados con las NTIC provocando problemas en el desempeño y rendimiento académico o laboral.

Los problemas de sueño suelen ser frecuentes (Insomnio de conciliación) tanto por alargar los tiempos de conexión hasta altas horas de la madrugada como por la escasez de horas de sueño y la dificultad a la hora de levantarse por la mañana (hipersomnia). La mentira y la manipulación sobre el tiempo real del uso de las NTIC suele ser un hecho habitual, así como las quejas de los más próximos (padres, hermanos) sobre su utilización permanente. También podemos observar ansiedad, inquietud, ira o agresividad si obligamos a interrumpir la sesión. Todo ello conduce a un aislamiento progresivo y a la aparición de todo tipo de problemas físicos,

psicológicos y sociales que conforman la clínica de las ciberadicciones. (Prieto, 2019). Debemos de tener recomendaciones y orientaciones para los padres, y también para personas que tengan contacto con adolescentes y jóvenes que están teniendo conductas disruptivas que interfieren en su proceso formativo y de maduración.

**Tabla 2** Algunas recomendaciones son:

<p><b>1. Limitar el tiempo de medios digitales para los niños menores de 5 años.</b></p>	<p><b>2. Atenuar los riesgos asociados con el consumo de medios digitales.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nada de consumo para los niños menores de 2 años.</li> <li>- Menos de una hora al día para los niños de entre 2-5 años.</li> <li>- Nada de consumo una hora antes de ir a dormir.</li> <li>- Nada de consumo pasivo de la pantalla en los parvularios (nada de películas comerciales).</li> <li>- Concretar tiempos libres de pantallas durante las comidas y durante el tiempo de lectura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar el contenido y estar, en la medida de lo posible, con el niño mientras consume pantalla.</li> <li>- Dar prioridad a contenidos educativos y adaptados a la edad del niño.</li> <li>- Adoptar estrategias educativas para la autorregulación, la calma y el establecimiento de límites.</li> </ul>
<p><b>3. Estar atento a la utilización de las pantallas.</b></p>	<p><b>4. Los adultos deberían dar el ejemplo con un buen uso de las pantallas.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener un plan (no improvisar) respecto al uso de las pantallas en el hogar.</li> <li>- Ayudar a los niños a reconocer y cuestionar los mensajes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustituir el tiempo de pantalla por actividades sanas, como la lectura, el juego exterior y las actividades recreativas.</li> <li>- Apagar los dispositivos en casa durante los momentos en familia.</li> </ul>



<p>publicitarios, los estereotipos y otros contenidos problemáticos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar que demasiado tiempo dedicado a las pantallas deriva en oportunidades perdidas de aprendizaje (los niños no aprenden a través de la pantalla en esa edades).</li> <li>- Recordar que ningún estudio apoya a la introducción de las tecnologías en la infancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apagar las pantallas mientras nose usan, evitar dejar la televisión “siempre puesta”.</li> </ul>
--	---

**Fuente:** Asociación de pediatría canadiense. (Canadian Pediatric, 2017).

Según la Asociación Española de Pediatría de Atención primaria, algunas recomendaciones para un adecuado uso de las tecnologías de la información y la comunicación son: (AEPap, 2017).

- Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden ser muy positivas para el aprendizaje de niños y adolescentes. También permiten adquirir habilidades tecnológicas que necesitarán en su futuro.
- Pero un mal uso puede generar problemas físicos (dolor de espalda, fatiga ocular, problemas del sueño, sedentarismo...), académicos (menor concentración o rendimiento...), psíquicos (adicción, estrés...) y sociales (aislamiento, pérdida de interés...).
- Los padres deben formarse e informarse para educar a sus hijos en un uso responsable. Sea un modelo para ellos. Establezca normas y ponga límites.No use videoconsolas, tabletas, ordenadores, teléfonos inteligentes (smartphones)... antes de los 2 años. Por la noche, y durante las comidas, guárdelas en un lugar común, respetando los momentos de comunicación familiar y el descanso.
- Evite que accedan a contenidos de riesgo (bulimia, anorexia, violencia, pornografía, pedofilia, consumo de drogas, juegos, fraudes comerciales,

vídeos de moda con conductas de riesgo, etc...). Establezca programas de control parental. Tenga en cuenta la orientación por edades y temáticas de los videojuegos y programas de entretenimiento (código PEGI).

- Proteja todos los dispositivos con conexión a la Red con antivirus, bloqueos de pantalla, contraseñas y códigos fuertes. Actualice los sistemas operativos y sus programas.
- Ojo con los contenidos que suben en Internet. Enséñeles el valor de la privacidad propia y de los demás. Lo que se sube a la Red se puede modificar, compartir y puede permanecer para siempre.
- Se debe enseñar el respeto a los demás. El ciberacoso o ciberbullying es cuando entre menores se insultan, amenazan, chantajean y humillan de forma reiterada a través de una red social. El sexting es el envío de material erótico o pornográfico a través de una red social. Ambos pueden tener serias repercusiones: sociales y emocionales para quienes lo sufren, y legales para quienes lo realizan.
- El menor no debe contactar ni seguir en redes sociales a quien no conoce en la vida real. Y menos acudir a una cita. El grooming se produce cuando un adulto se hace pasar por menor, para chantajearle y abusar sexualmente de él.
- A veces los problemas relacionados con las TIC se detectan tarde. Tenga una buena comunicación con su hijo. Preste atención a cambios físicos, emocionales o del comportamiento.
- Ante un caso de sospecha o certeza de ciberacoso o grooming se debe actuar siempre de forma inmediata. Hay que alejarles del acosador y denunciar el hecho. Si la situación es grave pida ayuda a un profesional (pediatra, psicólogo, psiquiatra o policía experto en delitos tecnológicos).

### **3. Capítulo 3. Marco metodológico.**

#### **3.1 Diseño de la investigación.**

Estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, se realizó la adaptación de un instrumento y la realización de otro para poder obtener los resultados necesarios. Se realizó el cuestionario en un formulario de google, y así fue como se obtuvieron las respuestas de cada participante.

El cuestionario fue aplicado en una muestra selectiva, fue una convocatoria directa en un periodo de un mes se obtuvieron los datos necesarios para la realización del estudio.

#### **3.2 Sujetos.**

El estudio se realizó con la participación de 53 jóvenes universitarios de la Facultad de ingeniería de ambos sexos, comprendidos en edades de 20 a 35 años. Se trabajó con esta muestra debido a que los jóvenes son la población que le da más uso a la tecnología (redes sociales, internet, juegos virtuales).

Fue una muestra no probabilística, intencional y selectiva, se utilizó la técnica de bola de nieve, debido a la pandemia fue difícil tener acceso a la población, entonces se les pedía a sujetos que reclutaran a más personas para poder contestar el cuestionario.

### **3.3 Instrumento.**

#### **Formato de adaptación.**

##### **Encuesta para Trabajo de graduación de Maestría USAC-2021.**

Gracias por participar en esta encuesta, se trata de un importante esfuerzo en la Maestría en Prevención y Atención Integral de Conductas Adictivas.

No existen respuestas buenas o malas. Su participación es voluntaria, anónima, gratuita y no implica ningún riesgo para usted.

La información que proporciones será analizada con métodos estadísticos y únicamente con fines académicos, respetando el anonimato.

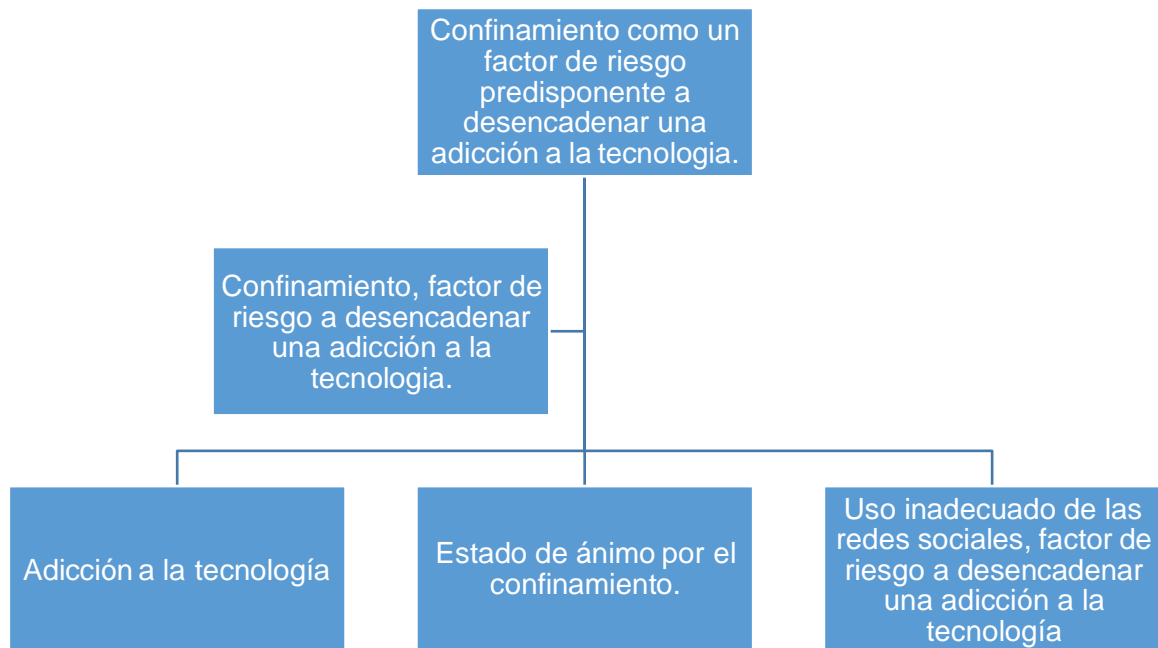
Por lo anterior, le invitamos a contestar con la mayor sinceridad posible. Se le solicita lea cuidadosamente los enunciados. Y desde ya MUCHAS GRACIAS por su participación.

Este apartado ha sido adaptado del: Cuestionario de “Factores de riesgo, predisponentes, para el consumo de alcohol, marihuana y cocaína en adultos guatemaltecos”. (Rodas & Ureta, 2019).

Para obtener resultados de las variables del presente estudio se utilizó un instrumento diseñado, y se adaptó según a la población con la que se trabajaría, en este caso jóvenes, se usó cierta terminología que usa la población para hacer más entendible el cuestionario. Y también se trabajó un cuestionario para evaluar las demás variables, el cuestionario se realizó en google forms y cada participante tenía acceso al formulario.

El cuestionario cuenta con 27 ítems, dividido en tres partes:

- Características demográficas
- Preguntas relacionadas con el confinamiento.
- Preguntas relacionadas con el uso de la tecnología (adicción a la tecnología), y como esto afecta el diario vivir de los jóvenes.
- Estado de ánimo de los jóvenes por el confinamiento y uso del internet.

**Figura 3** Árbol de categorías.

**Fuente:** Elaboración propia.

### 3.4 Procedimiento de investigación.

**Tabla 3** Fase de actividades y temporalidad de la investigación.

Fase	Actividades	Temporalidad
1. Idea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decidir área de interés a investigar.</li> <li>- Revisión de literatura.</li> <li>- Análisis de fundamentos de la investigación.</li> </ul>	Febrero, 2020

<p><b>2. Planteamiento del problema.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección del tema de investigación asociado a la maestría.</li> <li>- Planteamiento del problema investigación cuantitativa.</li> </ul>	<p>Marzo, 2020</p>
<p><b>3. Revisión de la literatura, desarrollo del marco teórico.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de la perspectiva teórica, marco conceptual</li> <li>- Revisión documental, verificación de fuentes de información diversas, y adquisición de material bibliográfico.</li> <li>- Búsqueda especializada de información.</li> <li>- Lectura de artículos científicos.</li> <li>- Inmersión en el contexto de las normas APA.</li> </ul>	<p>Abril, 2020</p>

<p><b>4. Elaboración de hipótesis y definición de las variables.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración del estado del arte al tener mediana certeza del mapeo teórico realizado y de las variables que se constituirán en el objeto de la investigación a futuro.</li> </ul>	<p>Junio, 2020</p>
<p><b>5. Desarrollo del diseño de la investigación.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda de posibles instrumentos a utilizar y las fuentes de la información al respecto de estos.</li> </ul>	<p>Marzo, 2021</p>
<p><b>6. Definición y selección de la muestra.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de recibir la autorización para la adaptación de los instrumentos.</li> <li>- Realizar adaptación y creación de estos.</li> <li>- Conocimientos de investigación cuantitativa.</li> </ul>	<p>Abril, 2021</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición conceptual y de variables.</li> </ul>	
<b>7. Recolección de datos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación del instrumento en formato de cuestionario (Google forms).</li> <li>- Contacto a los integrantes de la muestra intencional y selectiva.</li> <li>- Difusión del cuestionario electrónico adaptado, por medios electrónicos</li> </ul>	Mayo, 2021
<b>8. Análisis de resultados.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de resultados, realización de gráficas.</li> </ul>	Junio, 2021
<b>9. Elaboración de conclusiones y recomendaciones.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar las conclusiones y recomendaciones con las preguntas de investigación y los objetivos propuestos.</li> </ul>	Agosto, 2021

**Fuente:** Elaboración propia.



### 3.5 Diseño y metodología del análisis de la información recabada.

Estudio cuantitativo, correlacional, con muestra intencional y selectiva, y los resultados se presentan por medio de estadísticas descriptivas (frecuencias, gráficas y porcentajes, tendencia central) chi cuadrado (probabilidades).

## 4 Capítulo 4. Resultados del trabajo de campo.

**Tabla 4** Cuadro de resumen. (Datos numéricos que se obtuvieron en los resultados).

**N= 53**

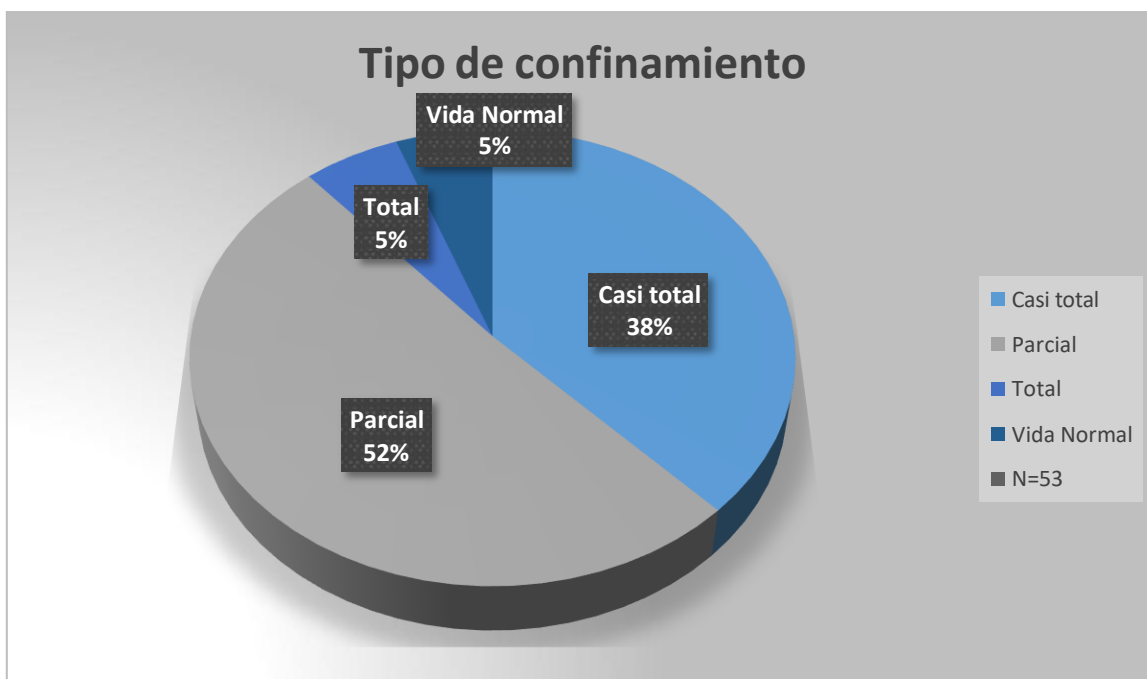
<b>Categorías Generales</b>	<b>Variable</b>	<b>Indicadores por variable</b>	<b>Datos numéricos</b>
<b>Datos sociodemográficos</b>	Sexo	Hombre/Mujer/Otro	H=52.8% (28) M=45.3% (24) O=1.9% (1)
	Edad	Años	20-25=81.1%(43) 25-30=15.1%(8) +de30=3.8%(2)
	Lugar donde se encuentra en confinamiento.	Guatemala/Otro departamento	G=71.7%(38) OD= 28.3% (15)
	Residencia	Familia/Solo/Amigos Pareja.	F=96.2%(51) S=3.8%(2) A=0% P=0%
	Tipo de confinamiento	Total/Casi total/Parcial/Vida normal	T= 5.7%(3) CT= 37.7%(20) P= 50.9%(27) VN= 5.7%(3)
	Trabajo	Desde casa/Sales a trabajar/No trabajo	NT= 62.3%(33) TC= 24.5%(13) ST= 13.2%(7)

	Estudio	Desde casa/Sales a estudiar	DC= 100% (53) ST= 0%
<b>Variables destacadas</b>	Estado de ánimo por distanciamiento.	Ansioso/Aburrido/Deprimido/Me siento igual que antes/Otro.	AN= 24.5%(13) AB= 22.6%(12) D= 18.9% (10) MI= 22.6% (12) O= 11.4% (6)
	Sensación al usar las redes sociales durante el confinamiento.	Me alivia/Me siento igual/ No me alivia	MA= 32.1% (17) MI= 62.3% (33) N= 5.7% (3)
	Tipo de alivio que te proporciona usar las redes sociales	Te sientes relajado/Disminuye el miedo/Desaparece la ansiedad/Me distrae/Ninguno/Otro	TR= 52.8%(28) DM= 7.5%(4) DA= 11.3%(6) MD= 3.8% (2) Ninguno=7.5%(4) Otro= 17.1%(9)

**Fuente: Elaboración propia.** Base de Datos, muestra de cálculo.

#### 4.1 Presentación de resultados.

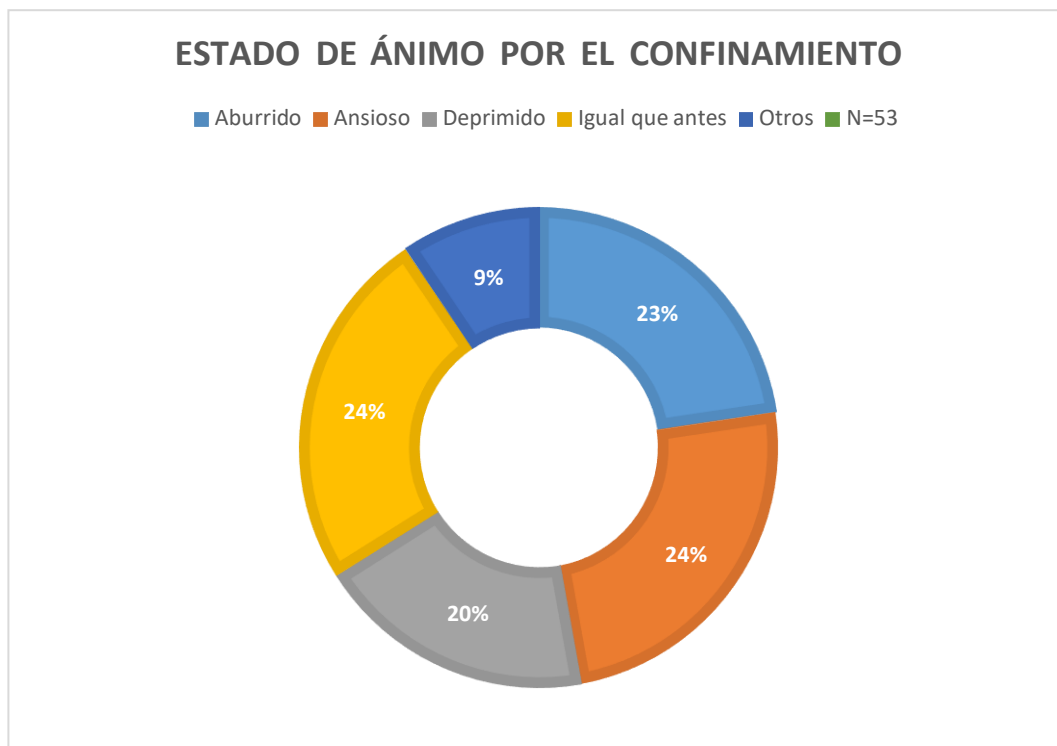
**Figura 4** Representación gráfica del tipo de confinamiento.



**Fuente:** Elaboración propia, base de datos encuesta.

Llegando casi a finales del mes de mayo de 2021 se puede observar que debido a las restricciones que hay en el país las personas ya no pueden tener un confinamiento total, pues deben salir a trabajar y/o a estudiar. Observando los resultados se tiene que el 52% de las personas encuestadas practican un confinamiento parcial, el 38% un confinamiento casi total, mientras que la misma cantidad de personas que respondieron la encuesta dicen tener una vida normal y un confinamiento total, las cuales son ambas condiciones extremas colocadas en la encuesta.

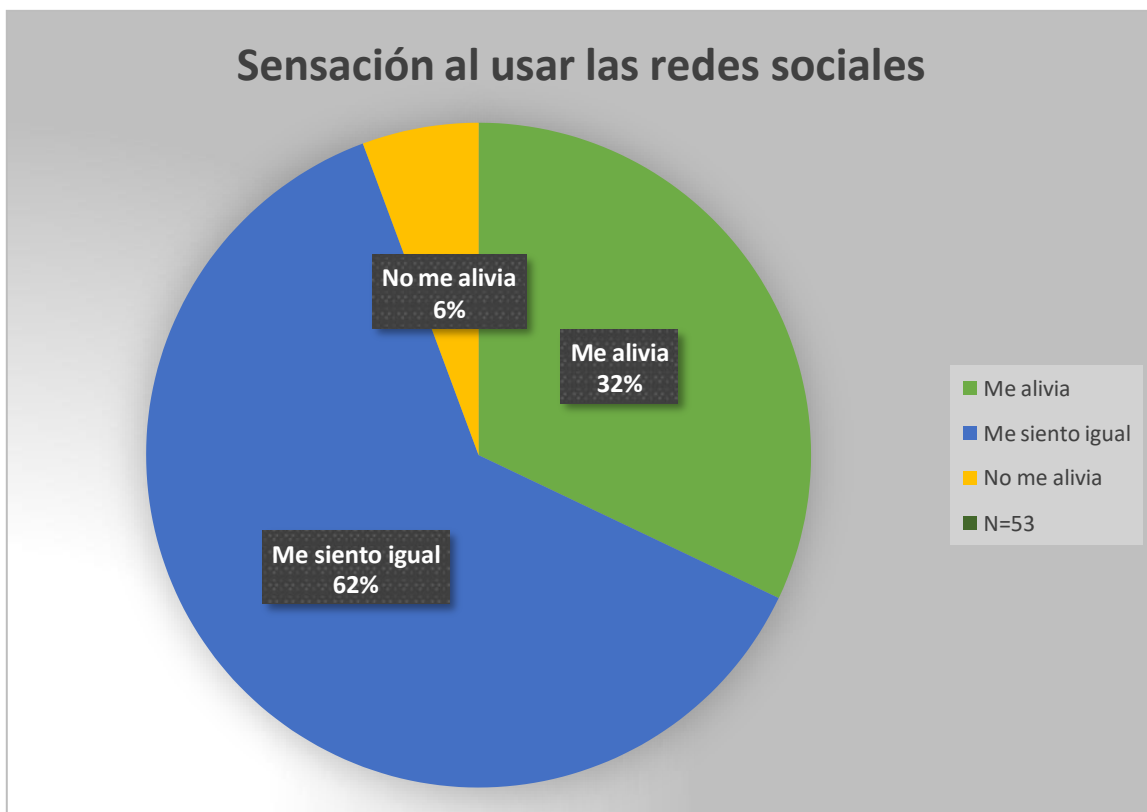
**Figura 5** Representación gráfica del estado de ánimo por el confinamiento.



**Fuente:** Elaboración propia, base de datos encuesta.

De acuerdo a los datos obtenidos se logra observar una similitud en las personas que se sienten ansiosas y las personas que se sienten igual que antes con un porcentaje del 24%, por lo que se comienza a ver la tendencia a la que tienden los datos, por otro lado las personas con un porcentaje menos, correspondiente al 23% han mencionado estar aburridas y un 20% deprimidas, con esta información se logra observar que tienen diferentes efectos estas condiciones de confinamiento a la actitud de las personas, por lo que se necesita más información para llegar a una respuesta concreta.

**Figura 6** Representación gráfica de la sensación al usar las redes sociales.



**Fuente:** Elaboración propia, base de datos encuesta.

La sensación al utilizar las redes sociales sí tienen una diferencia significativa pues un 62% de los encuestados dicen sentirse igual al momento de utilizar las redes sociales, mientras que el 32% dice que el uso de estas lo hace sentirse aliviado, por otro lado, únicamente el 6% respondió que no lo alivia el uso de las redes sociales.

## 4.2 Análisis de relación de los datos.

**Tabla 5** Tipo de confinamiento y estado de ánimo según el confinamiento.

Chi cuadrado	
Valor calculado	Valor de la tabla
12.1822	21.026

**Fuente:** Elaboración propia. Base de datos, muestra de cálculo.

Por lo que se llega a la conclusión que el estado de ánimo actual de las personas **NO** depende del tipo de confinamiento que están llevando con un nivel de confianza del 95%.

Es fundamental evaluar los riesgos de la salud mental en los primeros estados de cualquier evento traumático como la ha sido la pandemia por COVID -19. Dentro de los riesgos esperados se encuentra el estrés agudo y las condiciones emocionales.(Yuan Yang, 2020).

Según una investigación realizada en China, evaluaron las emociones negativas durante el confinamiento como (ansiedad, depresión, felicidad, indignación) durante las primeras semanas de COVID 19, con la participación de 17,865 de los cuales el 75% eran mujeres, la investigación se realizó por medio de un cuestionario en una plataforma Web. Los resultados concluyeron que las emociones negativas (ansiedad, depresión e indignación), así como un decremento de las emociones positivas (felicidad).

Li Wang, y otros participantes llegaron a la conclusión que los indicadores cognitivos, las actitudes negativas aumentaron y los niveles de satisfacción de la vida disminuyeron, las actividades familiares en unos casos parecían haber aumentado y las actividades recreativas y sociales disminuido. (Sijia, Yilin, Jia, Nan, & Tingshao, 2020)

Podemos decir que el estado de ánimo si puede ser modificado por un evento traumático como lo es el confinamiento por COVID 19, en algunas personas esto no se puede evidenciar porque no han hecho un confinamiento total, han salido a trabajar por necesidad.

En otro estudio reciente, Morales-Chainé y otros evaluaron el nivel de estrés, emociones y pensamientos negativos, durante el primer mes de contingencia sanitaria por COVID-19 en México, en función de las variables sociodemográficas. Trabajaron con 1,906 personas mexicanas entre los 11 y 69 años de edad.

Los autores concluyeron que las personas que se encontraban en cuarentena tuvieron más pérdida de interés, deseos de hacerse daño, dificultad para dormir y poner atención, que aquellas que no se encontraban en confinamiento; asimismo, reportaron que las mujeres en condición de cuarentena, mostraron más estrés agudo que los varones. (Morales Chaine, y otros, 2020).

**Tabla 6** Tipo de confinamiento y sensación al usar las redes sociales.

<b>Chi cuadrado</b>	
<b>Valor calculado</b>	<b>Valor de la tabla</b>
10.415	12.592

**Fuente:** Elaboración propia. Base de datos, muestra de cálculo.

Nuevamente con un nivel de confianza del 95% se puede observar que los datos no son dependientes entre sí, sin embargo, si este nivel de confianza se baja un poco como al 85% se puede observar que los datos sí tienen una relación.

El internet ha traído varios beneficios, nos brinda oportunidades únicas para la comunicación, entretenimiento y la educación. Es una herramienta de comunicación que favorece el establecimiento de relaciones interpersonales, que todas las personas a nivel mundial pueden conectarse y compartir muchas cosas de su interés.

Aunque los beneficios de internet son múltiples hay personas, especialmente los jóvenes, son lo que se muestran incapaces de controlar el tiempo que navegan en él y de utilizar esta importante herramienta para mejorar sus conocimientos, habilidades y valores, sin afectar de forma negativa sus vínculos personales y familiares, su rendimiento académico o su trabajo. (Suria, 2015).

Podemos decir entonces que el tipo de confinamiento si puede afectar el estado de ánimo, y también estar encerrado puede afectar a los jóvenes a darle un uso inadecuado al internet.

Según una investigación realizado en México, se estableció que el teléfono móvil es el principal medio que utilizan los jóvenes para conectarse a Internet, lo que puede explicarse porque se trata de estudiantes urbanos y por la facilidad de acceso que proporciona esta tecnología.

En relación con el uso que se le da a la Internet, el estudio establece que un factor de riesgo importante para el empleo problemático de la red, se registra cuando hay un uso exclusivo para redes sociales. (Puerta-Cortes, 2013).

Según una investigación realizada en México con 248 participantes, 123 cursando secundario y 125 de bachillerato (44% hombres y 56% mujeres); la edad promedio eran de 15 años. Las variables que fueron estudiadas fueron edad, uso de internet, modo de acceso, tiempo de uso, uso de internet para conectarse a redes sociales, uso de internet como entretenimiento e impulsividad.

El estudio mostró que el 83% de los estudiantes presentó control de uso de internet; y 17%, un uso problemático-mayor. Al 72% de los participantes reportó que se conecta a través del teléfono móvil. El 94% de los alumnos de ambos niveles reportó tener acceso a Internet dentro de su casa.

Los factores de exposición estadísticamente significativos para desarrollarlo fueron tiempo de uso y empleo exclusivo para redes sociales. Por lo anterior, el adolescente que pasa más de seis horas conectado a Internet tiene dos veces más posibilidades de desarrollar un uso problemático que quienes se conectan menos; el análisis de este resultado por nivel educativo mostró que los estudiantes de bachillerato tienen siete veces más posibilidades de desarrollar este uso y los de secundaria casi cuatro. (Contreras-Arburto, Beverido, San Jorge, Salas-Garcia, & Ortiz-Leon, 2017).

Entonces podemos concluir que si hay un uso problemático en las redes sociales, y si hay una frecuencia de que los jóvenes están todos los días conectados, y como



tienen un acceso todos los días a las redes por sus teléfonos móviles. Y según la investigación realizada el 32% de los jóvenes dicen sentirse aliviados al momento de estar conectados y el 63% sentirse igual. Podemos también mencionar que esto de las redes sociales y el uso de internet a futuro pueden crecer las problemáticas en los jóvenes, y afectarles en lo que hacen cotidianamente.

**Tabla 7** Estado de ánimo por el confinamiento y sensación al utilizar las redes sociales.

<b>Chi cuadrado</b>	
<b>Valor calculado</b>	<b>Valor de la tabla</b>
15.8597	15.507

**Fuente:** Elaboración propia. Base de datos, muestra de cálculo.

En la última comprobación de los datos sí se tiene una relación entre el estado de ánimo al utilizar las redes sociales y al estado de ánimo por el confinamiento, datos arrojados con una confiabilidad del 95%.

La situación debido al COVID-19 ha provocado un drástico cambio en el estilo de vida de las personas, debido a las medidas de seguridad que se han tomado, como el lavado de manos, uso de mascarilla, etc. Pero lo que más ha causado son cambios en la cotidianidad de las personas es el confinamiento, también llamado aislamiento.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se han estado enfocando en la salud mental de las personas por estos momentos de aislamiento, pero también mencionaron que esta pandemia afecta doblemente a la población consumidora de sustancias adictivas, debido a los síndromes de abstinencia y esto unido al estado de ánimo alterado. ((OMS), 2003).

Según una investigación realizada en México sobre los patrones del consumo de marihuana y el estado de ánimo por el confinamiento. La variable de estado de ánimo, obtuvo resultados que el 36% se sintió ansioso durante la cuarentena y 71% afirmaba que el fumar marihuana aliviaba este malestar. El 67% expresaron que al

fumar más ayuda a desaparecer su ansiedad y esta fue la única variable relacionada con el estado de ánimo que resultó estadísticamente significativa. La gran mayoría(64%), manifestó que el consumo de mariguana en esta etapa no había alterado sus relaciones con las personas con las que compartía. (Beverido, y otros, 2020).

De igual forma en esta investigación los jóvenes dijeron que su estado de ánimo sentirse y las personas que se sentían igual que antes eran un 24%, los jóvenes que dijeron sentirse aburridas con un 23%, y deprimidas un 20%. Podemos observar entonces que los jóvenes obtuvieron diferentes efectos que les daba el confinamiento, y esto aunado con el uso de las redes sociales que en el confinamiento el 32% dijo que se sentía aliviado al momento de usarlas. Podemos concluir que el estado de ánimo por el confinamiento si tiene una relación significativa al utilizar las redes sociales con una confiabilidad del 95%.

## **5 Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones.**

### **5.1 Conclusiones.**

- En el presente estudio se estableció que el confinamiento si tiene influencia a desencadenar una adicción al internet en los jóvenes universitarios, debido que según el tipo de confinamiento si tienen relación con la sensación de usar las redes sociales, la mitad de los jóvenes dicen que al momento de navegar en el internet o hacer uso de las redes sociales se sienten aliviados.
- Los resultados de la investigación servirán para afrontar, las necesidades que tienen los jóvenes universitarios en su vida cotidiana, ya que los resultados arrojaron que el estado de ánimo relacionado con la sensación al utilizar las redes sociales, debido a que los jóvenes compartieron que se sienten aliviados al usar las redes sociales y su estado de ánimo la mayoría se sienten igual y ansiosos.

- La investigación determinó que según la opinión de los jóvenes universitarios si le dan un uso inadecuado a las redes sociales si afecta las áreas de su vida, con el cuestionario se comprobó que casi nunca y ocasionalmente el rendimiento, calificaciones y trabajos universitarios se ven afectados por el tiempo de estar conectados en internet o en cualquier red social.
- Según la encuesta las horas de sueño también tuvieron relación con el uso frecuente de las redes sociales, los jóvenes universitarios dijeron que casi nunca, casi siempre y ocasionalmente pasan parte de la noche conectados a las redes sociales, internet y juegos virtuales. Muchas de las investigaciones abordadas en la fundamentación teórica de la investigación coinciden que los jóvenes son los más vulnerables a tener dificultad al usar las redes sociales, y esto afectándoles en sus estudios, trabajo, horas de sueño, ansiedad, pérdida de control y sus relaciones.
- Podemos decir que los factores de riesgo no solo es el confinamiento, sino también las áreas de influencia de los jóvenes como factores psicológicos, ambientales, familiares y sociales (influencia de sus pares, entorno escolar o laboral).
- En conclusión, se realizó una adaptación del instrumento, se analizaron los ítems para detallar lo que se quería saber para obtener la información de la investigación. Se aplicó el cuestionario y se obtuvieron resultados de cada una de las encuestas realizadas a los jóvenes universitarios, lo que nos ayuda a conocer más sus formas y maneras de pensar, tanto social y psicológicamente.

## **5.2 Recomendaciones.**

- En congruencia con los resultados del presente estudio se recomienda que se instituyan programas de prevención de intervención temprana en los jóvenes en el tema de los factores de riesgo y de protección, empezar a darle

prioridad al tema de las nuevas tecnologías, implementando programas de prevención de uso inadecuado de las redes sociales y como los jóvenes pueden darle un adecuado uso que no interfiera en incorrectamente en las áreas que se desenvuelven cada uno de los jóvenes en su vida diaria.

- Prevenir y actuar ante las presiones sociales, amigos, publicidad, entorno a favor del uso inadecuado de las nuevas tecnologías, ayudando a los jóvenes a desarrollar habilidades de resistencia.
- Difundir la información sobre las características de las nuevas tecnologías y sus consecuencias si se les da un uso inadecuado, y no se tiene un controla usarlas. Se recomienda destacar de manera objetiva lo negativo.

## **6. Propuesta de intervención.**

**Proyecto: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DEL USO INADECUADO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (INTERNET, REDES SOCIALES, JUEGOS VIRTUALES). FOMENTANDO LA PSICO-EDUCACIÓN EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS BRINDÁNDOLES FACTORES DE PROTECCIÓN.**

### **6.1 Análisis de participantes.**

El proyecto se ejecutará con jóvenes universitarios guatemaltecos que están cursando la carrera de ingeniería química en la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Los actores principales serán la coordinadora y los encargados de llevar a cabo el proyecto, también los jóvenes de la Universidad San Carlos de Guatemala, que deseen formar parte del proyecto de prevención en el uso inadecuado de las nuevas tecnologías (redes sociales, internet) y de psico-educación para sus familiares.

A continuación, se hace un análisis de todos los participantes:

**Tabla 8** Análisis de participantes.

Categoría	Actores	Rol y objetivo	Relación predominante	Jerarquización de su poder	Recursos
Jurisdicción: - Nacional - Local en Departamento de Guatemala  Sector: - Educativo - Público Sociedad Civil					
<b>Sociedad Civil</b>	Coordinadora	Encargada de la coordinación, dirección y guía de la construcción del material y de las actividades de para desarrollar cada una de las actividades.	A favor, toma de decisiones para que todo se lleve a cabo y en orden.	Alto.  Modificable. Encargada de la toma de decisiones y como se realizará cada una de las actividades.	-Experiencia editando. -Herramientas de ayuda (computadora, un espacio adecuado de trabajo). -Preparación y aprendizaje en cada uno de los temas.
	Asesor profesional	Encargado de revisar el contenido del trabajo de graduación, y asesor en	A favor, interactuar con las personas, brindar ideas y ayuda a la coordinadora.	Medio. Papel de ayuda y apoyo. Aportando ideas de cambios, recomendaciones.	-Conocimiento del tema. -Contactos de gestión.

		algunos cambios ideas de la investigación.			
	53 Jóvenes universitarios hombres/mujeres (Directo)	<p>Estudiantes universitarios de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que son parte de la carrera de Ingeniería Química.</p> <p>Se busca que los jóvenes tengan un adecuado uso de las redes sociales, y que sepan tener un equilibrio, que no pierdan todo su tiempo en la tecnología (redes sociales, internet, juegos virtuales, etc). Y que esto les afecte en su cotidianidad.</p>	<p>A favor e indiferente.</p> <p>Algunos estudiantes están de acuerdo en aceptar la ayuda y modificar conductas que les afectan en su diario vivir, otros no están interesados porque no ven eso como un problema personal y prefieren seguir viviendo así.</p>	<p>Medio</p> <p>Relativamente modificable. Todo depende si los jóvenes quieren aceptar la ayuda, sería la actitud hacia el problema.</p>	<p>-Capacitaciones</p> <p>- Tiempo</p> <p>-Material de apoyo (trifoliales, afiches)</p> <p>Limitaciones de participación (por la pandemia, actualmente solo se tiene comunicación con los participantes por medio de la web).</p> <p>Limitación de tiempo (por relación a estudio o trabajo)</p>

	Familias o personas cercanas(indirecto)	<p>Familiares de cada uno de los participantes.</p> <p>Se busca brindarles ayuda a las personas cercanas a los participantes (padres, amigos pareja) para que juntos puedan trabajar y esto no afecte sus relaciones. El uso adecuado de las redes sociales es vital, para no perder las relaciones interpersonales, que muchas veces se ven afectadas en los jóvenes.</p>	<p>A favor</p> <p>Las familias serán de gran ayuda para este cambio, son un canal importante en el cambio de cualquier conducta que una persona este teniendo un desequilibrio.</p>	<p>Alto</p> <p>Modificable La ayuda de familiares cercanos es vital para mejorar una conducta inadecuada. La participación conjunta es importante y fundamental.</p>	<p>-Tiempo -Apoyo</p> <p>Hay algunas limitantes por la pandemia no se tiene contacto directo con las personas.</p>
<b>Sector Público</b>					
	Universidad de San Carlos de Guatemala (USAC)	Universidad, información que puede ayudar a los demás	<p>Indiferente</p> <p>Puede haber apoyo pero parcialmente de</p>	<p>Medio</p> <p>Relativamente modificable</p>	<p>-Apoyo -Capacitaciones -Material de apoyo en redes</p>



		<p>jóvenes de otras carreras.</p> <p>Se busca brindarle apoyo para que ellos como Universidad puedan difundir la información sobre el uso adecuado e inadecuado de las redes sociales, y cuáles son las desventajas y ventajas. Y como esto si hay un descontrol se puede volver una conducta adictiva en los jóvenes.</p>	<p>esta institución. Sus enfoques pueden ser otros.</p>	<p>Puede darse un cambio significativo, si junto con las instituciones se trabaja esta problemática para brindar herramientas de psico-educación a los jóvenes universitarios.</p>	<p>sociales de la institución.</p>
<b>Sector educativo</b>					
	<p>Ministerio de Educación (MINEDUC).</p>	<p>Se busca como ministerio de educación es importante en esta tabla de participantes, ya</p>	<p>Indiferente</p> <p>Se obtendría apoyo pero parcialmente, el ministerio de</p>	<p>Bajo</p> <p>Relativamente modificable</p>	<p>-Materiales -Audiovisuales y visuales -Campañas y capacitaciones</p>

		que es un medio donde se puede llegar a escuelas y colegios, y desde aquí empezar con la prevención de uso adecuado e inadecuado de las tecnologías, que se ve en investigaciones que esto afecta desde niños y adolescentes.	educación puede estar enfocado en otros temas, y a este no se le ha dado la mayor importancia, "podría decirse que es muy nuevo".		Limitaciones de tiempo (puede ser difícil lograr comunicación directa por ser ministerio de educación).
--	--	---	---	--	---

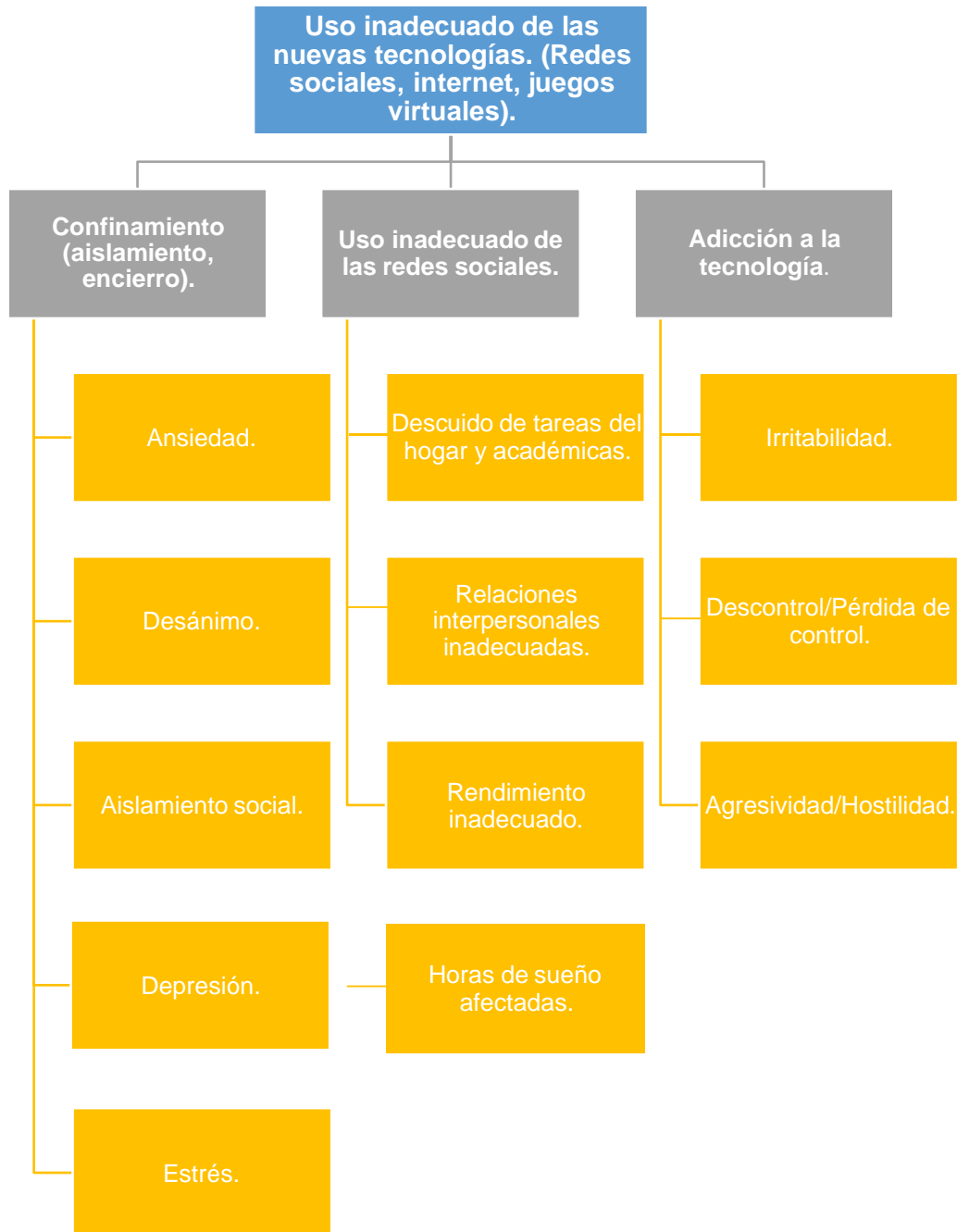
**Fuente:** Elaboración propia, según trabajo de investigación.

## **6.2 Análisis de problemas.**

Para describir el problema es necesario reconocer los diferentes factores de riesgo que los jóvenes pueden tener al momento de darle un uso inadecuado a las nuevas tecnologías, esto los lleva a no darle la importancia necesaria a actividades productivas o que le hagan crecer. Es importante saber que el uso de las nuevas tecnologías tiene desventajas y ventajas, pero es importante tener un equilibrio al momento de usarlas.

El problema de prevalencia será examinar algunos factores de riesgo social y psicológico que pueden afectar a los jóvenes como la ansiedad, desánimo, aislamiento social, depresión, estrés y sociales algunos como relaciones interpersonales inadecuadas, rendimiento inadecuado, actividades diarias descuidadas y horas de sueño afectadas. Estas pueden ser alertas para identificarse si se está desencadenando una adicción a la tecnología en los jóvenes, y es de suma importancia ponerle atención.

**Figura 7**    Árbol de problemas.



**Fuente:** Elaboración propia, según la investigación realizada.

### **6.3 Análisis contextual y diagnóstico.**

Los participantes, serán adultos jóvenes universitarios, en el contexto urbano, de diferentes partes de Guatemala, hombres y mujeres entre 20 a 30 años.

Se trabajará con adultos jóvenes de preferencia, que trabajen o estudien, que cuenten con disponibilidad de horario para poder compartir con ellos las temáticas adecuadamente. De ambos sexos, hombres y mujeres que serán los beneficiarios directos, y sus familia o familiares beneficiarios indirectos.

Las intervenciones se trabajarán con los adultos jóvenes universitarios y con sus familias. Se abordarán factores psicológicos, individuales de riesgo y también factores de protección.

Es importante que los jóvenes conozcan la importancia y el adecuado uso de las nuevas tecnologías, hacerles saber que usarlas no es malo, pero se les debe de dar un adecuado uso, y que ellos entiendan que hay factores de riesgo que pueden afectarles su diario vivir, pero lo más importante es trabajar y conocer los factores de protección y abordarlos junto con la familia que es el grupo más importante de la vida del individuo con una adicción.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

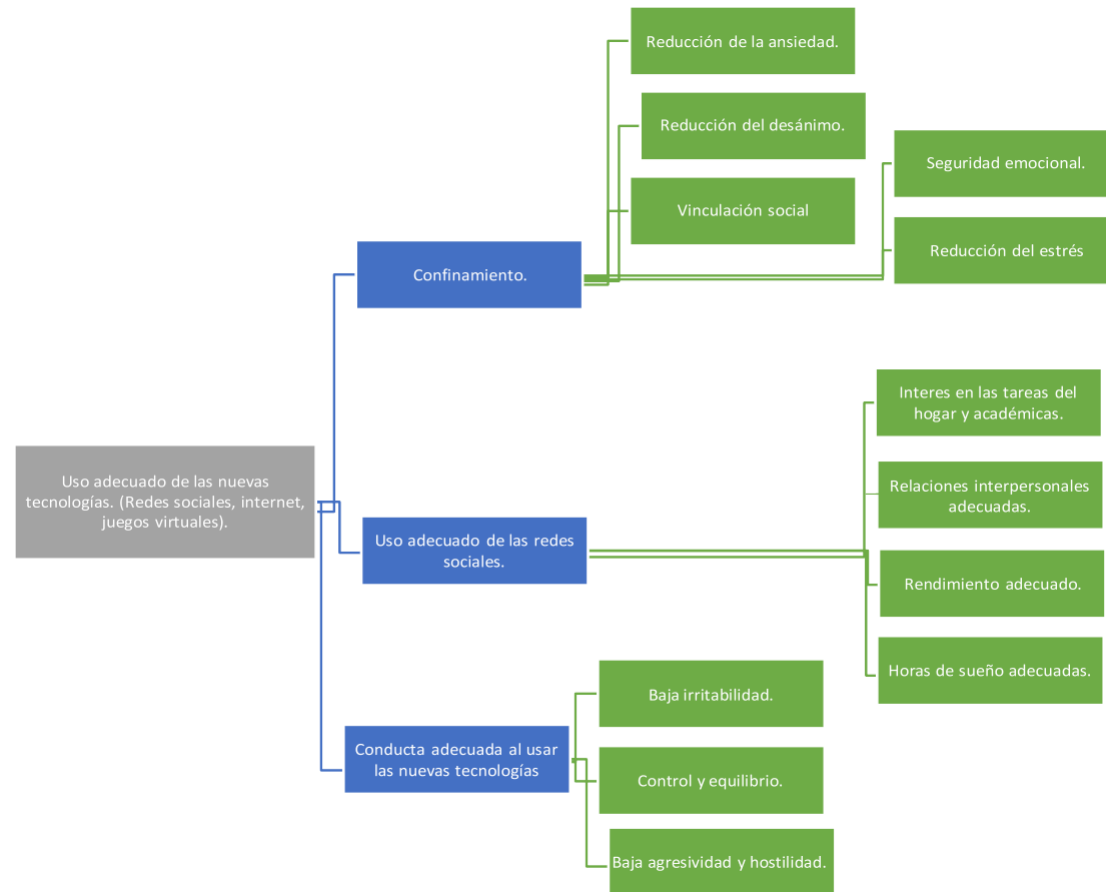
Desarrollar una intervención psicológica para la prevención del uso inadecuado de las nuevas tecnologías (internet, redes sociales, juegos virtuales) fomentando la psico-educación preventiva en los jóvenes universitarios y sus familias brindándoles factores de protección.

### **Objetivos Específicos**

- Realizar una intervención de psico-educación preventiva sobre los factores de riesgo que se dan en los jóvenes universitarios cuando se da un uso inadecuado de las nuevas tecnologías. (redes sociales, internet).
- Realizar una intervención de psico-educación sobre factores de protección en jóvenes universitarios guatemaltecos, para mantener un uso adecuado de las nuevas tecnologías. (redes sociales, internet).
- Desarrollar una intervención terapéutica con herramientas psicológicas en jóvenes universitarios guatemaltecos, para disminuir un uso inadecuado de las nuevas tecnologías (redes sociales, internet).
- Implementar una intervención terapéutica con herramientas psicológicas preventivas en familiares de los jóvenes universitarios.

**6.4 Análisis de objetivos.** El análisis de objetivos se basa en el fortalecimiento de los factores de protección y la necesidad de intervenciones psicológicas preventivas.

**Figura 8** Árbol de objetivos.

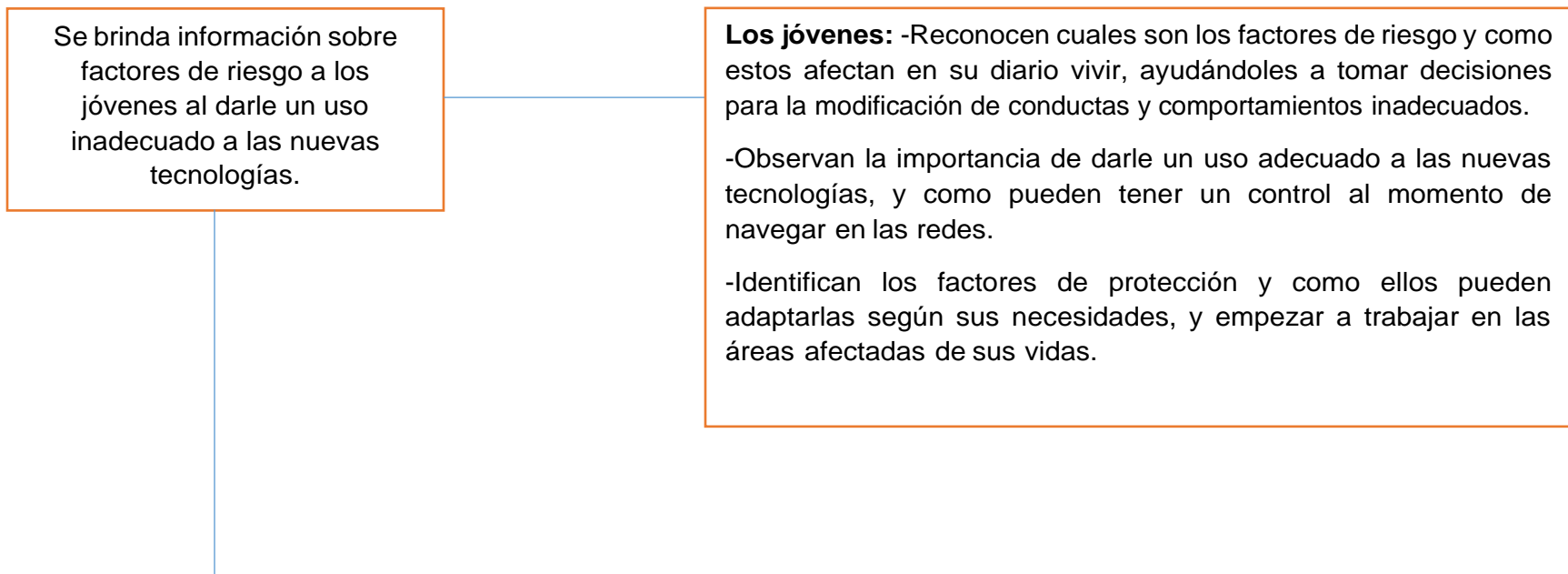


**Fuente:** Elaboración propia, según la investigación realizada.

### 6.5 Análisis de objetivos.

Derivado del árbol de objetivos se identifican cuatro estrategias preventivas que al ejecutarse y evaluarse, se logrará la resolución de los problemas en los jóvenes, logrando el objetivo de la propuesta, que es con una intervención psicológica prevenir el uso inadecuado de las nuevas tecnologías, fomentando la psico-educación en los jóvenes y sus familiares brindándoles factores de protección.

**Figura 9** Análisis de opciones.



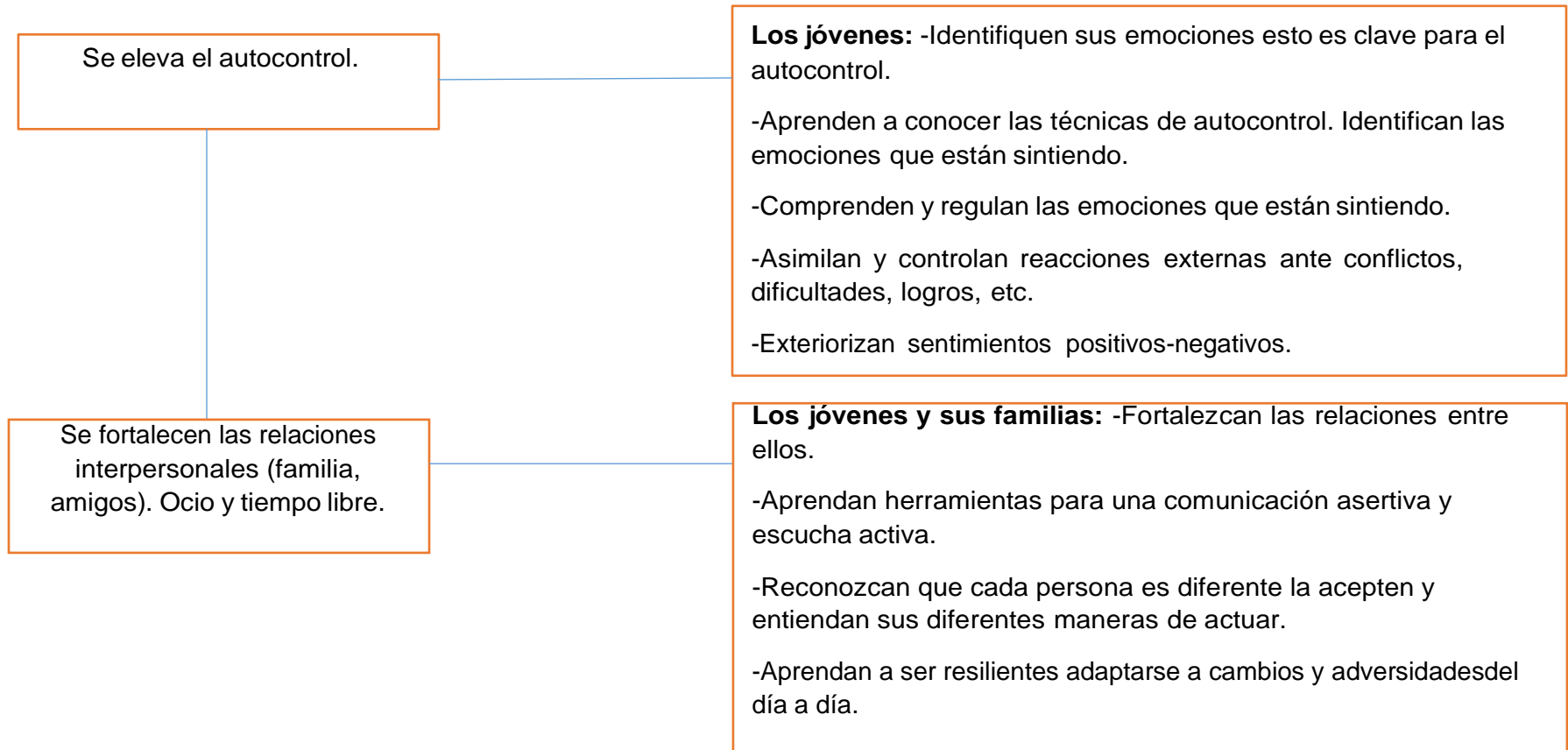


Se fortalece la autoestima.

Se reducen los niveles de estrés.

**Los jóvenes:** -Favorecen el desarrollo de la autoconfianza.  
-Identifican como se relaciona consigo mismo, y si debe de mejorar. (Autocuidado).  
-Consolidan y forman una autoestima firme.  
-Refuerzan lo positivo, se fijan en lo positivo y se felicitan.  
-Se construyen con palabras en lugar de destruirse.

**Los jóvenes:** -Reconozcan el impacto del estrés en la salud física y mental.  
-Desarrollen estrategias de afrontamiento para el estrés personal y familiar.  
-Afronten el estrés por medio de elementos cognitivos, emocionales, lúdicos y creativos.  
-Implementen el uso y conocimiento de las técnicas de relajación y conozcan sus beneficios para el manejo del estrés.



**Fuente:** Elaboración propia, según investigación realizada.

A continuación, se establece la viabilidad considerando criterios como recursos materiales, recursos humanos, tiempo estimado para el logro de objetivos, riesgos, probabilidades para el logro de objetivos y vinculación con los beneficiarios.

**Tabla 9** Cuadro de alternativas.

Alternativas	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
<b>Recursos materiales.</b>	-Virtuales -Material didáctico - Audiovisuales -Hojas en blanco -Marcadores -Crayones -Papel Kraft - Computadoras -Cámaras -Micrófono -	-Virtuales -Material didáctico - Audiovisuales -Hojas en blanco -Marcadores -Crayones -Papel Kraft - Computadoras -Cámaras -Cámaras -Micrófono -	-Virtuales -Material didáctico - Audiovisuales -Hojas en blanco -Marcadores -Crayones -Papel Kraft - Computadoras -Cámaras -Micrófono -	-Virtuales -Material didáctico - Audiovisuales -Hojas en blanco -Marcadores -Crayones -Papel Kraft - Computadoras -Cámaras -Micrófono -
<b>Recursos humanos.</b>	-Psicólogos Coordinadora -Familiares -Amigos -Jóvenes que quieran participar en las	-Psicólogos Coordinadora -Familiares -Amigos -Jóvenes que quieran participar en las	-Psicólogos Coordinadora -Familiares -Amigos -Jóvenes que quieran participar en las	-Psicólogos Coordinadora -Familiares -Amigos -Jóvenes que quieran participar en las

	intervenciones.	las intervenciones.	intervenciones.	intervenciones.
<b>Tiempo estimado para el logro de objetivos.</b>	1 año	1 año	1 año	1 año
<b>Riesgos.</b>	<p>-Falta de interés de los jóvenes.</p> <p>Disponibilidad de tiempo de los jóvenes y de las familias.</p> <p>-Cero involucramiento en el cambio.</p> <p>-Falta de recursos materiales.</p> <p>-No conseguir los fondos económicos necesarios para la compra de los materiales para realizar las</p>	<p>-Falta de interés de los jóvenes.</p> <p>Disponibilidad de tiempo de los jóvenes y de las familias.</p> <p>-Cero involucramiento en el cambio.</p> <p>-Falta de recursos materiales.</p> <p>-No conseguir los fondos económicos necesarios para la compra de los materiales</p>	<p>-Falta de interés de los jóvenes.</p> <p>Disponibilidad de tiempo de los jóvenes y de las familias.</p> <p>-Cero involucramiento en el cambio.</p> <p>-Falta de recursos materiales.</p> <p>-No conseguir los fondos económicos necesarios para la compra de los materiales para realizar las</p>	<p>-Falta de interés de los jóvenes.</p> <p>Disponibilidad de tiempo de los jóvenes y de las familias.</p> <p>-Cero involucramiento en el cambio.</p> <p>-Falta de recursos materiales.</p> <p>-No conseguir los fondos económicos necesarios para la compra de los materiales para realizar las</p>

	<p>intervenciones.</p> <p>-En contra del cambio.</p> <p>-La comunicación por medio de internet podría fallar.</p>	<p>para realizar las intervenciones.</p> <p>-En contra del cambio.</p> <p>-La comunicación por medio de internet podría fallar.</p>	<p>intervenciones.</p> <p>- En contra del cambio.</p> <p>-La comunicación por medio de internet podría fallar.</p>	<p>intervenciones.</p> <p>- En contra del cambio.</p> <p>-La comunicación por medio de internet podría fallar.</p>
<b>Probabilidades para el logro de objetivos.</b>	<p>-Altas si se cuenta con el apoyo de los jóvenes, y la disposición de tiempo necesaria.</p> <p>-Alto si los jóvenes y sus familias se comprometen a asistir a cada intervención.</p> <p>-Medias al contar con el apoyo económico, recursos materiales y humanos</p>	<p>-Altas si se cuenta con el apoyo de los jóvenes, y la disposición de tiempo necesaria.</p> <p>-Alto si los jóvenes y sus familias se comprometen a asistir a cada intervención.</p> <p>-Medias al contar con el apoyo económico, recursos materiales y</p>	<p>-Altas si se cuenta con el apoyo de los jóvenes, y la disposición de tiempo necesaria.</p> <p>-Alto si los jóvenes y sus familias se comprometen a asistir a cada intervención.</p> <p>-Medias al contar con el apoyo económico, recursos materiales y humanos para</p>	<p>-Altas si se cuenta con el apoyo de los jóvenes, y la disposición de tiempo necesaria.</p> <p>-Alto si los jóvenes y sus familias se comprometen a asistir a cada intervención.</p> <p>-Medias al contar con el apoyo económico, recursos materiales y humanos para</p>

	para la realización del proyecto. -Medias, desinterés de los participantes.	humanos para la realización del proyecto. -Medias, desinterés de los participantes.	la realización del proyecto. -Medias, desinterés de los participantes.	la realización del proyecto. -Medias, desinterés de los participantes.
<b>Vinculación con los beneficiarios.</b>	Los beneficiarios directos serán los jóvenes universitarios que le dan un inadecuado uso a las nuevas tecnologías.	Los beneficiarios directos serán los jóvenes universitarios que le dan un inadecuado uso a las nuevas tecnologías.	Los beneficiarios directos serán los jóvenes universitarios que le dan un inadecuado uso a las nuevas tecnologías.	Los beneficiarios directos serán los jóvenes universitarios que le dan un inadecuado uso a las nuevas tecnologías.  Se beneficiaran los familiares de los jóvenes que quieran participar en las intervenciones.

**Fuente:** Elaboración propia, según investigación realizada.

Luego de realizar un análisis comparativo de las cuatro alternativas, se determina que todas las opciones responden de manera integral a la problemática que enfrentan los jóvenes universitarios y sus familiares. El tratamiento de las conductas adictivas debe ser abordado de manera integral debido a que las adicciones afectan al individuo como a su familia.

Todas las alternativas planteadas requieren inversión y tiempo, sin embargo, las opciones 1 y 2 pueden implementarse ya que tienen funciones relacionadas con la atención a los jóvenes universitarios con una conducta adictiva que se está desarrollando.

## **6.6 Marco conceptual.**

El uso excesivo de internet puede llegar a desencadenar una adicción, y son los adultos jóvenes quienes corren más riesgo de generar una adicción a internet, debido a que esta es la etapa donde su personalidad se va formando, y son más vulnerables a los cambios, y no solo pueden tener el problema de la adicción esto puede generar varios riesgos en su diario vivir.

La adicción a Internet, tiene diversas modalidades entre las que se destacan, la adicción a la búsqueda de información, a redes sociales, a juegos “online”, a las compras compulsivas y al Cibersexo. (Basile, 2006). Estas conductas son generadas con el fin de obtener una satisfacción inmediata usándolas como un escape y son los jóvenes quienes tienden a hacerse más fácilmente adictos. (Echeburúa, 1999)

La palabra Adicción se utiliza comúnmente para describir los problemas o complicaciones que causan las sustancias químicas como el alcohol, el cigarrillo y las drogas ilegales. Sin embargo, hoy en día se ha difundido también para otras conductas, como el sexo, las compras, el ejercicio o el juego, y actualmente el Internet; estas conductas son conocidas como “Adicciones comportamentales”. (Cabra, 2006).

### **Los jóvenes y la adicción al internet.**

De acuerdo al Centro de Psicología de Bilbao, España; algunos síntomas que se pueden presentar en los Adolescentes y/o Jóvenes para poder descubrir una adicción a Internet en ellos, son los siguientes:

- Modifica sus actividades de la vida diaria para pasar mayor tiempo frente a una computadora.
- Manifiesta pérdida de sueño o dormir menos horas de las habituales.
- Realiza el abandono de sus actividades físicas y/o recreativas.
- Evita realizar cualquier otra actividad, por pasar más tiempo en la computadora.
- Existe una pérdida de relaciones interpersonales (Cara a Cara). Muestra
- enajenamiento en la computadora.



- Le genera Irritabilidad cuando es interrumpido por los demás cuando esta frente en la computadora. (Bilbao, 2012).

Algunos investigadores han hecho una diferencia entre el uso que le dan los jóvenes a las nuevas tecnologías, primero se encuentran los jóvenes los que hacen uso del internet de forma adecuada, es decir, para fines académicos, laborales utilizando búsqueda de información enfocándose en actividades específicas, hay otro grupo que le da un uso al internet inadecuadamente, pasando horas frente a la computadora sin descanso alguno.

Los investigadores realizaron un cuestionario en línea de 1319 personas entre las edades de 16 a 51 contratados a través de enlaces en los sitios de redes sociales. Se les preguntó sobre la cantidad de ellos que utiliza el Internet y con qué propósito. Además, se les aplicó una serie de preguntas del Inventario de Depresión de Beck para evaluar los signos y síntomas de la depresión. (Leeds, 2012)

*“Los jóvenes tienden a ser más propensos a ser adictos a los usuarios de mediana edad, que no es sorprendente, ya que muchos jóvenes han crecido con la Internet juega un papel muy importante en la vida cotidiana. Los hombres también fueron más propensos a mostrar tendencias adictivas que las mujeres”.*  
(Morrison, 2010).

### **Diferencias entre uso, abuso y adicción a las nuevas tecnologías.**

No todas las personas tenemos el mismo riesgo de desarrollar en exceso una actividad que pudiera ser adictiva, o de terminar siendo dependientes de ella. Los factores personales y ambientales establecen diferencias importantes en el riesgo de desarrollo e influyen en la evolución de una adicción. Detectarla en las fases iniciales del proceso es clave para una prevención eficaz.

Indicios de uso problemático.

Empieza a haber indicios de empleo inadecuado cuando el incremento del uso produce una interferencia grave en la vida cotidiana y el adolescente pierde interés por otras actividades, por ejemplo, comienza a relegar las tareas escolares y a ausentarse de actividades extraescolares o de eventos sociales. En esta etapa, la

vida empieza a girar en torno a las Nuevas Tecnologías en detrimento de cualquier otra actividad. (Labrador, Requensens, & Helguera, 2013).

### **Conductas que pueden ser síntomas de adicción.**

Las conductas típicas de las nuevas adicciones son:

#### **Tolerancia.**

La tolerancia se refiere a la necesidad de aumentar la duración, la intensidad y/o la frecuencia de la conducta objeto de adicción, en este caso el uso de las Nuevas Tecnologías, para obtener el efecto deseado, ya que se produce una disminución del efecto placentero de la conducta si se mantiene con la misma intensidad, frecuencia y/o duración.

#### **Pérdida de control.**

Lo que caracteriza a cualquier adicción es la pérdida de control y la dependencia que experimenta la persona. En un primer estadio, cuando aún no ha aparecido el problema, la conducta objeto en cuestión se lleva a cabo por el puro placer que proporciona realizarla, pero cuando se desarrolla la adicción, la persona necesita llevarla a cabo para aliviar el malestar que le provoca no hacerlo.

#### **Ocultar la conducta.**

Como ocurre con las adicciones a sustancias, es muy difícil que un adicto a las Nuevas Tecnologías reconozca que lo es. Esta negación del problema por parte del adicto se mantiene a pesar de las evidencias: fracaso escolar, aislamiento social, mentiras reiteradas y otras, que en numerosas ocasiones complican la detección del problema e intervención de los padres y profesionales.

#### **Abandono de otras actividades.**

A medida que va pasando el tiempo, la conducta objeto de adicción va ocupando más tiempo en la vida de la persona, de manera que empiezan a verse perjudicadas otras actividades, tanto obligaciones como aficiones. La conducta adictiva se convierte en lo más importante, desplazando otros intereses.

**Cambios de comportamiento.**

Se observan en todas las áreas de la vida, aparecen cambios emocionales, cambios en los hábitos y en las rutinas de la vida diaria, cambios físicos, etc. Estos persisten mientras se mantengan la conducta adictiva.

**Factores de riesgo.**

No todas las personas presentan el mismo riesgo de desarrollar adicción a las nuevas tecnologías, en el desarrollo de una adicción se encuentran muchos factores. Pueden ser factores personales, familiares y sociales.

La adolescencia y juventud es una etapa vital, con unas características inherentes que la convierten en un factor de riesgo ante el uso de las Nuevas Tecnologías, tales como las siguientes:

- Necesidad de autonomía.
- Búsqueda de la propia identidad.
- Egocentrismo.
- Influencia de amigos o grupos de personas.
- Orientación al riesgo.

**Factores de protección.**

Estos son una serie de medidas de protección y ayudan a minimizar los riesgos que implican las nuevas tecnologías.

**Habilidades personales.**

Los adultos jóvenes deben aprender y desarrollar una serie de habilidades y destrezas que les permitan relacionarse de forma adecuada con su entorno. Estas habilidades actuarán como factores de protección frente a la aparición de problemas.

### **Autoestima.**

Los jóvenes que se sienten apoyados y protegidos por sus padres presentan niveles de autoestima más elevados, pues es más fácil valorar las propias cualidades cuando las personas más próximas les ayudan a hacerlo.

Familia como pilar de autoestima:

- Escucha activa.
- Refuerzo positivo.
- Lenguaje positivo.
- Alternativas de comportamientos y actitudes deseables o correctas. Autonomía
- personal.

### **Asertividad.**

Es la capacidad de defender los propios intereses y derechos sin atropellar ni herirlos de los demás. La persona asertiva conoce sus derechos y los de los demás, los respeta y se hace respetar y, ante un conflicto, expone sus intereses sin imponerlos.

Para la puesta en práctica del estilo asertivo, a la hora de resolver un conflicto, conviene seguir las siguientes cuatro fases:

- PASO 1: Expresar los sentimientos negativos que nos provoca el comportamiento del otro.
- PASO 2: Describir objetivamente ese comportamiento. PASO
- 3: Explicar el comportamiento alternativo deseado.
- PASO 4: Expresar las consecuencias positivas del cambio propuesto.

### **Habilidades sociales.**

Las habilidades sociales son comportamientos complejos que implican el manejo de aspectos de la comunicación verbales y no verbales. Las habilidades sociales, como cualquier otra habilidad, se pueden aprender.

Las habilidades sociales básicas son:

- Hacer y aceptar cumplidos.

- Hacer y rechazar peticiones.
- Expresar desagrado o disgusto justificado.
- Aceptar las quejas o críticas de los demás.
- Iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- Expresar opiniones personales y/o defender los propios derechos.
- Disculparse o admitir ignorancia.

Para facilitar la adquisición y el correcto desarrollo de las habilidades sociales es conveniente:

1: Ofrecer un modelo adecuado de comunicación y relación con los demás, siendo ejemplo de respeto y asertividad.

2: Valorar los aspectos positivos: intentar minimizar el uso de la recriminación para corregir los déficits de habilidades sociales. Ser muy positivo ante los logros por pequeños que éstos sean.

3: Permitir la adopción de distintos puntos de vista.

4: Proporcionar y favorecer situaciones que faciliten el desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales.

### **Solución de problemas.**

Un problema es una situación de la vida para la que no disponemos de una respuesta adecuada. Resolverlo consiste en buscar la solución más correcta. Las personas aprendemos desde pequeñas a superar nuestras dificultades a través de las indicaciones y consejos de los demás, así como de la propia experiencia.

Debemos generar todas las alternativas posibles orientadas a solucionar el problema, con creatividad e imaginación, valorar las ventajas y desventajas de cada una de ellas y, finalmente, elegir aquella solución que se considera más adecuada teniendo en cuenta la probabilidad de alcanzar una meta, el bienestar emocional que va a proporcionar, la cantidad de tiempo y esfuerzo que requiere.

**Protección desde la familia.**

La familia tiene un papel fundamental en la resolución de las problemáticas, debido a que es el grupo que tiene contacto con la persona que está sufriendo una situación que le genera problema, como una adicción. La participación por parte de la familia puede reducir los factores de riesgo y aumentar el nivel de protección de los jóvenes.

Algunas formas de poner en práctica los factores de protección son:

- Habilidades de comunicación familiar. Normas
- y límites.
- Ocio y tiempo libre.
- El ejemplo que familiares dan a todos los integrantes de la familia, en este caso los padres.

Las Nuevas Tecnologías resultan muy divertidas y atractivas para los jóvenes. Esto les puede llevar a dedicarles un tiempo excesivo. Los padres y/o personas responsables pueden ayudar a establecer límites y fijar el tiempo y el momento de uso; se debe de ser muy concreto y fijar un horario estable que no interfiera en otras actividades.

En cuanto al tiempo, no existe una regla de oro. No hay un límite a partir del cual se considere excesivo el uso. Cada persona tiene unas obligaciones que le dejan más o menos tiempo libre. Podríamos decir que se considera un tiempo excesivo cuando la persona dedica por completo su tiempo a las Nuevas Tecnologías o cuando deja de hacer otras cosas importantes por ello. (Labrador, Requensens, & Helguera, 2013).

## **6.7 Análisis de resultados**

Según el estudio y la investigación que se realizó, se determinó que los jóvenes universitarios en su mayoría si están propensos a desencadenar una adicción al internet, porque mucho de los jóvenes que participaron en la investigación referían sentir alivio al momento de usarlas.

La vida cotidiana de los jóvenes también se veía afectada, ya que por el uso desmedido del internet y no controlado, descuidan las todas las áreas de su vida, en lo personal descuidaban las horas de sueño, o al momento de comer; en el área familiar, preferían estar más tiempo en internet que relacionarse con sus padres, hermanos o pareja; en lo escolar y laboral descuidaban las actividades que debían hacer para cumplir con sus responsabilidades.

Como sabemos el uso de internet no es malo, lo malo e inadecuado se encuentra en el uso erróneo que se le da, y también cuando eso es el centro de la vida de la persona, y descuida muchas cosas importantes de su vida.

Para esta conducta adictiva pueden haber muchos factores de riesgo que pueden llevar al joven a descontrolarse y desencadenar esta adicción, debido a lo que se observó en este estudio y a los resultados, se realizó este proyecto que va dirigido tanto a los jóvenes como a sus familias, para que de manera integral se logre un cambio en la persona afectada.

## 6.8 Matriz del proyecto

Tabla 10 Marco Lógico

Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente (IVO)	Medios de Verificación	Supuestos
<b>Fin</b>			
<b>Reducir el uso inadecuado de las nuevas tecnologías implementando una intervención psicológica de prevención, fomentando la psico-educación en los jóvenes universitarios y sus familias.</b>			
<b>Propósito:</b>  <b>Disminución del uso inadecuado de las nuevas tecnologías y sus factores de riesgo en los jóvenes universitarios.</b>	80% disminución del uso de las nuevas tecnologías.  100% en la prevención de factores de riesgo.	- Intervenciones sobre el uso inadecuado de las nuevas tecnologías.  - Sesiones con los jóvenes.  - Socialización de herramientas psicológicas para un adecuado uso de las nuevas tecnologías.	- Falta de interés en los jóvenes universitarios.  - Desinterés de las intervenciones psicológicas que se les brindaran.  - Falta de asignación de presupuesto para el programa.
<b>1. Componente.</b> <b>- Realizar una intervención de psico-educación preventiva sobre los factores de riesgo que se dan en los jóvenes universitarios cuando se da un uso inadecuado de las nuevas tecnologías. (Redes sociales, internet).</b>	90% desarrollo de psico-educación sobre los factores de riesgo.	- Intervenciones de orientación a los jóvenes realizadas por el equipo de psicólogos.  - Uso de material didáctico para compartir la información de cómo afecta el uso inadecuado de	- Falta de interés de los jóvenes  - Poca disponibilidad de tiempo de los jóvenes universitarios.  - Falta de involucramiento de las autoridades.  - Falta de recursos.



<p><b>2. Componente.</b>  <b>-Realizar una intervención de psico-educación sobre factores de protección a jóvenes universitarios guatemaltecos, para mantener un uso adecuado de las nuevas tecnologías. (redes sociales, internet).</b></p>	<p>70% de efectividad en la implementación de factores de protección para mantener un uso adecuado de las nuevas tecnologías.</p>	<p>las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenciones de orientación a los jóvenes realizadas por el equipo de psicólogos.</li> <li>-Psicoeducar sobre factores de protección para la modificación de actitudes y conductas relacionadas con el uso inadecuado de las nuevas tecnologías.</li> <li>-Uso de material didáctico para compartir información.</li> <li>-Uso de material de forma virtual para compartir información.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de interés de los jóvenes</li> <li>-Poca disponibilidadde tiempo de los jóvenes universitarios.</li> <li>-Falta de involucramiento de las autoridades.</li> <li>-Falta de recursos.</li> </ul>
<p><b>3. Componente.</b>  <b>Desarrollar una intervención terapéutica con herramientas psicológicas en jóvenes universitarios guatemaltecos, para disminuir un uso inadecuado delas nuevas</b></p>	<p>70% de efectividad en la disminución del uso inadecuado de las nuevas tecnologías (redes sociales, internet).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenciones de orientación a los jóvenes realizadas por el equipo de psicólogos.</li> <li>-Psicoeducar sobre factores de protección para la modificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de interés de los jóvenes</li> <li>-Poca disponibilidadde tiempo de los jóvenes universitarios.</li> <li>-Falta de involucramiento de las autoridades.</li> <li>-Falta de recursos.</li> </ul>

<p><b>tecnologías (redes sociales, internet).</b></p>		<p>de actitudes y conductas relacionadas con el uso inadecuado de las nuevas tecnologías.</p> <p>-Brindar herramientas psicológicas para la disminución del uso inadecuado de las redes sociales e internet.</p> <p>-Uso de material didáctico para compartir información.</p> <p>-Uso de material de forma virtual para compartir información.</p>	
<p><b>4. Componente.</b>  <b>-Implementar una intervención terapéutica con herramientas psicológicas preventivas en familiares de los jóvenes universitarios.</b></p>	<p>80% de efectividad en la implementación de herramientas psicológicas con familiares de los jóvenes.</p>	<p>- Intervenciones de orientación a los jóvenes realizadas por el equipo de psicólogos.</p> <p>-Brindar herramientas psicológicas preventivas a familiares para lograr tener un control del uso adecuado de las redes</p>	<p>-Falta de interés de algunos familiares.</p> <p>-Interés de los familiares en la participación de las intervenciones.</p> <p>-Falta de involucramiento de las autoridades.</p> <p>-Falta de recursos.</p>

		<p>sociales e internet.</p> <p>-Uso de material didáctico para compartir información.</p> <p>-Uso de material de forma virtual para compartir información.</p> <p>-Socialización de herramientas psicológicas para un adecuado uso de las nuevas tecnologías.</p>	
--	--	---	--

**Actividades. Componente 1.**  
**Realizar una intervención de psico-educación preventiva sobre los factores de riesgo que se dan en los jóvenes universitarios cuando se da un uso inadecuado de las nuevas tecnologías. (Redes sociales, internet).**

Actividad	Objetivo	Recursos	Costos/Condiciones Previas
1.1 ¿Qué son los factores de riesgo en las nuevas tecnologías?	<p>-Dar a conocer a los jóvenes que son factores de riesgo.</p> <p>-Mencionar de como los factores de riesgo pueden afectar su diario vivir.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Hojas</p> <p>-Lápices</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>- Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	-Algunos jóvenes desconocen los factores de riesgo que hay en las nuevas tecnologías cuando no se les da un adecuado uso.
1.2 Concientizar de cómo afecta el uso inadecuado de las nuevas tecnologías y	-Enseñarles a los jóvenes como todas las áreas de su vida	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p>	-Se necesita que los jóvenes trabajen y sean receptores de la información para

¿cuáles son sus factores de riesgo?	personal, social, familiar escolar y laboral pueden verse afectadas.	-Material didáctico -Audiovisuales  Recursos humanos -Psicólogos - Coordinadores -Jóvenes	que puedan adaptarla a su diario vivir.
1.3 Orientación al riesgo.	-Orientar a los jóvenes de los riesgos que tiene el uso inadecuado de las nuevas tecnologías.  -Compartir las desventajas y ventajas del uso de las nuevas tecnologías.	Recursos materiales -Computadora -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales  Recursos humanos -Psicólogos - Coordinadores -Jóvenes.	-Interés de los jóvenes.  -Disponibilidad de tiempo.  -Concientizarlos y que ellos puedan saber cuáles son los riesgos que corren a darle un uso inadecuado a las redes sociales.
1.4 ¿Cómo percibes la red? Nuevas tecnologías.	-Análisis de la perspectiva que tienen los jóvenes sobre el mundo de las nuevas tecnologías y las redes sociales.  -Valorar la manera en la que nos exponemos en la red.  -Disminuir el uso de las redes sociales.	Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales  Recursos humanos -Psicólogos - Coordinadores -Jóvenes	-Que es lo que los jóvenes conocen de las nuevas tecnologías, y cuál es la perspectiva de ellos.  -Atención de los jóvenes a la temática.  -Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.
1.5 Pasando de página.	-Visualizar todas las oportunidades que nos ofrece la red.	Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales	-Atención de los jóvenes a la temática.  -Disponibilidad de tiempo y los

	<p>-Concientizar los aspectos más importantes de la red.</p> <p>-Visualizar las nuevas tecnologías como un espacio de oportunidades.</p>	<p>-Hojas en blanco -Marcadores -Crayones</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos - Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>recursos necesarios.</p> <p>-Si acentuamos las ventajas y oportunidades frente al riesgo, facilitaremos un camino más seguro a la hora de utilizar las nuevas tecnologías.</p> <p>-La sensibilización de la mano con la prevención en torno a los peligros de las nuevas tecnologías es importante para la protección de los jóvenes.</p>
1.6 Ancla virtual.	<p>-Observar la difusión que se hace de nuestros datos.</p> <p>-Valorar los espacios donde compartimos información personal.</p> <p>-Reflexionar en relación a las consecuencias que tiene exponerse en la red.</p>	<p>Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos - Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-El intercambio de la información lo realizan de un modo constructivo, pero también en ocasiones lo hacen de un modo no-responsable entonces es importante informarles.</p>
1.7 Conversación simulada.	<p>-Analizar las acciones que se llevan a cabo a la hora de utilizar las nuevas tecnologías.</p>	<p>Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los</p>

	<p>-Identificar los comportamientos que pueden ser violentos o peligrosos al utilizar las nuevas tecnologías.</p>	<p>-Papel kraft -Marcadores -Cartulina</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos - - Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>recursos necesarios.</p> <p>-Es importante interiorizar que una acción aparentemente inocente puede resultar perjudicial para una tercera persona o para uno mismo.</p>
1.8 Emociones desagradables.	<p>-Reconocer al momento de usar las redes sociales como me siento.</p> <p>-Disminuir la irritabilidad y la agresión.</p> <p>-Reconocer si los jóvenes han presentado aislamiento social.</p>	<p>Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales -Papel kraft -Marcadores -Cartulina -Cuaderno de terapia -Visuales de emociones. Lápiz o lapiceros</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos - - Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes reconozcan las emociones desagradables, que las puedan trabajar y expresarlas en las intervenciones psicológicas.</p>
1.9 Dos mundos.	<p>-Analizar las diferentes actitudes y comportamientos que tenemos dentro y fuera de la red.</p> <p>-Analizar las diferentes normas morales que tenemos interiorizados</p>	<p>Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos - - Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-La aclaración, la interiorización y correcta explicación de conceptos como</p>

	fuera y dentro de la red.		información personal, datos personales, fotografías, etc. Son acciones que en ocasiones pueden ser peligrosas y los jóvenes deben de conocerlas.
1.10 ¿Cómo invierto mi tiempo? Productivo o improductivo.	<p>-Lograr que los jóvenes analicen en que invierten la mayoría de horas en el día.</p> <p>-Conseguir que los jóvenes hagan conscienciasi están descuidando tareas de casa y de estudios.</p> <p>-Reflexionar en que conductas se deben modificar en cada una de las áreas del individuo.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>-Hojas en blanco.</p> <p>-Listado de actividades que realiza en el día-</p> <p>-Cuaderno de terapia</p> <p>-Marcadores</p> <p>-Lápiz y lápices</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>-</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Conseguir que los jóvenes puedan reconocer en donde deben mejorar, y que áreas de su vida están siendo afectadas al darle un uso inadecuado al internet.</p> <p>-Es importante que esta población modifique conductas que le ayudarán a mejorar y administrar su tiempo.</p>

### Componente 2.

**Realizar una intervención de psico-educación sobre factores de protección a jóvenes universitarios guatemaltecos, para mantener un uso adecuado de las nuevas tecnologías. (Redes sociales, internet).**

Actividad	Objetivos	Recursos	Costos/Condiciones Previas
2.1 Habilidades sociales. Abordar problemas desde las necesidades.	-Control del entorno (reconocer que	Recursos materiales	-Atención de los jóvenes a la temática.
		-Virtuales	

	<p>todo está bajo nuestro control).</p> <p>-Crecimiento personal.</p> <p>-Autonomía</p> <p>-Propósito en la vida.</p> <p>-Relaciones positivas.</p>	<p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>-Lápiz o lapiceros.</p> <p>-Auto registro de habilidades sociales.</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>-</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Una de las cosas necesarias es que los jóvenes puedan comprender un problema y deban abordarlo desde las necesidades.</p> <p>-La idea es abordar y plantear los conflictos desde las necesidades.</p>
2.2 Fortalecer la autoestima.	<p>-Brindar herramientas adecuadas para fomentar una autoestima saludable.</p> <p>-Respetar la individualidad, los tiempos, formas de pensar y sentir.</p> <p>-Reforzar conductas positivas.</p> <p>-Darse afecto y sentirse aprobado.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p>
2.3 Trabajar la asertividad.	<p>-Aprender a defender los propios intereses y derechos sin herir a los demás.</p> <p>-Lograr exponer sus conflictos y</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p>



	<p>sus intereses sin imponerlos.</p> <p>-Explicar el comportamiento inadecuado.</p> <p>-Expresar las consecuencias positivas del cambio.</p>	<p>-Psicólogos Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p>
2.4 Habilidades personales.	<p>-Conocer las habilidades personales-</p> <p>-Trabajar en las habilidades personales.</p> <p>-Reconocer que todos somos diferentes y tenemos habilidades, opiniones e ideas diferentes.</p>	<p>Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p>
2.5 Solución de problemas	<p>-Definir el problema.</p> <p>-Ordenar los objetivos a conseguir.</p> <p>-Diseñar las posibles soluciones teniendo en cuenta las consecuencias.</p> <p>-Valorar los resultados ante la solución.</p>	<p>Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p>

<p>2.6 Protección desde la familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer a la familia como un pilar importante para lograr cambios.</li> <li>-Trabajar conjuntamente con la familia.</li> <li>-Dar a conocer que la familia puede reducir los factores de riesgo y aumentar los niveles de protección en los jóvenes.</li> </ul>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Virtuales</li> <li>-Material didáctico</li> <li>-Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicólogos</li> <li>Coordinadores</li> <li>-Jóvenes</li> <li>-Familiares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Atención de los jóvenes a la temática.</li> <li>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</li> <li>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</li> </ul>
<p>2.7 Habilidades de comunicación familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Permitir un adecuado climate de convivencia.</li> <li>-Dialogar, y saber escuchar.</li> <li>-Cuidar la comunicación no verbal.</li> <li>-Poner límite a las discusiones.</li> </ul>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Virtuales</li> <li>-Material didáctico</li> <li>-Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicólogos</li> <li>Coordinadores</li> <li>-Jóvenes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Atención de los jóvenes a la temática.</li> <li>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</li> <li>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</li> </ul>
<p>2.8 Normas y límites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ser coherente</li> <li>-Escuchar opiniones y puntos de vista.</li> <li>-Premiar lo positivo.</li> </ul>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Virtuales</li> <li>-Material didáctico</li> <li>-Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicólogos</li> <li>Coordinadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Atención de los jóvenes a la temática.</li> <li>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</li> <li>-Es necesario que los jóvenes tengan</li> </ul>

	<p>-Plantear las normas en positivo.</p> <p>-Recordar las normas para que no se olviden</p>	-Jóvenes	actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.
2.9 Alternativas de ocio y tiempo libre.	<p>-Entender que necesitan tiempo libre no es adecuado agobiarse con un exceso de actividades.</p> <p>-Es importante hacer actividades de su gusto, que les agraden.</p> <p>-Evitar que las actividades sustituyan tiempos en familia.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p> <p>- Material didáctico</p> <p>- Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>- Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>- Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p>
2.10 Diario de logros.	<p>-Orientar a cada uno de los jóvenes lleve un diario de los logros según sea la problemática.</p> <p>-Reflexionar en el diario de logros, que metas han superado y cuales les faltan.</p> <p>-Brindar alternativas y herramientas para un adecuado avance.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p> <p>- Material didáctico</p> <p>- Audiovisuales</p> <p>- Cuaderno</p> <p>- Lápiz o lapiceros</p> <p>Recursos humanos</p> <p>- Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>- Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p>

<b>Componente 3.</b> <b>Desarrollar una intervención terapéutica con herramientas psicológicas en jóvenes universitarios guatemaltecos, para disminuir un uso inadecuado de las nuevas tecnologías (redes sociales, internet).</b>			
Actividad	Objetivo	Recursos	Costos/Condiciones Previas
3.1 Sentimientos desagradables	<p>-Reconocer los sentimientos desagradables aparecen cuando los hijos usan las redes sociales.</p> <p>-Reconocer los sentimientos desagradables al momento de no utilizar las redes sociales.</p> <p>-Lograr observar esos sentimientos y trabajar en ellos.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.2 Conociendo a mi hijo.	<p>-Evaluar que los padres puedan saber las problemáticas de sus hijos.</p> <p>-Enfatizar en las conductas que les generan problemas y cómo abordarlas.</p> <p>-Lograr que los padres puedan entender el porqué</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p>

	de las conductas y modificarlas.		-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.
3.3 Necesidad de autonomía.	<p>-Entender las necesidades de los hijos, descubriendo sus conductas y comportamientos.</p> <p>-Explicar el concepto de autonomía y porque es necesaria en los jóvenes y ellos la buscan.</p> <p>-Lograr que los padres sepan de la manera en que los jóvenes en ocasiones se comportan y que ellos puedan saber cómo llevar esos comportamientos.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.4 Búsqueda de la identidad.	<p>-Explicar a los padres los cambios que los jóvenes tienen en cada etapa.</p> <p>-Lograr que los padres entiendan que los jóvenes están en constante cambio uno de ellos es en busca de su identidad.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de</p>

	<p>-Lograr que los padres detecten ciertos cambios y que sepan cómo manejarlos.</p>		<p>conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.5 Egocentrismo y fabula personal.	<p>-Explicarles a los padres que los jóvenes quieren llamar la atención en ocasiones.</p> <p>-Que los padres conozcan que los jóvenes se preocupan mucho en el que dirán y ser los mejores en todo lo que hacen.</p> <p>-Que los padres observen que los jóvenes buscan atención en ciertos lugares, redes sociales, amigos, etc.</p>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Virtuales</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicólogos</li> <li>- Coordinadores</li> <li>- Jóvenes</li> </ul>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.6 Recociendo conductas de riesgo en los hijos.	<p>-Detectar las conductas inadecuadas que tienen los hijos al momento de usar las nuevas tecnologías (agresividad, pérdida de control, descuido de tareas en casa y universidad, horas</p>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Virtuales</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicólogos</li> <li>- Coordinadores</li> <li>- Jóvenes</li> </ul>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al</p>

	<p>de sueño afectadas, etc.)</p> <p>-Observar que cambios tienen los jóvenes con cada uno de la familia.</p> <p>-Orientar a los padres para que pueda poder sobrellevar y ponerles un alto a las conductas inadecuadas que están siendo un riesgo para los hijos.</p>		<p>cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.7 Influencia de amigos y compañeros.	<p>-Detectar los amigos de mi hijo.</p> <p>-Observar conductas inadecuadas en mi hijo al relacionarse con los demás.</p> <p>-Poner atención con los grupos de personas que se rodea mi hijo.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p> <p>- Material didáctico</p> <p>- Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>- Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>- Jóvenes</p>	<p>- Atención de las familias a la temática.</p> <p>- Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>- Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>- Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.8 Límites, reglas y normas.	<p>- Que los padres sepan que es adecuado poner límites, reglas ante conducta que ellos</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p> <p>- Material didáctico</p>	<p>- Atención de las familias a la temática.</p> <p>- Disponibilidad de tiempo y los</p>

	<p>detectan que están afectando a los hijos.</p> <p>-Realizar también normas y horarios para una mejor organización, incluyendo actividades recreativas en familia.</p> <p>-Lograr que los padres se involucren y conseguir un cambio conjunto entre los jóvenes y sus familias.</p>	<p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.9 Diario de logros.	<p>-Orientar a cada uno de los familiares a que lleve un diario de los logros según sea la problemática.</p> <p>-Reflexionar en el diario de logros, que metas han superado y cuáles les faltan.</p> <p>-Brindar alternativas y herramientas para un adecuado avance.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p> <p>- Material didáctico</p> <p>- Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>- Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>- Jóvenes</p>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
3.10 Orientando a mi hijo.	<p>-Que los familiares hayan conocido herramientas para</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p>	<p>-Atención de las familias a la temática.</p>



	<p>ayudar a la problemáticas de los jóvenes.</p> <p>-Reconocer las alarmas de alerta, y los riesgos que pueden tener los jóvenes para lograr orientarlos.</p> <p>-Explicarles a los familiares que una orientación adecuada al riesgo les ayudara a los jóvenes a usar las nuevas tecnologías responsablemente.</p>	<p>-Material didáctico -Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos Coordinadores -Jóvenes</p>	<p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que las familias tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Es importante que los padres vayan con una mentalidad clara para poder abordar temas que están afectando al joven y a la familia.</p>
--	---	--	---

<p align="center"><b>Componente 4.</b> <b>Implementar una intervención terapéutica con herramientas psicológicas preventivas en familiares de los jóvenes universitarios.</b></p>			
Actividad	Objetivo	Recursos	Costos/Condiciones Previas
4.1 Limites	<p>-Concientizar de la importancia de los límites en la vida diaria.</p> <p>-Reflexionar sobre la manera adecuada de poner límites.</p> <p>-Establecer límites en las conductas inadecuadas que afectan a los jóvenes.</p>	<p>Recursos materiales -Virtuales -Material didáctico -Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos -Psicólogos Coordinadores -Jóvenes -Familiares</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes conozcan cómo pueden introducir los límites en los comportamientos que les están llevando a una pérdida de control o del tiempo.</p>

4.2 Creencias y valores.	<p>-Evaluar las creencias y los valores de cada uno de los jóvenes.</p> <p>-Reconocer que los valores y creencias son diferentes en cada individuo.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p> <p>-Familiares</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p>
4.3 Autocontrol vrs. Autoestima.	<p>-Reconocer deseos e impulsos.</p> <p>-Trabajar en la falta de autocontrol.</p> <p>-Enfatizar el concepto de autocontrol antes de que el de autoestima.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p> <p>-Familiares</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es importante trabajar la falta de autocontrol, porque esto dependerá el control, ya sea en la alimentación, por exceso o por defecto, en los impulsos agresivos, en el adecuado uso del tiempo, en las adicciones en general, etc.</p>
4.4 Encuesta virtual.	<p>-Analizar las herramientas que usamos en las nuevas tecnologías y con qué objetivo.</p> <p>-Analizar la repercusión que tiene las acciones de los jóvenes en las nuevas</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>-Virtuales</p> <p>-Material didáctico</p> <p>-Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>-Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>-Jóvenes</p>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Necesario conocer las opiniones de los jóvenes, para que</p>

	tecnologías y para terceras personas.	-Familiares	ellos escuchen y aprendan de las ideas de los demás y sus aportes.
4.5 Diario de logros.	<p>-Orientar a cada uno de los jóvenes lleve un diario de los logros según sea la problemática.</p> <p>-Reflexionar en el diario de logros, que metas han superado y cuales les faltan.</p> <p>-Brindar alternativas y herramientas para un adecuado avance.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p> <p>- Material didáctico</p> <p>- Audiovisuales</p> <p>- Marcadores</p> <p>- Crayones</p> <p>- Lápiz y lapiceros</p> <p>- Cuaderno</p> <p>Recursos humanos</p> <p>- Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>- Jóvenes</p> <p>- Familiares</p>	<p>- Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>- Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>- Importante y necesario que cada uno de los jóvenes que participara en las intervenciones cuente con un diario donde podrá expresar lo que está aprendiendo y lo que le falta por mejorar.</p>
4.6 Amigos y su influencia (positiva- negativa).	<p>- Reconocer con que grupo de personas se relacionan.</p> <p>- Conocer a ti mismo.</p> <p>- Observar si la influencia social me domina.</p> <p>- Conocer si soy influencia o soy de las personas que se deja influenciar.</p>	<p>Recursos materiales</p> <p>- Virtuales</p> <p>- Material didáctico</p> <p>- Audiovisuales</p> <p>Recursos humanos</p> <p>- Psicólogos</p> <p>Coordinadores</p> <p>- Jóvenes</p> <p>- Familiares</p>	<p>- Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>- Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>- Es importante el reconocimiento de las conductas personales para después ver cómo actúan los demás.</p> <p>- Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de</p>

			conductas o comportamientos.
4.7 ¿Dónde está el peligro?	<p>-Reconocer factores de riesgo que llevan a los jóvenes a ser vulnerables.</p> <p>-Enfatizar en las señales de alerta que pueden ser un problema en las relaciones y el diario vivir de los jóvenes.</p> <p>-Conocer diferentes actitudes a la hora de utilizar las redes sociales.</p>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Virtuales</li> <li>-Material didáctico</li> <li>-Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicólogos</li> <li>Coordinadores</li> <li>-Jóvenes</li> <li>-Familiares</li> </ul>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Lo que ayuda previamente es que los jóvenes son conocedores de las nuevas tecnologías, y esta población tiene un gran acercamiento a las mismas, ayudando a que sea más fácil hablarles del tema.</p>
4.8 Circulo	<p>-Reconocer que han interiorizado comportamientos violentos para resolver conflictos.</p> <p>-Analizar las diferentes formas de regular los conflictos diarios con las nuevas tecnologías.</p>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Virtuales</li> <li>-Material didáctico</li> <li>-Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicólogos</li> <li>Coordinadores</li> <li>-Jóvenes</li> <li>-Familiares</li> </ul>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de</p>

	<p>-Imaginar una situación donde una persona es agredida en la red y esto le afecta su diario vivir. ¿Cómo actuarían?</p> <p>-Analizar las actitudes, reacciones y conductas al momento de un conflicto.</p> <p>-Buscar soluciones al conflicto.</p>		<p>conductas o comportamientos.</p> <p>-Ante los conflictos o problemas generados por el uso inadecuado de las nuevas tecnologías. Los jóvenes se comportan del mismo modo que ante los problemas fuera de las redes sociales. Es importante que ellos analicen las actitudes hacia el conflicto, cómo reaccionan y que soluciones encuentran ante esa problemática.</p>
4.9 Role playing	<p>-Descubrir como ellos mismos pueden tener caminos de prevención y solución ante los problemas de darle un uso inadecuado a las nuevas tecnologías.</p> <p>-Conocer las diferentes formas de actuar al momento de utilizar las redes sociales.</p> <p>-Trabajar la empatía ante las personas que ledan un uso inadecuado a las redes a través de</p>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Virtuales</li> <li>-Material didáctico</li> <li>-Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicólogos</li> <li>Coordinadores</li> <li>-Jóvenes</li> <li>-Familiares</li> </ul>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Las nuevas tecnologías han aportado ventajas para facilitar y enriquecer el trabajo en la universidad y la</p>

	una dinámica de roles.		comunicación entre las personas, es cierto que debemos de tener en cuenta el daño que les ocasionan en su diario vivir.
4.10 ¿A que me comprometo?	<p>-Introducir los conocimientos adquiridos durante el programa.</p> <p>-Reflejar el compromiso y uso correcto y responsable de las nuevas tecnologías.</p> <p>-Difundir el uso responsable de las nuevas tecnologías con demás jóvenes.</p>	<p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Virtuales</li> <li>-Material didáctico</li> <li>-Audiovisuales</li> </ul> <p>Recursos humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicólogos</li> <li>Coordinadores</li> <li>-Jóvenes</li> <li>-Familiares</li> </ul>	<p>-Atención de los jóvenes a la temática.</p> <p>-Disponibilidad de tiempo y los recursos necesarios.</p> <p>-Es necesario que los jóvenes tengan actitudes positivas en caminadas al cambio de conductas o comportamientos.</p> <p>-Después de haber adquirido los conocimientos de cómo darle un uso adecuado a las nuevas tecnologías es importante adquirir el compromiso de utilizarlas de un modo responsable.</p>

**Fuente:** Elaboración propia, según investigación realizada.

## 6.9 Presupuesto

En la siguiente tabla se describe el presupuesto que se necesita para la elaboración de los proyectos.

**Tabla 11 Detalles de presupuesto modalidad virtual.**

<b>Descripción de artículo</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Sub-Total</b>
<b>Recursos humanos</b>			
Psicólogo 1	1 año	Q8,000	Q96,000
Psicólogo 2	1 año	Q8,000	Q96,000
Psicólogo 3	1 año	Q8,000	Q96,000
Ayudante 1	1 año	Q4,000	Q48,000
Ayudante 2	1 año	Q4,000	Q48,000
<b>Recursos tecnológicos</b>			
Computadoras	3	Q5,000	Q15,000
Cañonera	2	Q3.000	Q6,000
Proyector	2	Q1,500	Q3,000
Paquete de Windows	3	Q500	Q1,500
<b>Material de apoyo</b>			
Cuadernos	100	Q5	Q500
Lapiceros	100	Q2	Q200
Lápices	100	Q1	Q100
Marcadores	10 cajas	Q50	Q500
Pliegos de papel	50	Q3	Q150
Masking tape	5	Q10	Q50
<b>Total</b>			<b>Q411,000</b>

**Fuente:** Elaboración propia, según investigación realizada.

## 6.10 Cronograma

Tabla 12 Detalles del Cronograma

No.	Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
		SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Realizar convocatoria para los jóvenes.	■																							
2.	Realizar las solicitudes de los alumnos.	■																							
3.	<b>Componente 1</b>		■																						
	Actividad 1		■																						
	Actividad 2			■																					
	Actividad 3				■																				
	Actividad 4					■																			
	Actividad 5						■																		
	Actividad 6							■																	
	Actividad 7								■																
	Actividad 8									■															
	Actividad 9										■														
	Actividad 10											■													
	<b>Componente 2</b>												■												
	Actividad 1												■												
	Actividad 2													■											
	Actividad 3														■										
	Actividad 4															■									
	Actividad 5																■								
	Actividad 6,7 y 8																	■							
	Actividad 9 y 10																		■						



No.

Actividades	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Componente 3</b>																				
Actividad 1																				
Actividad 2																				
Actividad 3																				
Actividad 4																				
Actividad 5																				
Actividad 6																				
Actividad 7																				
Actividad 8																				
Actividad 9																				
Actividad 10																				
<b>Componente 4</b>																				
Actividad 1																				
Actividad 2																				
Actividad 3, 4 y 5																				
Actividad 6 y 7																				
Actividad 8, 9 y 10																				
Evaluación de las actividades																				

Fuente: Elaboración propia, según investigación realizada.

### 6.11 Evaluación del proyecto.

Para evaluar el proyecto a nivel de viabilidad se utilizará el modelo de Kirkpatrick que distingue cuatro niveles para llevar a cabo la evaluación del programa y si es de utilidad para cada uno de los participantes.

**Tabla 13 Cuadro de evaluación.**

<b>Niveles</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Nivel esperado</b>
<b>Nivel 1: Reacción. (Satisfacción)</b>	Encuesta de evaluación sobre el programa.	75%
<b>Nivel 2: Aprendizaje (Conocimiento adquirido)</b>	Evaluaciones antes y después del aprendizaje.	70%
<b>Nivel 3: Comportamiento (Conocimiento aplicado)</b>	Evaluación	70%
<b>Nivel 4: Resultados (Impacto)</b>	Libros de asistencia	90%
	Entrevistas continuas (seguimiento)	75%
	Listas de cotejo	85%

**Fuente:** Elaboración propia, según investigación realizada.

## Referencias.

- (OMS). (2003). Protección de la Salud Mental en situaciones de epidemias. *Revista de la Organización panamericana de la Salud*, 4-26.
- AEPap. (2017). Decalogo para un buen uso de las tecnologías de la información y la comunicación. *Familia y salud*, 1.
- Alomo, M., Gagliardi, G., Pelocche, S., & Somers, M. (2020). Efectos Psicologicos de la pandemia Covid-19 en la población de Argentina. *Revista de la Facultad de Ciencias Medicas de Cordoba*, 176-180.
- Apaza, C. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid19- Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 4-6.
- Arias, O., Gallego, V., Rodriguez, M. J., & Del Pozo, M. A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones*, 5-9.
- Basile, H. (2006). Adicción a internet. Ciberadicción. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 74-90.
- Becoña, E. (2002). *Bases Cientificas de la Prevención de las Drogodependencias*. Madrid: Ministerio del Interior.
- Beverido, P., Salas, B., Cardenas, J., Gogeoascoechea, M., Pavón-León, P., Sobeida, M., . . . Ortiz, M. (2020). Cuestionario de "Patrones de consumo de marihuana, abastecimiento y estado de ánimo durante el confinamiento por COVID-19". *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 25-34.
- Bilbao, C. d. (3 de julio de 2012). Adicción a Internet. Obtenido de <http://www.centro-psicologia.com/es/adiccion-internet.html>.
- Cabra, O. (1 de marzo de 2006). Adicciones comportamentales. Conductas socioculturales. Obtenido de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=adicciones-comportamentales-conductas-socioculturales>. Psiquiatria.com:
- Canadian Pediatric, S. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development a digital world. *Pediatrics and Child Health.*, 461-468.
- Cia, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM5-,APA5) un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales. *Revista de Neuro-psiquiatria*, 210-217.
- Contreras-Arburto, J., Beverido, P., San Jorge, X., Salas-Garcia, B., & Ortiz-Leon, M. (2017). Uso de internet e impulsividad en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato . *Revista internacional de investigación en adicciones* , 3-11.
- Delegacion del gobierno, p. e. (2018). Plan de acción sobre adicciones 2018-2020. Estrategia Nacional sobre adicciones 2017-2024. *Servicios sociales e igualdad*, 4-60.

- Echeburua, E. (2012). Factores de riesgo y protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencia. Comunicaciones Breves.*, 435-447.
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de adicción a las redes sociales. *Liberabit*, 73-91.
- Fernandez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Revista Salud Mental*, 50-62.
- García, J. (2013). Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Adicciones Salud y Drogas*, 5-13.
- Guerri, C. (2015). *Consumo Intensivo de alcohol en jóvenes*. Barcelona: SocidrogaAlcohol.
- Iparraguirre, M., Bernardo, R., & Leda, J. (2014). Procrastinación y tipos de personalidad en docentes universitarios de la facultad de ciencias de la salud de la universidad peruana de los andes. *En prensa.*, 1-4.
- Labrador, F., Requensens, A., & Helguera, M. (2013). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet, móviles y videojuegos. España: Caja Madrid.
- Leeds, U. (10 de julio de 2012). *Uso excesivo de internet está ligado a la depresión*. Obtenido de [http://www.leeds.ac.uk/news/article/707/excessive\\_internet\\_use\\_is\\_linked\\_to\\_depression](http://www.leeds.ac.uk/news/article/707/excessive_internet_use_is_linked_to_depression).
- Linconao, A. (2020). El confinamiento ante el Covid-19, sus efectos vinculares y psicológicos. Fenómenos y prácticas recomendadas. *Research Gate*, 3-4.
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., . . . Yarigaño, J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post gradode Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 63-81.
- Mendez, S., & Gonzalez, L. (2018). Uso y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación por adolescentes. *Educación y salud*, 8-69.
- Ministerio de Sanidad, S. S. (2018). Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España. *Delegación del Gobierno para el plan nacional sobre drogas*, 1-36.
- Mis, K., Velasquez, L., & Aguiar, R. (2020). *Los efectos del Confinamiento por la pandemia del Covid- 19 en los nucleos familiares guatemaltecos*. Guatemala: USAC.
- Morales Chaine, S., Lopez, A., Bosh, A., Beristain, A., Robles, R., Lopez, F., & Fernandez, C. (2020). Condiciones de la Salud Mental durante la pandemia por COVID-19. *Revista internacional de investigación en adicciones* , 11-24.
- Morrison, C. (2 de febrero de 2010). Excessive internet use is linkd to depression. Obtenido de [http://www.leeds.ac.uk/news/article/707/excessive\\_internet\\_use\\_is\\_linked\\_to\\_depre](http://www.leeds.ac.uk/news/article/707/excessive_internet_use_is_linked_to_depre) ssio

- OMS. (1992). *Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las enfermedades. Trastornos Mentales y de comportamiento descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*. Ginebra:Publicación Científica.
- OMS. (2010). *Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol*. Italia: Servicios de Producción de Documentos de la OMS.
- Postgrado, D. d. (2021). *Guía de Estudio de Postgrado*. Guatemala: Programas de Maestría en Arte.
- Prieto, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías. (NTIC). *Congreso de Actualización pediátrica. Centro de Atención a Drogodependientes.*, 131-141.
- Psiquiatría, A. A. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. España:Médica Panamericana.
- Puerta-Cortes, D. (2013). Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana* , 620-631.
- Roa, M. (2013). ¿Qué son las adicciones tecnológicas y qué consecuencias tienen? *CEAPA*, 1-4.
- Rodas, J. (2020). *Factores de riesgo predisponentes, para el consumo de alcohol, marihuana y cocaína en adultos guatemaltecos*. Guatemala: Usac.
- Sanchez, A., Fuente, L., & Valeria. (2020). Cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento ¿son lo mismo? *Asociación Española de Pediatría*, 1-2.
- Sanchez, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista adicciones*, 149-159.
- Shapira, N. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Wiley.com*, 207-216.
- Sijia, L., Yilin, W., Jia, X., Nan, Z., & Tingshao, Z. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A study on active weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 1-9.
- Suria, R. (2015). La discapacidad en los jóvenes, ¿Potencia el riesgo del uso excesivo del internet? *Health and Addictions, Salud y Drogas*, 15-24.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 237-244.
- Yuan Yang, W. L.-T. (2020). Mental Health services for older adults in China during COVID 19 outbreak. *The lancet* , 1-1.

**Anexos****Encuesta realizada a jóvenes universitarios**

Sección 1 de 3

## Encuesta para Trabajo de graduación de Maestría USAC-2021

Gracias por participar en esta encuesta, se trata de un importante esfuerzo en la Maestría en Prevención y Atención Integral de Conductas Adictivas.

No existen respuestas buenas o malas. Su participación es voluntaria, anónima, gratuita y no implica ningún riesgo para usted.

La información que proporciones será analizada con métodos estadísticos y únicamente con fines académicos, respetando el anonimato.

Por lo anterior, le invitamos a contestar con la mayor sinceridad posible. Se le solicita lea cuidadosamente los enunciados. Y desde ya MUCHAS GRACIAS por su participación.

Este apartado ha sido adaptado del: Cuestionario de "Factores de riesgo, predisponentes, para el consumo de alcohol, marihuana y cocaína en adultos guatemaltecos". Rodas, J. (2019)."

### Características demográficas y tipo de confinamiento

En esta sección encontrarás preguntas relacionadas con sexo, edad, donde vives y tipo de confinamiento que has realizado.

Con qué tipo de género te identificas?: \*

- Masculino
- Femenino
- Otra...

Cual es tu edad?: \*

- 20-25 años
- 25-30 años
- Más de 30 años

Lugar en donde te encuentras haciendo confinamiento (aislamiento): \*

- Guatemala
- Otro departamento

Con quién vives?: \*

- Con familia
- Solo
- Con amigos
- Con pareja

Tipo de confinamiento (aislamiento) que estas realizando?: \*

- Total
- Casi total
- Parcial
- Vida normal

Desde donde trabajas?: \*

- Trabajas desde casa
- Sales a trabajar
- No trabajo

Desde donde estudias? \*

- Estudias desde casa
- Sales a estudiar

Sección 2 de 3

## Uso de las redes sociales e internet.



Uso de las redes sociales e internet durante el confinamiento y factores predisponentes.

Uso de las redes sociales antes y durante el confinamiento.

En esta sección encontrarás preguntas relacionadas con el uso de las redes sociales e internet.

Cuánto usas las redes sociales entre semana?: \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi todos los días
- Todos los días



Cuánto usas las redes sociales durante el fin de semana?: \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- ¿Solo sábado, solo domingo?
- Sábado y domingo

Factores:

Consecuencias que se producen en el mundo social, laboral, académica, familiar y personal del sujeto.

Crees que no le das importancia a las tareas de la casa para pasar más tiempo conectado a las redes sociales? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Eliges pasar el tiempo conectado a las redes sociales en vez de pasarlo con tu pareja, amigos o familia? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones:

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Te es fácil hacer nuevas relaciones con otras personas de las redes sociales? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones:

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Tu familia, amigos o pareja se molestan del tiempo que pasas conectado(a) a las redes sociales? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Crees que tus calificaciones o trabajos universitarios se ven afectados por el tiempo que pasas conectado(a) a las redes sociales? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Crees que tu rendimiento en los estudios se ve afectado por el tiempo que pasas conectado(a) \*  
a las redes sociales?

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Te molesta o tienes una actitud negativa cuando te preguntan lo que haces en las redes \*  
sociales?

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Piensas que tu vida sin las redes sociales es aburrida? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Te enojas cuando te interrumpen al momento de estar conectado(a) a las redes sociales? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Pasas la noche o parte de esta conectado(a) a las redes sociales? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Te sientes aislado(a) de tu vida diaria cuando no estás conectado(a) a las redes sociales? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Intentas disminuir el tiempo que pasas conectado(a) a las redes sociales y no lo logras? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Pasas la mayoría del tiempo conectado(a) a las redes sociales en vez de salir con tus amigos o familia? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

Te encuentras de mal humor, enojado(a) si no estás conectado(a) a las redes sociales y esa sensación desaparece cuando te conectas? \*

En esta pregunta debes elegir una de las siguientes opciones

- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi siempre
- Siempre

## Sección 3 de 3

## Estado de ánimo.



Estado de ánimo durante el confinamiento según el nivel de uso de las redes sociales.

Cómo es tu estado de ánimo por el confinamiento físico y social. \*

Algunas definiciones de las opciones: Ansioso: Preocupado, miedo intenso y continuo en actividades cotidianas. Aburrido: Ambiente tedioso debido a los estímulos repetitivos e inexistentes. Deprimido: Estado de ánimo de tristeza, desesperación y pensamientos de desesperanza.

- Ansioso
- Aburrido
- Deprimido
- Me siento igual que antes el confinamiento no me ha afectado
- Otra...

Cual es la sensación al usar las redes sociales durante el confinamiento? \*

- Me alivia
- Me siento igual
- No me alivia

Que tipo de alivio te proporciona el uso de las redes sociales? \*

- Desaparece la ansiedad
- Disminuye el miedo
- Te sientes relajado
- Otra...



MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN.



### Muestra de Calculo

Tipo de confinamiento y estado de ánimo en el confinamiento.

VALORES OBTENIDOS	Casi total	Parcial	Total	Sin Confinamiento	
Aburrido	6	6	0	0	12
Ansioso	2	8	2	1	13
Deprimido	3	6	0	1	10
Igual que antes	6	6	0	1	13
Otros	3	1	1	0	5
	20	27	3	3	<b>53</b>

Valores esperados

$$v_e = \frac{(f * c)}{n}$$

VALORES ESPERADOS	Casi total	Parcial	Total	Sin Confinamiento	
Aburrido	4.52	6.11	0.68	0.68	12
Ansioso	4.91	6.62	0.74	0.74	13
Deprimido	3.77	5.09	0.57	0.57	10
Igual que antes	4.91	6.62	0.74	0.74	13
Otros	1.88	2.55	0.28	0.28	5
	20	27	3	3	<b>53</b>

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(v_o - v_e)^2}{v_e} = 12.1822$$

$$(i - 1)(j - 1) = (4 - 1)(5 - 1) = 12$$

Obteniendo el valor de chi cuadrado de la tabla se obtiene

g.d.l	0,001	0,005	0,01	0,02	0,025	0,03	0,04	0,05
1	10,828	7,879	6,635	5,412	5,024	4,709	4,218	3,841
2	13,816	10,597	9,210	7,824	7,378	7,013	6,438	5,991
3	16,266	12,838	11,345	9,837	9,348	8,947	8,311	7,815
4	18,467	14,860	13,277	11,668	11,143	10,712	10,026	9,488
5	20,515	16,750	15,086	13,388	12,833	12,375	11,644	11,070
6	22,458	18,548	16,812	15,033	14,449	13,968	13,198	12,592
7	24,322	20,278	18,475	16,622	16,013	15,509	14,703	14,067
8	26,124	21,955	20,090	18,168	17,535	17,010	16,171	15,507
9	27,877	23,589	21,666	19,679	19,023	18,480	17,608	16,919
10	29,588	25,188	23,209	21,161	20,483	19,922	19,021	18,307
11	31,264	26,757	24,725	22,618	21,920	21,342	20,412	19,675
12	32,909	28,300	26,217	24,054	23,337	22,742	21,785	21,026
13	34,528	29,819	27,688	25,472	24,736	24,125	23,142	22,362

$$\chi_{0,05,12}^2 = 21.026$$

Comparando los valores finales se obtiene que:

$$12.1822 < 21.026$$

**Tipo de confinamiento y sensación al utilizar las redes sociales.**

VALORES OBTENIDOS	Casi total	Parcial	Total	Sin Confinamiento	
Me alivia	6	9	2	0	17
No me alivia	0	2	1	0	3
Me siento igual	14	16	0	3	33
	20	27	3	3	<b>53</b>

**Valores esperados.**

VALORES ESPERADOS	Casi total	Parcial	Total	Sin Confinamiento	
Me alivia	6.41	8.66	0.96	0.96	17
No me alivia	1.13	1.52	0.17	0.17	3
Me siento igual	12.45	16.81	1.87	1.87	33
	20	27	3	3	<b>53</b>

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(v_o - v_e)^2}{v_e} = 10.415$$

$$(i - 1)(j - 1) = (4 - 1)(3 - 1) = 6$$

g.d.l	0,001	0,005	0,01	0,02	0,025	0,03	0,04	0,05
1	10,828	7,879	6,635	5,412	5,024	4,709	4,218	3,841
2	13,816	10,597	9,210	7,824	7,378	7,013	6,438	5,991
3	16,266	12,838	11,345	9,837	9,348	8,947	8,311	7,815
4	18,467	14,860	13,277	11,668	11,143	10,712	10,026	9,488
5	20,515	16,750	15,086	13,388	12,833	12,375	11,644	11,070
6	22,458	18,548	16,812	15,033	14,449	13,968	13,198	12,592
7	24,322	20,278	18,475	16,622	16,013	15,509	14,703	14,067

$$\chi_{0,05,6}^2 = 12.592$$

$$10.415 < 12.592$$

### Estado de ánimo por el confinamiento y sensación al utilizar las redes sociales.

VALORES OBTENIDOS	Me alivia	No me alivia	Me siento igual	
Aburrido	5	0	7	12
Ansioso	5	1	7	13
Deprimido	2	2	6	10
Igual que antes	1	0	12	13
Otros	4	0	1	5
	17	3	33	53

Valores esperados.

VALORES ESPERADOS	Me alivia	No me alivia	Me siento igual	
Aburrido	3.85	0.68	7.47	12
Ansioso	4.17	0.74	8.09	13
Deprimido	3.21	0.57	6.23	10
Igual que antes	4.17	0.74	8.09	13
Otros	1.60	0.28	3.11	5
	17	3	33	<b>53</b>

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(v_o - v_e)^2}{v_e} = 15.8597$$

$$(i - 1)(j - 1) = (5 - 1)(3 - 1) = 8$$

g.d.l	0,001	0,005	0,01	0,02	0,025	0,03	0,04	0,05
1	10,828	7,879	6,635	5,412	5,024	4,709	4,218	3,841
2	13,816	10,597	9,210	7,824	7,378	7,013	6,438	5,991
3	16,266	12,838	11,345	9,837	9,348	8,947	8,311	7,815
4	18,467	14,860	13,277	11,668	11,143	10,712	10,026	9,488
5	20,515	16,750	15,086	13,388	12,833	12,375	11,644	11,070
6	22,458	18,548	16,812	15,033	14,449	13,968	13,198	12,592
7	24,322	20,278	18,475	16,622	16,013	15,509	14,703	14,067
8	26,124	21,955	20,090	18,168	17,535	17,010	16,171	15,507
9	27,877	23,589	21,666	19,679	19,023	18,480	17,608	16,919

$$\chi_{0,05,8}^2 = 15.507$$

$$15.8597 > 15.507$$