

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.



INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:
EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

TÍTULO DEL INFORME FINAL:

**PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA DISMINUIR LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD
POR REDES SOCIALES.**

PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:

DANIELA LISBETH AYALA SEGOVIA N° CARNET SA19020.
JAKELIN MARICELA ARGUETA DE SOLÍS N° CARNET AM19067.
JOSUÉ ALEXANDER RAMÍREZ PÉREZ N° CARNET RP19056.

DOCENTE ASESOR:

MSPC. LUIS ROBERTO GRANADO

SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES



MSC. JUAN ROSA QUINTANILLA

RECTOR

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN

VICERRECTOR ACADÉMICO

MSC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. PEDRO ROSALÍ ESCOBAR CASTANEDA

SECRETARIO GENERAL

LIC. CARLOS ALMILCAR SERRANO RIVERA

FISCAL GENERAL

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
AUTORIDADES



MSC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO

DECANO

DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA

VICEDECANO

LIC. CARLOS DE JESUS SÁNCHEZ

SECRETARIO

DRA. ANA CECILIA CAÑAS ZELAYA

JEFE DE DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PHD. RENÉ CAMPÓS QUINTANILLA

**COORDINADOR DE PROCESO DE GRADUACIÓN DE LA SECCIÓN DE
PSICOLOGÍA**

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Quiero agradecer Principalmente a Dios, por su infinita bondad y amor, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por brindarme la sabiduría, perseverancia y todo lo que he necesitado, por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante la carrera y darme salud para lograr mis objetivos, cada desafío y cada interacción han sido fundamentales en mi crecimiento personal y profesional. Estoy emocionada por el futuro y agradecida por las bases que me han proporcionado en esta etapa de mi vida.

A MI MADRE Y FAMILIA

quiero agradecer a mi maravillosa madre Rosa Elvira Ayala Segovia y a mis hermanas Vanesa Ayala, Liliana Ayala quienes me han acompañado desde el día uno hasta este momento, me han brindado sus atenciones, sus palabras de ánimo, su apoyo económico y emocional, han sido mi refugio y mi soporte en los momentos más difíciles que he atravesado durante mi carrera. Por enseñarme a ser fuerte y resiliente ante las adversidades, gracias por ser un pilar en mi vida y por enseñarme a disfrutar las cosas buenas y malas que he tenido que vivir.

A mis primos Fermin Alexander Avalos y mi prima Claudia Lisbeth Avalos porque al igual que mi madre y mis hermanas, ellos también han creído en mí y en mis capacidades para lograr mi objetivo y ser profesional, han sido mi inspiración para seguir adelante aun cuando me sentí que ya no podía más, a través de sus palabras de ánimos y el apoyo emocional que me han brindado ha sido de mucha ayuda durante mi recorrido en la universidad.

A mi tía Reyna Isabel Avalos de Segovia. Porque aún desde el cielo me sigue inspirando a ser mejor persona, quien creyó en mí y soñó con verme ser una profesional, hoy agradezco porque los consejos que me brindo durante mi adolescencia han sido un pilar fundamental en mi vida, tanto en mi crecimiento personal como académico. a mis abuelos Francisco Ayala y María Teresa Segovia de Ayala, por ayudarme cuando más los he necesitado, por sus oraciones y por estar pendientes de mi cada vez que salía de casa hacía a la universidad.

A MIS COMPAÑEROS

Jakelin Maricela Argueta y Josué Alexander Ramírez, por su amistad, por ser mis compañeros en este divertido y estresante viaje de aventuras, porque me han enseñado lo lindo que es compartir y tener el apoyo en los momentos más frustrantes, hemos sido un excelente equipo, gracias por ser responsables, por el respeto, la comprensión y el sacrificio de trabajar duro en este proceso. Les deseo éxito y bendiciones en sus futuros.

Daniela Lisbeth Ayala Segovia

A DIOS.

A Dios Todopoderoso, quien con su bendición ilumino mi camino, me dio la fortaleza y fe necesaria, ya que sin el nada es posible, él ha sido el amigo y padre fiel quien a lo largo de mi carrera me ha dado fuerzas necesarias para lograr mis metas.

A MIS PADRES.

Andrés Argueta Vásquez y en especial a mi madre María Maribel Martínez veliz, por su apoyo incondicional, tanto económico y emocional ya que han sido mi mayor inspiración y mi mayor orgullo para lograr mis metas.

A MIS HERMANOS/AS

Wilver Argueta, Rene Argueta, Waldir Argueta, Evelin Argueta, Dixia Argueta, Yajaira Argueta por su apoyo y su constante motivación ya que fueron una clave para que pudiera culminar mis estudios. Y mi hermano Milton Antonio Argueta, por sus consejos y su apoyo económico que me brindo en cada año de mi estudio.

A MI ESPOSO.

Daniel Moisés Solís Manzanares por sus palabras de aliento cuando dudaba de mis capacidades, por su apoyo constante en cada etapa de mi carrera y por celebrar con alegría cada uno de mis logros.

A MIS COMPAÑEROS.

Daniela Lisbeth Ayala Segovia y Josué Alexander Ramírez Pérez por su cariño, amistad y comprensión lo que hizo posible lograr nuestro objetivo; gracias por todo, espero que sigan cumpliendo sus metas a lo largo de su vida.

A MI ASESOR DE PROYECTO.

Quiero agradecerle a mi asesor de proyecto MS Pc Luis Roberto Granado por su apoyo, dedicación y por corregirnos de la mejor manera siempre que fuera necesario, gracia por la orientación brindada.

Jakelin Maricela Argueta de Solís

A DIOS

Por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi carrera, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad, por haberme permitido finalizar con buenos frutos este proceso de pre-especialización y haber logrado una meta más en mi vida.

A MIS PADRES Y MI FAMILIA

Por ser mi fuente de inspiración, motivación y confianza. Gracias por enseñarme los buenos modales y valor de la educación y brindarme todo su apoyo para alcanzar mis metas. Este proceso es una forma de agradecerles por su constante apoyo y dedicarles este momento en mi vida por lograr una meta más en mi vida, sobrellevarlo con ustedes y seguir adelante juntos en momentos de felicidad y momentos más difíciles.

A MIS COMPAÑERAS DE EQUIPO DE TRABAJO

Daniela Lisbeth Ayala Segovia y Jakelin Maricela Argueta de Solís. Durante este recorrido tuvimos esa confianza de terminar esta carrera como equipo y seguir adelante con dificultades que nos ha presentado cada uno de nosotros. La paciencia, la comprensión también tienen mi apoyo siempre... En cada momento que lo necesiten ustedes, vamos a un logro más juntos hicimos un buen trabajo.

Josué Alexander Ramírez Pérez

INDICE

| | |
|--|----|
| 1. RESUMEN | 1 |
| 1.1 ABSTRACT | 2 |
| 2. INTRODUCCIÓN | 3 |
| 3. GENERALIDADES | 5 |
| 4. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL | 6 |
| 5. OBJETIVOS | 9 |
| 6. JUSTIFICACIÓN | 10 |
| 7. METODOLOGÍA | 11 |
| 8. APLICACIONES | 12 |
| 9. DESCRIPCIÓN | 12 |
| 10. BASE TEÓRICA | 13 |
| 11. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD | 18 |
| 12. METAS | 19 |
| 13. FUNDAMENTACIÓN PSICOTERAPÉUTICA | 20 |
| 14. TEMAS DE SESIONES | 20 |
| 14.1 DETALLES DE LAS SESIONES | 21 |
| ANEXO DE LA SESIÓN | 23 |
| BIBLIOGRAFIA | 54 |
| ANEXO 1 DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS | 55 |
| ANEXO 2 VERSIÓN 1 DE LAS SESIONES | 59 |
| ANEXO 3 CARTA DE EXPERTOS | 82 |
| ANEXO 4 CARTA DEL CENTRO ESCOLAR | 84 |

1. RESUMEN

El presente programa psicoeducativo se basa en disminuir los síntomas de ansiedad por redes sociales, los adolescentes son los reincidentes en el uso de la tecnología existiendo evidencia científica que indica el uso prolongado de estas redes sociales produce patologías mentales en los adolescentes como el estrés, ansiedad, depresión, miedo e insomnio. El principal objetivo es promover el bienestar emocional y la salud mental en adolescentes mediante el desarrollo de habilidades psicoeducativas para disminuir los síntomas de ansiedad por el uso de redes sociales. El método se basará en la psicoterapia cognitiva conductual es un tratamiento psicológico corto plazo que ayuda a modificar los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativo. Los instrumentos que utilizamos son test de inteligencia emocional, adiciones al internet y entrevista así mismo se implementaran talleres, técnicas y charlas relacionado con el tema de síntomas de ansiedad por redes sociales

Palabras Claves: Ansiedad; Salud mental; Redes sociales; Psicoeducativo.

1.1 ABSTRACT

his psychoeducational program is based on reducing the symptoms of anxiety due to social networks. Adolescents are the repeat offenders in the use of technology. There is scientific evidence that indicates the prolonged use of these social networks produces mental pathologies in adolescents such as stress, anxiety, depression, fear and insomnia. The main objective is to promote emotional well-being and mental health in adolescents through the development of psychoeducational skills to reduce anxiety symptoms due to the use of social networks. The method will be based on cognitive behavioral psychotherapy, which is a short-term psychological treatment that helps modify negative thoughts, feelings and behaviors. The instruments we use are emotional intelligence tests, additions to the internet and interviews. Likewise, workshops, techniques and talks related to the topic of anxiety symptoms through social networks will be implemented.

Keywords: Anxiety; Mental health; Social networks; Psychoeducational.

2. INTRODUCCIÓN

El presente programa psicoeducativo para disminuir los síntomas de ansiedad por redes sociales, lleva como objetivo general promover el bienestar emocional y la salud mental en adolescentes mediante el desarrollo de habilidades psicoeducativas para disminuir los síntomas de ansiedad por el uso de redes sociales.

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten la conexión e interacción entre diversas personas, así como la difusión ilimitada de información... Su potencial para conectar con la audiencia ha hecho que sea casi una herramienta imprescindible en el entorno. El uso excesivo de las redes sociales se asocia con ansiedad, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, insomnio, reducción del tiempo total de sueño, bajo rendimiento académico y deserción escolar, entre otros. Existen efectos negativos que causan la adicción en redes sociales como una mala calidad de sueño. Ello también afecta la salud mental y física de la persona, impactando significativamente en diversos aspectos como el rendimiento, la motivación, el estado de ánimo y la sensación de felicidad.

El programa contiene generalidades en las que reflejan en qué consiste de manera general. Seguido está el diagnóstico situacional donde se presentan los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados. Luego se presenta la justificación que a partir de los resultados se justifica por qué se desarrollará el programa. Así mismo sigue la metodología, la cual consiste en el seguimiento del programa. La aplicación está dirigida a la población adolescentes de ambos sexos.

El programa se aplicará de forma grupal. El tiempo establecido para cada sesión es de 40 minutos a una hora, dos veces por semana durante el periodo de cinco semanas. La validez y confiabilidad se basa en teórica, constructo, expertos y docente. Por último, se presentan las metas del programa, el cual consiste en lo que se quiere lograr durante el desarrollo de las sesiones.

3. GENERALIDADES

Nombre: Programa psicoeducativo para disminuir los síntomas de ansiedad por redes sociales.

Duración: Diez sesiones en un periodo de cinco semanas, se aplicarán dos veces por semana de cuarenta minutos a una hora.

Modalidad: Presencial

Población meta: Adolescentes.

Número de participantes: Cuatro grupos de 10 personas.

Persona a ejecutar el programa: Profesional de psicología.

Autores: Daniela Lisbeth Ayala Segovia, Jakelin Maricela Argueta de Solís, Josué Alexander Ramírez Pérez.

Año de creación: 2024

Tutor: Licenciado Luis Roberto Granados.

4. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados a la población estudiantil adolescente del Centro Escolar Abdón Cordero, en el Departamento de San Miguel.

Resultado de la escala para evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional que son: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. La percepción nos indica si: soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, la comprensión: indica si comprendo bien mis estados emocionales y la regulación: indica si soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.

Se aplicó el test a diez adolescentes de los géneros masculinos y femeninas, los resultados obtenidos indican que, seis de diez adolescentes reflejan una puntuación alta con tendencia a ansiedad, mientras que los cuatro restantes arrojaron una puntuación baja, esto indica que prestan poca atención a sus propios sentimientos, esta puntuación afecta el rol emocional y mayores limitaciones en las actividades cotidianas debido a problemas de tipo emocional ya sean de tristeza, ira y ansiedad, por eso es importante desarrollar la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. Tanto una puntuación muy baja como una muy alta pueden mostrar problemas de diferentes tipos.

La población evaluada presenta una puntuación alta en las dimensiones que componen el test, y esta tendencia indica que hay sintomatología de ansiedad y depresión, es posible que algunos sujetos sobreestiman sus capacidades y que otros las infravaloren.

Resultado del Test de adicción al internet para evaluar el estado de adicción al internet. kimberly young (1998).

El test evalúa el nivel de adicción al internet en adolescentes, bajo 4 factores generales los cuales son reiterada tolerancia, uso excesivo, consecuencias negativas y su impacto en la vida diaria de la persona dependiendo del sujeto de su capacidad con la adicción al internet se da su nivel en el estado que esta si tiene un control o no.

Se aplicó el test a diez adolescentes de los géneros masculinos y femeninas, los resultados obtenidos indican que, cinco de diez adolescentes tienen un nivel alto, según el DSM-V del trastorno obsesivo-compulsivo los comportamientos adictivos y compulsivos se relaciona con el uso del internet puede mostrar similitudes con el trastorno ya sea obsesiones pensamientos, se experimentan como intrusivos y no deseados, la mayoría causan ansiedad o malestares significativos, la adicción al internet puede afectar mucho en el ámbito social, educativo y familiar ya que causan ansiedad o desesperación por estar bastante tiempo en el uso del internet. Los adolescentes evaluados presentan un mayor nivel de rasgo alto y medio sobre la adicción con los comportamientos adictivos y compulsivos esto le está afectando mucho en el ámbito académico.

Resultado de la entrevista para conocer más sobre el uso de las redes sociales en los adolescentes.

En la entrevista realizada sobre las adiciones a las redes sociales y lo que causa en la salud mental, se aplicó a 10 estudiantes del Centro Escolar Abdón Cordero, del Departamento de San Miguel de las edades de 14 a 18 años de edad, en el que se obtuvo como resultado que el 60% de los adolescentes, utilizan las redes sociales con mucha frecuencia, en el cual el tiempo que consumen son de 6 horas o más al día, regularmente cuando entran a clases y no usan celulares, presentan síntomas de ansiedad, falta de atención en las clases y se sienten insatisfechos porque quieren pasar más tiempo, lo cual causa que la persona se sientan ansiosas a menudo que no puedan utilizar el celular.

También al pasar menos tiempo en las redes sociales, la respuesta de los estudiantes ha sido que no han podido estar menos tiempo ya que están pendiente en publicaciones o ver videos, eso genera un descuido a que no puedan realizar actividades recreativas o deportivas que se desarrollan en la escuela o en el hogar, ya que prefieren estar horas en el celular causando problemas de alimentación o de salud física y así misma falta de comunicación con los padres de familia o amistades cercanas. otro factor importante es que los estudiantes han presenciado en las redes sociales problemas de acoso y bullying, lo cual esto puede ocasionar que sientan baja autoestima, y depresión, ya que lo que ven en redes no es lo adecuado para la salud mental.

A partir de los resultados obtenidos, el diagnóstico situacional que se refleja en las evaluaciones, indica que hay presencia y síntomas de ansiedad, depresión, hiperactividad, obsesivo compulsivo, baja autoestima, entre otros. Pero el mayor de estos es la ansiedad, según el DSM- V deben tener una ansiedad excesiva y preocuparse por una serie de actividades o eventos que ocurren la mayor parte de los días durante 6 meses.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivos generales:

Promover el bienestar emocional y la salud mental en adolescentes mediante el desarrollo de habilidades psicoeducativas para disminuir los síntomas de ansiedad por el uso de redes sociales.

5.2 Objetivo específico:

Implementar diferentes temas fundamentales para el manejo de los síntomas de ansiedad y la responsabilidad que se debe tener en cuanto al uso de las redes sociales.

Desarrollar técnicas de autorregulación emocional y estrategias para manejar el uso de redes sociales de forma más equilibrada, como el establecimiento de límites y el autocontrol.

6. JUSTIFICACIÓN

A partir de los resultados anteriores, este programa se realizará con el fin de disminuir los síntomas de ansiedad por redes sociales.

Las redes sociales nos permiten compartir información, crear e interactuar con comunidades sobre intereses similares, estos se reflejan en actividades como lecturas, juegos, amistades, relaciones amorosas que involucran directamente a toda una sociedad, en especial a las personas adolescentes causándoles problemas en varios aspectos de sus vidas tanto personales como académicas.

El acceso limitado que tienen los jóvenes al internet y a que cada día se crean y publican nuevas redes sociales han provocado en sus adeptos que se aíslen de sus entornos haciendo que pierdan el interés de socializar con sus familiares y amigos provocándoles que sean víctimas inevitables del ciberbullying y sobre todo desarrollar problemas psicológicos, los cuales pueden causar ansiedad, baja autoestima, TOC, TDAH y depresión, entre otros. Por esta razón es importante considerar los efectos negativos de estos nuevos estilos de comunicación y conexiones duraderas.

La metodología que se aplicó para la obtención de información se hizo mediante la aplicación de test psicológicos y entrevista, así mismo se impartió un tema psicoeducativo sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental. Con el desarrollo del programa se espera obtener como resultados, un manejo adecuado en cuanto a los síntomas de ansiedad y un uso moderado a las redes sociales, así mismo que puedan gestionar y expresar las emociones de manera correcta en el momento que se les presente.

7. METODOLOGÍA

La metodología que se realizara en el presente programa, para el cumplimiento de los objetivos antes planteados, se inició con las aplicaciones de instrumentos, y de acuerdo a los resultados obtenidos se desarrolló un programa de intervención en la cual tiene como objetivo disminuir los síntomas de ansiedad por redes sociales, para ello el programa está guiado en diez sesiones, la duración de las sesiones está diseñada para desarrollarse en un periodo de cinco semanas, las sesiones se aplicarán dos veces por semana de cuarenta minutos a una hora.

Las técnicas que se abordarán en las sesiones estarán orientadas al manejo de la ansiedad, la inteligencia emocional y al uso inadecuado de las redes sociales, etc.

Las condiciones que deben cumplir la población para entrar en el programa es que sean adolescentes, de ambos sexos, seleccionando una población de 10 personas que cumplan con las características ya antes mencionadas.

8. APLICACIONES

La aplicación está enfocada en la población adolescentes, de ambos sexos. El programa se aplicará de forma grupal, el tiempo establecido para cada actividad es de 40 minutos a una hora, dos veces por semana durante el periodo de cinco semanas. Las condiciones en las que se basara el programa son en la disminución de síntomas de ansiedad por el uso de las redes sociales.

9. DESCRIPCIÓN

El programa psicoeducativo para disminuir los síntomas de ansiedad por redes sociales. Está estructurado por técnicas, talleres, charlas, test, entrevistas y sesiones, por lo cual se comparten temas relacionados con el objetivo de disminuir la ansiedad y mejorar la estabilidad emocional. A través de un enfoque integral, los participantes aprenderán a identificar los síntomas de ansiedad en su interacción con las redes sociales, a establecer límites saludables y a desarrollar habilidades de autorregulación emocional. El programa estará guiado en diez sesiones, la duración de las sesiones estará diseñada para desarrollar en un periodo de cinco semanas, las sesiones se aplicarán dos veces por semana de cuarenta minutos a una hora. Ya que queremos conocer el estado emocional en los que se encuentran los adolescentes y a través de las sesiones brindarles herramientas efectivas para gestionar los síntomas de ansiedad que ocasiona el uso constante de las redes sociales.

10. BASE TÉORICA

Las redes sociales se han vuelto una parte esencial de nuestras vidas y modo de socializar. Son una plataforma que nos permite acercarnos a personas sin tomar en cuenta la distancia real. Sin embargo, a pesar de sus beneficios también puede traer consecuencias negativas como la ansiedad generada por la adicción. En muchas plataformas tenemos conocimiento de las horas en las que se conecta una persona, si ha leído un mensaje, si no ha querido o podido contestarte, entre otros datos; esto puede generarnos ideas negativas, y a su vez, ansiedad. También hay que tomar en cuenta la ansiedad que pueden causar las redes sociales con respecto a la imagen corporal, búsqueda de aceptación y sentimientos de soledad. Las personas buscan compararse y empiezan a expresar un deseo de cambiar su apariencia luego de usar redes sociales. En el 2018, un estudio reveló que en 1730 adultos jóvenes con edades entre los 19 a 32 años, que el tiempo de uso de las redes sociales estaba directamente relacionado al riesgo de desarrollo de sentimientos de depresión y ansiedad.

Si centramos la atención en las redes sociales, podemos observar que Whatsapp, Instagram, Twitter o Facebook son algunas de las aplicaciones más utilizadas, entre los problemas asociados al mal uso de estas herramientas, encontramos que la posibilidad de compartir vivencias a través de las redes sociales se está convirtiendo en una necesidad incontrolable.

Cada vez son más los adolescentes que buscan experiencias para mostrarlas en lugar de disfrutarlas. Además, la figura de los influencers (personas con presencia e influencia en redes) tiene mucho peso en las opiniones de los más jóvenes, pudiendo interferir incluso en el desarrollo de su personalidad. El efecto de las redes sociales es tan poderoso que los “me gusta”

y el número de seguidores se han convertido en un símbolo de aceptación social. En base a esto, muchos adolescentes se sienten frustrados y desmotivados cuando sus publicaciones en redes no alcanzan la acogida que esperaban. Todo esto favorece la baja autoestima, la insatisfacción personal y la distorsión de la realidad, entre otros (Marín et al. 2019).

Existen otros efectos negativos causados por la adicción en redes sociales como una mala calidad de sueño. Ello también afecta la salud mental y física de la persona, impactando negativamente en diversos aspectos como el rendimiento, la motivación, el estado de ánimo y la sensación de felicidad. No solo existe un problema en el sueño por dormir pocas horas, el estar expuesto a las luces de los aparatos electrónicos puede bloquear procesos naturales del cerebro a la hora de dormir.

Ansiedad.

Muñoz et al (2017) sugieren que la ansiedad es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en adolescentes y adultos, con una frecuencia del 4 al 25% y una prevalencia promedio del 10 al 15%. Sin embargo, si muchos niños y adolescentes no son identificados y tratados, su prevalencia puede ser alta.

La ansiedad es la sensación de sentirse amenazado ante una situación indeseable o no saber de antemano lo que sucederá. Los síntomas de ansiedad pueden considerarse normales o patológicos, según la situación y el grado de ocurrencia (Yagüe et al., 2016). La ansiedad se considera patológica cuando es inapropiada para las circunstancias y causa conductas que no son apropiadas para el nivel de desarrollo de la niñez y la adolescencia. Como se mencionó, el miedo a perder a un padre, enfermarse, hacer el ridículo, castigar y perder el control a esa edad es parte del desarrollo normal en la niñez y la adolescencia (Sosa, 2019).

El modelo de Barlow et al. (2016), propone que toda expresión patológica de ansiedad posee un carácter aprehensivo. Esta aprensión ansiosa inicia cuando el estímulo percibido evoca proposiciones ansiosas almacenadas dentro de la memoria de largo plazo. Desencadenando un estado de afecto negativo elevado, que domina al individuo con sensaciones de predictibilidad, controlabilidad, incapacidad y a más de la activación fisiológica. Consecuentemente el individuo se centra en sí mismo, realizando autovaloraciones mayormente centradas en las respuestas fisiológicas, incrementando su activación y llevándolo a un estado de hipervigilia.

La expresión patológica de ansiedad incide en varios niveles de la salud mental, cada uno con características específicas, a punto que se pueden identificar una relativa variedad de trastornos ansiosos. Sin embargo, se comparte una base común, de la interacción entre un estímulo amenazante, activación fisiológica y cogniciones asociadas, en donde la pérdida de control o una deplorada noción de autoeficacia inciden en consecuencias poco adaptativas y finalmente dañinas para el individuo (Galiano, Castellanos y Moreno, 2016).

Ansiedad y las redes sociales.

Millones de personas en todo el mundo, especialmente jóvenes y adultos, están fascinados por las nuevas tecnologías e Internet y las arrastran en su vida diaria, en relación a la comunicación. Sin embargo, la aparición de otras aplicaciones induce otros síntomas, entre los que se encuentran los síntomas de ansiedad, asociados al desarrollo de conductas adictivas (Wisco et al., 2016).

Gil, Valle y Oberst (2015), aluden que la gran atracción que ejercen sobre los grupos de edad vulnerables debido a los procesos neuropsicológicos y sociales es evidente en estudios que muestran un alto número de uso y abuso de las redes sociales. Por esta razón, es importante

considerar los efectos negativos de estos nuevos estilos de comunicación y conexiones duraderas. De hecho, ese dinamismo aumenta la conciencia de las personas sobre los dispositivos electrónicos y genera ansiedad.

El uso excesivo de las redes sociales se asocia con ansiedad, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, insomnio, reducción del tiempo total de sueño, bajo rendimiento académico y deserción escolar. También está asociado con una amplia gama de problemas psicosociales. Los estudios demuestran que las personas que están locas por los juegos de azar en línea toman malas decisiones. Los adolescentes no pueden lidiar con la retroalimentación de decisiones a menos que la tengan en cuenta al tomar decisiones. También se ha demostrado que falla en el proceso de aprendizaje (Padilla y Ortega, 2017).

Se reconoce que cierto tipo de personas tienen factores de riesgo psicosocial que hacen que estas plataformas digitales sean problemáticas o vulnerables a un uso inadecuado. Estos incluyen hiperactividad perceptiva, irritabilidad impulsiva, incapacidad para tolerar estímulos físicos desagradables, intensidad emocional excesiva, estrés, culpa y separación indistinguible del mundo real y virtual. Esto incluye rasgos o estados mentales (Moreau, Laconi, Delfour y Chabrol, 2015).

Otros factores de riesgo están relacionados con la timidez excesiva, la baja autoestima o el rechazo a la imagen corporal y los estilos de afrontamiento inadecuados ante las dificultades cotidianas, incluidos los trastornos mentales preexistentes (trastorno de ansiedad social, depresión, TDAH, TOC). Como resultado, los cibernautas que probablemente sufrirán estos problemas tienen ciertas deficiencias en las habilidades sociales, lo que resulta en una falta de formación interpersonal e interpersonal. Evidentemente, la edad también es otro factor de riesgo,

por lo que el impacto de este tipo de tecnología está más extendido en la población adolescente que encuentra la forma perfecta de comunicarse. Aunque algo ajeno, se integran en la ciberseguridad con la condición de que sea digital nativo (Moral y Suárez 2016).

Por tanto, las redes sociales están estrechamente ligadas a la respuesta a la exclusión social y afectan a personas con niveles altos o bajos de ansiedad social de diversas formas. Estos hallazgos no están relacionados específicamente con la presencia de síntomas profesionales de la salud, ya que no existen estudios sobre el abuso de las redes sociales y sus efectos profesionales en el estado de ánimo.

11. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Teórica.

La validación teórica esta guiada por página web, revistas adicciones, tesis, trabajo de grado, y ensayos ya que, por medio de estas fuentes de información, nos orientamos para poder llegar a un análisis sobre el tema a realizar en el programa psicoeducativo.

Constructo.

La validación del constructo esta guiada por cuadros con columnas ya que es una herramienta que dispone de manera lógica, breve y visualmente ordenada determinada información. Esta forma de representación facilitara la lectura y comprensión de la información del programa.

Expertos.

La validación del experto se realizó de manera presencial y virtual en la plataforma de WhatsApp, ya que por ese medio nos contactamos con los licenciados en psicología. Licenciado Pedro Cristian Pérez Alberto y la licenciada Silvia Jeanneth Heske Ventura. Con la finalidad de obtener observaciones o sugerencias en base al programa psicoeducativo para disminuir la ansiedad por redes sociales.

Docente.

La validación docente se realizó por medio de asesorías presenciales, durante 6 seis meses, una vez a la semana.

12. METAS

Concientizar un 90% a los adolescentes que la salud mental es primordial y es muy necesario prestar atención a los mecanismos que influyen las redes sociales en la vida cotidiana.

Reducir un 80% la activación fisiológica y el malestar emocional y físico que produce la ansiedad.

Desarrollar un 75% habilidades de afrontamiento en los adolescentes para gestionar la ansiedad al usar las redes sociales, tales como: técnicas de relajación o ejercicios de respiración.

Que los adolescentes logren identificar un 90% las emociones y aprendan a gestionarlas de manera adecuada.

Fomentar un 80% la comunicación en la familia para que realicen actividades de entretenimiento al aire libre sin el uso de dispositivos electrónicos.

Limitar un 60% el tiempo en el uso de las redes sociales para fortalecer las actividades físicas, académicas, sociales y familiares.

13. FUNDAMENTACIÓN PSICOTERAPÉUTICA

Este programa se basará en la psicoterapia cognitiva conductual, la cual se utilizará para que los estudiantes analicen sus pensamientos, sentimientos y conductas, ya que esta metodología enseña a modificar los pensamientos negativos por pensamientos positivos y ayuda a cambiar conductas que ocasionan dificultades en cuanto al manejo de la ansiedad. Mediante técnicas estructuradas, la terapia cognitiva conductual intenta identificar la manera en que los adolescentes en este caso piensan, así como la forma en que tales pensamientos pueden generar sentimientos y conductas problemáticas. Los adolescentes aprenderán a cuestionar sus pensamientos negativos, además de reaccionar de modo más positivo. Esto puede dar lugar a cambios conductuales que hagan que los adolescentes se sientan mejor, proporcionándoles bienestar psicológico, emocional y conductual.

14. TEMAS DE SESIONES

A continuación, se presenta los temas que lleva el programa psicoeducativo:

- 1- Ejercicios de relajación para la ansiedad por redes sociales.
- 2- Técnicas de reflexión para la ansiedad por redes sociales.
- 3- Desarrollando la inteligencia emocional.
- 4- Aprendiendo a mejorar mi autoestima (el juego de la autoestima).
- 5- El método de las 4 R de Schwartz.
- 6- Charla sobre la procrastinación en la adolescencia.
- 7- Ejercicio de relajación para tener una mejor calidad de sueño.
- 8- Técnicas de Distracción.
- 9- La importancia de promover la resiliencia en el alumnado adolescente.
- 10- La conciencia plena (Mindfulness), manejo de ansiedad y estrés.

14.1 DETALLES DE LAS SESIONES

A continuación, se presenta los detalles de la sesión:

La sesión 1. La temática es la ansiedad por redes sociales y la técnica de la desensibilización sistemática. El tiempo de duración es aproximadamente de 45 minutos.

La sesión 2. La temática es la estrecha relación entre la ansiedad y el uso de las redes sociales y la técnica que se desarrollará es técnica de Auto-Conciencia. El tiempo de duración es un aproximado de 60 minutos.

La sesión 3. La temática es inteligencia emocional y la técnica que se desarrollará es el dado de las emociones. El tiempo de duración es aproximadamente de 45 minutos.

La sesión 4. La temática es aprendiendo a mejorar mi autoestima (el juego de la autoestima). y la técnica que se desarrollará es Charla de reflexión sobre cómo las redes sociales afectan la autoestima, el tiempo estimado para esta sesión es de 45 minutos.

La sesión 5. La temática consiste en ¿Cómo las redes sociales afectan la salud mental? y la técnica que se desarrollará en Las 4 R de Schwartz, el tiempo establecido para desarrollar esta sesión es de 60 minutos.

La sesión 6. Consiste en la temática de yo procrastino, tú Procrastinas y la técnica a realizar es ¡Hazlo ya!, donde se refleja lo bueno, el tiempo asignado en el que se desarrollará esta sesión es de 45 minutos.

La sesión 7. La temática se llama reflexión sobre el uso nocturno de las redes sociales y la técnica a realizar consiste en la relajación muscular progresiva de Jacobson, en un tiempo estimado de 45 minutos.

La sesión 8. La Temática lleva por nombre El pensamiento impulsivo sobre las redes sociales y la técnica que se va a trabajar en esta sesión se llama, técnicas de distracción, el tiempo para desarrollar estas actividades es de 60 minutos.

La sesión 9. La temática trata de la importancia de promover la resiliencia en el alumnado adolescente y la técnica a desarrollar es del Taller de resiliencia porque es clave fomentar la resiliencia en el inicio de la adolescencia. El tiempo establecido es de 45 minutos.

La sesión 10. lleva por temática Cómo manejar la ansiedad y el estrés y la técnica a desarrollar se llama técnica de mindfulness y el tiempo para realizar esta sesión es de 45 minutos.

ANEXO DE LA SESIÓN

Planificación de sesiones de intervención psicoterapéuticas.

SESIÓN 1.

Tema de la sesión 1: Ejercicios de relajación para la ansiedad por redes sociales.

Objetivo: Establecer ejercicios de respiración y relajación para adquirir habilidades en cuanto al manejo de la ansiedad.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|---|--|---|
| 5 minutos | Saludo de bienvenida. | En la primera sesión se comenzará con una breve presentación de bienvenida con los adolescentes, en el cual se hará una dinámica para que entren en confianza con los evaluadores, la dinámica consiste en adivinar frutas al azar, donde el encargado de dirigir la dinámica les presentará 5 tarjetas de frutas y cada tarjeta que adivine dirá su nombre, cual es el color favorito, qué música le gusta, y qué lugares le ha gustado visitar. | Tarjetas con dibujos. sillas. | Se espera que los adolescentes realicen la técnica de relajación. |
| 15 minutos | Tema de la ansiedad por redes. https://www.irenearnas.com/ansie | Luego de que se haya realizado la presentación de bienvenida, se realizará una breve explicación sobre el tema de la ansiedad por redes sociales, donde se hablarán puntos de que es la ansiedad, que causa el uso excesivo de las redes sociales, las ventajas y desventajas del uso de las redes sociales. Luego se | Pliego de papel. plumones de colores. | |

| | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| | dad/redes- sociales- ansiedad | brindará un espacio para que los adolescentes realicen sus preguntas, dudas u opiniones de acuerdo al tema expuesto. | | |
| 20 minutos | Técnica de la desensibilización sistemática. | <p>Luego que se haya explicado el tema se les dirá a los adolescentes que se realizará una técnica de relajación para el manejo de la ansiedad. El procedimiento estandarizado de la desensibilización sistemática incluye cuatro pasos. Entrenamiento en relajación, una construcción de las jerarquías, evaluación y práctica en imaginación y la desensibilización sistemática propiamente dicha, antes de pasar al entrenamiento en relajación, es necesaria la explicación de la técnica al paciente, para motivar y hacerle comprender la estrategia básica y los principios de la técnica.</p> <p>Entrenamiento de relajación. se comenzará con la realización de respiración y relajación en el cual consiste en relajar los músculos del cuerpo cerrando los ojos y tomando aire por la nariz y luego soltando por la boca despacio, este ejercicio se realizará cinco veces, ya cuando el paciente se siente relajado, se procederá con el siguiente paso.</p> <p>Jerarquía de ansiedad. Cuando queremos aplicar la desensibilización tenemos que hacer una ordenación de las situaciones temidas. Esto es lo que llamamos una jerarquía de ansiedad, donde listamos todas las situaciones potencialmente ansiógenas relacionadas con el tema a tratar y las</p> | <p>Sillas.</p> <p>Sonido de relajación.</p> <p>Papel. Lápiz.</p> | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>ordenamos según el grado de ansiedad que generan. Para cuantificarla ansiedad que genera se utiliza una escala del 0 al 100, donde la situación con puntuación 0 no genera ansiedad en absoluto y la puntuada con un 100 es la que más ansiedad genera de todas.</p> <p>Práctica en imaginación.</p> <p>Para utilizar la exposición en imaginación, deberemos evaluar la capacidad del paciente para imaginar escenas. Se pedirá al paciente que imagine una escena y, a continuación, se preguntarán los detalles de la misma para ver hasta qué punto es vívida la visualización en imaginación.</p> <p>4.La desensibilización propiamente.</p> <p>Una vez asegurados los pasos anteriores se procederá la presentación de las situaciones que causan ansiedad, se comenzará por la situación que cause ansiedad cero y se irá subiendo por la jerarquía de ansiedad gradualmente. Las primeras presentaciones se hacen de forma breve, pero se irá aumentando cada vez más el tiempo de exposición. Al mismo tiempo que se presenta el ítem ansiógeno, se ponen en marcha las estrategias de relajación que se han aprendido previamente para interferir con la ansiedad y desaprender la respuesta ansiosa. cuanto más</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|-----------|------------|---|--|--|
| | | tiempo pase el paciente en exposición, mayor desensibilización. | | |
| 5 minutos | Despedida. | Para finalizar se dejará un espacio para que los adolescentes expresen lo que han aprendido durante la sesión realizada, como se sintieron y que cambios notaron durante la técnica realizada. Así mismo se dejará de tarea que realicen la técnica en casa, 15 minutos cada día. | | |

SESION. 2

Tema de la sesión 2: Técnica de reflexión para la ansiedad por redes sociales.

Objetivo: Tener la auto conciencia en sí mismo en sus pensamientos y reacciones.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|---------------|---|---|-----------------------------------|--|
| 5 minutos | Saludo de bienvenida. | Se dará la bienvenida a los participantes. | Sillas Lápiz Papel | Se pretende informar a los adolescentes el impacto que las redes sociales generan en nuestros pensamientos y reacciones. |
| 25 minutos | Temática: La estrecha relación entre la ansiedad y el uso de las redes sociales https://empoderamientohumano.com/ansiedad-redes-sociales/ | Se impartirá un tema en cual se mencionarán El impacto de las redes sociales en nuestro bienestar y Cómo funciona la ansiedad y su relación con las redes sociales. La ansiedad es un estado de alerta o miedo que se ha generalizado. Vivimos en un estado acelerado, donde cualquier detalle nos parece un peligro. Este estado puede ser natural ante días de estrés o límites. | Computadora, proyector, USB | |

| | | | | |
|------------|-------------------------|--|---|--|
| | | | | |
| 25 minutos | Técnica Auto-Conciencia | <p>El procedimiento sobre esta técnica es tener un tiempo determinado para tener uno mismo de reflexionar sobre porque perjudica las redes sociales se establece 4 pasos sobre Establecer un tiempo específico para reflexionar, Haz una revisión emocional, Observar los pensamientos, Analiza los comportamientos.</p> <p>1. Establece un tiempo específico para reflexionar:</p> <p>Dedicar unos minutos para reflexionar sobre cómo se ha sentido y comportado durante el día tener un espacio tranquilo no sea interrumpido sentado cómodamente y cerrar los ojos.</p> <p>2.Ravision Emocional:</p> <p>Identificar y preguntarse así mismo de cómo se ha sentido a lo largo del día o experimente alegría cuando ya sea una actividad explorar las causas y reflexionar sobre las posibles causas de estas emociones preguntándonos porque me siento así esto ayudara a conocernos a nosotros mismos de nuestras emociones.</p> | <p>Sillas</p> <p>Lugar tranquilo sin molestar</p> <p>Libreta</p> <p>Lápiz</p> | |

| | | | | |
|-----------|------------|---|--|--|
| | | <p>3. Observa tus pensamientos:</p> <p>Tomar nota los pensamientos que has tenido, específicamente aquellos repetitivos o que generan emociones intensas tratar estos pensamientos sin juzgarlos propios el paciente debe tener calma en este aspecto.</p> <p>4. Analizar pensamientos:</p> <p>El paciente debe estar en reflexión de sus pensamientos y ver que ha respondido en situaciones desafiantes o estresantes tratar de trabajarlos positivamente cada pensamiento reconocer y lograr el objetivo de mejorar y sentirse bien valorar y tener metas.</p> | | |
| 5 minutos | Despedida. | Para finalizar se dejará un espacio para que los participantes expresen sus opiniones respecto al tema, después se les felicitara por su asistencia y se les agradecerá por su atención prestada. 'dejará de tarea que realicen la técnica en casa, 15 minutos cada día. | | |

SESION. 3

Tema de la sesión 3: Desarrollando la inteligencia emocional.

Objetivo: Desarrollar la inteligencia emocional para la identificación de las emociones y la toma de decisiones en los adolescentes.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|---------------|---|--|---|---|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida. | Se dará la bienvenida a los participantes y se les felicitará por el esfuerzo y el tiempo que han dedicado a la tercera sesión, seguidamente se les preguntará cómo se sienten el día de hoy y que lo expresen a través de una emoción. Por ejemplo. Este día me siento alegre, o triste, etc. Y con palabras breves deberán explicar por qué se siente así. | Sillas. Pegatinas con caritas de las emociones que representen los sentimientos. | Que todos los participantes se sientan cómodos y con la libertad de expresar sus emociones sin sentirse juzgados, que todos se involucren al momento de participar y lanzar el dado, y que aprendan de manera adecuada a gestionar sus emociones. |
| 25 minutos | Temática: El dado de las emociones | Comenzamos la actividad mostrándoles el dado y hablándoles de las emociones. En este sentido es muy importante explicarles la utilidad de cada emoción en nuestras vidas y cómo es importante que no evitemos sentir alguna y que en lugar de reprimir nuestras emociones lo que debemos hacer es gestionarlas de una forma adecuada. | Dado de seis caras. En cada una podemos ver una emoción diferente, | |

| | | | | |
|------------|-----------|---|---|--|
| | | <p>Nos sentaremos en círculo y poco a poco, cada alumno lanzará el dado. Con cada resultado, el adolescente tendrá que imitar por un lado una cara o gesto que exprese esa emoción y por otro, poner ejemplos “yo me siento alegre cuando...”, “me siento triste si...”. Así, todos los participantes tendrán la Oportunidad de expresarse. Finalmente, podemos acabar la actividad con una ronda en la que todos expresen una situación en la que vivan la emoción que ellos mismos elijan.</p> <p>Una vez que los adolescentes ya estén familiarizados con las emociones básicas y con las situaciones en las que éstas aparecen, incluimos preguntas y sugerencias acerca de la comprensión y gestión de las emociones:</p> <p>¿Cómo notas tu cuerpo cuando aparece el miedo? (mi corazón late más deprisa, empiezo a sudar, mis músculos se tensan...) ¿Qué te gustaría hacer en ese momento? (huir, esconderme, salir corriendo) ¿Qué haces habitualmente? Ponerme a gritar y a llorar ¿Qué otras formas se te ocurren de gestionarlo? Por supuesto que se pedirá la participación de todos los compañeros y hacer una lluvia de ideas donde seleccionaremos las respuestas que nos resulten más apropiadas.</p> | <p>como lo son alegría, tristeza, miedo, enojo, desagrado y sorpresa.</p> <p>Un cartel con las emociones básicas, alegría, tristeza, miedo, enojo, desagrado, sorpresa.</p> | |
| 10 minutos | Despedida | Terminaremos la clase con una pequeña reflexión sobre la importancia de naturalizar las emociones y su función adaptativa de cada una, haciendo una pequeña lluvia de ideas entre todos los participantes y dándoles las gracias por su participación y felicitándoles por el tiempo que han dedicado y por la participación en la gestión de las emociones. | | |

SESIÓN 4.

Tema de la sesión 4: Aprendiendo a mejorar mi autoestima (el juego de la autoestima).

Objetivo: Tomar conciencia sobre cómo las redes sociales afectan la imagen que tenemos de nosotros mismos.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|--|---|---|---|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida. | En la cuarta sesión se iniciará con el saludo de bienvenida a otra sesión, para comenzar se realizará la dinámica del tiro al blanco con globos, en el cual consiste en que los participantes deberán tomar una flecha y a su turno, intentar explotar uno de los globos del blanco. Se agregará dentro de cada globo un mensaje para fomentar la autoestima. Por ejemplo, soy importante, una cualidad que tengo es, soy capaz, un éxito que he tenido es, algo que me gusta de mi es. | Globos Cartón Cinta de pegamento Flechas. papel blanco lápiz | Se espera que el paciente pueda reflexionar sobre el tema y realizar la actividad. Y fortalecer la autoestima. |
| 20 minutos | Charla de reflexión sobre cómo las redes sociales afectan la autoestima. | En el procedimiento de la sesión se realizará la charla de reflexión, de cómo las redes sociales afectan la autoestima, en el cual se reflexionará el efecto de las publicaciones mostradas en las redes sociales sobre las personas y como afecta la percepción de la autoimagen propia. Luego se dará un espacio para que los adolescentes comenten sobre el tema, desde su punto de vista. Y así mismo se les pedirá que mencionen a quienes | Papel tamaño carta un bolígrafo. cañón, diapositivas papelógrafo. | |

| | | | | |
|------------|---|---|--------------------------|--|
| | https://itaepsicologia.com/redes-sociales-autoestima-y-bienestar/ | admiran de las redes sociales y porque, y que nos comenten las páginas que siguen y los temas que tienen más interés. | | |
| 15 minutos | Juego de la autoestima. | <p>Luego se seguirá con la actividad del “juego de la autoestima” donde se entregará una hoja en blanco que se representará cómo su autoestima. El evaluador de la sesión leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo, pero, al revés, juntando los trozos a medida que el evaluador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.</p> <p>Luego que se haya realizado la actividad el paciente reflexionará con unas series de preguntas que el evaluador le dirá.</p> <p>¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima?</p> | Hoja de papel en blanco. | |

| | | | | |
|-----------|------------|---|--|--|
| | | <p>¿Qué fue lo que más daño tu autoestima?</p> <p>¿cómo las redes sociales manipulan nuestra autoestima?</p> | | |
| 5 minutos | Despedida. | Para finalizar se le dejará tarea al paciente que para la siguiente sesión traigan una caja decorada. El objetivo de la caja es que los adolescentes puedan aceptarse a sí mismo y puedan cambiar esos patrones de interacción. | | |

SESION. 5**Tema de la sesión 5:** El método de las 4 R de Schwartz**Objetivo:** Recuperar el control de sus pensamientos y comportamientos obsesivos.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|---------------|--|--|---|---|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida. | Se dará la bienvenida a los participantes y comenzaremos con la dinámica de la (PAPA CALIENTE) consiste en que el evaluador les pasará una pelota a los participantes, tendremos música de fondo y cuando esta se detenga la persona que tenga la papa en la mano deberá de contestar una pregunta de acuerdo al tema. | Silla Música Pelota Un premio para los ganadores | Se espera que los participantes realicen las actividades y presten atención al tema impartido y a través de ello mejoren su salud mental. |
| 25 minutos | <p>Temática:</p> <p>¿Cómo las redes sociales afectan la salud mental?</p> <p>https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental</p> <p>Hunt, Melissa G., Rachel Marx, Courtney Lipson, and Jordyn Young. "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression." <i>Journal of Social and Clinical Psychology</i> 37, no. 10 (December 2018): 751–68.</p> | Se impartirá un tema en cual se mencionarán de como las redes sociales afectan en la salud mental y las ventajas y desventajas en las redes sociales pedir a los participantes que compartan sus experiencias y percepciones sobre cómo las redes sociales han afectado su salud emocional y mental. | Computadora, proyector, USB | |

| | | | | |
|------------|------------------------------------|---|----------------------------|--|
| 25 minutos | Técnica Los 4 R de Schwartz | <p>Este método se centra en cambiar la forma en que respondes a los pensamientos obsesivos y a las compulsiones. Que seria los 4 pasos son: Reconocer, Reconceptualizar, Reevaluar, Reaccionar de forma diferente.</p> <p>1.Reconocer:</p> <p>El primer paso reconocer que los pensamientos y comportamientos obsesivos sobre las redes sociales u otras actividades y tratar de reconocerla no criticar en sí mismo o culparte.</p> <p>2. Reconceptualizar:</p> <p>El segundo paso es cambiar la forma en que se piensa sobre los pensamientos obsesivos tratar de comprender cada de talle de lo que pasa ya sea una actividad u otras cosas de redes sociales buscar una perspectiva alternativa intentar ver la situación de otro ángulo.</p> <p>3.Reevaluar:</p> <p>Es la importancia que se le da a los pensamientos obsesivos cuestionar la importancia de los pensamientos reforzar las nuevas perspectivas con el tiempo este enfoque ayudara a disminuir el poder de las obsesiones.</p> | Sillas Libreta Lápiz | |
|------------|------------------------------------|---|----------------------------|--|

| | | | | |
|-----------|------------|---|--|--|
| | | 4.Reaccionar: Simula situaciones donde los participantes pueden practicar cómo reaccionarían de manera diferente. | | |
| 5 minutos | Despedida. | Para finalizar se le dejará tarea al paciente que para la siguiente sesión traigan una caja decorada. El objetivo de la caja es que los adolescentes puedan aceptarse a sí mismo y puedan cambiar esos patrones de interacción. | | |

SESION. 6

Tema de la sesión 6: Charla sobre la procrastinación en la adolescencia

Objetivo: Concientizar a los adolescentes el impacto significativo que la procrastinarían refleja en nuestro día a día.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|---|--|---|
| 10 minutos | Saludo de Bienvenida. | <p>Se dará la bienvenida a los participantes, y para iniciar comenzaremos con una dinámica que se llama tres cosas buenas, que trata de escribir tres palabras buenas de una persona. En primer lugar, todos los alumnos estarán sentados formando un círculo, excepto uno que se situara en el centro. Los participantes deberán escribir en un papel tres cualidades buenas del alumno que está situado en el centro.</p> <p>Es importante que los escritos sean anónimos. Cuando todos hayan terminado de escribir, se leerán los papelitos y se pondrán en valor a la persona y sus cualidades positivas. Y se hará una pequeña reflexión sobre la dinámica.</p> | Sillas mesas, proyector, lápiz y papel computadora USB | Se pretende que los participantes se involucren en el tema e identifiquen las causas de la procrastinación y sus consecuencias. |
| 25 minutos | Temática: Yo procrastino, tú procrastinas | En la metodología a desarrollar se hablará sobre la procrastinación y se dará inicio con la definición, origen del hábito, luego continuará con las situaciones de la vida en las que procrastinamos y pasamos al apartado de trampas ¿te suena?, y así también se tocará el punto de causas y estrategias de afrontamiento y para ir finalizando planteamos el | | |

| | | | | |
|------------|----------------------------|---|--|--|
| | | mapa mental de la persona procrastinadora y ¡Hazlo ya!, donde se refleja lo bueno. | | |
| 10 minutos | Despedida y agradecimiento | Se despide al grupo con una frase que dice, la procrastinación es tomar la decisión de no hacer algo a pesar de que sabes que a largo plazo será peor. Tim Pynchyl (Psicólogo) y cerraremos con la participación voluntaria respecto a la frase antes mencionada proporcionando el espacio para los adolescentes que deseen opinar. | | |

SESIÓN 7.

Tema de la sesión: Ejercicio de relajación para tener una mejor calidad de sueño.

Objetivo: Disminuir los efectos de insomnio y ansiedad por el uso nocturno de las redes sociales.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|---|--|--|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida | En la séptima sesión se iniciará con un pequeño saludo de bienvenida, brindándoles un espacio a los participantes para que expresen en una hoja sobre ¿Cómo se han sentido en las sesiones realizadas?, ¿Qué más le han gustado de las actividades? Y que mencionen los resultados positivos que han notado en el transcurso de las sesiones. | Pliego de papel bond, Plumones. | Se espera que el paciente realice las actividades que se harán en la sesión. |
| 15 minutos | Reflexión sobre el uso nocturno de las redes sociales. https://www.palaseguros.com/pv/post/38/insomnio-tecnologico-que-es-sus-consecuencias-y-como-combatirlo#:~:text=Recomendaciones%20para%20combatir%20el%20insomnio%20tecnol%C3%B3gico.&text=Control%C3%A1%20el%20tiempo%20de%20uso,una%20app%20que%20los%20disponga | Luego del saludo se realizará una pequeña reflexión sobre el uso nocturno de las redes sociales en el cual se hablará de algunos puntos como; ¿Cómo las redes sociales impactan negativamente el sueño?, ¿Qué relación hay entre el insomnio y el uso de redes sociales? ¿Qué consecuencias puede tener el insomnio sobre mi salud?Y ¿cómo prevenir el insomnio relacionado con el uso de las redes sociales? | Papel tamaño carta Plumones | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | | |
| | <p>La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson</p> | <p>Luego de que se haya reflexionado el tema, se le indicarán los participantes que se realicen una técnica para prevenir el insomnio en la cual la técnica consiste en disminuir los efectos de la activación fisiológica derivada de una alta carga de estrés, ansiedad e insomnio, para iniciar con la técnica los participantes estarán en una posición sentado o estirado, cerrando los ojos. Luego centran la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantener la tensión durante 5 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 10 segundos (expira). Practica el ejercicio durante 10-20 minutos.</p> <p>BRAZOS</p> <p>Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.</p> | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>PECHO</p> <p>Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p> <p>PIERNAS</p> <p>Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|-----------|--------------|--|--|--|
| | | <p>CARA</p> <p>Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.</p> <p>HOMBROS</p> <p>Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p> | | |
| 5 minutos | Finalización | Para finalizar la sesión se les preguntarán a los participantes cómo se sintió con la sesión realizada y luego se dejará de tarea que los participantes realicen un diario de sueño-vigilia en el cual consiste en que se registre la hora de acostarse, el tiempo que tarda en dormirse, la frecuencia con que se despierta durante la noche y la hora de levantarse por la mañana, en un cuadro se irá rellenando todas las condiciones del sueño durante el día y la noche. | | |

SESION. 8**Tema de la sesión 8:** Técnicas de Distracción**Objetivo:** Controlar los pensamientos impulsivo sobre las redes sociales.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|---------------|--|--|--|---|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida | <p>Se dará la bienvenida a los participantes, y para iniciar comenzaremos con una dinámica de desafío, Para esta dinámica necesitarás una caja en donde pondrás trozos de papel con diferentes desafíos. Debes dividir el grupo en dos y luego hacer un círculo intercalando los participantes, de modo que no queden dos participantes del mismo grupo uno al lado del otro.</p> <p>La dinámica empieza cuando pones una canción y los participantes se van pasando la caja. En el momento en que la música pare quien tenga la caja, deberá sacar uno de los desafíos y tendrá tres opciones: Cumplir con el desafío, delegarlo a un compañero o pasar de turno. En el caso de que cumpla con el desafío son 3 puntos para el grupo, en caso de delegar a un compañero es un punto para el grupo y en caso de que se niegue o pase, el grupo pierde 4 puntos y el participante es expulsado del grupo.</p> | Silla. Caja. Música. Papel en blanco. Lápiz. | Se espera que los participantes puedan participar en las actividades a realizar y también puedan controlar la impulsividad. |
| 25 minutos | Temática: El pensamiento impulsivo sobre las redes sociales. | Se impartirá un tema en cual consiste en los pensamientos impulsivos. Donde se impartirán puntos de: | Proyecto, Computadora, USB | |

| | | | | |
|------------|--|--|--|--|
| | <p>El pensamiento impulsivo y las trampas que nos prepara (lamenteesmaravillosa.com)</p> | <p>El pensamiento impulsivo: ¿en qué consiste?</p> <p>El razonamiento cognitivo basado en la impulsividad nos hace actuar y decidir sin tener en cuenta las consecuencias de determinados actos.</p> <p>Lo que el pensamiento impulsivo te hace creer</p> <p>Una de las trampas que el pensamiento impulsivo despliega para ti es creer que, en realidad, eres un pensador eficaz y solvente.</p> <p>Objetivo de las nuevas tecnologías: pensar por nosotros</p> <p>Parece que en las últimas décadas hay cada vez más pensadores impulsivos. El origen podría estar en cómo las nuevas tecnologías, que buscan siempre hacernos la vida fácil, nos han acostumbrado a pensar por nosotros.</p> | | |
| 25 minutos | <p>Técnicas de Distracción</p> | <p>Esto permite dejar de pensar tener pensamientos compulsivos en las interpretaciones catastróficas sobre las redes sociales en un momento que le puede resultar difícil de un modo racional tener la capacidad suficiente para acaparar la atención, de manera tranquila obtener otras actividades para evitar y no tener problemas cada momento alejar la compulsión en las redes sociales.</p> | | |

| | | | | |
|-----------|-----------|--|--|--|
| | | <p>Centrarse en un objetivo</p> <p>Tener la menta de hacer otras actividades de manera sana sin contacto de ninguna red social las otras actividades pueden ser deportes, leer libros, hacer productividad de manera de aprender otros conocimientos.</p> <p>Ejercicios mentales:</p> <p>Consiste en llevar a cabo cualquier actividad mental que requiera la suficiente dosis de atención para se distraiga de su propio cuerpo, por ejemplo: contar desde cero a cien de tres en tres o restar, nombrar animales por orden alfabético, lo más importante es ajustar la forma suficiente distractora.</p> <p>Actividades Absorbentes:</p> <p>Cosiste en realizar activada lo suficiente absorbente como para controlar la compulsión es conveniente realizar una actividad que se encuentra en el repertorio habitual ejemplo: Ver película o serie, escuchar música favorita, hacer crucigramas o puzles y charlar con alguien más.</p> | | |
| 5 minutos | Despedida | Para finalizar dejaremos un espacio para que los participantes expresen lo que han aprendido durante la sesión desarrollada, luego daremos las gracias por su asistencia. | | |

SESION. 9

Tema de la sesión 9: La importancia de promover la resiliencia en el alumnado adolescente.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de afrontar las dificultades, las frustraciones y el estrés que son parte de nuestra vida cotidiana.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|---------------|--|---|--|--|
| 10 minutos | Saludo de Bienvenida | <p>Iniciamos la sesión dando les la bienvenida a los participantes, y felicitándoles por estar presentes y por haber asistido a las sesiones anteriores. Luego iniciaremos con una dinámica que se llama el antifaz de los superhéroes, en primer lugar, se reparte un antifaz para cada adolescente, Luego se plantea una situación determinada de conflicto y se les pide que, cada uno, explique de qué manera resolvería el conflicto.</p> <p>La finalidad del juego es que cada niño sienta que tiene un súper poder y que él o ella pueden resolver un problema determinado usando los mismos.</p> | <p>Silla</p> <p>Antifaz</p> <p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>USB</p> | <p>Se espera lograr la participación de todos los alumnos, que se sientan cómodos y seguros, que estén interesados en aprender y que pongan atención y compartan sus opiniones con el grupo.</p> |
| 25 minutos | Temática: Taller de resiliencia porque es clave fomentar la resiliencia en el inicio de la adolescencia | <p>Para continuar con la temática iniciaremos con una pregunta, ¿qué habilidades podemos trabajar para fomentar la resiliencia en los adolescentes?</p> <p>Las habilidades que componen el aprendizaje emocional serán algunos de los componentes clave a trabajar.</p> | <p>Proyecto,</p> <p>Computadora,</p> <p>USB</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>Hay algunas habilidades en concreto que en los estudios se señalan como claves a la hora de fomentar la resiliencia:</p> <p>La autorregulación emocional.</p> <p>La capacidad de autoconciencia, la conciencia social (se relaciona con la capacidad de ponerse en el lugar de otros y entender sus emociones y pensamientos).</p> <p>Las habilidades para las relaciones (establecer y mantener relaciones, escucha activa, ofrecer y pedir ayuda, etc.).</p> <p>La capacidad de tomar decisiones responsables.</p> <p>Les será también de gran ayuda, en esta sociedad tan hiperestimulada, adquirir la capacidad de conectar con el momento presente y conectar con las emociones sin juzgarlas, es decir, adquirir la práctica del mindfulness. Se trataría de entrenarlos a mantener el foco en el presente, simplemente observando la experiencia, escribiéndola con palabras y dejándose llevar por ella. Esto ayudaría, a su vez, a evitar la impulsividad a la hora de actuar o tomar decisiones. Otra cuestión a trabajar sería la autoeficacia. La</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>autoeficacia es la percepción que tenemos de uno mismo sobre nuestra capacidad de lograr las cosas que deseamos. Cuando trabajamos la autoeficacia, el adolescente se percibe más capaz de lograr sus metas. Para poder lograr los objetivos de vida tendrán que llevar a cabo acciones, y para ello, será clave sentir que pueden lograr eso que desean. Cuando no se sienten capaces de lograr sus objetivos, ellos mismos se crean sus propias limitaciones y tiran la toalla antes de intentarlo siquiera. Por ello, es importante generar en el adolescente la creencia de: ‘soy capaz de lograrlo, voy a intentarlo, ¿por qué no?’.</p> <p>Actitudes que ayudan a ser resilientes. El enseñarles estrategias de afrontamiento eficaces para enfrentarse a las múltiples situaciones que les tocará hacer frente también será clave para los y las adolescentes, teniendo en cuenta, además, que el adolescente se enfrenta a constantes retos y novedades. El poder desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces, les ayudará a reducir el estrés que generan las nuevas situaciones o incluso las situaciones que aun no siendo nuevas también les generan estrés. Dentro de estas estrategias, se encuentran las habilidades comunicativas, el asertividad y la resolución de problemas, entre otros.</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|------------|----------------------------|---|--|--|
| 10 minutos | Despedida y agradecimiento | <p>Y para finalizar se brindará un espacio de preguntas y respuestas enfocadas al tema impartido, donde los participantes podrán hacer sus preguntas y también compartir sus opiniones.</p> <p>Luego se les dará las gracias por estar presentes en el taller y por su participación, así mismo se les brindará unas palabras de motivación en donde se les reconoce el valor y la importancia que tienen como persona.</p> | | |
|------------|----------------------------|---|--|--|

SESIÓN 10.

Tema de la sesión: La conciencia plena (Mindfulness), manejo de ansiedad y estrés.

Objetivo: Aplicación de ejercicios de mindfulness para manejar el estrés que causan las redes sociales.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|---|--|--|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida | En la décima y última sesión, se les dará el saludo de bienvenida a los participantes así mismo brindándoles un espacio para que expresen como se han sentido en las sesiones, | Silla. Papel en blanco. Lápiz. | Se espera que en la última sesión el paciente pueda manejar el estrés y que puedan implementar en la vida cotidiana las técnicas que se les ha brindado. |
| 20 minutos | <p>Temática:</p> <p>Cómo manejar la ansiedad y el estrés.</p> <p>https://childmind.org/es/articulo/manejar-el-estres-que-causan-las-redes-sociales-con-aten-cion-plena/</p> | <p>Luego del saludo, se le impartirá un pequeño tema en el cual se hablará de puntos como</p> <p>¿Por qué las redes sociales estresan a los adolescentes?</p> <p>Las redes sociales son una buena forma de estar conectados con los amigos, recibir noticias y entretenerse. Pero también puede ser una fuente de estrés, especialmente para los adolescentes.</p> <p>¿Cómo puede la conciencia plena o mindfulness ayudar con el estrés? La práctica de la conciencia plena puede ayudar a los adolescentes a aprender a</p> | <p>Papel tamaño carta</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Impresiones de imagen.</p> | |

| | | | | |
|------------|------------------------|--|--|--|
| | | <p>tener relaciones sanas y una autoestima saludable sin dejar de utilizar las redes sociales.</p> <p>Luego los adolescentes tendrán la oportunidad de participar y expresar los cambios que ha obtenido durante el desarrollo de las sesiones.</p> | | |
| 15 minutos | Técnica de mindfulness | <p>La técnica consiste en gestionar los pensamientos negativos, cuando se encuentren en situaciones de estrés y ansiedad en el cual el seguimiento de la técnica consta de 5 pasos que se debe de seguir.</p> <p>1. Se le explica al paciente que tiene que estar en un lugar tranquilo y sentado cómodamente. Cerrar sus ojos y preguntarse a sí mismo. ¿Qué está pasando dentro de mí en este momento?</p> <p>2. Darse cuenta de cualquier pensamiento, sentimiento y sensación física que esté sintiendo, simplemente reconocer y aceptar, aunque sean desagradables, más que intentar cambiarlos. Puede ayudar a etiquetar los pensamientos difíciles o emociones. Por ejemplo, sentirse ansioso o pensar sobre las redes sociales.</p> <p>3. Permanece con sus pensamientos y emociones durante un rato, y entonces tranquilamente focaliza tu atención en la respiración, sigue cada inhalación y exhalación como fluctúan rítmicamente de una a otra, si tu mente divaga de forma tranquila, vuelve a llevar a tu respiración.</p> | | |

| | | | | |
|-----------|-----------|---|--|--|
| | | <p>4. finalmente, expande tu conocimiento incluyendo todo tu cuerpo, darse cuenta de su postura, expresión facial y cualquier sensación físicamente presente.</p> <p>5. ahora abre tus ojos, puede sentirse más calmado y estable para continuar su día.</p> | | |
| 5 minutos | Despedida | <p>Para finalizar la sesión se le preguntará al paciente cómo se sintió con la sesión realizada y se les dará las gracias por la participación y asistencia durante las 10 sesiones realizadas y así mismo se les brindará palabras de motivación en las cuales se les reconocerán el esfuerzo que han hecho y las capacidades de cada uno tiene.</p> | | |

BIBLIOGRAFIA

1. Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social media use and depression and anxiety symptoms: a cluster analysis. *Am J Health Behav.* 2018; 42:116-128.
2. Exposito G. 2020. Prevención para la adicción a las redes sociales. https://crea.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/15893/1Exposito_Garca_Eva_TFG_Psicologa.pdf.
3. Sharon D, Eugenia B. 2020. Influencia del uso de las redes sociales en estados de ansiedad y depresión. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20648/1/UPS-CT009214.pdf>.
4. Terapify. 2024. Adicciones a las redes sociales: síntomas causas y Tratamiento. <https://www.terapify.com/blog/adiccion-a-las-redes-sociales/>
5. Kimberly Young (1998) TEST DE ADICCIÓN AL INTERNET. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-2oa.pdf.
6. Rubén C. 2024 La estrecha relación entre la ansiedad y el uso de las redes sociales. <https://empoderamientohumano.com/ansiedad-redes-sociales/>
7. Fandiño-Leguía, J. D. (2015, 17 de febrero). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 17(2). <https://psicolcient.me/ru3ad>
8. Enrique E. 2010. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
9. Rae Jacobson. 2024. Redes sociales y baja autoestima, <https://childmind.org/es/articulo/las-redes-sociales-y-la-baja-autoestima/>
10. Lawrence Robinson y Melinda Smith, M.A. 2024. Las redes sociales y la salud mental. <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>

ANEXO 1 DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

Universidad de el salvador
Facultad multidisciplinaria oriental
Departamento de ciencias y humanidades
Sección de psicología
Entrevista del estudiante.

Nombre:

Edad:

Sexo:

Escolaridad:

1. ¿Para qué utilizas las redes sociales? (Puedes elegir más de una opción)

-Para estar en contacto con mis amigos

-Para conocer gente nueva

-Para contactar con amigos con los que hace tiempo no veo
otras:

2. ¿Posees alguna cuenta en alguna red social? (Puedes elegir más de una opción)

-Facebook

-Twitter

-TikTok

-Instagram

-Otras:

3. ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?

-Todos los días, más de una hora diaria

-Todos los días, menos de una hora diaria -Algunos días

-Una vez a la semana

4. ¿Regularmente no puedes pensar en otra cosa que no sea el momento de volver a utilizar las redes sociales?

-Sí, muchas veces

-Sí, alguna vez

-Casi nunca

-No, nunca

5. ¿Te has sentido regularmente insatisfecho/a porque quieres pasar más tiempo en las redes sociales?

- Sí, muchas veces
- Sí, alguna vez
- Casi nunca
- No, nunca

6. ¿Te sientes mal a menudo cuando no puedes usar las redes sociales?

- Sí, muchas veces
- Sí, alguna vez
- Casi nunca
- No, nunca

7. ¿Has intentado pasar menos tiempo en redes sociales sin haberlo conseguido?

- Sí, muchas veces
- Sí, alguna vez
- Casi nunca
- No, nunca

8. ¿Alguna vez te has sentido insultado o humillado en las redes sociales?

- Sí, muchas veces
- Sí, alguna vez
- Casi nunca
- No, nunca

9. ¿Descuidas otras actividades (por ejemplo, pasatiempos, deportes) por utilizar las redes sociales?

- Sí, muchas veces
- Sí, alguna vez
- Casi nunca
- No, nunca

10. ¿Usas a menudo las redes sociales para escapar de los sentimientos negativos?

- Sí, muchas veces
- Sí, alguna vez
- Casi nunca
- No, nunca

11. ¿Alguna vez has visto que insultan, dañan o humillan a alguien en la red social?

- Sí, muchas veces
- Sí, alguna vez
- Casi nunca
- No, nunca

Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

| | | | | |
|--------------------|--------------------|------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1. Nada de acuerdo | 2. Algo de acuerdo | 3. Bastante de acuerdo | 4. Muy de acuerdo | 5. Totalmente de acuerdo |
|--------------------|--------------------|------------------------|-------------------|--------------------------|

| Nº | Afirmaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Presto mucha atención a los sentimientos. | | | | | |
| 2 | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento. | | | | | |
| 3 | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. | | | | | |
| 4 | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. | | | | | |
| 5 | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. | | | | | |
| 6 | Pienso en mi estado de ánimo constantemente. | | | | | |
| 7 | A menudo pienso en mis sentimientos. | | | | | |
| 8 | Presto mucha atención a cómo me siento. | | | | | |
| 9 | Tengo claros mis sentimientos. | | | | | |
| 10 | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. | | | | | |
| 11 | Casi siempre sé cómo me siento. | | | | | |
| 12 | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. | | | | | |
| 13 | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. | | | | | |
| 14 | Siempre puedo decir cómo me siento. | | | | | |
| 15 | A veces puedo decir cuáles son mis emociones. | | | | | |
| 16 | Puedo llegar a comprender mis sentimientos. | | | | | |
| 17 | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. | | | | | |
| 18 | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. | | | | | |
| 19 | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. | | | | | |
| 20 | Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal. | | | | | |
| 21 | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. | | | | | |
| 22 | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. | | | | | |
| 23 | Tengo mucha energía cuando me siento feliz. | | | | | |
| 24 | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. | | | | | |

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes y su definición.

Percepción Soy capaz de *sentir y expresar* los sentimientos de forma adecuada.

Comprensión *Comprendo* bien mis estados emocionales.

Regulación Soy capaz de *regular* los estados emocionales correctamente.

Raymundo, O.; Matalinares, M.; Baca, D.

TAI: Test de Adicción al Internet

A continuación encontrará una serie de frases sobre la forma que tiene usted con respecto al uso del internet, para que la vaya leyendo atentamente y la marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de usar el internet. Siendo las alternativas de respuesta:

| | |
|---|----------------|
| 0 | Nunca |
| 1 | Raras veces |
| 2 | Ocasionalmente |
| 3 | Con frecuencia |
| 4 | Muy a menudo |
| 5 | Siempre |

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.

| N° | Ítems | CLAVES | | | | | |
|------|--|--------|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | ¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | ¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | ¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.. | ¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.. | ¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.. | ¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.. | ¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.. | ¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | ¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | ¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | ¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | ¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | ¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | ¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ANEXO 2 VERSIÓN 1 DE LAS SESIONES

SESIÓN 1.

Tema de la sesión 1: Ejercicios de relajación para la ansiedad por redes sociales.

Objetivo: Establecer ejercicios de respiración y relajación para adquirir habilidades en cuanto al manejo de la ansiedad.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|---|--|---|
| 5 minutos | Saludo de bienvenida. | En la primera sesión se comenzará con una breve presentación de bienvenida con el paciente, en el cual se hará una dinámica para que entren en confianza con el evaluador, la dinámica consiste en adivinar frutas al azar, donde el evaluador le presentará 5 tarjetas de frutas y cada tarjeta que adivine dirá su nombre, cual es el color favorito, qué música le gusta, y qué lugares le ha gustado visitar. | Tarjetas con dibujos. sillas. | Se espera que el paciente realice la técnica de relajación. |
| 15 minutos | Tema de la ansiedad por redes. https://www.irencarnas.com/ansiedad/redes-sociales-ansiedad | Luego de que se haya realizado la presentación de bienvenida, se realizará una breve explicación sobre el tema de la ansiedad por redes sociales, donde se hablarán puntos de que es la ansiedad, que causa el uso excesivo de las redes sociales, las ventajas y desventajas del uso de las redes sociales. | papel de tamaño carta plumones de colores. | |
| 20 minutos | Técnica de la desensibilización sistemática. | Luego que se haya explicado el tema se le dirá al paciente que se realizará una técnica de relajación para el manejo de la ansiedad. El procedimiento estandarizado de la desensibilización sistemática incluye cuatro pasos. Entrenamiento en relajación, una construcción de las | Sillas. Sonido de relajación. Papel. Lápiz. | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>jerarquías, evaluación y práctica en imaginación y la desensibilización sistemática propiamente dicha, antes de pasar al entrenamiento en relajación, es necesaria la explicación de la técnica al paciente, para motivar y hacerle comprender la estrategia básica y los principios de la técnica.</p> <p>1. Entrenamiento de relajación. se comenzará con la realización de respiración y relajación en el cual consiste en relajar los músculos del cuerpo cerrando los ojos y tomando aire por la nariz y luego soltando por la boca despacio, este ejercicio se realizará cinco veces, ya cuando el paciente se siente relajado, se procederá con el siguiente paso.</p> <p>2. Jerarquía de ansiedad. Cuando queremos aplicar la desensibilización tenemos que hacer una ordenación de las situaciones temidas. Esto es lo que llamamos una jerarquía de ansiedad, donde listamos todas las situaciones potencialmente ansiógenas relacionadas con el tema a tratar y las ordenamos según el grado de ansiedad que generan. Para cuantificar la ansiedad que genera se utiliza una escala del 0 al 100, donde la situación con puntuación 0 no genera ansiedad en absoluto y la puntuada con un 100 es la que más ansiedad genera de todas.</p> <p>3. Práctica en imaginación. Para utilizar la exposición en imaginación, deberemos evaluar la capacidad del paciente para imaginar escenas. Se pedirá al paciente que</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|-----------|------------|---|--|--|
| | | <p>imagine una escena y, a continuación, se preguntarán los detalles de la misma para ver hasta qué punto es vívida la visualización en imaginación.</p> <p>4. La desensibilización propiamente. Una vez asegurados los pasos anteriores se procederá la presentación de las situaciones que causan ansiedad, se comenzará por la situación que cause ansiedad cero y se irá subiendo por la jerarquía de ansiedad gradualmente. Las primeras presentaciones se hacen de forma breve, pero se irá aumentando cada vez más el tiempo de exposición. Al mismo tiempo que se presenta el ítem ansiógeno, se ponen en marcha las estrategias de relajación que se han aprendido previamente para interferir con la ansiedad y desaprender la respuesta ansiosa. cuanto más tiempo pase el paciente en exposición, mayor desensibilización. Además, cuando se consigue reducir la ansiedad que produce una situación, esta se generaliza a las situaciones que están por encima de esta.</p> | | |
| 5 minutos | Despedida. | Para finalizar la sesión se le preguntará al paciente cómo se sintió con la sesión realizada y luego se dejará de tarea que realice la técnica en casa, unos 15 minutos cada día. | | |

SESION. 2

Tema de la sesión 2: Técnica de reflexión para la ansiedad por redes sociales.

Objetivo: Tener la auto conciencia en sí mismo en sus pensamientos y reacciones.



| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|--|---|---|--|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida | Se dará la bienvenida a los participantes. | Sillas Lápiz Papel | Se pretende informar a los adolescentes el impacto que las redes sociales generan en nuestros pensamientos y reacciones. |
| 25 minutos | <p>Temática:</p> <p>La estrecha relación entre la ansiedad y el uso de las redes sociales</p> <p>https://empoderamientohumano.com/ansiedad-redes-sociales/</p> | <p>Se impartirá un tema en cual se mencionarán El impacto de las redes sociales en nuestro bienestar y Cómo funciona la ansiedad y su relación con las redes sociales.</p> <p>La ansiedad es un estado de alerta o miedo que se ha generalizado. Vivimos en un estado acelerado, donde cualquier detalle nos parece un peligro. Este estado puede ser natural ante días de estrés o límites.</p> | <p>Computadora</p> <p>proyector</p> <p>USB</p> | |
| 25 minutos | Técnica Auto-Conciencia | <p>El procedimiento sobre esta técnica es tener un tiempo determinado para tener uno mismo de reflexionar sobre porque perjudica las redes sociales se establece 4 pasos sobre Establecer un tiempo específico para reflexionar, Haz una revisión emocional, Observar los pensamientos, Analiza los comportamientos</p> <p>1. Establece un tiempo específico para reflexionar: Dedicar unos minutos para reflexionar sobre cómo se ha sentido y comportado durante el día tener un espacio tranquilo no sea interrumpido sentado cómodamente y cerrar los ojos.</p> <p>2.Ravision Emocional: Identificar y preguntarse así mismo de cómo se ha sentido a lo largo del día o experimente alegría cuando ya sea una actividad explorar las causas y reflexionar sobre las posibles causas de estas emociones preguntándonos porque me siento así esto ayudara a conocernos a nosotros mismos de nuestras emociones.</p> | <p>Sillas</p> <p>Lugar tranquilo sin molestar</p> <p>Libreta</p> <p>Lápiz</p> | |

| | | | | |
|-----------|-----------|---|--|--|
| | | <p>3. Observa tus pensamientos: Tomar nota los pensamientos que has tenido, específicamente aquellos repetitivos o que generan emociones intensas tratar estos pensamientos sin juzgarlos propios el paciente debe tener calma en este aspecto.</p> <p>4. Analizar pensamientos: El paciente debe estar en reflexión de sus pensamientos y ver que ha respondido en situaciones desafiantes o estresantes tratar de trabajarlos positivamente cada pensamiento reconocer y lograr el objetivo de mejorar y sentirse bien valorar y tener metas.</p> | | |
| 5 minutos | Despedida | Para finalizar se dejará un espacio para que los participantes expresen sus opiniones respecto al tema, después se les felicitara por su asistencia y se les agradecerá por su atención prestada. | | |

SESION. 3**Tema de la sesión 3:** Desarrollando la inteligencia emocional.**Objetivo:** Reflexionar sobre nuestros propios sentimientos y los de los demás.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---------------------------------------|---|---|---|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida | Se dará la bienvenida a los participantes y se les felicitara por el esfuerzo y el tiempo que han dedicado a la tercera sesión, seguidamente se les preguntara como se sienten el día de hoy y que lo expresen a través de una emoción. Por ejemplo. Este día me siento alegre, o triste, etc. Y con palabras breves deberán explicar por qué se siente así. | Sillas | Que todos los participantes se sientan cómodos y con la libertad de expresar sus emociones sin sentirse juzgados, que todos se involucren al momento de participar y lanzar el dado, y que aprendan de manera adecuada a gestionar sus emociones. |
| 25 minutos | Temática: El dado de las emociones | Comenzamos la actividad mostrándoles el dado y hablándoles de las emociones. En este sentido es muy importante explicarles la utilidad de cada emoción en nuestras vidas y cómo es importante que no evitemos sentir alguna y que en lugar de reprimir nuestras emociones lo que debemos hacer es gestionarlas de una forma adecuada. Nos sentaremos en círculo y poco a poco, cada alumno lanzará el dado. Con cada resultado, el adolescente tendrá que imitar por un lado una cara o gesto que exprese esa emoción y por otro, poner ejemplos “yo me siento alegre cuando...”, “me siento triste si...”. Así, todos los participantes tendrán la Oportunidad de expresarse. Finalmente, podemos acabar la actividad con una ronda en la que todos expresen una situación en la que vivan la emoción que ellos mismos elijan. una vez que los adolescentes ya estén familiarizados con las emociones básicas y con las situaciones en las que éstas aparecen, incluimos preguntas y sugerencias acerca de la comprensión y gestión de las emociones: ¿Cómo notas tu cuerpo cuando aparece el miedo? (mi corazón late más deprisa, empiezo a sudar, mis músculos se tensan...) ¿Qué te gustaría hacer en ese momento? (huir, esconderme, salir corriendo) ¿Qué haces habitualmente? Ponerme a gritar y a llorar ¿Qué otras formas se te ocurren de gestionarlo? Por supuesto que se pedirá la participación de todos los compañeros y hacer una lluvia de ideas donde seleccionaremos las respuestas que nos resulten más apropiadas. | Dado de seis caras. En cada una podemos ver una emoción diferente. un cartel con las emociones básicas | |
| 10 minutos | Despedida | Terminaremos la clase con una pequeña reflexión sobre lo que hemos aprendido, haciendo una pequeña lluvia de ideas entre todos los participantes y dándoles las gracias por su participación y felicitándoles por el tiempo que han dedicado y por la participación en la gestión de las emociones. | | |

SESIÓN 4.

Tema de la sesión 4: Aprendiendo a mejorar mi autoestima (el juego de la autoestima).

Objetivo: Tomar conciencia sobre cómo las redes sociales afectan la imagen que tenemos de nosotros mismos.

| Tiempo. | Actividad. | Metodología. | Recursos. | Evaluación. |
|------------|---|---|---|--|
| 5 minutos. | Saludo de bienvenida. | En la cuarta sesión se iniciará con el saludo de bienvenida a otra sesión, para comenzar se realizará la dinámica del tiro al blanco con globos, en el cual consiste en que el paciente deberá tomar una flecha y, a su turno, intentar explotar uno de los globos del blanco. El jugador que logre explotar la mayor cantidad de globos será el ganador. | Globos. Cartón. Cinta de pegamento. Flechas. | Se espera que el paciente pueda reflexionar sobre el tema y realizar la actividad. Y fortalecer la autoestima |
| 20 minutos | Charla de reflexión sobre cómo las redes sociales afectan la autoestima. https://ita psicologia.com/redes-sociales-autoestima-y-bienestar/ | En el procedimiento de la sesión se realizará la charla de reflexión, de cómo las redes sociales afectan la autoestima, en el cual se reflexionará el efecto de las publicaciones mostradas en las redes sociales sobre las personas y como afecta la percepción de la autoimagen propia. | Papel tamaño carta un bolígrafo. | |
| 15 minutos | Juego de la autoestima. | Luego se seguirá con la actividad del "juego de la autoestima" donde se entregará una hoja en blanco en el cual se representará | hoja de papel en blanco. | |

| | | | | |
|------------|-----------|--|--|--|
| | | <p>cómo es su autoestima. El evaluador de la sesión leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo, pero, al revés, juntando los trozos a medida que el evaluador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.</p> <p>luego que se haya realizado la actividad el paciente reflexionará con unas series de preguntas que el evaluador le dirá. ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Qué fue lo que más daño tu autoestima? ¿cómo las redes sociales manipulan nuestra autoestima?</p> | | |
| 5 minutos. | Despedida | Para finalizar se le dejará tarea al paciente que para la siguiente sesión traigan una caja decorada. | | |

SESION. 5

Tema de la sesión 5: El método de las 4 R de Schwartz

Objetivo: Recuperar el control de sus pensamientos y comportamientos obsesivos.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|---|---|--|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida | Se dará la bienvenida a los participantes y comenzaremos con la dinámica de la papa quemada , consiste en que el evaluador les pasará una pelota a los participantes, tendremos música de fondo y cuando esta se detenga la persona que tenga la papa en la mano deberá de contestar una pregunta de acuerdo al tema. | Silla Música Pelota Un premio para los ganadores | Se espera que los participantes realicen las actividades y presten atención al tema impartido y a través de ello mejoren su salud mental |
| 25 minutos | Temática: ¿Cómo las redes sociales afectan la salud mental? https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental Hunt, Melissa G., Rachel Marx, Courtney Lipson and Jordyn Young. "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression." <i>Journal of Social and Clinical Psychology</i> 37, no. 10 (December 2018): 751-68. | Se impartirá un tema en cual se mencionarán de como las redes sociales afectan en la salud mental y las ventajas y desventajas en las redes sociales dado que es una tecnología relativamente nueva, hay poca investigación para establecer las consecuencias a largo plazo, buenas o malas, del uso de las redes sociales. | Computadora , proyector, USB | |
| 25 minutos | Técnica Los 4 R de Schwartz | Este método se centra en cambiar la forma en que respondes a los pensamientos obsesivos y a las compulsiones. Que seria los 4 pasos son: Reconocer, Reconceptualizar, Reevaluar, Reaccionar de forma diferente. 1.Reconocer: El primer paso reconocer que los pensamientos y comportamientos obsesivos sobre las redes sociales u otras actividades y tratar de reconocerla no criticar en sí mismo o culparte. | Sillas Libreta Lápiz | |

| | | | | |
|-----------|-----------|--|--|--|
| | | <p>2. Reconceptualizar: El segundo paso es cambiar la forma en que se piensa sobre los pensamientos obsesivos tratar de comprender cada de talle de lo que pasa ya sea una actividad u otras cosas de redes sociales buscar una perspectiva alternativa intentar ver la situación de otro ángulo.</p> <p>3. Reevaluar: Es la importancia que se le da a los pensamientos obsesivos cuestionar la importancia de los pensamientos reforzar las nuevas perspectivas con el tiempo este enfoque ayudara a disminuir el poder de las obsesiones.</p> | | |
| 5 minutos | Despedida | Para finalizar dejaremos un espacio para que los participantes expresen lo que han aprendido durante la sesión desarrollada, luego daremos las gracias por su asistencia. | | |

SESION. 6**Tema de la sesión 6:** Charla sobre la procrastinación en la adolescencia**Objetivo:** Concientizar a los adolescentes el impacto significativo que la procrastinación refleja en nuestro día a día.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|--|---|---|---|
| 10 minutos | Saludo de Bienvenida | <p>Se dará la bienvenida a los participantes, y para iniciar comenzaremos con una dinámica que se llama tres cosas buenas, que trata de escribir tres palabras buenas de una persona. En primer lugar, todos los alumnos estarán sentados formando un círculo, excepto uno que se situara en el centro. Los participantes deberán escribir en un papel tres cualidades buenas del alumno que está situado en el centro.</p> <p>Es importante que los escritos sean anónimos. Cuando todos hayan terminado de escribir, se leerán los papelitos y se pondrán en valor a la persona y sus cualidades positivas.</p> <p>Y se hará una pequeña reflexión sobre la dinámica</p> | Sillas mesas, proyector, lápiz y papel computadora USB | Se pretende que los participantes se involucren en el tema e identifiquen las causas de la procrastinación y sus consecuencias. |
| 25 minutos | Temática: Yo procrastino, tú procrastinas | En la metodología a desarrollar se hablará sobre la procrastinación y se dará inicio con la definición, origen del hábito, luego continuará con las situaciones de la vida en las que procrastinamos y pasamos al apartado de trampas ¿te suena?, y así también se tocará el punto de causas y estrategias de afrontamiento y para ir finalizando planteamos el mapa mental de la persona | | |

| | | | | |
|------------|----------------------------|---|--|--|
| | | procrastinadora y ¡Hazlo ya!, donde se refleja lo bueno | | |
| 10 minutos | Despedida y agradecimiento | Se despide al grupo con una frase que dice, la procrastinarian es tomar la decisión de no hacer algo a pesar de que sabes que a largo plazo será peor. Tim Pynchyl (Psicólogo) y cerraremos con la participación voluntaria respecto a la frase antes mencionada proporcionando el espacio para los adolescentes que deseen opinar. | | |

SESIÓN 7.

Tema de la sesión: Ejercicio de relajación para tener una mejor calidad de sueño.

Objetivo: Disminuir los efectos de insomnio y ansiedad por el uso nocturno de las redes sociales.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|--|------------------------------------|--|
| 5 minutos | Saludo de bienvenida | En la séptima sesión se iniciará con un pequeño saludo de bienvenida, y preguntándole al paciente ¿Cómo se ha sentido en las sesiones realizadas?, ¿Qué más le ha gustado de las actividades? | | Se espera que el paciente realice las actividades que se harán en la sesión. |
| 15 minutos | Reflexión sobre el uso nocturno de las redes sociales. https://www.pnaseguros.com.py/post/38/insomnio-tecnologico-que-es-sus-consecuencias-y-como-combatirlo#:~:text=Recomendaciones%20para%20combatir%20el%20insomnio%20tecnol%C3%B3gico&text=Control%C3%A1%20el%20tiempo%20de%20uso,una%20app%20que%20los%20disponga | Luego del saludo se realizará una pequeña reflexión sobre el uso nocturno de las redes sociales en el cual se hablará de algunos puntos como, primeramente, ¿Cómo las redes sociales impactan negativamente el sueño?, ¿Qué relación hay entre el insomnio y el uso de redes sociales? ¿Qué consecuencias puede tener el insomnio sobre mi salud? y ¿cómo prevenir el insomnio relacionado con el uso de las redes sociales? | Papel tamaño carta plumones | |
| 15 minutos | La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson | Luego de que se haya reflexionado el tema, se le indicará al paciente que se realizará una técnica para prevenir el insomnio en la cual la técnica consiste en | silla lugar tranquilo | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>seguir tres fases, durante su realización, es importante emplear la técnica de respiración diafragmática, respirar lentamente, llevando el aire hasta el vientre, y exhalar también lentamente.</p> <p>Hemos de partir de una postura cómoda y correcta, como estar sentado en una silla, con la espalda recta, los hombros relajados y evitando posturas forzadas del cuello, que debe permitir una alineación de la columna con la cabeza.</p> <p>Primera fase: de tensión-relajación.</p> <p>Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. nos centraremos en cuatro grupos musculares:</p> <p>1. Rostro</p> <p>Frente: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente. Ojos: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar. Labios y mandíbula: apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.</p> <p>2. Cuello y hombros</p> <p>Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna. Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas. Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para descansar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.</p> <p>3. Abdomen</p> <p>Tensor los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.</p> <p>4. Piernas</p> <p>Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.</p> <p>Segunda fase: repaso mental</p> <p>Consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|------------|--------------|--|---|--|
| | | <p>están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.</p> <p>Tercera fase: relajación mental</p> <p>La tercera fase consiste en focalizar la atención en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que pueda evocar diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa y (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel</p> | | |
| 10 minutos | Finalización | <p>Para finalizar la sesión se le preguntará al paciente cómo se sintió con la sesión realizada y luego se dejará de tarea que el paciente realice un diario de sueño-vigilia en el cual consiste en que se registre la hora de acostarse, el tiempo que tarda en dormirse, la frecuencia con que se despierta durante la noche y la hora de levantarse por la mañana, en un cuadro se irá rellenando todas las condiciones del sueño durante el día y la noche.</p> | <p>Papel en blanco</p> <p>lápiz de colores.</p> | |

SESION. 8**Tema de la sesión 8:** Técnicas de Distracción**Objetivo:** Controlar los pensamientos impulsivo sobre las redes sociales.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|--|--|---|--|
| 5 minutos | Saludo de Bienvenida | <p>Se dará la bienvenida a los participantes, y para iniciar comenzaremos con una dinámica de desafío. Para esta dinámica necesitarás una caja en donde pondrás trozos de papel con diferentes desafíos. Debes dividir el grupo en dos y luego hacer un círculo intercalando los participantes, de modo que no queden dos participantes del mismo grupo uno al lado del otro.</p> <p>La dinámica empieza cuando pones una canción y los participantes se van pasando la caja. En el momento en que la música pare quien tenga la caja, deberá sacar uno de los desafíos y tendrá tres opciones: Cumplir con el desafío, delegarlo a un compañero o pasar de turno. En el caso de que cumpla con el desafío son 3 puntos para el grupo, en caso de delegar a un compañero es un punto para el grupo y en caso de que se niegue o pase, el grupo pierde 4 puntos y el participante es expulsado del grupo.</p> | <p>Silla.</p> <p>Caja.</p> <p>Música.</p> <p>Papel en planco.</p> <p>Lápiz.</p> | Se espera que los participantes puedan participar en las actividades a realizar y también puedan controlar la imposibilidad. |
| 25 minutos | <p>Temática: El pensamiento impulsivo sobre las redes sociales.</p> <p>El pensamiento impulsivo y las trampas que nos prepara (lamenteesmaravillosa.com)</p> | <p>Se impartirá un tema en cual consiste en los pensamientos impulsivos. Donde se impartirán puntos de El pensamiento impulsivo: ¿en qué consiste?</p> <p>El razonamiento cognitivo basado en la impulsividad nos hace actuar y decidir sin tener en cuenta las consecuencias de determinados actos.</p> <p>Lo que el pensamiento impulsivo te hace creer</p> <p>Una de las trampas que el pensamiento impulsivo despliega para ti es creer que, en realidad, eres un pensador eficaz y solvente.</p> <p>Objetivo de las nuevas tecnologías: pensar por nosotros</p> <p>Parece que en las últimas décadas hay cada vez más pensadores impulsivos. El origen podría estar en cómo las nuevas tecnologías, que buscan siempre hacernos la vida fácil, nos han acostumbrado a pensar por nosotros.</p> | Proyecto, Computadora, USB | |

| | | | | |
|------------|--------------------------------|--|--|--|
| 25 minutos | Técnicas de Distracción | <p>Esto permite dejar de pensar tener pensamientos compulsivos en las interpretaciones catastróficas sobre las redes sociales en un momento que le puede resultar difícil de un modo racional tener la capacidad suficiente para acaparar la atención, de manera tranquila obtener otras actividades para evitar y no tener problemas cada momento alejar la compulsión en las redes sociales.</p> <p>Centrarse en un objetivo Tener la mente de hacer otras actividades de manera sana sin contacto de ninguna red social las otras actividades pueden ser deportes, leer libros, hacer productividad de manera de aprender otros conocimientos.</p> <p>Ejercicios mentales: Consiste en llevar a cabo cualquier actividad mental que requiera la suficiente dosis de atención para se distraiga de su propio cuerpo, por ejemplo: contar desde cero a cien de tres en tres o restar, nombrar animales por orden alfabético, lo más importante es ajustar la forma suficiente distractora.</p> <p>Actividades Absorbentes: Cosiste en realizar activada lo suficiente absorbente como para controlar la compulsión es conveniente realizar una actividad que se encuentra en el repertorio habitual ejemplo: Ver película o serie, escuchar música favorita, hacer crucigramas o puzles y charlar con alguien más.</p> | | |
| 5 minutos | Despedida | Para finalizar dejaremos un espacio para que los participantes expresen lo que han aprendido durante la sesión desarrollada, luego daremos las gracias por su asistencia | | |

SESION. 9

Tema de la sesión 9: La importancia de promover la resiliencia en el alumnado adolescente

Objetivo: Desarrollar la capacidad de afrontar las dificultades, las frustraciones y el estrés que son parte de nuestra vida cotidiana.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|---|---|---|---|
| 10 minutos | Saludo de Bienvenida | <p>Iniciamos la sesión dando les la bienvenida a los participantes, y felicitándoles por estar presentes y por haber asistido a las sesiones anteriores. Luego iniciaremos con una dinámica que se llama el antifaz de los superhéroes, en primer lugar, se reparte un antifaz para cada adolescente, Luego se plantea una situación determinada de conflicto y se les pide que, cada uno, explique de qué manera resolvería el conflicto.</p> <p>La finalidad del juego es que cada niño sienta que tiene un súper poder y que él o ella pueden resolver un problema determinado usando los mismos.</p> | Silla Antifaz Computadora Proyector USB | Se espera lograr la participación de todos los alumnos, que se sientan cómodos y seguros, que estén interesados en aprender y que pongan atención y compartan sus opiniones con el grupo. |
| 25 minutos | Temática: Taller de resiliencia porque es clave fomentar la resiliencia en el inicio de la adolescencia | <p>Para continuar con la temática iniciaremos con una pregunta, ¿qué habilidades podemos trabajar para fomentar la resiliencia en los adolescentes?</p> <p>Las habilidades que componen el aprendizaje emocional serán algunos de los componentes clave a trabajar.</p> <p>Hay algunas habilidades en concreto que en los estudios se señalan como claves a la hora de fomentar la resiliencia:</p> <p>La autorregulación emocional.</p> <p>La capacidad de autoconciencia, la conciencia social (se relaciona con la capacidad de ponerse en el lugar de otros y entender sus emociones y pensamientos).</p> <p>Las habilidades para las relaciones (establecer y mantener relaciones, escucha activa, ofrecer y pedir ayuda, etc.).</p> <p>La capacidad de tomar decisiones responsables.</p> | | |

| | | | | |
|------------|----------------------------|--|--|--|
| | | <p>Les será también de gran ayuda, en esta sociedad tan hiperestimulada, adquirir la capacidad de conectar con el momento presente y conectar con las emociones sin juzgarlas, es decir, adquirir la práctica del <i>mindfulness</i>. Se trataría de entrenarlos a mantener el foco en el presente, simplemente observando la experiencia, escribiéndola con palabras y dejándose llevar por ella. Esto ayudaría, a su vez, a evitar la impulsividad a la hora de actuar o tomar decisiones. Otra cuestión a trabajar sería la autoeficacia. La autoeficacia es la percepción que tenemos de uno mismo sobre nuestra capacidad de lograr las cosas que deseamos. Cuando trabajamos la autoeficacia, el adolescente se percibe más capaz de lograr sus metas. Para poder lograr los objetivos de vida tendrán que llevar a cabo acciones, y para ello, será clave sentir que pueden lograr eso que desean. Cuando no se sienten capaces de lograr sus objetivos, ellos mismos se crean sus propias limitaciones y tiran la toalla antes de intentarlo siquiera. Por ello, es importante generar en el adolescente la creencia de: 'soy capaz de lograrlo, voy a intentarlo, ¿por qué no?'.</p> <p>Actitudes que ayudan a ser resilientes. El enseñarles estrategias de afrontamiento eficaces para enfrentarse a las múltiples situaciones que les tocará hacer frente también será clave para los y las adolescentes, teniendo en cuenta, además, que el adolescente se enfrenta a constantes retos y novedades. El poder desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces, les ayudará a reducir el estrés que generan las nuevas situaciones o incluso las situaciones que aun no siendo nuevas también les generan estrés. Dentro de estas estrategias, se encuentran las habilidades comunicativas, el asertividad y la resolución de problemas, entre otros.</p> | | |
| 10 minutos | Despedida y agradecimiento | <p>Y para finalizar se brindará un espacio de preguntas y respuestas enfocadas al tema impartido, donde los alumnos podrán hacer sus preguntas y también compartir sus opiniones.</p> <p>Luego se les dará las gracias por estar presentes en el taller y por su participación, así mismo se les brindará unas palabras de motivación en donde se les reconoce el valor y la importancia que tienen como persona.</p> | | |

SESIÓN 10.

Tema de la sesión: La conciencia plena (Mindfulness), manejo de ansiedad y estrés.

objetivo: Manejar el estrés que causan las redes sociales con conciencia plena.

| Tiempo | Actividad | Metodología | Recursos | Evaluación |
|------------|--|--|---|--|
| 5 minutos | Saludo de bienvenida | En la décima y última sesión, se le dará el saludo de bienvenida al paciente así mismo preguntando cómo se ha sentido en las sesiones realizadas. | | Se espera que en la última sesión el paciente pueda manejar el estrés y que puedan implementar en la vida cotidiana las técnicas que se les ha brindado. |
| 20 minutos | Cómo manejar la ansiedad y el estrés. https://childmind.org/es/articulo/manejar-el-estres-que-causan-las-redes-sociales-con-atencion-plena/ | Luego del saludo, se le impartirá un pequeño tema en el cual se hablará de puntos como ¿Por qué las redes sociales estresan a los adolescentes? Las redes sociales son una buena forma de estar conectados con los amigos, recibir noticias y entretenerse. Pero también puede ser una fuente de estrés, especialmente para los adolescentes. ¿Cómo puede la conciencia plena o mindfulness ayudar con el estrés? La práctica de la conciencia plena puede ayudar a los adolescentes a aprender a tener relaciones sanas y una autoestima saludable sin dejar de utilizar las redes sociales | Papel tamaño carta Plumones de colores Impresiones de imagen. | |
| 15 minutos | Técnica de mindfulness | La técnica consiste en gestionar los pensamientos negativos | Silla Lugar | |

| | | | | |
|--|--|---|------------|--|
| | | <p>cuando se encuentren en situaciones de estrés y ansiedad en el cual el seguimiento de la técnica consta de 5 pasos que se debe de seguir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se le explica al paciente que tiene que estar en un lugar tranquilo y sentado cómodamente. Cerrar sus ojos y preguntarse a sí mismo. ¿Qué está pasando dentro de mí en este momento? 2. Darse cuenta de cualquier pensamiento, sentimiento y sensación física que esté sintiendo, simplemente reconocer y aceptar, aunque sean desagradables, más que intentar cambiarlos. Puede ayudar a etiquetar los pensamientos difíciles o emociones. Por ejemplo, sentirse ansioso o pensar sobre las redes sociales. 3. Permanece con sus pensamientos y emociones durante un rato, y entonces tranquilamente focaliza tu atención en la respiración, sigue cada inhalación y exhalación como fluctúan rítmicamente de una a otra, si tu mente divaga de forma tranquila, vuelve a llevar a tu respiración. | tranquilo. | |
|--|--|---|------------|--|

| | | | | |
|-----------|--------------|---|--|--|
| | | <p>4. finalmente, expande tu conocimiento incluyendo todo tu cuerpo, darse cuenta de su postura, expresión facial y cualquier sensación físicamente presente.</p> <p>5. ahora abre tus ojos, puede sentirse más calmado y estable para continuar su día.</p> | | |
| 5 minutos | Finalización | <p>Para finalizar la sesión se le preguntará al paciente cómo se sintió con la sesión realizada y se les dará las gracias por la participación y asistencia durante las 10 sesiones realizadas y así mismo se les brindará palabras de motivación en las cuales se les reconocerán el esfuerzo que han hecho y las capacidades de cada uno tiene.</p> | | |

ANEXO 3 CARTA DE EXPERTOS

Miércoles 28 de agosto 2024

Yo, Pedro Cristian Pérez Alberto Licenciado en Psicología con numero J.V.P.P N°1679, hago constar que se realizó revisión del " Programa Psicoeducativo para Disminuir los Síntomas de Ansiedad por Redes Sociales".

Mis observaciones son las siguientes:

La sesión numero 3 corregir redacción del objetivo y en la ejecución de la técnica mencionar las emociones específicas con la que trabajaran.

Corregir el objetivo de la sesión 10 y mencionar específicamente que se realizara técnica de Mindfulness.

Sin más que agregar, espero que mis observaciones sean tomadas en cuenta y aporte enriquecimiento profesional en la realización del programa.

Atentamente



Lic. Pedro Cristian Pérez Alberto
MASTER EN PSICOLOGÍA
J.V.P.P. No. 1679

Viernes 30 de septiembre del 2024

Yo, Silvia Jeanneth Heske Ventura Licenciada en Psicología con número J.V.P.P 10995, hago constar que se realizó revisión del "Programa Psicoeducativo para Disminuir los Síntomas de Ansiedad por Redes Sociales".

Las observaciones que hago son:

- 1- En la metodología de la sesión tres se deben asegurar de reforzar un entorno seguro y sin juicio antes de comenzar la actividad. También podrían permitir que los participantes pasen una vez si no se sienten cómodos expresando una emoción específica, para respetar su ritmo personal.
- 2- En la dinámica de bienvenida de la sesión cuatro podrían adaptar la dinámica para que esté más alineada con el objetivo de la sesión. Por ejemplo, en lugar de simplemente explotar globos, cada globo podría contener una afirmación positiva o una pregunta reflexiva relacionada con la autoestima.
- 3- En la sesión cinco para alinear mejor la actividad con el objetivo de la sesión, considerar modificar las preguntas para que estén directamente relacionadas con el impacto de las redes sociales en la salud mental o sobre las experiencias personales de los participantes con respecto a pensamientos obsesivos.

Finalmente agradezco la oportunidad de poder dar mis observaciones al programa, esperando los mejores resultados.

Atentamente



Licda. Silvia Jeanneth Heske Ventura
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
J.V.P.P. No. 10995

ANEXO 4 CARTA DEL CENTRO ESCOLAR



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
 DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 SECCIÓN DE PSICOLOGIA

Ciudad Universitaria Oriental, 23 de marzo de 2024

Prof. Aminadab Siquenza
 Director del Centro Escolar Abdón Cordero
 Presente

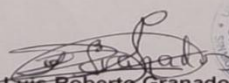
Reciba cordial saludo de parte del Personal Académico de la Sección de Psicología, Facultad Multidisciplinaria Oriental, universidad de El Salvador.

El motivo de la presente es solicitar formalmente su autorización y permiso para que los estudiantes egresados de la carrera Licenciatura en Psicología JAKELIN MARICELA ARGUETA DE SOLIS, con Carnet AM19067, DANIELA LISBETH AYALA SEGOVIA, con Carnet SA19020, JOSUÉ ALEXANDER RAMÍREZ PÉREZ, con Carnet RP19056 pueda desarrollar el programa de Prevención para la Adición a las Redes Sociales y lo que Causa en la Salud Mental, en el cual se estará desarrollando a estudiantes de tercer ciclo.

Dicha actividad son delicada y de carácter confidencial, por lo que se hace énfasis a los estudiantes el hecho de cumplir las normas y reglamentos de la Institución.

Sin otro particular, y agradeciendo la atención a la solicitud presentada, nos suscribimos.

Muy atentamente.


 MSPc Luis Roberto Granados Gómez
 Responsable de Asignatura




 Prof. Aminadab Siquenza
 Director de Centro Escolar



17 JUN 2024