

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

MÁSTER EN TECNOLOGÍA EDUCATIVA: E-LEARNING Y GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO

**“Adicción a las TIC: propuesta de
instrumento de diagnóstico para la población
de adolescentes”**

**FRANCISCO JAVIER GUILLAMÓN LÓPEZ
48544182- Z**

**TUTORA: MARIA PAZ PRENDES ESPINOSA
CO-TUTOR: MANUEL ATO GARCÍA
*“Uso de tecnologías y sus implicaciones para el desarrollo
personal”***

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA Y ORGANIZACIÓN ESCOLAR

**CURSO ACADÉMICO 2013/2014
CONVOCATORIA DE SEPTIEMBRE**

ÍNDICE

Agradecimientos	5
0. Resumen	6
1. Presentación.....	7
2. Adicción a las TIC en la Sociedad del Conocimiento.....	10
2.1. TIC en la sociedad del siglo XXI	11
2.2. Concepto de adicción	15
2.3. Tratamiento y actuaciones preventivas.....	22
3. Análisis de instrumentos de evaluación de la adicción a las TIC	29
3.1. Planteamiento del problema de investigación.....	30
3.2. Objetivos de la investigación	31
3.3. Método de investigación	32
3.3.1. <i>Diseño de la investigación</i>	32
3.3.2. <i>Muestra</i>	33
3.3.3. <i>Procedimiento y fases de la investigación</i>	39
4. Análisis de resultados	43
4.1. Análisis individual de instrumentos	44
4.2. Análisis comparativo de los instrumentos	52
5. Un nuevo instrumento: una propuesta global	72
6. Conclusiones y perspectivas de futuro.....	89
Referencias bibliográficas.....	94

FIGURAS

Figura 1. Equipamiento de las viviendas en tecnologías de información y comunicación	12
Figura 2. Porcentaje de usuarios de TIC por sexo y edad	13
Figura 3. Porcentaje de usuarios de TIC por Comunidades Autónomas	14
Figura 4. Perspectivas de la investigación en el futuro	92

TABLAS

Tabla 1. Estudios realizados por diversos autores sobre la adicción a las TIC	34
Tabla 2. Lugar de Publicación de los estudios analizados	38
Tabla 3. Análisis de instrumentos: categorías generales utilizadas	53
Tabla 4.1. Análisis de los ítems de las categorías socio-demográficas	57
Tabla 4.2. Análisis de los ítems de las categorías psicopatológicas	59
Tabla 4.3. Análisis de los ítems de la frecuencia de uso	61
Tabla 4.4. Análisis de los ítems sobre el uso de Internet	62
Tabla 4.5. Análisis de los ítems sobre la duración de conexión	63
Tabla 4.6. Análisis de los ítems sobre el tipo de páginas consultadas	64
Tabla 4.7. Análisis de los ítems sobre el lugar de conexión	64
Tabla 4.8. Análisis de los ítems sobre el uso del teléfono móvil	65
Tabla 4.9. Análisis de los ítems relacionados sobre la vida familiar	67
Tabla 4.10. Análisis de los ítems relacionados sobre la interacción con amigos	68
Tabla 4.11. Análisis de los ítems relacionados con la influencia en el desarrollo académico	69
Tabla 4.12. Análisis de los ítems relacionados con la pérdida de la noción del tiempo	70

<u>Tabla 4.13. Análisis de los ítems relacionados con influencias emocionales</u>	71
<u>Tabla 5. Origen de las Categorías e ítems de nuestro instrumento</u>	76
<u>Tabla 6. Propuesta de Instrumento</u>	78
<u>Tabla 7. Población con edades comprendidas entre 12 y 18 años de la Región de Murcia en 2013</u>	90
<u>Tabla 8. Cronograma investigación futura</u>	93

Agradecimientos

Este Trabajo Fin de Máster (TFM) ha sido posible gracias al apoyo y a la ayuda de muchas personas, personas que siempre han confiado en mí, especialmente mi hermana, dado que siempre ha creído más en mí que yo mismo, y sin la cual muchas cosas que he conseguido hasta ahora no habrían sido posibles. También, quiero agradecer a mis padres haber estado siempre a mi lado, y que se hayan sacrificado en muchas ocasiones por mi educación. A mis amigos y amigas por el ánimo y los buenos momentos que hemos pasado juntos, así como a mi tutora y cotutor del Trabajo Fin de Máster por orientarme y ayudarme en este trabajo.

Muchas gracias a todos.

0. Resumen

El gran incremento en el uso de las nuevas tecnologías que se está produciendo en los últimos años, podría aumentar el número de casos de personas adictas a las mismas, especialmente entre los más jóvenes. Por este motivo, consideramos fundamental el estudio en profundidad de esta problemática. En este sentido, este trabajo tiene un doble objetivo. En primer lugar, se realiza un análisis de los estudios previos que han analizado la adicción a las TIC, estudiando detalladamente los instrumentos que han utilizado para medir la adicción. En segundo lugar, se plantea una propuesta alternativa de instrumento de evaluación de la adicción a las nuevas tecnologías que contenga las categorías más comunes empleadas por los existentes. Esta nueva herramienta pretende servir como instrumento que pueda ser utilizado por los investigadores en el futuro así como para continuar esta investigación que aquí comienza.

0. Abstract

The number of people addicted to ICT could increase influenced by the large increase in the use of NT taking place in recent years. And it is especially dangerous among young people. For this reason, it is crucial an in-depth study of this problem. In this sense, this work is has a double aim. First, an analysis of previous studies that have used ICT addiction is performed, studying in detail the instruments used to measure the addition. Secondly, a proposed of an alternative assessment tool addiction to new technology. It contains the most common categories used by the existing one. This new tool is intended to serve as a tool that can be used by researchers in the future and to continue this research that starts here.

1. Presentación

En los últimos años, las nuevas tecnologías se han convertido en una herramienta esencial, incluso de primera necesidad en la vida de muchas personas. Las tecnologías de la información y la comunicación nos facilitan labores en el trabajo, labores académicas, facilitan las relaciones sociales, las actividades de ocio, etc. Sin embargo, a veces parece que no somos realmente conscientes de los riesgos y problemas que pueden ocasionarnos ni tampoco somos conocedores de las medidas preventivas que deberíamos adoptar, especialmente con los niños y adolescentes, que son sin duda las personas más influenciables (Marqués, 2012).

En la actualidad, es frecuente encontrar en periódicos, redes sociales, revistas digitales u otros medios, estudios relacionados con la adicción a las nuevas tecnologías (móvil, el ordenador, el iPad, la tablet y otros dispositivos tecnológicos). La mayor parte de estos tienen una base o estilo periodístico e intentan llamar la atención sobre el uso cada vez más frecuente que hacen los jóvenes de las Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC), especialmente de Internet y el teléfono móvil. Por ejemplo, el artículo publicado en *laverdad.es* titulado “Dos de cada diez adolescentes están a un paso de ser adictos a Internet” llevado a cabo por diferentes organismos y fundaciones (Laverdad.es, 2014).

Desde un punto de vista más formal, también surgen estudios científicos relacionados con el tema de la adicción a las TIC (televisión, teléfono móvil, ordenador, iPad, etc.). Estos trabajos tienen como principal objetivo analizar los determinantes de la adicción y su relación con diversas características de los sujetos así como proponer medidas preventivas o planes de actuación.

Todo ello despierta mi interés por conocer en profundidad qué ha estudiado hasta este momento la comunidad científica sobre la adicción a las TIC y realizar mi aportación a la misma. En concreto, el objetivo de este trabajo es elaborar un instrumento para medir la adicción a las TIC. Por tanto, se analizan los instrumentos empleados por la literatura para elaborar un instrumento nuevo que tenga en consideración los aspectos más relevantes considerados por la literatura.

Este trabajo se estructura de la siguiente forma:

- **Capítulo 2. Adicción a las TIC en la Sociedad del Conocimiento.**
En esta parte, se recopila la información referida al concepto de adicción, delimitando y definiendo el propio término. Además, se estudian las características más representativas de esta problemática y se muestran datos relevantes sobre la misma. Finalmente, se analiza la literatura previa y se muestran los instrumentos que han utilizado otros estudios para medir la adicción.
- **Capítulo 3. Método de investigación.**
En este capítulo se presentan los objetivos del estudio, la muestra sobre la que se realizará el análisis y el procedimiento que se llevará a cabo para elaborar un instrumento que permita medir la adicción a las TIC.
- **Capítulo 4. Análisis de los resultados.**
En este epígrafe se estudian, en primer lugar, los instrumentos que ha utilizado la literatura previa de forma individual y, posteriormente, se realiza un análisis comparativo de los mismos.
- **Capítulo 5. Un nuevo instrumento: una propuesta global.**
A partir del análisis de los resultados realizado en el apartado anterior, en este capítulo se elabora una propuesta de instrumento para evaluar y medir la adicción a las TIC.
- **Capítulo 6. Conclusiones y perspectivas de futuro.**

Este trabajo fin de máster constituye la primera fase de una investigación más amplia. De esta forma, aporta una propuesta de instrumento para medir la adicción a las TIC. La continuidad de esta línea de investigación se llevará a cabo en el futuro a través de diferentes fases (ver figura 4). Por tanto, entendemos que supone una oportunidad para seguir realizando aportaciones en el campo de estudio asociado a la adicción a las TIC.

En principio, la investigación futura se centrará en las edades más conflictivas (adolescentes), analizando y estudiando así las características de esta población en relación con las nuevas tecnologías. Por tanto, la encuesta será aplicada sobre

adolescentes que se encuentren estudiando la enseñanza obligatoria o bachillerato en la Región de Murcia. No obstante, posteriormente se puede ampliar este estudio aplicando la herramienta sobre una muestra representativa de estudiantes españoles, pudiendo realizar así comparaciones entre Comunidades Autónomas y sobre un rango más amplio de edad.

2. Adicción a las TIC en la Sociedad del Conocimiento



Fuente: Elaboración propia

2.1. TIC en la sociedad del siglo XXI

La sociedad del siglo XXI se caracteriza, entre otras cosas, por la convergencia de múltiples cambios originados por la generalización de las TIC. Estos cambios a menudo se traducen en un incremento de la productividad, la innovación y en el propio crecimiento de los países.

Las TIC tienen cada vez una mayor importancia en el mundo en el que nos encontramos. De hecho, su trascendencia es visible tanto en el mundo empresarial como en las administraciones públicas y en la sociedad en general. Como indica Marqués (2012) las TIC han pasado a formar parte de nuestra cultura tecnológica, difundiéndose rápidamente en distintos ámbitos de nuestra sociedad, especialmente en entornos laborales y educativos. De esta forma, se ha producido un incremento de la demanda de formación en TIC, en tanto que las instituciones van incluyendo la alfabetización digital en sus programas y la utilización de recursos TIC como instrumento didáctico.

Si nos comparamos con otros países de la Unión Europea (UE), España no es de lo más avanzados en la incorporación e implantación social de las TIC. De hecho, en 2012 solamente un 67 % de los hogares tenían acceso a Internet frente al 73 % de media en la UE (ONTSI, 2013).

En el ámbito educativo, a pesar de que se ha realizado un gran esfuerzo por incrementar el uso de las TIC (en 2009 un 99,7% de los centros educativos tenía conexión a internet y un 86,8 % acceso a banda ancha según el Ministerio de Educación, 2011) todavía es necesaria la incorporación de más infraestructuras y la utilización de las mismas por el profesorado y alumnado. Los últimos datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el 2013 afirman que el 53,8% de personas entre 16 y 24 años utilizan Internet desde el centro de estudios.

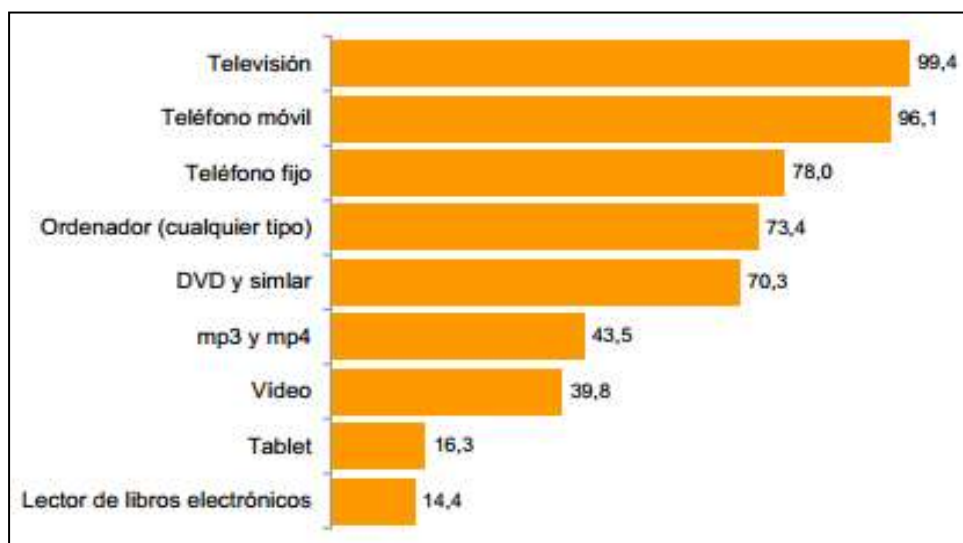
Por tanto, parece necesario seguir apostando por un incremento en el uso de las TIC, evitando así un posible retraso tecnológico y asegurando que todos los ciudadanos adquieran las competencias personales, sociales y profesionales que exige esta sociedad de la información.

En este sentido, Urueña, Castro y Cadenas (2013) realizan un estudio sobre la actitud de la sociedad española frente a las nuevas tecnologías, poniendo de manifiesto que las personas son cada vez más conscientes de la relevancia que las TIC van adquiriendo dentro de la sociedad e incluso en su propia vida, sabiendo adaptarse con rapidez al nuevo contexto.

En los últimos años se ha incrementado considerablemente el uso de las nuevas tecnologías por parte de la población, especialmente entre los jóvenes. Según un estudio realizado el pasado año por el Instituto Nacional de Estadística, el 69,8% de los hogares dispone de conexión a Internet, una cifra que va en aumento conforme transcurren los años. De hecho, el 53,8% de la población española entre 16 a 74 años utiliza Internet a diario, de los cuales la gran mayoría utilizan el teléfono móvil para la conexión a la red.

La utilización de las nuevas tecnologías depende principalmente del suministro o abastecimiento tecnológico del que disponen las viviendas españolas. A continuación, podemos apreciar en la figura 1, el equipamiento del que disponen los domicilios. Entre los datos más significativos destacan como la televisión y el teléfono móvil son las infraestructuras tecnológicas que más se encuentran en los hogares nacionales. Además, el 73,4% de los hogares dispone de ordenador y una tercera parte de las viviendas afirma poseer más de un ordenador.

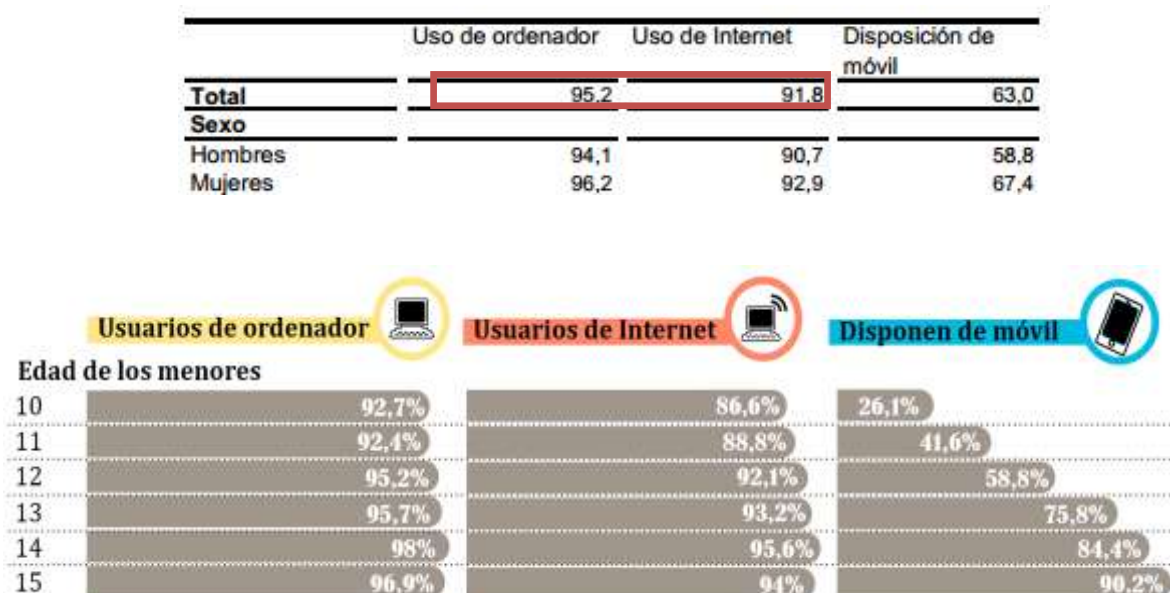
Figura 1. Equipamiento de las viviendas en tecnologías de información y comunicación



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2013)

Además, el uso de las TIC en la población infantil (10-15 años) ha crecido considerablemente, siendo el uso del ordenador y el empleo de la red prácticamente universal. De hecho, como se puede observar en la figura 2, un 95,2 % de los niños usa el ordenador y un 91,8% utiliza Internet. Según el INE (2013) la utilización de Internet y del ordenador es también una rutina existente en la población inferior a los 10 años. Respecto al uso del móvil, se observa como el éste aumenta considerablemente a partir de los 10 años hasta alcanzar el 90,2% en la población de 15 años.

Figura 2. Porcentaje de usuarios de TIC por sexo y edad



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2013)

Respecto a los datos obtenidos por comunidades autónomas (figura 3), en el año 2013, se puede observar que las comunidades que se encuentran por encima de la media en el uso del ordenador, de Internet y del móvil son: Aragón, Islas Baleares, Cantabria, Madrid y Ceuta. Por el contrario, Andalucía, Castilla La Mancha, Melilla, Canarias, Extremadura y Galicia se encuentran por debajo de la media en estos indicadores. Además, cabe destacar que la comunidad en la que se lleva a cabo un mayor uso de las TIC es Madrid frente a Melilla donde el uso de las TIC está muy por debajo de la media nacional.

Figura 3. Porcentaje de usuarios de TIC por Comunidades Autónomas

Año 2013				
	Han utilizado el ordenador en los 3 últimos meses	Han utilizado Internet en los 3 últimos meses	Usuarios frecuentes de Internet (al menos 1 vez por semana)	Han utilizado el teléfono móvil en los 3 últimos meses
TOTAL	72,0	71,6	65,8	94,2
Andalucía	67,0	67,0	60,4	93,7
Aragón	75,3	74,4	70,3	95,3
Asturias, Principado de	70,3	69,4	66,6	92,9
Baleares, Illes	76,4	75,8	70,3	94,7
Canarias	66,5	66,0	60,6	93,4
Cantabria	75,3	73,9	69,6	91,6
Castilla y León	73,3	71,7	64,7	93,3
Castilla - La Mancha	67,4	65,6	59,7	91,8
Cataluña	75,5	74,9	69,5	94,6
Comunitat Valenciana	69,4	70,0	63,7	94,8
Extremadura	63,6	65,7	58,7	94,0
Galicia	66,4	65,3	60,0	93,2
Madrid, Comunidad de	80,7	80,1	75,1	95,6
Murcia, Región de	67,1	68,8	61,1	95,5
Navarra, Comunidad Foral de	73,5	72,0	66,1	93,4
País Vasco	79,1	76,6	72,3	93,9
Rioja, La	71,4	71,3	63,4	95,1
Ceuta	76,1	76,9	74,8	94,7
Melilla	53,4	55,1	53,4	89,2

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2013)

Las TIC nos permiten gestionar una gran cantidad de información, comunicarnos más rápidamente y es evidente que han supuesto un cambio importante tanto en el ámbito laboral como en las actividades de ocio. Este cambio ha tenido mayor repercusión en la población más joven. Los adolescentes pasan cada vez más tiempo conectados a Internet, utilizando el móvil o jugando con videoconsolas, lo que ha despertado una considerable preocupación acerca de la influencia que el uso de las TIC puede ocasionar en el desarrollo personal de los mismos (Oliva et al., 2012).

Esta preocupación se centra principalmente en la frecuencia de uso de las TIC. No obstante, no existen criterios de referencia que indiquen cuál es la “frecuencia de uso” de las TIC que debe ser considerada como problemática o “excesiva”, o que la frecuencia sea un criterio suficiente para identificar si realmente existe un problema de adicción (Carbonell et al., 2012a).

Existen estudios que alertan de la constante presencia de las TIC en la vida cotidiana. Según las investigaciones de Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-

Liria (2009) el uso de aparatos como la televisión, el ordenador y el móvil pueden superar las 6 horas diarias en los jóvenes españoles, lo que supone la cuarta parte del día, así como la disminución del tiempo dedicado a otras actividades (estudiar, salir, contactos familiar, etc.). La mayor preocupación del uso excesivo de las TIC es la posibilidad de generar un comportamiento adictivo. Al no identificarse una sustancia adictiva, este tipo de adicción se ha sido asimilado a las adicciones sin sustancia, en especial al juego patológico (Chóliz y Marco, 2012).

A pesar de los riesgos que pueden ocasionar las TIC, tales como la adicción, la dependencia u otros problemas, éstas son cada vez más importantes en la sociedad actual no sólo porque facilitan la labor académica y laboral sino porque se han convertido en el instrumento más utilizado para difundir y buscar información (divulgación de la cultura), favorecer las relaciones sociales (comunicación de masas), e incluso se encuentran presentes en la mayoría de nuestras decisiones. En el ámbito educativo, se han convertido en la manera de innovar y facilitar la asimilación de información en el proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo un aprendizaje online o a distancia, además de reducir costes.

En los siguientes apartados, se profundiza sobre el concepto de adicción a las TIC y los posibles tratamientos y actuaciones preventivas.

2.2. Concepto de adicción

2.2.1. Tipos de adicciones y características

Según la Real Academia de la Lengua el concepto de adicción se define como el “hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos” (Edición 22^a). La adicción se considera una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses (Echeburúa y Corral, 1994; Quintero, Reche, y Fuente, 2013). De esta forma, se caracteriza por la pérdida de control y la dependencia (Echeburúa y Corral, 2010; Berríos y Buxarrais; 2005), entendiendo esta última como la necesidad subjetiva

de llevar a cabo forzosamente la conducta y la supeditación de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito (Alonso-Fernández, 1996). Además, la adicción es más fácil que se produzca en una persona adolescente que en un adulto dado que su corteza prefrontal se encuentra inmadura y su autocontrol no ha alcanzado aún el nivel adulto (Oliva, 2007).

Tradicionalmente el concepto de adicción se ha asociado a la adicción a sustancias químicas, tales como el alcohol, el tabaco y las drogas. Sin embargo, dado que los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son la falta de control y la dependencia, las adicciones no pueden limitarse a las conductas generadas por sustancias químicas (Newlin, 2008). De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas (Echeburúa y Corral, 1994). Retuerta (2010) denomina como adicciones sin sustancias o adicciones psicológicas a ciertas conductas como el juego patológico, el abuso de las TIC, la hipersexualidad, la dependencia a las compras y ejercicio físico irracional, entre otras.

A pesar de que las adicciones psicológicas se diferencian en determinados aspectos de las adicciones con sustancias químicas, desde una perspectiva psicopatológica, ambas tienen características similares. Además, las adicciones psicológicas suelen producirse a menudo junto con las adicciones a sustancias químicas (Fernández y López, 2010). Según Quintero, Reche y Fuentes (2013) las secuencias evolutivas asociadas a estos dos tipos de adicciones son:

- La conducta es placentera y recompensada para la persona.
- Hay un aumento de los pensamientos referidos a dicha conducta.
- La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente.
- El sujeto tiende a quitar importancia al interés o al deslumbramiento suscitados en él por la conducta.
- Se experimenta un deseo intenso y periódico de llevar a cabo la conducta.
- La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes. Hay una justificación personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una distorsión acentuada de la realidad.

- Lo que mantiene ahora la conducta no es ya el efecto placentero si no el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- El sujeto muestra una capacidad de aguante cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. Las estrategias de afrontamiento se debilitan debido a la falta de uso. De este modo, el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.
- La conducta adictiva se agrava. Una crisis externa (malas notas, conflictos familiares, crisis con la pareja o amigos...) lleva al sujeto a la familia a solicitar tratamiento.

Para la caracterización del adicto han de tenerse en cuentas ciertas características psicológicas de la adicción y de la personalidad del individuo. En relación con las características psicológicas de la adicción se encuentran (Miller y Rollnick, 1999; Echeburúa 2001; Pérez, 2003):

- La negación del problema: los adictos suelen utilizar mecanismos de defensa para escapar y tratar de negar su realidad.
- La manipulación de las personas: los adictos tienden a manipular a las personas con las que se relacionan provocándoles sentimientos de culpabilidad y de impotencia.
- La ambivalencia: el adicto aspira de alguna manera a librarse de las consecuencias de su adicción, pero también desea, seguir disfrutando de sus efectos.

Entre las características de la personalidad del adicto se definen las siguientes (Pérez, 2003):

- Debilitamiento del yo, de la voluntad y un aumento de la pérdida de control.
- Desarrollo de una manera particular de conducirse, de sentir y de pensar, a partir del desarrollo de una lógica adictiva que se desarrolla lentamente como un sistema de creencias ficticias, engañosas desde el que la vida del adicto será dirigida.

- Desarrollo de rituales adictivos a partir de los cuales el sujeto se reafirma en sus nuevas creencias y valores (estilo de vida adictivo).
- Vacío existencial con un predominio de la pérdida o falta de sentido y la ilusión de encontrar un objeto, sustancia o actividad que le proporcione serenidad y satisfacción.
- Quebrantamiento emocional lo que hace al adicto vulnerable, susceptible al llanto, a explosiones emocionales, labilidad afectiva, etc.

2.2.2. Adicción a las TIC

Una de las adicciones psicológicas que más está proliferando en la actualidad es la adicción a las TIC. Carbonell et al. (2012b) indican los tres posibles usos de las TIC: información, comunicación y la alteración de identidad, asimismo señalan que es este último el que tiene riesgo de generar adicción.

Las TIC son instrumentos que nos permiten conseguir información y comunicarnos rápidamente. Sin embargo, un uso excesivo de las mismas puede influir en el sujeto alterando su propia identidad, existiendo el riesgo de generar adicción. De hecho, las redes sociales o los videojuegos pueden llegar a introducir al individuo en el mundo virtual lo que contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle o distorsionar el mundo real (Becoña, 2006). La adicción a las TIC también se relaciona con una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica, o bien cuando las TIC se convierten en la herramienta principal del placer.

Fuentes (2011) define el concepto de adicción a Internet a partir de tres subconceptos:

- Desorden de Adicción a Internet: trastorno de características adictivas-compulsivas determinado por la existencia de tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia.
- Uso patológico de Internet: uso de Internet que presenta patrones alterados.

- Ciberadicción: pérdida del control frente al uso racional de Internet. Se valora el nivel de interferencia y de distorsión en la vida personal, familiar y profesional del individuo.

En la literatura se encuentran distintos términos para referirse al mismo concepto de adicción a Internet y al teléfono móvil. Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst (2012b) recopilan los principales términos que los investigadores han empleado hasta la fecha, encontrándose los siguientes: “intensive cell phone use” (Sánchez-Martínez y Otero, 2009), “Internet over-users” y “heavy Internet use” (Jenaro, Flores, Caballo, González & Gómez, 2007), “excessive Internet use” (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010), “abuso de Internet” (García el al., 2008), “uso abusivo o patológico” (Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003), “uso excesivo” (Viñas, Juan, Villar, Cáparros, Pérez y Cornella, 2002), “maladaptive use of Internet” (Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamarro, 2009b), “adicción a Internet y abuso de móvil” (Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell, 2009a) y “usuarios de riesgo” y “usuarios problemáticos” (Estévez et al., 2009).

Algunas conductas relacionadas con el uso de las TIC podrían indicar que existe un problema asociado a las mismas, por ejemplo, su uso constante, una alta implicación atencional o la dificultad de cesar en su uso para atender a otras actividades. No obstante, es importante diferenciar entre el uso habitual de las TIC y lo que supone una adicción. Estas conductas son detectadas a menudo por los tutores e interpretadas como una “adicción a las TIC”.

El uso abusivo de las TIC también puede generar problemas diferentes a la adicción, entre ellos, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso, la pérdida de intimidad (Echeburúa y Corral, 2010), insomnio, depresión, ansiedad, disfunción social y malestar psicológico (Viñas et al., 2002; Jenaro et al., 2007; Benaruy et al., 2009). Esto hace que sea todavía más importante detectar una conducta adictiva.

Como en cualquier adicción, las conductas adictivas a las nuevas tecnologías son controladas inicialmente por reforzadores positivos, sin embargo, con el tiempo pasan a ser controladas por los reforzadores negativos (Oliva et al., 2012). Young (1998), Greenfield (1999) y Adès y Lejoyeux (2003) han establecido algunas de

las señales que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales, entre ellas se encuentran:

- Privarse de sueño (<5 horas).
- Descuidar otras actividades importantes.
- Recibir quejas en relación con el uso de las TIC de alguien cercano.
- Pensar en la red constantemente.
- Intentar limitar el tiempo de uso y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir euforia y activación anómalas cuando se usan las TIC.
- No poder pasar un día sin utilizar las TIC.

Por lo tanto, más que la frecuencia con la que una persona se encuentra conectado a Internet, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana (Davis, 2001).

Según Cía (2013) los sujetos que sufren una adicción a las TIC se caracterizan por:

- Tiempos de conexión muy prolongados con fines recreativos cada día.
- Descuido de otras actividades como trabajo, relaciones sociales, alimentación, descanso, etc.
- Síntomas ansiosos, irritabilidad, desajuste emocional y problemas en la interacción social.
- La mayoría de personas adictas reconocen expresarse mejor mediante la red que a través de la comunicación verbal presencial.

Asimismo, Rodríguez y Barzabal (2012) han determinado que los principales factores de riesgo que están ligados a una posible adicción a las TIC pueden ser:

- Ser adolescente: este grupo de riesgo tiene un comportamiento impulsivo y son los que más utilizan las nuevas tecnologías.

- Vulnerabilidad: existen personas más vulnerables que otras.
- Características de la personalidad: existen ciertos aspectos que aumentan la vulnerabilidad relacionadas con la personalidad como la impulsividad, la disforia, la intolerancia a los estímulos poco placenteros (tanto físicos como psíquicos), la búsqueda exagerada de emociones fuertes, timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas o tener problemas psiquiátricos previos.
- Insatisfacción personal: los sujetos que pretenden llenar una carencia con drogas, alcohol o conductas sin sustancias como Internet.

El concepto de adicción a Internet, teléfonos móviles, videojuegos, televisión, entre otros, ha supuesto un nuevo campo de estudio a nivel internacional. Los primeros trabajos relacionados con las adicciones tecnológicas surgen en los años 90 (Griffiths, 1995), aunque previamente se habían estudiado otras adicciones relacionadas con sustancias químicas (drogas, alcohol, etc.).

Los primeros estudios sobre la adicción a Internet fueron llevados a cabo por Goldberg (1995) basándose en los criterios del DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Young (1998) realizó el primer cuestionario para evaluar la adicción a Internet siguiendo también dichos criterios. De hecho, la mayor parte de las investigaciones que se han realizado posteriormente desde un punto de vista empírico han utilizado el cuestionario de Young.

En la última década, los investigadores se han centrado principalmente en determinar la frecuencia, la distribución y los factores que determinan la adicción a las TIC, centrándose principalmente en Internet y el teléfono móvil (Carbonell et al., 2012b; Castellana, Carbonell, Graner y Beranuy, 2007). Estas investigaciones pretenden clarificar cuándo el uso de las nuevas tecnologías llega a convertirse en una adicción.

En el caso de España están proliferando diversos estudios con el objetivo de establecer instrumentos para medir la adicción a las TIC. No obstante, es difícil realizar una comparativa de los mismos ya que éstos utilizan diferentes instrumentos con diferentes criterios de análisis y diferente visión de las TIC así

como se refieren a distintos periodos de tiempo y utilizan muestras de distintas provincias.

El gran avance tecnológico y la rápida expansión de las redes sociales podrían incrementar la adicción a las TIC, especialmente entre los jóvenes. Éstos constituyen un grupo de alto riesgo dado que tienden a buscar nuevas sensaciones, son los que más utilizan las TIC y desconocen muchos de los problemas que pueden surgir como consecuencia de un uso excesivo de las TIC y de las redes sociales. Por este motivo, resulta muy interesante profundizar en el análisis de este fenómeno.

De hecho, aunque la última versión DSM-IV no considera por el momento la adicción a las TIC como un trastorno mental, es muy posible que lo haga en un futuro inmediato (Beranuy et al., 2009b). Esta versión sí ha incluido como nueva categoría “Trastornos no relacionados con sustancias”, en la cual se incluye el juego patológico referido al juego de apuestas pero no la adicción a Internet, pese a los diversos estudios que se han llevado a cabo en este ámbito y a la abundante experiencia clínica y terapéutica acumulada, sobre todo en las tres últimas décadas. En este sentido, Cía (2013) se muestra desconcertado tras la no inclusión de la adicción a las TIC como trastorno desde el punto de vista médico ya que su importancia clínica y epidemiológica la sitúan como una de las patologías emergentes de mayor impacto de la época en la que vivimos.

2.3. Tratamiento y actuaciones preventivas

Molina (2102) utiliza un símil que muestra perfectamente lo que se le pide a un adicto en un tratamiento: “supongamos que le pedimos a un grupo de personas que dejen de hacer aquello que les hace felices, importantes, únicos. Supongamos que, además, les pedimos que dejen de caminar con los pies y aprendan a hacerlo con las manos. Supongamos, asimismo, que le pedimos que aprendan a hacerlo de manera rápida y sin quejarse ni presentar inconvenientes. Eso es, exactamente, lo que le pedimos a los adictos en tratamiento”.

Los avances realizados en los últimos diez años dentro de las investigaciones neuropsicológicas y genéticas sobre el cerebro y las adicciones, han permitido

elaborar explicaciones sobre el problema social que supone la drogodependencia y otras adicciones (Molina, 2012).

En relación con la adicción a las TIC, en 2010 surgen clínicas pioneras en Italia para tratar este problema (La Vanguardia, 2010). El objetivo de éstas consiste en contener el malestar de abstinencia a la red y proporcionar asistencia psicológica. La intervención en este tipo de centros consiste en realizar un análisis inicial para diagnosticar la adicción, llevar a cabo reuniones sucesivas de detección de la psicopatología del paciente y en grupos de rehabilitación que estimulen las relaciones interpersonales reales.

En España también existen centros especializados que tratan la adicción a las TIC. Por ejemplo, CC Adicciones ofrece asesoramiento e información en su web sobre lo que se considera adicción a las TIC, las características para identificar el problema, el tratamiento y sus fases, entre otras. El tratamiento en este organismo tiene varias líneas de acción:

- **Modificación de la conducta:** relacionada con el control de impulsos.
- **Psicoterapia:** localización de la enfermedad, donde se encuentra la gestión de las emociones y los centros de recompensa y placer.
- **Terapia en grupo:** tomar consciencia del problema, de cómo cuidarse y comprender los beneficios de la vida abstinente.
- **Terapias de y para la familia:** instrucciones para colaborar con la recuperación de su familiar.

Asimismo, en CC Adicciones se establecen 4 fases para la recuperación del paciente:

- **Fase desintoxicación:** puede ir acompañado de ayuda medicamentosa a fin de evitar la sintomatología de la abstinencia.
- **Fase deshabitación:** sustitución de los hábitos adquiridos durante la adicción por nuevos hábitos compatibles con la nueva vida abstinente.
- **Fase rehabilitación:** es la fase más larga y supone recuperar las habilidades que se han perdido o bien no se han adquirido por la temprana eclosión de la adicción.

- Fase reinserción: reintroducción en una vida totalmente normalizada en el ámbito familiar, laboral y de ocio hasta obtener el alta terapéutica.

Marco y Chóliz (2013) proponen un tratamiento similar a través de cinco fases:

- Fase 1. Fase motivacional y de valoración psicosocial: centrada en la evaluación del problema realizando para ello una entrevista psicológica y cumplimentando distintos cuestionarios sobre el uso de las TIC.
- Fase 2. Fase de superación del Deseo y Síndrome de Abstinencia: modificaciones en el uso de Internet (proporcionando un mayor control), entrenar para adquirir técnicas que ayuden a aliviar el malestar producido por la reducción del uso y fomentar otras conductas alternativas.
- Fase 3. Fase de cambios conductuales y actitudinales: Consolidar un estilo de vida en el que se fomenten conductas alternativas y un uso adaptativo de las tecnologías.
- Fase 4. Fase de consolidación y prevención de recaídas: centrada en la consolidación de todos los avances conseguidos.
- Fase 5. Seguimiento y alta terapéutica.

La literatura previa destaca la importancia de llevar a cabo un tratamiento precoz para hacer frente a los problemas de adicción. Aunque la mayoría de psicólogos o terapias referidas a la adicción consideran como solución la abstinencia total, en el caso de la adicción a las nuevas tecnologías parece prácticamente imposible. Por ello, se propone el reaprendizaje del control de la conducta (Echeburúa, 2001; Echeburúa y Corral, 2010). Además, es recomendable y preferible llevar a cabo actuaciones preventivas y saludables en relación con el uso de las TIC.

Dado que una gran parte de los afectados por esta problemática son jóvenes, algunos autores como Ramón-Cortés (2010) aseguran que tanto los padres como los educadores deben ayudarles a desarrollar habilidades de comunicación. Para ello, es necesario seguir una serie de indicaciones:

- Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso de las tecnologías.
- Potenciar otras aficiones.
- Fomentar la relación con otras personas.

- Desarrollar y fomentar actividades de grupo.
- Estimular hacia actividades de equipo o deportivas.
- Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia o institución.

Asimismo, Quintero, Reche y Fuente (2013) consideran la necesidad de trabajar la prevención de las adicciones sin sustancia desde la propia escuela y el contexto familiar, dado que se consideran los pilares fundamentales para incidir en el comportamiento en la adolescencia. Para ello, estos autores proponen actividades para realizar en la hora de tutoría con el objetivo de educar a jóvenes de entre 12 y 16 años en relación con las TIC, y evitar la adicción a las mismas. Para ello, promueven estilos de vida saludables en torno a las TIC, fomentando la madurez del alumnado. De hecho, los programas preventivos se desarrollan en áreas dónde se trabajan los factores de riesgo y de protección del individuo.

Del mismo modo, Mayorgas (2009) afirma que la limitación de conexión a Internet durante los periodos de la infancia y la adolescencia, así como la ubicación de los ordenadores en lugares comunes y el control de los contenidos, suponen estrategias adicionales de interés.

Además, el National Institute of Drug Abuse establece una serie de principios de prevención, revisados por Becoña (1999):

1. Los programas de prevención deben diseñarse para potenciar los factores de protección e invertir o reducir los factores de riesgo.
2. Los programas de prevención deberían tener como objetivo todas las formas de abuso de drogas, incluyendo el consumo de tabaco, alcohol, cannabis e inhalantes.
3. Los programas de prevención deberían incluir estrategias para resistir el ofrecimiento de drogas, reforzar el compromiso personal contra el uso de drogas e incrementar la competencia social, junto con el refuerzo de las actitudes contra el uso de drogas de los usuarios.
4. Los programas de prevención dirigidos a los adolescentes deberían incluir métodos interactivos, tales como grupos de discusión de compañeros, más que la enseñanza didáctica de técnicas solas.

5. Los programas de prevención deberían incluir a los padres o cuidadores que refuercen lo que los chicos están aprendiendo, y que genere oportunidades para discutir en la familia sobre el uso de sustancias legales e ilegales y la postura que adopta la familia sobre su uso.
6. Los programas de prevención deberían ser a largo plazo, durante la etapa escolar con repetidas intervenciones para reforzar las metas de prevención originales.
7. Los esfuerzos de prevención centrados en la familia tienen un mayor impacto que las estrategias que se centran únicamente en los padres o únicamente en los chicos.
8. Los programas comunitarios que incluyan campañas en los medios de comunicación de masas y cambios en la política, tales como nuevas regulaciones que restrinjan el acceso al alcohol, tabaco u otras drogas, son más efectivos cuando se aplican junto con intervenciones en la escuela y en la familia.
9. Los programas de la comunidad necesitan reforzar las normas contra el uso de drogas en todos los marcos de prevención del abuso de drogas, incluyendo la familia, la escuela y la comunidad.
10. La escuela ofrece la oportunidad de alcanzar a todas las poblaciones, y también sirve como importante escenario para sub-poblaciones específicas en riesgo de abuso de drogas, tales como chicos y chicas que tengan problemas de conducta o dificultades de aprendizaje, y los que son posibles marginados.
11. La programación de la prevención debería ser adaptada para tratar la naturaleza específica del problema de abuso de drogas en cada comunidad.
12. A mayor nivel de riesgo de la población objetivo, el esfuerzo preventivo debería ser más intensivo y debería comenzar antes.

Todos estos principios podrían ser adaptados y aplicados a la adicción a las TIC, promulgando un uso saludable de las mismas. En esta línea, Castellana et al. (2007) proponen actuaciones preventivas para el uso de Internet, del móvil y de

los videojuegos. Asimismo, promueven la necesidad de definir criterios diagnósticos sólidos y contrastados de la adicción a las TIC que tengan en cuenta las particularidades de cada tecnología. A continuación se muestran dichas actuaciones preventivas:

Internet

-  Practicar lo contrario en el tiempo de uso de Internet: romper la rutina para adaptarse a nuevos horarios.
-  Interruptores externos: señales que le indiquen que debe desconectar.
-  Fijar metas: elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo.
-  Abstinencia de una aplicación particular: dejar de utilizar las aplicaciones más problemáticas.
-  Usar tarjetas recordatorias: hacer una lista de los problemas causados por la adicción a internet y otra con los beneficios de abstenerse de usar una aplicación.
-  Desarrollar un inventario personal: Sugerir que cultive una actividad alternativa.
-  Educar en el uso de Internet como fuente de información y formación.
-  Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención.
-  Hablar de Internet con el adolescente.
-  Entender el exceso de Internet como una forma de reaccionar al malestar psicológico: preguntarse por qué el adolescente centra su vida de ocio y de relación en Internet.

Teléfono móvil

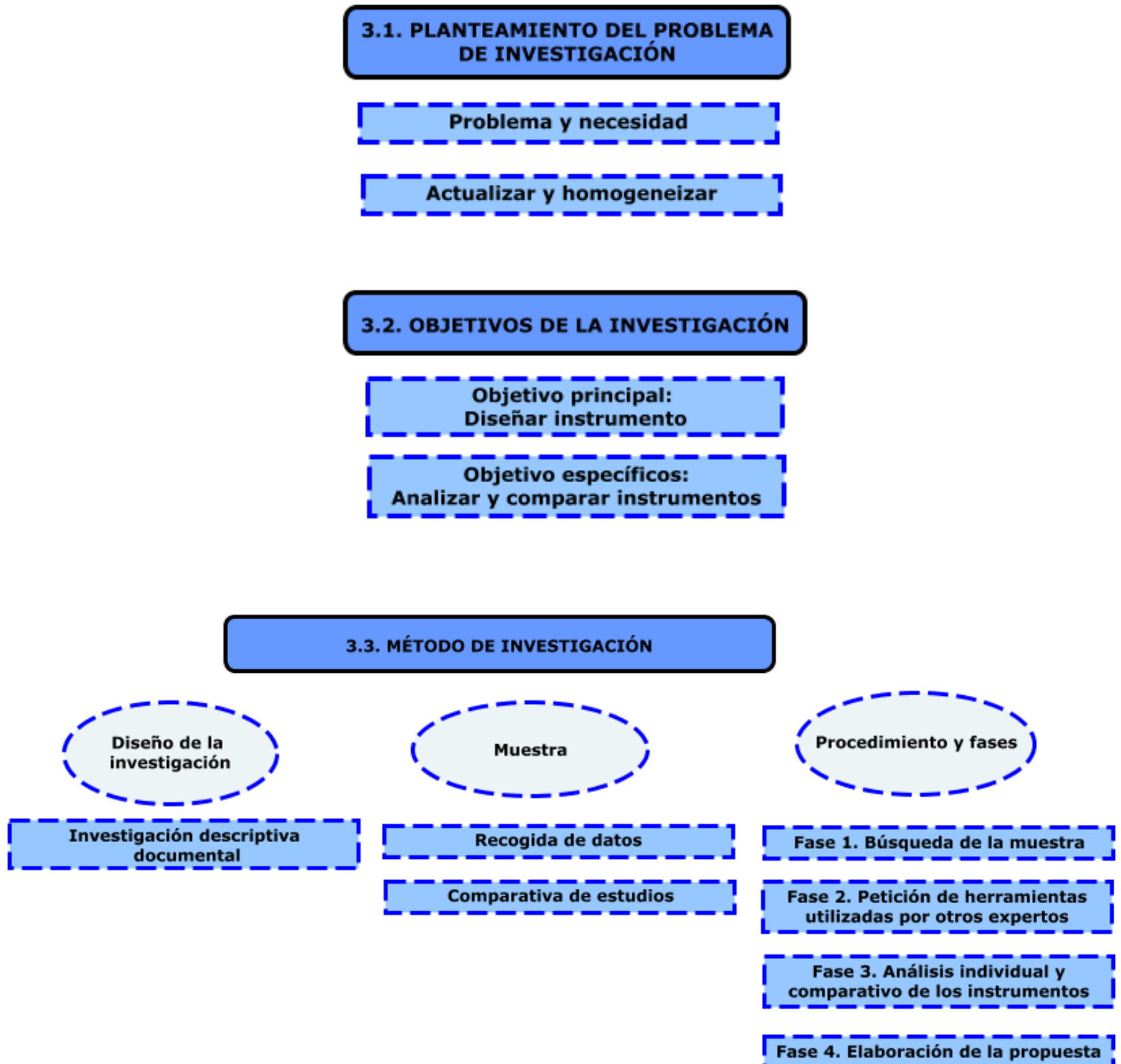
- ① Retardar al máximo la edad de posesión del móvil.
- ① Asumir la responsabilidad del coste de las llamadas, fomentando la pedagogía del esfuerzo.

- ① Educar en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera.
- ① Tener un móvil no es suficiente. Permitir la personalización marcando límites.
- ① Conversar sobre el tema con el objetivo que tome conciencia del tiempo invertido.
- ① El adolescente debe tener claro donde no puede usar el móvil.

Videojuegos

- 📖 Ubicar la consola en un espacio común facilita la interacción con padres y hermanos.
- 📖 Jugar con ellos es una buena manera de participar en una actividad motivadora para ellos, compartir emociones, aprender, etc.
- 📖 El tiempo dedicado al videojuego se mide en periodos diarios y semanales.
- 📖 Participar activamente en la elección y pactar el tipo de videojuegos.
- 📖 Que tomen conciencia del tiempo que dedican.

3. Análisis de instrumentos de evaluación de la adicción a las TIC



Fuente: Elaboración propia

3.1. Planteamiento del problema de investigación

Tal y como hemos visto anteriormente, la adicción a las TIC es un tipo de trastorno de afición patológica que genera dependencia, pérdida de control y resta libertad al ser humano según diversos autores (Echeburúa y corral, 1994; Quintero, Reche y Fuente, 2013; Berríos y Buxarraís, 2005). De hecho, los jóvenes que se encuentran afectados por este trastorno así como su entorno pueden desconocer las consecuencias del mismo y la importancia de llevar a cabo un tratamiento efectivo (Marco y Chóliz, 2013). Por todo ello, es de gran relevancia analizar este problema, conocer su incidencia en la sociedad española y poder contribuir a solventar así esta problemática de gran relevancia científica y social.

Las TIC han tenido un gran impacto sobre la población, especialmente sobre los jóvenes, a los que les han proporcionado muchos beneficios. No obstante, algunas personas pueden llegar a obsesionarse y mostrarse incapaces para controlar su uso, poniendo en peligro sus relaciones e incluso su trabajo (Echeburúa y Corral, 2010).

Tenemos que ser conscientes de que los jóvenes constituyen un grupo de riesgo ante el problema de adicción a las TIC. De hecho, cada vez es más frecuente el uso de las TIC en edades más tempranas.

Según el estudio realizado por la fundación Pfizer (2009) sobre la Juventud y las Redes Sociales, existe una correlación positiva entre el uso de las TIC por parte de los jóvenes y su edad. Así, entre los de 11 a 13 años, el uso habitual de Internet se eleva hasta el 39,5% entre los chicos y hasta el 61,3% entre las chicas; entre los de 14 a 16 años, el uso habitual se alza hasta el 75,3% entre los chicos y el 71,6% entre las chicas; y entre los jóvenes de 17 a 20 años, el uso de Internet sube hasta el 80,9% entre los chicos y hasta el 75,1% entre las chicas. Además, podemos observar cómo estas cifras han aumentado de forma considerable en tan solo cuatro años. En 2013, según el INE (2013), el uso habitual de Internet entre niños y niñas de 11 a 13 años asciende a 91,4% y en jóvenes de 14 a 16 años a 97,45%.

Teniendo en cuenta las cifras anteriores, resulta conveniente profundizar en el estudio del uso y la adicción a las TIC, sobre todo ante la gran diversidad de

instrumentos y criterios, parece necesario actualizar y homogeneizar este tema. La mayor parte de los instrumentos utilizados son elaboraciones propias ad hoc o adaptaciones de otros trabajos, dificultando la selección o el diseño de instrumentos fiables o válidos. De esta forma, nos hacemos la siguiente pregunta:

¿Hay instrumentos científicos válidos para evaluar la adicción a las TIC en los adolescentes españoles?

Por ello, se pretende realizar un análisis de los instrumentos empleados por la literatura y elaborar una propuesta global que contemple los aspectos más relevantes utilizados hasta la fecha.

El diseño de la propuesta se completa con un plan para llevar a cabo la validación y aplicación del instrumento sobre una muestra representativa de adolescentes.

3.2. Objetivos de la investigación

El objetivo principal de la investigación ha sido elaborar una propuesta de instrumento para medir la adicción a las TIC partiendo de una revisión bibliográfica para analizar y comparar los instrumentos científicos que ha utilizado la literatura previa, de forma que se identificasen la dimensiones y los ítems considerados más relevantes por la misma.

A continuación se define el objetivo principal y los objetivos específicos de este trabajo.

Objetivo principal:

- Diseñar un instrumento científico para medir la adicción a las TIC en adolescentes.

Objetivos específicos:

- Buscar instrumentos científicos utilizados en investigaciones previas.
- Analizar y comparar los instrumentos científicos para identificar las variables y dimensiones más importantes.

- Proponer un instrumento que contemple las variables más relevantes para medir y evaluar la adicción a las TIC, permitiendo su aplicación en estudios posteriores.

3.3. Método de investigación

3.3.1. Diseño de la investigación

Dado que el principal objetivo de este trabajo es el diseño de un instrumento científico para medir la adicción a las TIC en adolescentes que englobe las dimensiones más utilizadas por las investigaciones previas, se realiza una revisión sistemática de estudios de manera que se acumule toda la información necesaria, procedente de los mismos, para elaborar así nuestra propuesta de instrumento (Ato, López y Benavente, 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación es de tipo cualitativo, concretamente descriptiva de carácter documental ya que se analizaron 20 estudios empíricos sobre la adicción a las TIC entre 2002 y 2013, obtenidos a partir de una búsqueda en diferentes bases de datos. Según Arias (2006: p. 27), una investigación documental debe ser “un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas.”

En este trabajo se recopila información de estudios previos para elaborar nuestro propio instrumento. Estos trabajos utilizaron encuestas aplicadas a estudiantes de secundaria y/o universidad para evaluar la adicción a las TIC, así como dimensiones de la personalidad y/o síntomas psicopatológicos. Para ello, utilizaron una gran variedad de instrumentos cuantitativos, algunos de ellos de elaboración propia y otros resultantes de realizar adaptaciones sobre instrumentos previos.

En el siguiente apartado se explica detalladamente el procedimiento que se ha seguido para elaborar este instrumento.

3.3.2. Muestra

El presente trabajo realiza un análisis descriptivo y comparativo de las distintas herramientas que ha utilizado la literatura previa para medir la adicción a las TIC, que nos permita elaborar nuestra propuesta. Para ello, se realizó una búsqueda a través de diferentes bases de datos, tales como Google Scholar, Dialnet, In-Recs, ISI Web of Knowledge. Además, otros artículos se hallaron tras leer los encontrados previamente en dichas bases de datos.

Una vez realizada la búsqueda que permitió realizar el análisis de marco teórico se seleccionaron todos aquellos artículos que utilizaban un instrumento para medir la adicción a las TIC. De esta forma, ampliamos el estudio realizado por Carbonell et al. (2012b). Estos autores describen 12 estudios empíricos publicados por investigadores españoles sobre la adicción a Internet y el teléfono móvil en el periodo 2002-2011.

A continuación se presenta una tabla comparativa de 20 estudios encontrados que analizan el uso y la adicción a las TIC en estudiantes de distintas Comunidades Autónomas (ver tabla 1). Para cada uno de ellos se especifica el tipo de TIC en la que se han centrado, la muestra sobre la que han realizado el estudio y el/los instrumentos que han utilizado. El periodo de estudio considerado es 2002-2013. En la tabla podemos observar cómo desde 2007 han proliferado un gran número de trabajos que estudian la adicción a las TIC. Además, las TIC en las que más se han centrado son Internet y el teléfono móvil, siendo menos estudiadas otras TIC como los videojuegos.

La mayor parte de las investigaciones se han desarrollado en Cataluña, Madrid o provincias del norte de España, siendo menos frecuentes en provincias del sur. Para que las conclusiones de estos estudios sean generalizables deberían considerar una muestra aleatoria y representativa de España.

Tabla 1. Estudios realizados por diversos autores sobre la adicción a las TIC

	Estudio	Año	TIC estudiada	Muestra	Instrumentos
1	Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella	2002	Internet	1.227 Estudiantes de la Universidad de Girona 64,1% mujeres, 35,9% hombres	Inventario de depresión de Beck (BDI). Escala de desesperanza de Beck (BHS). Sympton Checklist (SCL-90-R). Cuestionario de datos generales. Se evaluaban variables sobre el uso de Internet y el grado de satisfacción en diversas áreas de su vida.
2	Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega	2003	Internet	1301 Estudiantes de la Universidad de San Pablo CEU and UCM 71,3% mujeres, 28,7 hombres	Instrumento de creación propia de 19 ítems categóricos y 69 ítems dicotómicos (Verdadero/Falso) que medían variables demográficas, sobre el uso global de internet y el uso de recursos específicos, motivaciones para el uso y la interferencia con la vida cotidiana.
3	Naval, Sádaba y Bringué	2003	Móvil, ordenador e Internet	Más de 700 jóvenes navarros de edades comprendidas entre los 15 y los 29 años.	Cuestionario sobre el nivel de posesión y de uso que los jóvenes, las principales razones para su uso y, en su caso, las motivaciones para no utilizarlas. También, conocer cuál era la valoración que los jóvenes hacían de estas tecnologías.
4	Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil y Caballo	2007	Internet y móvil	337 Estudiantes de la Universidad de Salamanca 72% Mujeres 24% Hombres	Inventario de depresión de Beck (BDI). Inventario de ansiedad de Beck (BAI). Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ-28). Dos instrumentos de creación propia con 23 ítems cada uno, en una escala Likert de 6 puntos: escala de abuso de Internet (IOS) y la escala de abuso móvil (COS).
5	Graner, Beranuy, Sánchez, Chamarro y Castellana	2007	Internet, Móvil	671 Sujetos de edades entre 12 y 25 años.	Cuestionario sociodemográfico de elaboración propia, cuestionario de uso general de Internet y móvil y cuestionario CERI y CERM adaptado.

6	Graner, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Chamarro	2008	Internet, móvil y videojuegos	1894 Adolescentes entre 11 y 17 años	Cuestionario sociodemográfico de elaboración propia. Cuestionario de uso general de Internet, móvil y videojuegos basado en el estudio de Gracia, Vigo, Fernández y Marcó (2002). Cuestionario CERl. Cuestionario CERM.
7	García, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín- Aragón y Sitges	2008	Internet	391 Estudiantes Universidad Miguel Hernández (Elche) 74% mujeres, 26% mujeres Edad media: 19,6 años	Cuestionario socio-demográfico. Cuestionario de expresión social. Motor EMES-M y Cognitivo (EMESC). Extroversión Personality Inventory (EPI). Cuestionario de uso y abuso de Internet.
8	Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-Líria	2009	Internet	699 Estudiantes entre 14 y 18 años de tres escuelas de la Comunidad Autónoma de Madrid	Test de adicción a Internet de McOrman. Test de adicción de Young. Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ-28). Inventario de temperamento y carácter (TIC-R). Cuestionario de creación propia que evalúa los servicios de Internet más utilizados, así como sustancias tóxicas o práctica de otras conductas adictivas.
9	Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamarro	2009	Internet y móvil	365 Estudiantes de la Universidad Ramón Llull (Barcelona) 75,1 % Mujeres 24,9% Hombres Edad media 21,37% años	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERl). Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM). Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R).

10	Beranuy, Chamorro, Graner y Carbonell	2009	Internet y móvil	332 Estudiantes de la Universidad de Ramón Llull y 1557 de Cataluña. 45,5 % Hombres. Edad media 15,5 años.	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI). Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Móvil (CERM).
11	Sánchez-Martínez y Otero	2009	Móvil	1328 Estudiantes secundaria de la Comunidad de Madrid 46,3% Hombres 53,7% Mujeres. Entre 13 y 20 años	Cuestionario de creación propia que evalúa variables socio-demográficas, características del uso de móvil rendimiento académico relaciones familiares y con los amigos, actividades de tiempo libre, consumo de drogas y síntomas depresivos.
12	Chóliz, Villanueva y Chóliz	2009	Móvil	1944 Adolescentes valencianos entre 12 y 18 años. 51% Mujeres y 49% Hombres	Cuestionario socio-demografico y de rendimiento escolar. Parámetros básicos de teléfono móvil. Imagen del teléfono móvil. Problemas derivados del coste del móvil.
13	Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadiz	2010	Internet	1301 Estudiantes universitarios 71,3% Mujeres 28,7 Hombres	Cuestionario con 19 ítems categóricos y 69 ítems dicotómicos (Verdadero/ Falso) de variables demográficas, aspectos generales y específicos sobre el uso de Internet, razones para el uso de Internet, relaciones sociales en línea e indicadores de uso patológico de Internet.
14	Labrador y Villadangos	2010	Internet, móvil, TV y videojuegos	1720 Estudiantes de 6 escuelas de la Comunidad autónoma de Madrid. 41% Mujeres y 59% Hombres. Edad Media 14,03 años, entre 12 y 17 años	Cuestionario de detección de nuevas adicciones (DENA), instrumento de creación propia que evalúa variables demográficas, frecuencia de uso de la TIC y percepción subjetiva de problemas derivados de Internet, teléfono móvil, videojuegos y TV.
15	Carbonell, Graner, Quintero	2010	Internet, Móvil y videojuegos	-	Cuestionarios de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI), con el móvil (CERM) y con los videojuegos (CERV).

16	Carbonell, Chamarro, Beranuy, Griffiths, Oberst, Cladellas y Talarn	2012	Internet y móvil	322 Estudiantes de la Universidad de Lull y 1557 estudiantes de Cataluña. 45,5% Hombres. Edad media 15,5 años.	Cuestionario de creación propia que evalúa el uso de Internet y telefonía móvil. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI). Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Móvil (CERM).
17	Torres y Ugalde	2012	TIC y trastornos del ánimo	334 Estudiantes	Test de adicción basado en los criterios del DSM IV y Test de Hamilton para depresión y ansiedad.
18	Carretero	2012	Riego uso de las TIC	57 Estudiantes de 2º y 4º de ESO del IES Escultor Marín Higuero (Málaga)	Cuestionario ad hoc.
19	Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Jiménez, Antolín y Ramos	2012	Adicción TIC	1601 Adolescentes entre 12 y 34 años en la Comunidad de Andalucía	Cuestionario Datos sociodemográficos. Nivel socioeconómico. Ítems hábitos de uso de nuevas tecnologías. Adicción a Internet (Young 1998). Adicción al juego con dinero (Young 1998). Adicción a los videojuegos, al teléfono móvil. Hábitos de sueño. Consumo de sustancias. Satisfacción vital. Autocontrol. Ansiedad-depresión.
20	Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña	2013	Internet, Videojuegos, Móvil y Televisión	2747 Estudiantes, desde 5º de primaria a 5º de licenciatura.	Cuestionario inicial de 35 ítems, posteriormente 26.

Fuente: Elaboración propia

Nuestra investigación se centra en estos 20 estudios que se encuentran publicados en revistas de reconocido prestigio nacional e internacional. De hecho, la mayor parte de los mismos se encuentran publicados en revistas situadas en el primer cuartil de In-Recs (en la categoría Psicología) e indexadas en Social Sciences Citation Index y SCImago (ver tabla 2). Por ello, consideramos que nuestro análisis se basa en un compendio de estudios rigurosos y de acreditada calidad que nos permitirá elaborar un instrumento que cumpla con estas características.

Tabla 2. Lugar de Publicación de los estudios analizados

Revista	Números de estudios	Información relevante
Adicciones	2	Indexada en: -Social Sciences Citation Index (2012 IF: 1,015) -In-Recs (2011 IF: 0,711) -SCImago SJR: 0,29
Anales de Psicología	2	Indexada en: -Social Sciences Citation Index (2012 IF: 0,552) -In-Recs (2011 IF: 0,602) -SCImago SJR: 0,31
Cyberpsychology and Behavior	2	Indexada en: -Social Sciences Citation Index (2012 IF: 1,842) -SCImago SJR: 1,38
Psicothema	2	Indexada en: -Social Sciences Citation Index (2012 IF: 0,961) -In-Recs (2011 IF: 1,244) -SCImago SJR: 0,53
Addiction Research and Theory	1	Indexada en: -Social Sciences Citation Index (2012 IF: 0,922) -SCImago SJR: 0,38
Clínica y Salud	1	Indexada en: -In-Recs (2011 IF: 0,275)
Computers in Human Behaviour	1	Indexada en: -Social Sciences Citation Index (2012 IF: 2,067) -SCImago SJR: 1,52

International Journal of Developmental and Educational Psychology	1	Indexada en: Latindex
Revista Española de Drogodependencias	1	Indexada en: -In-Recs (2011 IF: 0,056)
The Spanish Journal of Psychology	1	Indexada en: -Social Sciences Citation Index (2012 IF: 0,827) -In-Recs (2011 IF: 1,005) -SCImago SJR: 0,42
Trastornos adictivos	1	Indexada en: -In-Recs (2011 IF: 0,182) -SCImago SJR: 0,13
Libros, Working papers y otros	5	

Fuente: Elaboración propia

3.3.3. Procedimiento y fases de la investigación

Esta investigación se desarrolla en las cuatro fases que se describen a continuación:

Fase 1.- Búsqueda de la muestra.

El proceso de búsqueda de información relacionada con la adicción a las TIC (Internet, móvil, videojuegos, redes sociales, etc.) se llevó a cabo teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas por Coles y McGrath (2010). Esos autores presentan el siguiente listado de fuentes de búsqueda bibliográfica en función de su credibilidad:

- 1.- Revistas científicas nacionales e internacionales con revisores.
- 2.- Libros y capítulos de libro de autores prestigiosos.
- 3.- Documentos realizados por organismos oficiales.
- 4.- Revistas destinadas a profesionales.

5.- Periódicos prestigiosos.

6.- Documentales de radio y televisión.

En este trabajo las principales fuentes de búsqueda han sido bases de datos de carácter científico, tales como, ISI Web of Knowledge (WOK), In-Recs, Dialnet, y Google Scholar, entre otras. Para ello, se utilizaron palabras clave como “adicción a TIC”, “adicción a Internet”, “adicción a móvil”, “adicción a redes sociales”, “estrategias de prevención”, “tratamiento psicológico”, “uso problemático de Internet”, etc. También se utilizaron estos términos en inglés para ampliar el rango de búsqueda. Posteriormente, se amplió la información mediante la revisión de las referencias contenidas en los propios artículos científicos.

WOK es una de las bases de datos bibliográficas y de publicaciones de carácter científico y tecnológico más empleada por los investigadores en la actualidad

([http://apps.webofknowledge.com/UA_GeneralSearch_input.do?product=UA&search_mode=GeneralSearch&SID=Y2jcLd1jPsGJqCoxsvO&preferencesS](http://apps.webofknowledge.com/UA_GeneralSearch_input.do?product=UA&search_mode=GeneralSearch&SID=Y2jcLd1jPsGJqCoxsvO&preferencesSaved=)aved=). Además, en esta base de datos podemos observar el índice de impacto que tienen las revistas en las que se han publicado dichos estudios. El último índice de impacto publicado es el de 2012. Además, también se puede consultar el acumulado durante los últimos 5 años (2007-2011). Otra base de datos muy utilizada en el ámbito de la investigación es la de In-Recs, que también elabora un índice de impacto para el caso de las revistas españolas, siendo el último índice publicado el del año 2011 (<http://ec3.ugr.es/in-recs/>).

Además, también se utilizaron otras bases de datos y catálogos online como Dialnet o Google Scholar. Dialnet es un portal de difusión de la producción científica hispana que contiene artículos de revistas y monografías colectivas, permitiendo el acceso a los textos completos de un número importante de los mismos. Google Académico también permite buscar bibliografía especializada de en un gran número disciplinas y fuentes como, por ejemplo, estudios revisados por especialistas, tesis, libros, resúmenes y artículos de fuentes como editoriales académicas, sociedades profesionales,

depósitos de impresiones preliminares, universidades y otras organizaciones académicas.

Finalmente, se usó el buscador Google para examinar informes elaborados por organismos oficiales así como otra información derivada de instituciones como el INE.

A pesar de que se recopilaban numerosos estudios científicos relacionados con la adicción a las TIC, que permitieron conocer el estado del arte y elaborar nuestro marco teórico, no todos ellos utilizaban instrumentos para medir la adicción a las TIC. Algunos de ellos simplemente trataban el tema desde distintos puntos de vista, otros se centraban en actuaciones preventivas, en tratamientos, etc.

Por este motivo, para llevar a cabo nuestros análisis individualizado y comparativo de instrumentos se seleccionaron aquellos que incluían el instrumento o mencionaban el uso del mismo.

Fase 2.- Petición de herramientas utilizadas por otros expertos.

Dado que la mayor parte de los trabajos que habían utilizado un instrumento para medir la adicción a las TIC no lo incluían de manera detallada en el mismo, se elaboró un listado que contenía el nombre del trabajo, el nombre de los autores y el autor al que se le debía enviar la correspondencia para solicitarlo.

De esta forma, se procedió al envío de correos electrónicos individuales para pedir a los autores la herramienta que habían diseñado o empleado en su investigación. Nuestro objetivo era mantener la muestra, es decir, el número de instrumentos a analizar en la siguiente fase.

Finalmente, de los 20 trabajos presentes en la muestra solamente de uno de ellos no se logró conseguir nada de información, y por tanto, fue descartado en la siguiente fase.

Fase 3.- Análisis individual y comparativo de los instrumentos.

Una vez recopilados los instrumentos derivados de los artículos de nuestra muestra (tanto los incluidos en los propios artículos como los enviados por sus autores) se procede a realizar un doble análisis.

En una primera etapa se realiza un análisis individual de los instrumentos (ver apartado 4.1), examinando el tipo de instrumento empleado por cada uno de ellos así como los ítems incluidos en el mismo.

Posteriormente, se elabora un análisis comparativo de los instrumentos (ver apartado 4.2) para identificar los aspectos comunes más repetidos, y por tanto, considerados más importantes por los investigadores para elaborar así nuestra propuesta.

Fase 4.- Elaboración de la propuesta.

Finalmente, teniendo en cuenta los resultados de los análisis individual y comparativo se procede a seleccionar los ítems más relevantes para medir la adicción a las TIC y, a partir de los mismos se elabora nuestro instrumento.

4. Análisis de resultados



Fuente: Elaboración propia

En este apartado se analizan exhaustivamente los instrumentos que han empleado los estudios referidos anteriormente. De los 20 trabajos presentes en la muestra, se han conseguido 15 instrumentos completos. La información de 4 de los instrumentos restantes se ha obtenido de cada uno de los artículos, ya que aunque no incluían el instrumento detallado sí que presentaban información parcial sobre la herramienta. Finalmente, ha sido imposible conseguir información sobre uno de los instrumentos ya que no estaba incluido en el artículo ni fue remitido por los autores. Por tanto, el análisis de los resultados se realiza considerando los instrumentos de 19 investigaciones.

En términos generales, podemos observar cómo la mayor parte de los estudios analizados utilizan instrumentos de elaboración propia o adaptaciones de otras investigaciones basadas en el DSM-IV. Las herramientas más utilizadas son los cuestionarios de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI) y con el móvil (CERM).

Además, los resultados derivados de dichas encuestas se suelen relacionar con datos de test para evaluar la ansiedad, la depresión, el temperamento y el carácter, para establecer así posibles relaciones entre la adicción y características psicológicas.

En el siguiente apartado se presenta un análisis individualizado y un análisis comparativo de los instrumentos.

4.1. Análisis individual de instrumentos

A continuación se definen los instrumentos utilizados por las investigaciones previas.

Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella (2002)

- *Inventario de depresión de Beck (BDI)*. Cuestionario tipo autoinforme que permite evaluar la severidad de la depresión en adultos y adolescentes mayores de 13 años. Esta herramienta está formada por 21 ítems, con cuatro posibles respuestas.
- *Escala de desesperanza de Beck (BHS)*. Esta escala constituye una medida del nivel de pesimismo del individuo. Consta de 20 ítems que hacen referencia a las expectativas negativas que tiene el sujeto sobre sí mismo y sobre el futuro. La valoración de cada ítem es del tipo Verdadero-Falso, de los cuales prácticamente la mitad tienen la clave falso.
- *Sympton Checklist (SCL-90-R)*. Inventario autoadministrado que consta de 90 ítems, para evaluar nueve dimensiones sintomatológicas primarias, siete adicionales y proporciona 3 índices globales.
- *Cuestionario de datos generales*. Este cuestionario ha sido elaborado exclusivamente para esta investigación. Se evaluaban variables sobre el uso de Internet (frecuencia, duración, tipo de páginas consultadas, comunicación con otras personas, tipo de vía, información compartida) y el grado de satisfacción en diversas áreas de su vida (relaciones familiares, de pareja, amistades, su capacidad o habilidad para iniciar y mantener relaciones sociales, su imagen corporal, el apoyo afectivo que recibe de los

demás, su carácter, etc). Además, este cuestionario cuenta con preguntas de tipo socio-demográfico (edad, curso, género, estudios, lugar de procedencia, residencia, número de hermanos, estudios de los padres, situación socio-económica, trabajo, asistencia a clase, número de asignaturas, expediente académico, religión, asociación política, actividades extraescolares, consultas al psicólogo, salud, revisiones médicas, consumo de drogas u otras sustancias, entre otras).

Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega (2003)

- *Test de adicción a las compras*. Cuestionario para valorar el uso/ abuso de las compras formado por cinco ítems con dos respuestas alternativas (si/no).
- *Cuestionario breve de juego patológico*. Consta de cuatro ítems, con dos alternativas de respuesta (si/no).
- *Test de adicción a Internet y del móvil*. Formado por 9 ítems con dos alternativas de respuesta (si/no). Dependiendo de las respuestas afirmativas se considera que el sujeto tiene problemas o no, con Internet.

Naval, Sádaba y Bringue (2003)

- *Entrevista a grupo de profesores en contacto directo con las TIC*. Estos grupos permiten analizar tanto los aspectos positivos como negativos según el grado de conocimiento y uso de las TIC.
- *Entrevista de padres de jóvenes de 15 a 18 años*. Obtener información sobre la percepción que poseen de las TIC y del uso que tienen sus hijos de ellas.
- *Entrevista estandarizada basada en cuestionarios para chicos y chicas*. El objetivo es observar si las TIC influyen de forma diferente según el sexo. Esta entrevista se encuentra dividida en cuatro partes, en primer lugar se lleva a cabo una presentación y se trata el papel instrumental de las nuevas

tecnologías, seguidamente la influencia de las TIC en la vida social y por último, los posibles efectos nocivos del uso de las TIC (adicción, aislamiento, individualismo, fracaso escolar). Las preguntas e ítems que se tratan sobre el teléfono móvil son las siguientes: tiempo de uso, desde cuándo lo tienen, principal motivo por el que lo tienen, usos más habituales, argumentos para tenerlo, qué significa tener móvil, ventajas y desventajas de poseer teléfono móvil, que implica no tener teléfono móvil, administración de su uso (sentimiento, culpabilidad, gasto económico, tiempo), a qué actividades sustituye el móvil, qué supone su uso. Los apartados tratados referidos al ordenador e Internet son: tiempo de uso, lugar de conexión, usos más habituales, motivo por el que lo tienen, argumentos para tenerlo, que les aporta y significa para ellos, ventajas y desventajas de poseer teléfono móvil, que implica no tener teléfono móvil, administración de su uso (sentimiento, culpabilidad, gasto económico, tiempo), a qué actividades sustituye el móvil, qué supone su uso. Respecto a la influencia de las TIC en la vida social se tratan cuestiones referidas a la interacción con los amigos, influencia en la vida familiar e influencia en el desarrollo académico.

Jenaro, Flores, Caballo, González y Gómez (2007)

- *Inventario de depresión de Beck.*
- *Inventario de ansiedad de Beck.*
- *Cuestionario de salud general de Goldberg.*
- *Dos cuestionarios de creación propia para el uso de Internet y del móvil.*

Graner, Beranuy, Sánchez, Chamarro y Castellana (2007)

Graner, Sánchez-Carbonell, Beranuy, Chamarro (2008)

En ambos estudios se emplean los mismos instrumentos:

- *Cuestionario socio-demográfico* (edad, curso, género, lugar de nacimiento, estudios, actividades extraescolares...).
- *Cuestionario de uso general de Internet y móvil*, los servicios más utilizados de ambas tecnologías y consecuencias negativas asociadas.
- *Cuestionario de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI)*. Consta de 20 ítems seleccionados y adaptados del cuestionario de Young (1998). Todos los apartados recogen preguntas relacionadas con la tolerancia, efectos negativos conductuales, relaciones sociales y familiares, reducción de otras actividades debido al uso de la red, pérdida de control y deseo intenso de estar conectado. Asimismo se tratan aspectos como: el lugar de conexión, quién paga las conexiones, días de conexión, tiempo, motivos, motivos de ocio, horas los fines de semanas, conexión máxima, restricción del tiempo de conexión, pérdida de la noción del tiempo, esconder tiempo o dinero dedicado a Internet, autopercepción de adicción a Internet, servicios de Internet, tipo de uso, entre otros.
- *Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM)*, formado por 20 ítems basados en el CERI.

García, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín- Aragón y Sitges (2008)

- *Cuestionario de variables socio-demográficas* acerca de la edad, sexo, trabajo (sí/no), estudios realizados y lugar de residencia familiar.
- *Cuestionario de expresión social* evaluando dos componentes de las habilidades sociales: aspecto motor y cognitivo. Consta de 64 y 44 ítems respectivamente con cuatro tipos de respuesta referidas a la frecuencia (nunca, a veces, a menudo, siempre).
- *Cuestionario de Personalidad*. Consta de 57 ítems de respuesta sí/no evaluando las dimensiones de Neuroticismo-Estabilidad, extraversión-introversión y sinceridad.

- *Cuestionario de Internet*. Cuestiones referidas al uso de Internet (frecuencia de uso, tiempo conectado, recurso utilizado, lugar de conexión, objetivo de la conexión).
- *Cuestionario de uso y abuso de Internet* (adaptado de Young, 1998). Contiene 5 subcategorías: Repercusión en otras actividades, relaciones y amistad, estado emocional, hábito y costes.

Beranuy, Oberst, Carbonell, Chamarro (2009)

- *Cuestionario de experiencias relacionado con Internet (CERI)*. Consta de 20 ítems con 4 respuestas en escala de Likert.
- *Cuestionario de experiencias relacionado con el móvil (CERM)*. Formado por 20 ítems con respuestas (escala Likert) en las cuales se tratan las relaciones sociales (familiares y amigos), pérdida del control, tendencia a evadir los problemas, comportamiento, ansiedad.
- *Trait Meta-mood Scale (TMMS)*. Test para evaluar la atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional.
- *Symptom checklist-90-R*. Se utiliza para comprobar el malestar psicológico mediante 90 ítems de autoevaluación.

Beranuy, Chamarro, Graner, Carbonell (2009)

- *Cuestionario con 19 ítems basados en criterios DSM-IV* para el abuso de sustancias y juego patológico. Incluye cuestiones sobre el aumento de la tolerancia, efectos negativos, reducción de actividades, pérdida de control, evasión y deseo de estar conectado. A partir de este instrumento se realizaron dos nuevos, con una escala de respuestas tipo Likert de cuatro puntos.
- *Cuestionario de experiencias relacionadas con Internet (CERI)*. Se modificó la formulación de las preguntas (Por ejemplo: De “¿Se conecta a Internet

para escapar de sus problemas?” a “¿Permanece conectado más tiempo del que inicialmente pensaba?”).

- *Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM).*

Sánchez-Martínez, Otero (2009)

- *Cuestionario de creación propia* con cuestiones referidas a variables socio-demográficas, el uso del móvil, el rendimiento académico, relaciones sociales (familiares y amigos), actividades de tiempo libre, consumo de drogas y síntomas depresivos (salud mental).

Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009)

- *Cuestionario sobre el uso del móvil* (frecuencia de llamadas, mensajes, gasto mensual, etc.). Además, se evaluaron las funciones del móvil, imagen del móvil, dependencia del móvil.

Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix (2010)

- *Cuestionario con 19 ítems categóricos y 69 ítems dicotómicos* de verdadero/falso de variables demográficas, aspectos generales y específicos sobre el uso de Internet, razones para el uso de Internet, relaciones sociales en línea e indicadores de uso patológico de Internet.

Labrador y Villadangos (2010)

- *Cuestionario de detección de Nuevas Adicciones (DENA).* Este instrumento consta de un apartado referido al uso de Internet (lugar de conexión, horas dedicadas, mentir sobre el tiempo, influencia en otras actividades, influencia en el comportamiento y psicológica), al uso de los videojuegos (lugar de juego, horas dedicadas, necesidad de jugar, influencia social con

la familia y amigos, necesidad de jugar, etc.), al uso del teléfono móvil (lugar de utilización, quién paga, horas dedicadas, necesidad de utilizarlo, influencia en la familia y amigos, influencia en el comportamiento) y al uso de la televisión (lugar, tiempo dedicado, necesidad de uso, influencia en otras actividades, mentir sobre el tiempo, influencia en el comportamiento).

Carbonell, Graner, Quintero (2010)

- *Cuestionario de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI)*. Consta de 20 ítems que recogen los criterios del DSM-IV por abuso de sustancias y juego patológico. Las cuestiones tratan las relaciones sociales, la reducción de otras actividades debido al uso de la red, aumento de la tolerancia, efectos en la conducta y el comportamiento, pérdida del control y deseo intenso de encontrarse conectado.
- *Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM)*. Formado por 20 ítems y está basado en el CERI.
- *Cuestionario de experiencias relacionadas con los videojuegos (CERV)*. Formado por 20 ítems y está basado en el CERI.

Carbonell, Chamarro, Beranuy, Griffiths, Oberst, Cladellas y Talarñ (2012)

- *Cuestionario general sobre el uso de Internet y teléfonos móviles*. Consta de aspectos socio-demográficos, preguntas generales sobre la utilización de la red (frecuencia, duración, etc.) y cuestiones sobre el teléfono móvil (tiempo dedicado, frecuencia).
- *Cuestionario de experiencias relacionadas con Internet (CERI)* desarrollado por Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell en 2009. Formado por 10 ítems tipo likert con cuatro respuestas.
- *Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM)* desarrollado por Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell en 2009. Formado por 10 ítems tipo likert con cuatro respuestas.

Torres y Ugalde (2012)

- *Datos socio-demográficos (edad, sexo, procedencia, estudios, estado civil, etc).*
- *Test de Adicción a las TIC según criterios DSM IV.*
- *Test de depresión de Hamilton.*
- *Test de ansiedad de Hamilton.*

Carretero (2012)

- *Cuestionario de elaboración propia sobre el uso de las TIC (Internet, teléfono móvil). Las cuestiones que aparecen son relacionadas con el uso de las TIC, lugar de conexión, influencia de los padres, frecuencia, necesidad de utilización, problemas con las TIC).*

Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Jiménez, Antolín, Ramos (2012)

- *Datos socio-demográficos (edad, sexo, situación académica y laboral actual, estudios, tipo de centro, nivel socioeconómico).*
- *Hábitos de uso de nuevas tecnologías: Internet (edad de inicio, nivel de uso, tiempo diario de uso, tipos de uso).*
- *Hábitos de uso de nuevas tecnologías: Videojuegos (edad de inicio, nivel de uso, tiempo diario de uso).*
- *Hábitos de uso de las nuevas tecnologías: teléfono móvil (edad de inicio, nivel de uso, tiempo diario de uso).*
- *Adicción a las nuevas tecnologías (Internet, juego con dinero en Internet)*
- *Características personales (hábitos de sueño, consumo de sustancias, satisfacción vital, autocontrol, ansiedad-depresión).*

- Características contextuales (actividades familiares compartidas, cohesión familiar, calidad de vida aportada por la relación con los iguales, calidad de vida escolar/laboral, apego al barrio de residencia, actividades para jóvenes en la comunidad).

Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013)

- *Cuestionario de uso problemático de Nuevas Tecnologías*. Consta de 41 ítems, los dos primeros sobre frecuencia y problemas de uso de las diferentes nuevas tecnologías, más 10 ítems sobre videojuegos y teléfono móvil y nueve sobre el uso de la televisión.

4.2. Análisis comparativo de los instrumentos

La tabla 3 presenta un análisis de contenidos de las diferentes herramientas estudiadas para determinar qué categorías e ítems son los más importantes para los investigadores.

Tabla 3. Análisis de instrumentos: categorías generales utilizadas

Categorías Generales	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2008	Berany 2009a	Berany 2009b	Sánchez-Martínez 2009	Chóiz 2009	Muñoz-Rivas2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
Características socio-demográficas (edad, sexo, curso, facultad...)	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X
Dimensiones sintomatológicas primarias (Depresión,somatización, ansiedad, obsesividad, compulsividad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo).	X			X												X		X	
Características psicopatológicas (apetito negativo, apetito positivo, insomnio de conciliación, mantenimiento del sueño, despertar prematuro, sentimiento de culpa y pensamiento de muerte)	X		X	X	X	X					X			X					
Pesimismo del individuo	X																		
Frecuencia de conectarse a Internet	X		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X
Uso de Internet	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X

Duración de conexiones	X		X		X	X	X	X	X			X			X		X	X	X
Tipo de páginas consultadas (académico, lúdico, informativo, chat, correo)	X				X		X	X		X	X	X			X		X	X	X
Lugar de conexión					X	X	X	X		X		X			X		X		X
Quién paga					X					X							X		
Tipo de información compartida con otras personas	X						X	X							X				
Satisfacción con relación a relaciones familiares, de pareja, amistades...	X							X							X				
Uso del teléfono móvil		X	X	X	X	X		X		X	X		X	X	X		X	X	X
Uso de los videojuegos						X				X			X	X				X	X
Uso del ordenador		X	X														X		
Uso/abuso compras		X																	
Uso/abuso juego		X											X						
Razones para utilizar las nuevas tecnologías			X		X							X							
Nivel de posesión de las TIC			X														X		
Motivaciones para no utilizarlas			X																
Valoración hacia las TIC (positiva y negativa)			X					X	X										

Influencia en la vida familiar			X		X	X	X	X	X	X		X		X	X		X	X	X
Interacción con los amigos			X			X	X	X	X	X		X		X	X		X	X	X
Influencia en el desarrollo académico			X		X				X	X				X			X	X	X
Adicción o abuso		X	X		X	X										X		X	
Aislamiento			X																
Individualismo			X																
Fracaso escolar			X																
Papel de las TIC en la enseñanza			X														X		
Perder la noción del tiempo					X	X		X	X					X			X		X
Ocultar el tiempo					X	X													X
Influencia en otras actividades (emocional)							X	X	X	X				X			X	X	X

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 observamos como las categorías generales más estudiadas por los investigadores son las siguientes:

- Características socio-demográficas.
- Características psicopatológicas.
- Frecuencia y uso de Internet.
- Duración de las conexiones.
- Tipo de páginas consultadas.
- Lugar de conexión.
- Uso del teléfono móvil.
- Influencia en la vida familiar/social.
- Influencia en el rendimiento académico/laboral.

Por tanto, los estudios relacionan la adicción a las TIC fundamentalmente con determinadas características socio-demográficas (como suele ser típicamente la edad) y psicopatológicas, con la frecuencia, duración y el tipo de uso que se suele hacer de las TIC y la posible influencia que tiene el mismo en la vida del sujeto.

A continuación se realiza un análisis más detallado, estudiando estas categorías generales para determinar así los ítems más utilizados en cada una de ellas (ver Tablas 4.1 a 4.13, cada una de ellas muestra en letra negrita los ítems más repetidos).

En la tabla 4.1. se muestran los ítems más utilizados en relación con las características socio-demográficas. De esta forma, observamos que el género, la edad, el curso, el tipo de estudios, el tipo de centro y lugar de procedencia son los ítems más utilizados por la literatura previa. No obstante, en esta categoría también se han utilizado otros ítems en menor medida ya que podrían ser relevantes para algún estudio en concreto. Además, en algunos trabajos no se pregunta alguna de las características anteriores porque al ser estudios de caso, ya se ha seleccionado a la muestra de interés.

Tabla 4.1. Análisis de los ítems de las categorías socio-demográficas

Características socio-demográficas	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2009	Berany 2009a	Berany 2009b	Sánchez-Martínez 2009	Chóiz 2009	Muñoz-Rivas 2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
Género	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X
Edad	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X
Curso	X	X		-	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-		X	X	X	X
Lugar de procedencia	X			-	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X
Tipo de estudios	X	X		-	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X
Tipo de centro	X			-	-	X	X		X	X		-	X	-				X	X
Asistencia a clase	X			-	-							-		-					
Número de hermanos	X		X	-	-							-		-					
Nivel económico y relación familiar	X	X		-	-	X				X		-		-				X	
Estudios/ trabajo padres	X		X	-	-					X		-		-					

Religión	X	X		-	-							-		-					
Política	X	X		-	-							-		-					
Hábitos de ocio	X		X	-	-							-		-					
Trabajo o/y estudios	X			-	-		X					-		-					
Actividades extraescolares				-	-	X						-		-				X	
Fumas	X			-	-	X				X		-		-				X	
Bebes alcohol	X			-	-	X				X		-		-				X	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4.2. Análisis de los ítems de las categorías psicopatológicas

Características psicopatológicas (apetito negativo, apetito positivo, insomnio de conciliación, mantenimiento del sueño, despertar prematuro, sentimiento de culpa y pensamiento de muerte)	Labrador 2013	Oliva 2012	Carretero 2012	Torres 2012	Carbonell 2012	Carbonell 2010	Labrador 2010	Muñoz-Rivas2010	Chóliz 2009	Sánchez-Martínez 2009	Beranuy 2009b	Beranuy 2009a	García 2008	Graner 2008	Graner 2007	Jenaro 2007	Naval 2003	Muñoz-Rivas 2003	Viñas 2002
¿Has consultado a algún psicólogo o especialista por motivos psicológicos?						-		-				X							X
¿Con qué frecuencia visitas el médico o servicio de urgencias por problemas de salud?						-		-											X
Durante el año. ¿Cuántas revisiones médicas preventivas te has realizado?						-		-											X
¿Consumes algún tipo de de psicofármaco (estimulante, antidepresivos, tranquilizantes)?						-		-		X									X
¿Cómo definirías tu estado de salud?						-		-		X									X

Inventario de depresión (irritabilidad, fatiga, culpa, depresión)	X		X	X	X	X	X	X		X	X	-		-		X			
Escala de desesperanza (pesimismo)	X			X			X			X		-		-		X			
Sympton Checklist (somatización, obesidad, compulsividad, sensibilidad interpersonal, ansiedad...)	X		X	X	X	X	X	X		X	X	-		-		X			
¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con el móvil?					X		X					-		-					
¿Te consideras adicto? Percepción de adicción o dependencia.					X	X	X	X			X	-	X	-	X	X			

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4.2 observamos como otras características que los investigadores relacionan comúnmente con la adicción a las TIC son las relacionadas con la depresión, el sentimiento de culpabilidad y la percepción de adicción por parte del sujeto. De esta forma, los estudios previos consideran fundamental conocer cuál es la percepción que tienen los individuos así como otros problemas que puedan estar relacionados.

Tabla 4.3. Análisis de los ítems de la frecuencia de uso

Frecuencia de conectarse a Internet	Labrador 2013	Oliva 2012	Carretero 2012	Torres 2012	Carbonell 2012	Carbonell 2010	Labrador 2010	Muñoz-Rivas 2010	Chóiz 2009	Sánchez-Martínez 2009	Berany 2009b	Berany 2009a	García 2008	Graner 2008	Graner 2007	Jenaro 2007	Naval 2003	Muñoz-Rivas 2003	Viñas 2002
¿Con qué frecuencia navegas por Internet?	X		X		X	-	X	-	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X
¿Alguna vez has sentido necesidad de navegar por Internet?	X		X		X	-	X	-			X	X	X	X	X				X
¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?	X		X		X	-	X	-			X	X	X	X	X				

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4.3. muestra la importancia que tiene para los investigadores la frecuencia y necesidad que tienen los individuos por conectarse a Internet en relación con la adicción a Internet. De esta manera, analizan la frecuencia con la que los individuos se conectan a Internet y si realmente tienen necesidad de hacerlo por encima de otras necesidades y actividades.

Tabla 4.4. Análisis de los ítems sobre el uso de Internet

Uso de Internet	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2008	Berany 2009a	Berany 2009b	Sánchez-Martínez 2009	Chóliz 2009	Muñoz-Rivas 2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
¿Qué uso haces de Internet?	X	X	X	X	X	X	X	X		X		-		-	X		X		
¿Te comunicas habitualmente a través de Internet con otras personas? ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a la Internet?	X		X		X	X	X	X	X			-		-	X		X		
Motivo por el que lo tienen			X		X	X	X	X				-		-					
¿Qué te aporta?			X				X	X				-		-					
Ventajas y desventajas			X									-		-					

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4.4. observamos como para los trabajos previos sobre adicción a las TIC no solo es importante la frecuencia con la que se usa Internet sino también el motivo/s por el que se utiliza.

Tabla 4.5. Análisis de los ítems sobre la duración de conexión

Duración de conexión	Labrador 2013		
	Oliva 2012		
	Carretero 2012	X	X
	Torres 2012		
	Carbonell 2012	X	X
	Carbonell 2010	-	-
	Labrador 2010		X
	Muñoz-Rivas 2010	-	-
	Chóiz 2009	X	
	Sánchez-Martínez 2009		
	Berany 2009b		X
	Berany 2009a	X	X
	García 2008	X	X
	Graner 2008	X	X
	Graner 2007	X	X
	Jenaro 2007		
	Naval 2003	X	
	Muñoz-Rivas 2003		
	Viñas 2002	X	
¿Cuántas horas dedicas para navegar en Internet cada día? Máxima conexión.			
¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?			

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4.5. muestra como junto con lo indicado anteriormente en las tablas 4.3. y 4.4., los investigadores consideran de gran importancia el tiempo dedicado a las TIC así como la frecuencia con la que los individuos renuncian a otras actividades para permanecer durante más tiempo conectados a la red.

Tabla 4.6. Análisis de los ítems sobre el tipo de páginas consultadas

Labrador 2013	X
Oliva 2012	
Carretero 2012	X
Torres 2012	
Carbonell 2012	X
Carbonell 2010	-
Labrador 2010	X
Muñoz-Rivas 2010	-
Chóliz 2009	X
Sánchez-Martínez 2009	X
Berany 2009b	
Berany 2009a	X
García 2008	X
Graner 2008	X
Graner 2007	X
Jenaro 2007	
Naval 2003	
Muñoz-Rivas 2003	
Viñas 2002	X
Tipo de páginas consultadas (académico, lúdico, informativo, chat, correo)	
¿Qué tipo de páginas consultas?	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4.7. Análisis de los ítems sobre el lugar de conexión

Labrador 2013	
Oliva 2012	
Carretero 2012	X
Torres 2012	
Carbonell 2012	X
Carbonell 2010	-
Labrador 2010	
Muñoz-Rivas 2010	-
Chóliz 2009	
Sánchez-Martínez 2009	
Berany 2009b	
Berany 2009a	X
García 2008	X
Graner 2008	X
Graner 2007	X
Jenaro 2007	
Naval 2003	X
Muñoz-Rivas 2003	
Viñas 2002	
Lugar de conexión	
Lugar de conexión	

Fuente: Elaboración propia

Las tablas 4.6. y 4.7. revelan que los estudios previos también han relacionado con la adicción a las TIC el tipo de páginas consultadas así como el lugar en el que se produce la conexión a la red.

Tabla 4.8. Análisis de los ítems sobre el uso del teléfono móvil

Uso del teléfono móvil	Labrador 2013	Oliva 2012	Carretero 2012	Torres 2012	Carbonell 2012	Carbonell 2010	Labrador 2010	Muñoz-Rivas 2010	Chóiz 2009	Sánchez-Martínez 2009	Berany 2009b	Berany 2009a	García 2008	Graner 2008	Graner 2007	Jenaro 2007	Naval 2003	Muñoz-Rivas 2003	Viñas 2002
Uso	X	X	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X	X	X	
¿Has intentado sin éxito reducir el dinero que gastas en móvil? ¿Quién paga Internet?			X		X	-		-	X	X		X	X	X	X		X	X	
¿Pasas más de una hora al día hablando por teléfono móvil?			X		X	-		-	X	X							X	X	
¿Cuántos mensajes de texto mandas al día?			X		X	-		-	X	X				X	X		X	X	
Motivo por el que lo tienen						-		-					X				X		
¿Qué le aporta?						-		-					X				X		
Ventajas y desventajas						-		-									X		
¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un			X		X	-		-		X	X	X	X	X	X	X			

trabajo o una oportunidad académica por el uso del móvil?																		
Móvil siempre conectado					X	X				X		-		-				

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4.8. muestra la preocupación que tienen los investigadores no solo por la adicción a Internet sino también a otras TIC, como el teléfono móvil. Por este motivo, muchos de los estudios analizan el caso particular de la adicción al teléfono móvil. No obstante, los ítems son similares a los de la adicción a Internet. En concreto, los ítems más utilizados son:

- El uso del teléfono móvil.
- El importe de la factura.
- El número de mensajes/llamadas realizadas al día.
- Riesgos asociados al uso del móvil.

Por tanto, los estudios previos siguen considerando fundamental la frecuencia y uso de las TIC, en general, y del teléfono móvil, en particular, así como las consecuencias negativas que puede tener los mismos sobre la vida laboral y personal del individuo.

Tabla 4.9. Análisis de los ítems relacionados sobre la vida familiar

Influencia en la vida familiar	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2008	Berany 2009a	Berany 2009b	Sánchez-Martínez 2009	Chóliz 2009	Muñoz-Rivas 2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
¿Cómo es tu relación con tu familia?	X		X				X	X		X		-		-	X		X		
¿Cómo es tu relación con tu pareja?	X						X	X		X		-		-	X				

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4.9. presenta ítems relacionados con la influencia que puede tener un uso adictivo de las TIC sobre la vida familiar de los individuos. Los estudios suelen incluir dos tipos de pregunta. La primera de ellas es la influencia que pueden tener las TIC en el ámbito familiar. La segunda de ellas, es más específica, y analiza el impacto que puede tener el excesivo uso de las TIC sobre las relaciones sentimentales.

Tabla 4.10. Análisis de los ítems relacionados sobre la interacción con amigos

Interacción con los amigos	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2008	Berany 2009a	Berany 2009b	Sánchez-Martínez 2009	Chóliz 2009	Muñoz-Rivas 2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
¿Cómo es tu relación con amigos?	X					X	X	X		X		-		-	X				
¿Con qué frecuencia tienes contacto con ellos? ¿Con qué frecuencia dices cosas por el móvil que no dirías en persona?	X				X	X	X	X	X	X		-	X	-	X		X		X
¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?					X	X	X	X	X	X		-		-	X		X		
¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil?					X	X	X	X	X	X		-		-	X		X		

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4.10. podemos observar como tradicionalmente los estudios realizan preguntas asociadas a las relaciones sociales a través del móvil o Internet. Por ejemplo, si resulta más fácil comunicarse a través del móvil o Internet, e incluso si dejas de relacionarte con tus amigos presencialmente para hacerlo virtualmente.

Tabla 4.11. Análisis de los ítems relacionados con la influencia en el desarrollo académico

Influencia en el desarrollo académico	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2008	Berany 2009a	Berany 2009b	Sánchez-Martínez 2009	Chóliz 2009	Muñoz-Rivas 2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
¿Influyen las TIC en su vida escolar?			X				X	X		X		-		-					
Problemas de fracaso escolar debido a las TIC			X				X	X		X		-		-			X		
¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?					X	X	X	X	X	X		-		-	X		X		
¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?					X	X	X	X	X	X		-		-	X				

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4.11. presenta los ítems relacionados con la influencia que puede tener la adicción a las TIC sobre el rendimiento académico y/o laboral. Al igual que otras adicciones pueden tener un impacto negativo sobre el rendimiento académico/laboral, la literatura previa considera que la adicción a las TIC puede tener un efecto similar.

Tabla 4.12. Análisis de los ítems relacionados con la pérdida de la noción del tiempo

Perder la noción del tiempo	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2008	Berany 2009a	Berany 2009b	Sánchez-Martínez 2009	Chóliz 2009	Muñoz-Rivas 2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
¿Cuándo navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?					X	X	X	X	X		X	-		-	X		X		
¿Sientes necesidad de invertir cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?					X	X	X	X	X		X	-	X	-	X		X		X
Ocultar tiempo/dinero para Internet o móvil. Restricción del tiempo					X	X	X	X				-		-	X				

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4.12. relaciona la adicción a las TIC con ítems asociados al tiempo. En concreto, si al usar las TIC se puede perder la noción del tiempo, si cada vez la necesidad de usar las TIC es mayor e incluso si el individuo llega a mentir sobre el tiempo que utiliza las TIC. Estos aspectos son considerados por los investigadores como posibles indicios de adicción a las TIC.

Tabla 4.13. Análisis de los ítems relacionados con influencias emocionales

Influencia en otras actividades (emocional)	Viñas 2002	Muñoz-Rivas 2003	Naval 2003	Jenaro 2007	Graner 2007	Graner 2008	García 2008	Berany 2009a	Berany 2009b	Sanchez-Martinez 2009	Chóliz 2009	Muñoz-Rivas 2010	Labrador 2010	Carbonell 2010	Carbonell 2012	Torres 2012	Carretero 2012	Oliva 2012	Labrador 2013
Efectos de adicción, aislamiento, individualismo y fracaso			X		X	X	X	X		X	X	-	X	-	X		X		X
Cuando tienes problemas, ¿Conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?					X	X	X	X	X	X		-		-	X		X		
¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste? ¿Y sin el móvil?					X	X	X	X	X	X		-		-	X		X		
¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estas conectado? ¿Y con el móvil?					X	X	X	X	X	X		-		-	X				
¿Cuándo no estás conectado a Internet te sientes agitado o preocupado?, ¿Hasta qué punto te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?					X	X	X	X	X	X		-	X	-	X		X		X

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4.13. muestra los ítems que relacionan la adicción a las TIC con diversas emociones, tales como, enfado si no usas las TIC, inquietud si no te contestan a los mensajes, aburrimiento, evasión, aislamiento, etc.

5. Un nuevo instrumento: una propuesta global

Tras analizar en profundidad cada uno de los instrumentos realizamos nuestro propio instrumento para evaluar la adicción a las TIC.

Los instrumentos más utilizados por los investigadores son cuestionarios de elaboración propia, el CERI y el CERM. Éstos son cuestionarios de experiencias relacionadas con Internet y con el móvil para determinar el uso abusivo de estas tecnologías. De hecho, la mayoría de cuestionarios emplean los mismos ítems aunque con una formulación diferente para obtener las respuestas de forma binaria o múltiple dependiendo del objetivo de estudio en cuestión.

Los ítems más empleados en el CERI hacen alusión a *conflictos intrapersonales* y *conflictos interpersonales*. Respecto a los conflictos intrapersonales, las cuestiones más utilizadas y que, por tanto, los expertos consideran más importantes son las siguientes:

- Cuando tiene problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?
- ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?
- ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?
- ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?
- ¿Cuándo navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?
- ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet en persona?

De la misma forma, las preguntas más empleadas en relación con los conflictos interpersonales en este tipo de cuestionario son:

- ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?
- ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?

- ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?
- ¿Cuándo no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?

Como se ha indicado anteriormente, otro tipo de cuestionario utilizado tradicionalmente por la literatura es el CERM. Éste se centra en recopilar información sobre los posibles *conflictos que puede ocasionar la adicción a las TIC y el uso comunicacional y emocional*.

Las cuestiones relacionadas con los conflictos que puede generar el uso adictivo de las TIC son las siguientes:

- ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo o una oportunidad académica por el uso del móvil?
- ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?
- ¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con el móvil?
- ¿Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?
- ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil?

Respecto a las preguntas asociadas al uso comunicacional y emocional, encontramos fundamentalmente las siguientes:

- ¿Hasta qué punto te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?
- Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?
- ¿Con qué frecuencia dices cosas por el móvil que no dirías en persona?
- ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?
- ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil?

Por lo general, los cuestionarios mencionados anteriormente, además de evaluar la adicción a las TIC, también suelen recoger ítems referidos a *obesidad*,

compulsividad, sensibilidad interpersonal, ansiedad, depresión, dependencia y conductas y trastornos psicológicos que se asocian a la adicción. De esta forma, suelen utilizar cuestiones relacionadas con los siguientes factores:

- Percepción de adicción a Internet.
- Restricción del tiempo.
- Noción del tiempo.
- Culpabilidad.
- Intento de no conexión.
- Amagar tiempo/dinero.
- Pérdida de tiempo trabajo/clase.

A pesar de que los investigadores consideran numerosos factores vinculados al uso, abuso y adicción a la TIC, cada autor los vincula al objetivo de su investigación, estando en numerosas ocasiones enfocado al ámbito médico o psicológico.

Teniendo en cuenta el análisis realizado a partir de los estudios previos, elaboramos un instrumento que recopila los aspectos más destacados en los mismos. En este instrumento diferenciamos las siguientes categorías:

- **Características socio-demográficas:** los autores suelen utilizar este tipo de variables de control, posibilitando el estudio de la relación existente entre ítems asociados a la adicción con factores como el género o la edad.
- **Características psicopatológicas:** La mayoría de test emplean ítems relacionados con depresión, ansiedad, culpabilidad, comportamiento, éxito, estado de salud, entre las más destacadas. Para ello, se suelen utilizar inventarios de depresión y ansiedad, cuestionarios de salud general, inventarios de temperamento y carácter, e incluso cuestiones referidas al consumo de sustancias, hábitos de sueño, satisfacción vital y autocontrol.
- **Frecuencia y uso de Internet:** es frecuente encontrar en la literatura estudios que utilizan ítems relacionados con la frecuencia con la que los individuos usan Internet, la necesidad por parte del sujeto de conectarse a

Internet y la anticipación de su próxima conexión. Asimismo, los instrumentos recogen el uso que hace la población de Internet.

- **Duración de la conexión:** Se pretende delimitar el tiempo empleado en las TIC a lo largo del día para determinar si existen indicios de adicción. Por ejemplo, conocer si sustituimos tiempo de otras actividades de ocio o no, para conectarnos a Internet.
- **Tipo de páginas consultadas:** los investigadores consideran relevante el lugar por el cual navegan en la red los sujetos, dado que puede tener diferentes finalidades.
- **Lugar de conexión:** El lugar donde los sujetos se conectan y utilizan el ordenador es analizado en numerosos estudios, aunque con la introducción al mercado de portátiles y teléfonos móviles de última generación, el lugar es difícil de determinar. No obstante, aunque la mayoría de los autores no estudian el “momento” en el que los sujetos se conectan, actualmente podría ser bastante importante.
- **Uso del teléfono móvil:** El teléfono móvil es una de las TIC más utilizadas y por tanto, puede ser una de las que genere una mayor dependencia.
- **Influencia en la vida familiar/social:** los investigadores pretenden detectar si el uso de las TIC puede influir negativa o positivamente en la vida familiar y social de los individuos.
- **Influencia en el rendimiento académico/laboral:** la influencia de las TIC sobre el rendimiento académico o laboral es tomada en cuenta por la mayoría de los expertos, que tratan de observar si, tal y como ocurre con otro tipo de adicciones (alcohol, drogas, etc.), el uso excesivo de las TIC puede afectar al rendimiento.
- **Pérdida de la noción del tiempo:** la pérdida de la noción del tiempo cuando se usan las TIC así como sentir la necesidad de mentir sobre el tiempo que se pasa utilizándolas pueden ser indicios de adicción.
- **Influencia emocional:** los investigadores incluyen ítems relacionados con las emociones que sienten los individuos en relación con las TIC así como el nivel de aislamiento que perciben.

De esta forma, el cuestionario recopila ítems de diversa naturaleza para tener en consideración la mayor información posible sobre el sujeto. A pesar de que en la encuesta se han especificado las categorías indicadas anteriormente, éstas serían omitidas a la hora de realizar la encuesta a los sujetos. Simplemente se han detallado para clarificar las distintas partes del cuestionario. Además, algunas de las cuestiones podría ser omitida si se va a hacer un estudio de caso o un estudio piloto, si el investigador lo considera oportuno.

Las Categorías e ítems que forman parte de nuestro estudio han sido recopilados de diversas fuentes (ver Tabla 5). A pesar de que algunos de ellos se han utilizado en diversas investigaciones, hemos utilizado los estudios más actuales para elaborar nuestro instrumento.

Tabla 5. Origen de las Categorías e ítems de nuestro instrumento

CATEGORÍA	ÍTEM	ORIGEN
Características socio-demográficas	Género, edad, curso, lugar dónde vives, tipo de centro	Torres 2012 Oliva 2012
Características Psicopatológicas	Inventario de depresión, ansiedad, desesperanza.	Jenaro 2007
Internet (Frecuencia)	Frecuencia, necesidad, anticipo de conexión	Carbonell 2012
Internet (Uso)	Uso, Comunicación, hacer nuevas amistades	Oliva 2012 Carbonell 2012
Internet (Duración)	Tiempo, máxima conexión, omitir otras cosas para estar conectado	Carbonell 2012
Internet (Páginas consultadas)	Páginas utilizadas	Labrador 2013
Internet (Lugar)	Lugar	Labrador 2013
Teléfono móvil (Uso)	Reducir gasto, pago, mensajes, riesgo de perder algo.	Carbonell 2012

Influencia en la vida familiar	Relación	Carbonell 2012
Interacción con los amigos	Relación, frecuencia de contacto, uso, dejar de salir	Carbonell 2012
Influencia en el rendimiento académico o laboral	Rendimiento	Oliva 2012 Labrador 2013
Perder la noción del tiempo	Noción del tiempo, satisfacción	Labrador 2013
Influencia con otras actividades	Relación con otras actividades	Oliva 2012 Labrador 2013

Fuente: Elaboración propia

Según Piacente (2009) en una encuesta podemos encontrar distintos tipos de ítems, en concreto, los ítems pueden incluir preguntas abiertas o cerradas. En primer lugar, las preguntas abiertas suponen una respuesta no prevista, que espontáneamente proporciona el encuestado. En segundo lugar, las preguntas cerradas, por el contrario presentan opciones y prevén las posibles respuestas a obtener.

Las preguntas cerradas, a su vez, pueden ser de tres tipos:

- a) Dicotómicas, en las que simplemente se afirma o niega aquello por lo que se pregunta, es decir, tienen respuestas del tipo sí o no.
- b) Opciones de frecuencia, en las que se proporcionan varias opciones posibles graduadas por su frecuencia. Habitualmente adoptan la forma de una Escala Likert, en las que se presentan 5 opciones (aunque pueden ser más), que se gradúan según el acuerdo/desacuerdo que se tiene respecto de la pregunta formulada.
- c) Opciones de elección múltiple en las que se presentan distintas opciones de respuesta.

Este cuestionario está formado en su mayor parte por ítems cerrados (dicotómicos, de frecuencia y de respuesta múltiple). No obstante, en algunas preguntas, que en principio son cerradas se incorpora la opción “Otros. Indique cuál”, por el interés que tiene la pregunta.

Tabla 6. Propuesta de Instrumento

En este cuestionario, te presentamos una serie de preguntas relacionadas con las nuevas tecnologías para realizar un estudio sobre su relación con otras actividades y su impacto en la sociedad.

CUESTIONARIO	
Características socio-demográficas	
1. Género:	☐ Masculino ☐ Femenino
2. Edad:	☐ Entre 10- 12 años ☐ Entre 13-15 años ☐ Entre 16-18 años ☐ Más de 18 años
3. Curso:	☐ 1º ESO ☐ 2º ESO ☐ 3º ESO ☐ 4º ESO ☐ Grado medio o superior (F.P.) ☐ Bachillerato
4. Lugar dónde vives:	☐ Ciudad ☐ Rural ☐ Periferia (A las afueras)
5. Tipo de centro:	☐ Público ☐ Privado ☐ Concertado
Características Psicopatológicas	
En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor sus sentimientos durante la última semana , incluido el día de hoy. Asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de hacer la elección	

7 En esta última semana...

- ☐ No me siento triste.
- ☐ Me siento triste.
- ☐ Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- ☐ Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.

8

- ☐ No me siento especialmente desanimado de cara al futuro.
- ☐ Me siento desanimado de cara al futuro.
- ☐ Siento que no hay nada por lo que luchar.
- ☐ El futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

9

- ☐ No me siento como un fracasado.
- ☐ He fracasado más que la mayoría de las personas.
- ☐ Cuando miro hacia atrás, lo único que veo es un fracaso tras otro.
- ☐ Soy un fracaso total como persona.

10

- ☐ Las cosas me satisfacen tanto como antes.
- ☐ No disfruto de las cosas tanto como antes.
- ☐ Ya no tengo ninguna satisfacción de las cosas.
- ☐ Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo.

11

- ☐ No me siento especialmente culpable.
- ☐ Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- ☐ Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- ☐ Me siento culpable constantemente.

12

- ☐ No creo que esté siendo castigado.
- ☐ Siento que quizá esté siendo castigado.
- ☐ Espero ser castigado.
- ☐ Siento que estoy siendo castigado.

13

- ☐ No estoy descontento de mí mismo.
- ☐ Estoy descontento de mí mismo.
- ☐ Estoy a disgusto conmigo mismo.
- ☐ Me detesto.

14

- ☐ No me considero peor que cualquier otro.
- ☐ Me autocritico por mi debilidad o por mis errores.
- ☐ Continuamente me culpo por mis faltas.
- ☐ Me culpo por todo lo malo que sucede.

15 En esta última semana...

- ☐ No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- ☐ A veces pienso en suicidarme, pero no lo haré.
- ☐ Desearía poner fin a mi vida.
- ☐ Me suicidaría si tuviese oportunidad.

16

- ☐ No lloro más de lo normal.
- ☐ Ahora lloro más que antes.
- ☐ Lloro continuamente.
- ☐ No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.

17

- ☐ No estoy especialmente irritado.
- ☐ Me molesto o me irrito más fácilmente que antes.
- ☐ Me siento irritado continuamente.
- ☐ Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban.

18

- ☐ No he perdido el interés por los demás.
- ☐ Estoy menos interesado en los demás que antes.
- ☐ He perdido gran parte del interés por los demás.
- ☐ He perdido todo el interés por los demás.

19

- ☐ Tomo mis propias decisiones igual que antes.
- ☐ Evito tomar decisiones más que antes.
- ☐ Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
- ☐ Me es imposible tomar decisiones.

20

- ☐ No creo tener peor aspecto que antes.
- ☐ Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo.
- ☐ Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen parecer poco atractivo.
- ☐ Creo que tengo un aspecto horrible.

21

- ☐ Trabajo igual que antes.
- ☐ Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
- ☐ Tengo que obligarme a mí mismo para hacer algo.
- ☐ Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.

22

- ☐ Duermo tan bien como siempre.
- ☐ No duermo tan bien como antes.

23	☐	Me despierto 1-2 horas antes de lo habitual y me cuesta volverme a dormir.
	☐	Me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volverme a dormir.
24	☐	No me siento más cansado de lo normal.
	☐	Me canso más que antes.
	☐	Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
	☐	Estoy demasiado cansado para hacer nada.
25	☐	Mi apetito no ha disminuido.
	☐	No tengo tan buen apetito como antes.
	☐	Ahora tengo mucho menos apetito.
	☐	He perdido completamente el apetito.
26	☐	No he perdido peso últimamente.
	☐	He perdido más de 2 kilos.
	☐	He perdido más de 4 Kgs.
	☐	He perdido más de 7 Kgs.
26 Estoy tratando intencionadamente de perder peso comiendo menos:		
27	☐	Sí
	☐	No
27	☐	No estoy preocupado por mi salud.
	☐	Me preocupan los problemas físicos como dolores, etc.; el malestar de estómago o los catarros.
	☐	Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas.
	☐	Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz de pensar en otras cosas.
28	☐	No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.
	☐	La relación sexual me atrae menos que antes.
	☐	Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes.
	☐	He perdido totalmente el interés sexual.
<i>Somatización, obesidad, compulsividad, sensibilidad interpersonal, ansiedad...</i>		
29. A continuación encontrará una lista de problemas y situaciones que la gente tiene en ocasiones. Por favor, léalas con cuidado y seleccione uno de los indicadores que describa mejor hasta qué punto se ha sentido afectado por este problema durante la última semana, incluido hoy.		
Mucho = 1		
Bastante = 2		
Regular = 3		
Nada = 4		

- ☐ Dolores de cabeza.
- ☐ Nervio sismo o agitación interior.
- ☐ Ser incapaz de quitarse de la cabeza pensamientos o ideas indeseadas.
- ☐ Desmayos o mareos.
- ☐ Pérdida de interés o placer sexual.
- ☐ Sentirse crítico hacia los demás.
- ☐ La idea de que alguien puede controlar sus pensamientos.
- ☐ Sentir que los demás son culpables de muchos de sus problemas.
- ☐ Inquietud al recordar cosas.
- ☐ Preocupación por el desorden y la dejadez.
- ☐ Sentirse fácilmente fastidiado o irritado.
- ☐ Dolores en el pecho o en el corazón.
- ☐ Sentir miedo en los espacios abiertos o en las calles.
- ☐ Sentirse con poca energía o decaído.
- ☐ Pensamientos de poner fin a su vida.
- ☐ Oír voces que otra gente no oye.
- ☐ Temblores.
- ☐ Sentir que no se puede confiar en nadie.
- ☐ Poco apetito.
- ☐ Llorar con facilidad.
- ☐ Sentirse tímido o incómodo con el sexo opuesto.
- ☐ Sentimientos de estar atrapado.
- ☐ Asustarse súbitamente sin razón.
- ☐ Explosiones temperamentales que no puede controlar.
- ☐ Sentir miedo de salir solo de su casa.
- ☐ Culparse a sí mismo por cosas.
- ☐ Dolores en la parte baja de la espalda.
- ☐ Sentirse bloqueado o incapaz de dar las cosas por acabadas.
- ☐ Sentirse solo.
- ☐ Sentirse melancólico.
- ☐ Preocuparse demasiado o dar vueltas continuamente sobre las cosas.
- ☐ Desinterés por las cosas.
- ☐ Sentirse temeroso.
- ☐ Sus sentimientos son heridos fácilmente.
- ☐ Pensar que otras personas conocen sus pensamientos íntimos.
- ☐ Sentir que los demás no lo entienden o son poco comprensivos con usted.

30. ¿Te consideras adicto al ordenador, móvil, videoconsola u otro aparato tecnológico?
Percepción de adicción o dependencia.

- ☐ Si
- ☐ No

Indica cuál _____
Internet (Frecuencia de conectarse)
31. ¿Con qué frecuencia navegas por Internet? ☐ Casi siempre ☐ Bastantes veces ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca
32. ¿Alguna vez has sentido necesidad de navegar por Internet? ☐ Casi siempre ☐ Bastantes veces ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca
33. ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red? ☐ Casi siempre ☐ Bastantes veces ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca
Internet (Uso de Internet)
34. ¿Qué uso haces de Internet? ☐ Redes sociales ☐ Descargas ☐ Búsqueda de información sobre aficiones y cosas que te interesan ☐ Jugar online gratuito ☐ Jugar online de pago ☐ Académico/ laboral ☐ Otros:
35. ¿Te comunicas habitualmente a través de Internet con otras personas? ☐ Casi siempre ☐ Bastantes veces ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca
36. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a la Internet? ☐ Casi siempre ☐ Bastantes veces ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca

Internet (Duración de conexión)
37. ¿Cuántas horas dedicas para navegar en Internet cada día? ☐ 0-1 hora ☐ 1-2 horas ☐ 2-3 horas ☐ 3-6 horas ☐ Más de 6 horas
38. Máxima conexión. ☐ 0-3 horas ☐ 3-6 horas ☐ 6-10horas ☐ Más de 10 horas
39. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red? ☐ Casi siempre ☐ Bastantes veces ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca
Internet (Tipo de páginas consultadas: académico, lúdico, informativo, chat, correo...)
40. ¿Qué tipo de páginas consultas? ☐ Facebook ☐ Twitter ☐ Tuenti ☐ Wikipedia ☐ Google ☐ Chat ☐ Correo electrónico ☐ Otros:
Internet (Lugar de conexión)
41. Lugar de conexión ☐ Casa ☐ Ciber ☐ Biblioteca ☐ Lugar de estudio o de trabajo ☐ Otro. Indica cuál _____
Teléfono móvil (Uso)

42. ¿Has intentado sin éxito reducir el dinero que gastas en móvil?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

43. ¿Quién paga Internet?

- ☐ Tus padres
- ☐ Tú mismo
- ☐ Otros:

44. ¿Cuántos mensajes de texto, Whatsapp o telegram) mandas al día?

- ☐ 1-5 mensajes
- ☐ 5-10 mensajes
- ☐ 10-15 mensajes
- ☐ Más de 15 mensajes

45. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo o una oportunidad académica por el uso del móvil?

- ☐ Muchas veces
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Escasas veces
- ☐ Casi nunca

Influencia en la vida familiar

46. ¿Cómo consideras que es tu relación con tu familia?

- ☐ Muy buena
- ☐ Bastante buena
- ☐ Regular
- ☐ Mala

Interacción con los amigos

47. ¿Cómo consideras que es tu relación con amigos?

- ☐ Muy buena
- ☐ Bastante buena
- ☐ Regular
- ☐ Mala

48. ¿Con qué frecuencia tienes contacto (virtual) con ellos?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces

☐ Casi nunca
49. ¿Con qué frecuencia dices cosas por el móvil que no dirías en persona?
☐ Casi siempre
☐ Bastantes veces
☐ Algunas veces
☐ Casi nunca
50. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?
☐ Casi siempre
☐ Bastantes veces
☐ Algunas veces
☐ Casi nunca
51. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil o por estar conectado a Internet?
☐ Casi siempre
☐ Bastantes veces
☐ Algunas veces
☐ Casi nunca
Influencia en el rendimiento académico o laboral
52. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?
☐ Casi siempre
☐ Bastantes veces
☐ Algunas veces
☐ Casi nunca
53. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?
☐ Casi siempre
☐ Bastantes veces
☐ Algunas veces
☐ Casi nunca
Perder la noción del tiempo
54. ¿Cuándo navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?
☐ Casi siempre
☐ Bastantes veces
☐ Algunas veces
☐ Casi nunca
55. ¿Sientes necesidad de invertir cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

Influencia con otras actividades

56. Efectos de adicción, aislamiento, individualismo y fracaso.

¿Cuántas veces realizas en familia otras actividades como: ver la televisión, practicar deporte, salir de paseo juntos?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

Indica cuál o cuáles:.....

Los miembros de la familia nos pedimos ayuda unos a otros.

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

La unión familiar es muy importante para mí.

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

Siento que formo parte de mi barrio.

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

57. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

58. ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

59. ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

60. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estas conectado?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

61. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras con el móvil?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

62. ¿Cuándo no estás conectado a Internet te sientes agitado o preocupado?

- ☐ Casi siempre
- ☐ Bastantes veces
- ☐ Algunas veces
- ☐ Casi nunca

63. ¿Hasta qué punto te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?

- ☐ Mucho
- ☐ Bastante
- ☐ Regular
- ☐ Nada

6. Conclusiones y perspectivas de futuro

El principal objetivo de este estudio es la realización de una propuesta de instrumento para medir y evaluar la adicción a las TIC. El tema es de gran actualidad tal y como hemos visto en el capítulo 2 ya que nos encontramos en un momento en el cual las nuevas tecnologías han pasado a tener un papel fundamental y primario en nuestras vidas, facilitándonos muchas labores aun pudiendo suponer también un riesgo para los individuos como posible adicción.

La realización de este trabajo parte de investigaciones publicadas en revistas de prestigio nacional e internacional (capítulo 3). De esta forma, se han recopilado distintas herramientas (cuestionarios, inventarios y entrevistas) para medir la adicción a las TIC y se han analizado, tanto individual como comparativamente, con el objetivo de elaborar un instrumentos global. La principal diferencia de este estudio respecto a los previos es que este trabajo se centra en el instrumento mientras que para los anteriores era un aspecto secundario, ya que estos se centraban en mayor medida en su aplicación.

El objetivo de esta investigación ha sido alcanzado dado que se ha diseñado un instrumento ajustado a los criterios establecidos por la literatura científica, los estudios previos y la edad de la población de interés. El instrumento incluye 11 categorías y 63 ítems, tal y como se puede ver en la tabla 6.

Este trabajo fin de máster constituye la primera fase de una investigación más amplia. De esta forma, aporta una propuesta de instrumento para medir la adicción a las TIC. La continuidad de esta línea de investigación se llevará a cabo en el futuro a través de diferentes fases (ver figura 4). Por tanto, entendemos que supone una oportunidad para seguir realizando aportaciones en el campo de estudio asociado a la adicción a las TIC.

La siguiente fase se centra en la validación del instrumento aquí propuesto. Para ello, se realizarán dos pruebas diferentes (Baena et al., 2001). Por un lado, el cuestionario será sometido a un panel de expertos para que realicen sus aportaciones y sugerencias sobre el borrador. Por otro lado, se realizará una prueba piloto o pre-test cognitivo sobre individuos similares a los que se pretende destinar el cuestionario. Se pasará el borrador a 30 adolescentes (entre 12 y 18

años) y se realizará una posterior entrevista a los mismos, de manera que podamos identificar (Martín, 2004):

- Tipos de preguntas más adecuados.
- Si el enunciado es correcto y comprensible, y si las preguntas tienen la extensión adecuada.
- Si es correcta la categorización de las respuestas.
- Si existen resistencias psicológicas o rechazo hacia algunas preguntas.
- Si el ordenamiento interno es lógico.
- Si la duración está dentro de lo aceptable por los encuestados.

Respecto a los métodos utilizados para la realización del pre-test cognitivo, éste se llevará a cabo mediante la realización de:

- Entrevistas informales.
- Grupos focales de la población diana.
- Encuesta sobre comprensión de las preguntas.
- Valoración del cuestionario por parte de los participantes en el estudio.

Una vez realizado el análisis de la prueba piloto, las entrevistas y la validación por expertos, algunas preguntas podrían ser reformuladas, redactadas de otra forma, otras preguntas pueden ser eliminadas y se pueden incorporar nuevas preguntas, redactándose así el instrumento definitivo.

El cuestionario definitivo será aplicado sobre una muestra representativa de individuos con edades comprendidas entre 12 y 18 años (estudiantes de ESO y Bachillerato) de la Región de Murcia. Según las últimas cifras de población publicadas por el INE (2013), en la Región de Murcia hay 110.348 personas incluidas en ese intervalo de edad, siendo un 51% hombres y un 49% mujeres.

Tabla 7. Población con edades comprendidas entre 12 y 18 años de la Región de Murcia en 2013

Edad	12	13	14	15	16	17	18	Total
Hombres	8.443	8.014	8.103	8.171	8.044	7.962	7.972	56.709
Mujeres	7.998	7.740	7.684	7.837	7.557	7.522	7.301	53.639
Total	16.441	15.754	15.787	16.008	15.601	15.484	15.273	110.348
Muestra	493	473	474	480	468	465	458	3310

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del INE

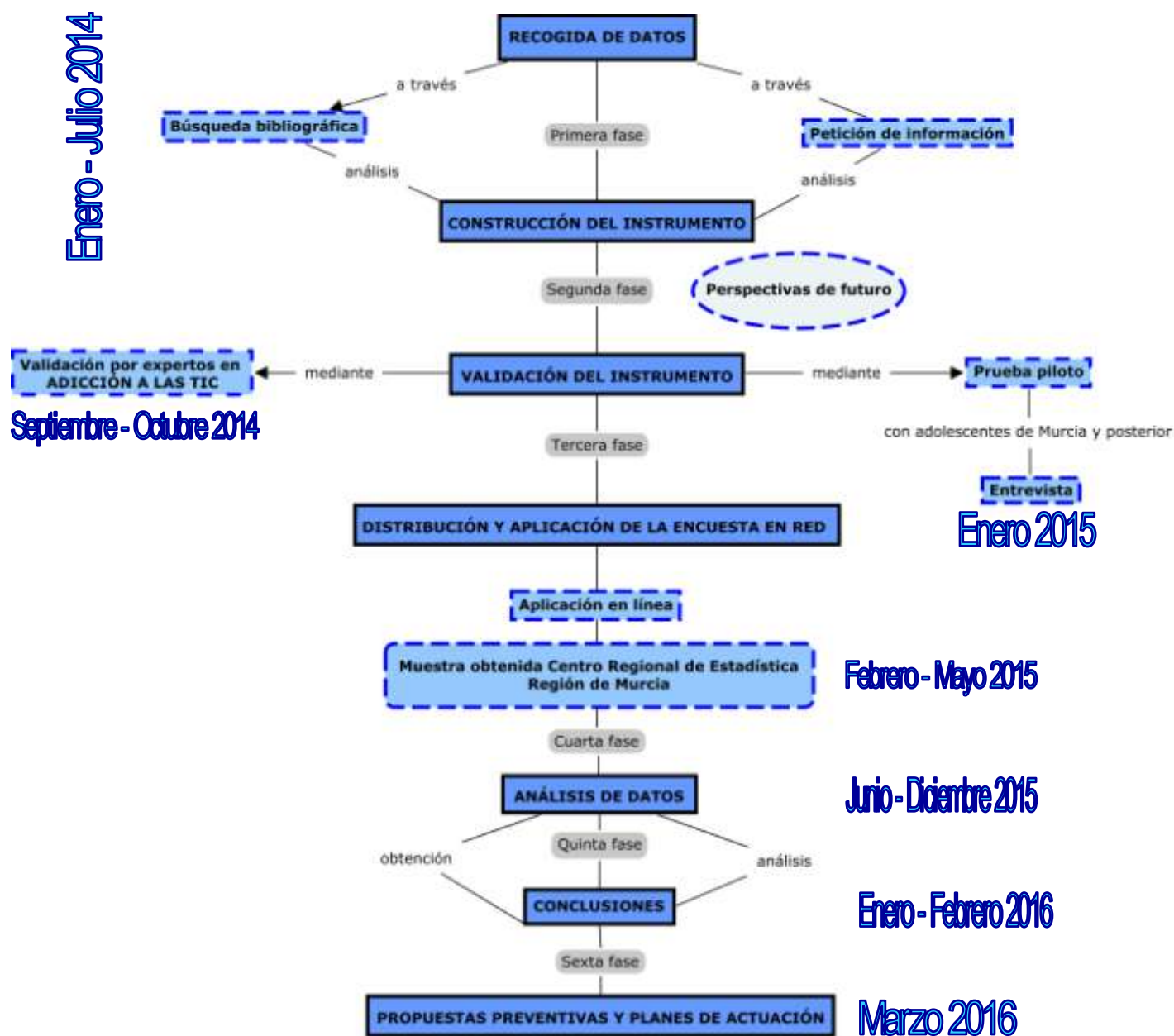
La muestra será obtenida del Centro Regional de Estadística de Murcia (CREM) mediante la petición de información sobre el alumnado de educación secundaria obligatoria y bachillerato de la Región de Murcia. Ésta supondrá aproximadamente un 3% de la población objeto de estudio, estando distribuida como se indica en la tabla 6.

La encuesta será cumplimentada virtualmente a través del correo electrónico usando Google formulario u otra plataforma similar. De esta forma, será más fácil recopilar y tabular la información en Excel.

Una vez recopilada la información derivada de los cuestionarios se realizará un análisis descriptivo de la misma empleando SPSS y se extraerán conclusiones que nos permitan plantear planes de actuación, medidas preventivas, recomendaciones y sugerencias, entre otras. Además, se le intentará dar la máxima difusión posible a través de diversos canales y organismos relacionados con la educación.

En principio, la investigación futura se centrará en las edades más conflictivas (adolescentes), analizando y estudiando así las características de esta población en relación con las nuevas tecnologías. Por tanto, la encuesta será aplicada sobre adolescentes que se encuentren estudiando la enseñanza obligatoria o bachillerato en la Región de Murcia. No obstante, posteriormente se puede ampliar este estudio aplicando la herramienta sobre una muestra representativa de estudiantes españoles, pudiendo realizar así comparaciones entre Comunidades Autónomas y sobre un rango más amplio de edad.

Figura 4. Perspectivas de la investigación en el futuro



Fuente: Elaboración propia

La tabla 8 presenta el cronograma orientativo que se pretende seguir para continuar la investigación.

Tabla 8. Cronograma investigación futura

Periodo Fases	Septiembre 2014	Octubre 2014	Noviembre 2014	Diciembre 2014	Enero 2015	Febrero 2015	Marzo 2015	Abril 2015	Mayo 2015	Junio 2015	Julio 2015	Agosto 2015	Septiembre 2015	Octubre 2015	Noviembre 2015	Diciembre 2015	Enero 2016	Febrero 2016	Marzo 2016
Validación del instrumento																			
Realización de encuesta definitiva																			
Aplicación de la encuesta a la muestra																			
Análisis de datos																			
Conclusiones																			
Propuestas preventivas y planes de actuación																			

Fuente: Elaboración propia

Referencias bibliográficas (APA, 6ª Edición)

- Adès, J. y Lejoyeux, M. (2003). *Las nuevas adicciones Internet, sexo, juego, deporte compras trabajo dinero*. Barcelona: Kairós.
- Alonso-Fernández, F. (1996). *Las otras drogas*. Madrid: Temas de hoy.
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica. 5ta*. Caracas-Venezuela: Episteme.
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Baena, M., Calleja, M., Romero, J., Varga, J., Zarzuelo, A., Jiménez-Martín, J. y Faus, M. (2001). Validación de un cuestionario para la identificación de problemas relacionados con los medicamentos en usuarios de un servicio de urgencias hospitalario. *Ars Pharmaceutica*, 42(3-4), 147-169.
- Becoña, E. (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia Edicions.
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. y Carbonell, X. (2009a). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso del móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. & Chamarro, A. (2009b). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behaviour*, 25, 1182-1187.
- Berríos, L. y Buxarraís, M.R. (2005). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes. Algunos datos. *Monografías virtuales: Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales*, 5. Recuperado de <http://www.oei.es/valores2/monografias/monografia05/reflexion05.htm>.

- Carbonell, X., Chamarro A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. & Talam, A. (2012a). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28, 789-796.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012b). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Carbonell, X., Graner, C. y Quintero, B. (2010). Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos adictivos*, 12(1), 19-26. doi: 10.1016/S1575-0973(10)70006-4
- Carretero, M. (2012). *Factores de riesgos vinculados al uso de las TIC. Propuesta didáctica para el uso seguro y responsable*. Madrid. Recuperado de http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/702/2012_09_28_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28 (3), 196-204.
- CC Adicciones (2014). *Centro drogadicción*. Recuperado de <http://www.tratamientosdrogadiccion.es/blogcentrodesintoxicacion/#>
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicciones a Internet y redes sociales*. Madrid: Alianza.
- Chóliz, M., Villanueva, V. y Chóliz, M.C. (2009). Ellos, ellas y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencia*, 34(1), 74-78.
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Neuropsiquiatr* 76(4), 210-216.
- Coles, A. & McGrath, J. (2010). *Your Education Research Project Handbook*. England: Pearson education.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computer in Human Behavior*, 17, 187-195.

- Echeburúa, E. (2001). *Abuso de alcohol*. Madrid: Síntesis.
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescente. En Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (Ed.), *Adicción a las nuevas tecnologías* (101-130). Madrid: Pirámide.
- Fernández, J. y López, J. (2010). *Adicciones sin drogas: características y vías de intervención*. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/74365070/Adicciones-sin-drogas>
- Fuentes, A. (2011). *Consideración de los peligros potenciales por adicción a Internet según estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/18252/1/Agust%C3%ADn%20Fuentes%20Jim%C3%A9nez.pdf>
- Fundación Pfizer (2009). *La Juventud y las Redes Sociales en Internet. Informe de resultados de la encuesta*. Recuperado de http://www.asociacionplazadelcastillo.org/Textosweb/INFORME_FINAL_Encuesta_Juventud_y_Red_Sociales.pdf
- García, J.A., Terol, M.C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder- diagnostic criteria*. Recuperado de <http://www.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>
- Gracia, M., Vigo, M., Fernández Pérez, M.J. y Marco, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, 273-292
- Graner, C., Beranuy, M., Sánchez, X., Chamarro, A. y Castellana, M. (2006). *¿Qué uso hacen los jóvenes y adolescentes de Internet y del móvil?* España: Comunicación e ciudadanía.

- Graner, C., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Chamarro, A. (2008). Uso de las TIC por parte de los adolescentes: Internet, Móvil y Videojuegos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 21-34.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 2, 403-412.
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Instituto Nacional de Estadística. (2013). *Notas de prensa*. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np803.pdf>.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. & Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309-320.
- Labrado, F., Villadangos, S., Crespo, M. y Becoña, E. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT). *Anales de Psicología*, 29(3), 836-847.
- Labrador, F. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 189-188.
- La Vanguardia (2010). *Dos clínicas italianas tratan a los adictos a Facebook*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/internet/20100323/53898932459/dos-clinicas-italianas-tratan-a-los-adictos-a-facebook.html>
- Laverdad.es (2014). *Dos de cada diez adolescentes están a punto de ser adictos a Internet*. Recuperado de <http://www.laverdad.es/murcia/v/20140326/region/cada-diez-adolescentes-estan-20140326.html>
- Marco, C. y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *Internacional journal of psychology and psychological therapy*, 13(1), 125-141.
- Marqués, P. (2012). Impacto de las TIC en la educación: Funciones y limitaciones. *3ciencias*, 1-15.

- Martín, M. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas profesión*, 5(13), 23-29.
- Mayorgas, M.J. (2009). Programas de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. En Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (Ed.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (221-249). Madrid: Pirámide.
- Miller, W.R. y Rollnick, S. (1999). *La entrevista motivacional: preparar para el cambio de conductas adictivas*. Barcelona: Paidós.
- Ministerio de educación (2011). *Indicadores y datos de las tecnologías de la Información y comunicación en la educación en Europa y España*. Recuperado de http://recursostic.educacion.es/blogs/europa/media/blogs/europa/informes/indicadores_y_datos_tic_europa_y_espa_a_09_10_ite.pdf
- Molina, A. (2012). Aplicaciones prácticas de la obra de Jon Elster en los tratamientos de rehabilitación de personas con problemas de adicciones: mecanismos, emociones y la toma de decisiones en los límites de la irracionalidad. *Adicción y Ciencia*, 2(1), 3-15.
- Muñoz-Rivas, M.J., Fernández, L. & Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707.
- Muñoz-Rivas, M.J., Navarro, M.E. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15, 137-144.
- Naval, C., Sádaba, Ch. y Bringué, X. (2003). *Impacto de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en las relaciones sociales de los jóvenes navarros*. Navarra: Gobierno de Navarra. Instituto Navarro de Deporte y Juventud.
- Newlin, D. (2008). Are “physiological” and “psychological” addiction really different? Well, no!...um,er, yes? *Substance Use & Misuse*, 43, 967-971.
- Observatorio nacional de las comunicaciones y de la SI (2013). *Indicadores de seguimiento de la sociedad de la información en Europa*. Recuperado de

http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/default/files/dossier_indicadores_de_seguimiento_de_la_si_en_europa_octubre_2013.pdf

- Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 239-254.
- Oliva, A., Hidalgo, M., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L. y Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Sevilla: Editorial Agua Clara.
- Pérez, Z. (2003). *Caracterización psicológica del adicto*. Recuperado de http://www.sld.cu/saludvida/buscar.php?id=5763&iduser=4&id_topic=17
- Piacente, T. (2009). Instrumentos de Evaluación Psicológica No Tipificados. Observación, Entrevista y Encuesta. Consideraciones Generales. Universidad Nacional de la Plata.
- Quintero, B., Martín, M. y Fuente, J. (2014). Programas de prevención de adicciones sin droga: Tecnologías de la información y comunicación. *Dialógica*, 9(1), 91-108.
- Quintero, B., Reche, E. y Fuentes, J. (2013). Tecnoadicciones: una propuesta de intervención para prevenirlas en el aula. *Consejo de redacción*, 111-129.
- Ramón-Cortés, F. (2010). *¿Internet amenaza el contacto real?* Recuperado de http://elpais.com/diario/2010/01/03/eps/1262503611_850215.html
- Retuerta, I. (2010). *Construcción y análisis de un test sobre el constructo adicción*. Recuperado de http://www.unizar.es/abarrasa/tea/200910_25906/retuerta2010.pdf
- Rodríguez, H. y Barzabal, L. (2012). Herramientas de intervención socieducativa para la prevención de adicciones a las tecnologías de la información y comunicación. Recuperado de <http://riemann.upo.es/congresos/index.php/innovagogia2012/linnovagogia2012/paper/viewFile/152/155>
- Sánchez-Martínez, M. & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 131-137.

- Torres, M. y Ugalde, D. (2013). *Prevalencia de adicción a las TIC y trastornos del estado del ánimo en estudiantes de la facultad de ciencias médicas de la universidad de Cuenca 2012*. (Tesis de maestría, Universidad de Cuenca). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec:8080/bitstream/123456789/4060/1/MED201.pdf>
- Urueña, A., Castro, R. y Cadenas, S. (2013). Evolución de las tecnologías de la información y la comunicación en los hogares españoles: análisis del gasto en servicio TIC en los hogares, equipamiento y actitudes frente a las nuevas tecnologías de la sociedad española. *Economía industrial*, 389, 177-189
- Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Cáparros, B., Pérez, I. y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13, 235-256.
- Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 237-244.