



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes: Internet y Teléfono Móvil

Alumno/a: Ana Paz Martínez García

Tutor/a: Prof. D. Manuel Miguel Ramos Álvarez
Dpto.: Departamento de Psicología

Julio, 2019

Resumen:

Las adicciones a las nuevas tecnologías están al orden de día. Cada vez es mayor la preocupación y el interés por ellas. En este trabajo se analizarán recabando información de diversos estudios las características de las adicciones a las nuevas tecnologías centradas en el uso que le dan los adolescentes al teléfono móvil y a internet debido a ser estos la población más vulnerable. Se plantearán los riesgos y factores de cada una, cual es el panorama de la metodología actual empleada para su evaluación, al igual que los tratamientos llevados a cabo centrándonos en el centro como el más reciente y pionero en España. Además de la prevención de cada una de estas adicciones.

Abstract:

Addictions to new technologies are every day events in Spain and many other countries in the world, growing the concern and interest in them. In this research work, I will analyze, by gathering information from different studies and researches, the characteristics of additions to new technologies, focusing in the mobile phone and internet use in the childhood and youth, because they are the most vulnerable range of population. Risks, factors and prevention of each addition will be considered, as well as the highlights of current methodology and evaluation, focusing on the pioneer center in Spain and the treatments carried out in that center.

Palabras Clave: Adicción, nuevas, tecnologías, internet, teléfono, móvil, adolescentes.

Key Words: Addiction, new, technologies, internet, telephone, mobile, teenagers.

Índice:

1. Introducción.	4
1.1. Objetivos.	6
2. Características de adicción a las nuevas tecnologías: Internet y Teléfono móvil.	7
2.1. Internet.	7
2.1.1. Definición y Características.	7
2.1.2. Población vulnerable.	8
2.1.3. Tipos de abuso según la adicción.	8
2.1.4. Criterios de diagnóstico.	8
2.1.5. Factores de Riesgo.	10
2.2. Teléfono Móvil.	11
2.2.1. Definición y Características.	11
2.2.2. Población vulnerable.	12
2.2.3. Criterios de diagnóstico.	13
2.2.4. Factores de Riesgo.	13
3. Metodología.	14
3.1. Parámetros generales.	14
3.2. Metodología.	15
3.2.1. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet de García (CERI).	15
3.2.2. Test de adicción a Internet de Young (TAI).	16
3.2.3. Escala uso problemático del teléfono móvil de Bianchi y Phillips (MPPUS).	17
3.2.4. Cuestionario diagnóstico de uso problemático del servicio de mensajes cortos de Rutland, Sheets y Young (SMS-PUDQ).	17
4. Tratamiento y Prevención de las Nuevas Tecnologías.	18
4.1. Tratamiento y prevención de la adicción a Internet.	19
4.2. Tratamiento y prevención de la adicción al Teléfono Móvil.	21
4.3. Centro de Servicio de atención en Adicciones Tecnológicas de la Comunidad de Madrid.	23
5. Discusión y Conclusiones.	24
6. Referencias.	26
7. Anexos.	29
7.1. Anexo: Test de Adicción a Internet (IAT).	30
7.2. Anexo: Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet de García (CERI).	31
7.3. Anexo: Escala de uso problemático del teléfono móvil de Bianchi y Phillips (MPPUS).	32

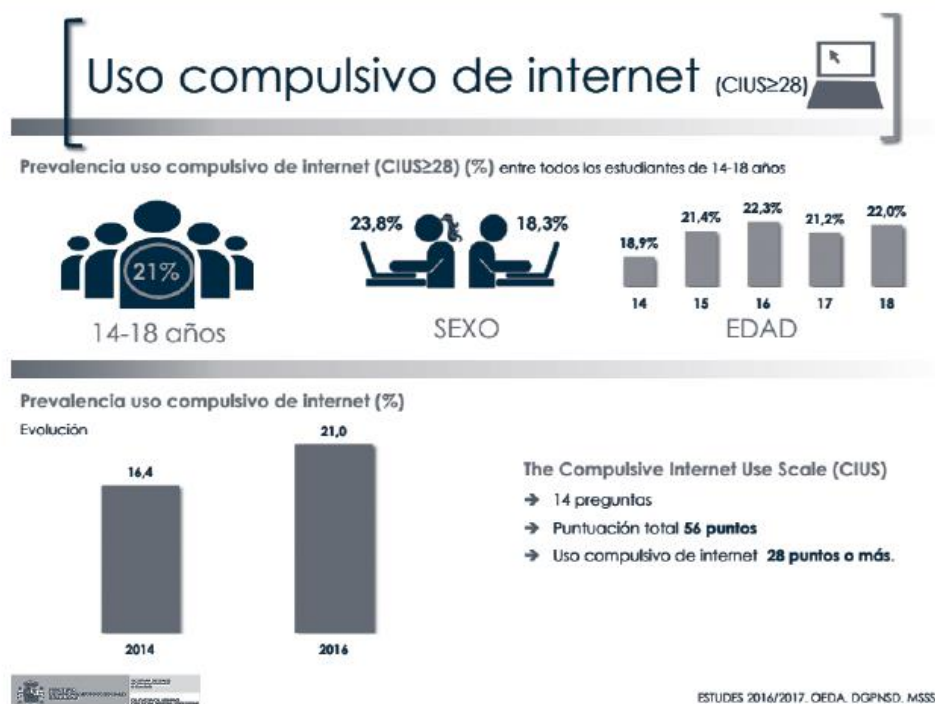
1. Introducción

Las adicciones a las nuevas tecnologías (NT) están en auge, ya en 1997 se creó la Fundación Gaudium encargada de investigar y prevenir las adicciones sin sustancia enfocadas también a las TIC. El interés por estudiar las adicciones a las NT lleva presente desde 2008 cuando se realizó el primer Simposio Internacional sobre Adicción a las Nuevas Tecnologías en Adolescentes y Jóvenes pero hay que decir que hasta día de hoy el avance ha sido poco o difícil debido al rápido recorrido que han tenido las NT. Las nuevas tecnologías abarcan la adicción a la televisión, videojuegos, internet y teléfono móvil, pues hablamos desde la primera introducción de la televisión en nuestras vidas, esas máquinas de videojuegos ya hoy catalogadas como reliquias de coleccionistas hasta el día de hoy con las rápidas conexiones con cualquier punto del mundo gracias a internet. La vida ha cambiado y es lógico pensar que también la infancia y adolescencia de las personas que han nacido en este fructífero periodo, pues si algo no se puede negar es que las nuevas tecnologías han mejorado nuestro modo de vida en varios aspectos, usadas como medio a mejorar su calidad y facilitarnos sin fin información, ocio, trabajo, relaciones personales y hasta la cosa más insignificante que nos podamos imaginar. El problema de ellas es cuando pasan a ser un fin y no un medio, cuando se vuelven una adicción. Cuando hablamos de adicción nos referimos a la pérdida de control y dependencia hacia algo. Definida en el DSM-V como *“una enfermedad primaria, crónica y neurobiológica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en sus manifestaciones. Se caracteriza por conductas que incluyen uno o más de los problemas en el control en el uso de drogas, uso compulsivo, uso continuado a pesar del daño y craving”*. Dado que las adicciones a las pantallas no son consideradas un trastorno en el del DSM-V (2013), cuando nos referimos a adicciones que no están relacionadas con sustancias químicas (entre las que se encuentra las relacionadas con las nuevas tecnologías) se habla de aquellas conductas repetitivas que produce placer y alivio de primeras pero que pasando el tiempo acaban llevando a una pérdida de control de las mismas, perturbando severamente la vida de la persona a todos los niveles. Más destacadamente se ve que en los menores afecta al fracaso escolar, al entorno familiar, produce problemas de aislamiento, mentiras reiteradas, trastornos de conducta, etc.

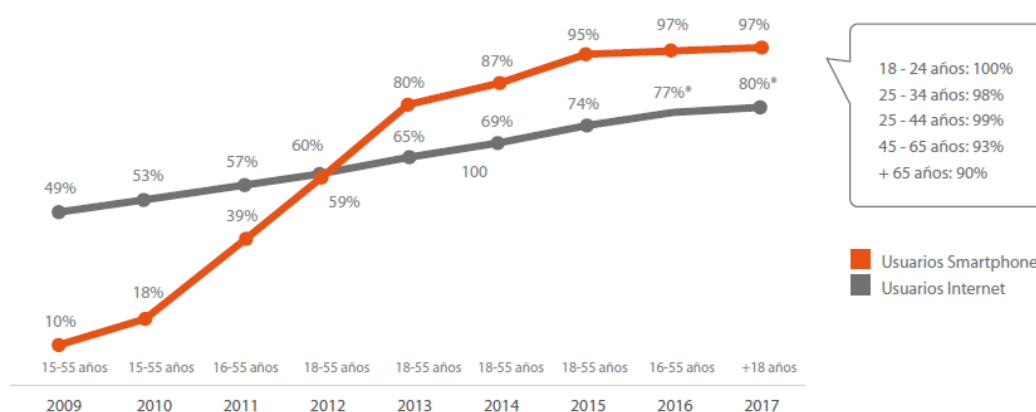
Según el último informe de Ditrendia (Mobile en España y el mundo 2018) en España el 97% de los españoles usan su teléfono móvil para conectarse a internet dado que el teléfono móvil sea convertido en la herramienta tecnológica más usada en España también sea incentivado el uso en edades más tempranas. Hablamos de que a de que en 2017 la media de

uso de móvil en menores se estableció en los 13 años y en los 10 solo para el acceso a internet, estableciéndose también una pequeña diferencia de uso entre géneros, siendo las niñas las que más usan el teléfono móvil sobre los niños (70% frente a un 68%)

Figura 1. Prevalencia del uso compulsivo de Internet en estudiantes de enseñanza secundaria (14-18 años) ESTUDES 2016/2017



(Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías, NTIC. Página 135)



(Informe Ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018. Grafica elaborada a partir de los datos de EGM. Página 12)

En 2018, el 49% de los jóvenes entre 18 y 24 años hacen un uso intensivo del móvil que supera las 4h. El 99% de jóvenes españoles accede a internet desde su móvil y dedica un

tiempo desorbitado a las apps para acceder a sus redes sociales (93'5 horas al mes). Según III Estudio de Comparación Online hacia el Ahorro Inteligente publicado en el periódico ABC 2016, los nacidos a partir de 1990, conocidos como ``millennials'', pasan una media de 6 horas conectadas y usando sus móviles. Y aportando el dato de que la edad es inversamente proporcional a la adicción, que disminuye conforme aumenta la edad de la persona. Sabiendo esto, añadir que se ha establecido que el umbral para considerar que una persona puede desarrollar dependencia. Ansiedad, trastornos del sueño, soledad, problemas en sus relaciones sociales, descenso en el rendimiento académico o profesional por su dispositivo móvil es a partir de las tres horas al día.

1.1. Objetivos

Este trabajo pretende centrarse en las dos últimas debido a la época tecnológica que estamos viviendo en donde ya es normal que un niño sepa dar un uso al teléfono móvil o hasta tenga uno propio y como este ya puede conectarnos a internet de una forma veloz y sencilla. Ya sea por conseguir el último modelo, ansia y necesidad de uso, estar conectado constantemente a las redes sociales, etc. Pues también el despertar de todas estas redes ha aumentado las adicciones a estas dos NT.

Los objetivos son:

- Conocer y analizar el uso de las nuevas tecnologías y su adicción, concretamente centrada en el uso de internet y el teléfono móvil.
- Estudiar sus características principales y criterios de diagnóstico para comprender el nivel de impacto que causa en la población más joven.
- Saber cuáles son los factores de riesgo para los menores.
- Conocer la metodología empleada en España y analizar las escalas y cuestionarios más relevantes para la investigación de estas adicciones.
- Examinar los tratamientos de los que se dispone y los medios preventivos más recientes para combatir estas adicciones.
- Conocer el novedoso y pionero Centro de Servicio de atención en Adicciones Tecnológicas de la Comunidad de Madrid para entender las demandas más actuales que requiere este sector de población en la actualidad.

2. Características de adicción a las Nuevas Tecnologías: Internet y Teléfono Móvil

Es difícil señalar cuáles son las características, criterios y/o conductas de las adicciones a las NT si no se puede hablar de ella bajo el término de adicción, pero al ser un

problema que preocupa y sobre el que se está investigando si se han llegado a una serie de criterios para identificarla.

Las características patológicas que presenta cualquier conducta patológica hacen referencia a la intensidad, frecuencia o cantidad de tiempo y dinero que se invierte en ellas, interferencia que supone a la vida de la persona a nivel social, laboral, familiar, etc. (Echeburúa, de Corral y Amor, 2005). Las NT generan características similares a las adicciones reconocidas en el DSM pero el autor Echeburúa (2016) recoge cuales son las características específicas y determinadas que poseen las NT:

- Las nuevas tecnologías exigen al usuario una atención exclusiva y casi permanente.
- Se les dedica un tiempo diario excesivo.
- Están extendidas en todos los hogares y centros educativos en mayor o menor medida.
- Acceso inmediato y fácil a cualquier tipo de información.
- Facilitan el trabajo, ocio y comunicación.

A continuación se expondrán las características y criterios de diagnóstico de la adicción a Internet y al teléfono móvil:

2.1. Internet

2.1.1. Definición y Características.

Internet tiene muchas cualidades que la hacen atractiva y que pueden potenciar su adicción como son el anonimato, el acceso a infinita información, desinhibición del usuario, relaciones sociales, etc. Las cuales durante la adolescencia llaman la atención del menor, el cual ve el uso de internet como una herramienta segura y necesaria. Lo que hace más atractivo de Internet a los jóvenes es su fácil accesibilidad, disponibilidad, la intimidad que aporta al usuario y el anonimato que ofrece.

Para Young (1996) la adicción a Internet hace referencia a un deterioro en el control de su uso acompañado de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona dependiente realiza un uso excesivo de Internet, lo que le genera deficiencias en los ámbitos personales, familiares o profesionales”. La adicción a internet también se conoce como IAD o trastorno por adicción a internet, que hace referencia a la dolencia experimentada por el individuo a través de un medio tecnológico que le proporcione una conexión a la red.

Las características más relevantes para esta adicción:

- Su fácil accesibilidad y disponibilidad de uso.
- La gran variedad de vías que existen para su conexión.
- El anonimato, desinhibición e intimidad que da.
- La frecuencia de uso de Internet.
- La necesidad de estar constantemente en ``conexión``.
- La búsqueda de sensaciones.
- Aceptación social.
- Comunicación, juegos de fantasía y sexo.
- Gran interactividad.
- Trance hipnótico por toda la estimulación visual y sonora.

2.1.2. Población Vulnerable.

La población más en riesgo son los adolescentes y jóvenes, que se presenta igual en ambos sexos sin que influya el nivel educativo, socio-económico, etc. Las consecuencias más adversas que provoca en los menores son: deterioro psicológico, aislamiento social y familiar, fracaso académico y sedentarismo.

2.1.3. Tipos de abuso según la adicción.

Berner y Santander (2013) hablan de que existen dos formas de ser adictos a Internet. Una es el simple hecho de ser adicto a lo que es propiamente internet, sin más. Y la otra forma es ver internet como un medio que ayuda a satisfacer otras necesidades como son la adicción a los juegos, al sexo, a las redes sociales, etc. Cuatro son los subtipos de abuso a internet que menciona Young (1998) que pueden crear la dependencia del menor a la red:

- Relaciones Sociales
- Información (sobrecarga)
- Juegos
- Adicción Ciber-sexual

2.1.4. Criterios de diagnostico.

Comparte muchos criterios que tienen las adicciones a sustancias de abuso y control de impulso, pero han sido varios autores los que han tratado de darle unos criterios de diagnostico propios, como Young y Goldberg.

Los criterios de diagnostico que plantea Young (1998) son:

- a) Cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse.
- b) Disminución de la actividad física.
- c) Descuido de la salud.
- d) Evitación de actividades para tener mayor cantidad de tiempo para Internet.
- e) Cambios en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la red.
- f) Disminución de la sociabilidad.
- g) Problemas respecto a la familia y amigos.
- h) Rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la Red.
- i) Deseo de más tiempo para estar frente al ordenador.
- j) Mentiras respecto al tiempo que se estuvo online.
- k) Cambios de humor.
- l) Problemas en el trabajo y las obligaciones personales.

Con criterios similares, Goldberg (1996) considera que puede diagnosticarse adicción a internet si se cumplen tres o más los siguientes durante un período de doce meses:

- a) Una tolerancia debida a necesitar pasar cada vez más tiempo en internet porque se produce una disminución en los efectos de satisfacción que produce.
- b) Un síndrome de abstinencia cuando se está sin internet durante un largo periodo de tiempo que va acompañado de ansiedad, agitación y pensamientos obsesivos, pensar y soñar con internet, movimientos de tecleo involuntarios, se ven afectadas las relaciones sociales, laborales, escolares, etc. Además, el uso de internet busca aliviar estos síntomas.
- c) Acceder con muchas frecuencias o durante largos periodos.
- d) Esfuerzos y deseos frustrados de interrumpir la necesidad de su uso.
- e) Se realizan muchas actividades relacionadas o desde internet
- f) Reducción de sus actividades en cualquiera de sus ámbitos.
- g) El seguir usando internet a pesar de ser conscientes de los problemas que le ocasiona a la persona.

Hay que destacar el deterioro que causa a nivel físico y que también nos ayudan a identificar las adicciones. En esta son:

- Trastornos del sueño
- Un cansancio excesivo.
- Dejadez de la imagen corporal
- Sensación de debilidad
- Debilidad del Sistema Inmunológico
- Mala alimentación
- Síndrome del túnel carpiano
- Problemas de visión
- Dolores de cabeza, cuello y espalda.
- Sedentarismo

2.1.5 Factores de Riesgo.

Hay varios factores de riesgo que acunian a características como la personalidad del menor, al contexto familiar y social del menor, si padece algún tipo de trastorno etc.

Una de las más peligrosas es esta última mencionada, la relacionada con que la adicción este ligada a que el menos padezca algún tipo de trastorno, adicciones, problemas de autoestima, control de impulsos, etc. Los autores Black (1999) y Shapira (2000) comprobaron la estrecha relación que hay entre la adicción a internet y el trastorno de control de impulsos. Por otro lado Young afirma que las personas con baja autoestima, depresión, miedo al rechazo o a ser aceptados por los demás son más propensas a volverse adictos a la red. Hay evidencias de que además de la depresión los jóvenes con TDAH, fobia social u problemas de conducta agresiva son más vulnerables a crear dependencia a Internet (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).

La personalidad del adolescente también es un factor a tener en cuenta. Una personalidad introvertida, rebelde, tímida, con una baja autoestima y/o una elevada búsqueda de sensaciones son las que más riesgo tienen. Los autores Echeburúa y Requesense (2012) hablan de factores que hacen referencia a la personalidad del menor como son:

- Una baja autoestima del menor.
- No ser capaz de afrontar estímulos y situaciones que le produzcan displacer.
- Búsquedas excitantes.

- Malas habilidades de afrontamiento.

Y con respecto a factores que atañan más a la parte emocional del joven:

- Recibir poco afecto por parte del entorno cercano del menor.
- Una cohesión familiar débil.
- Pobres habilidades sociales.
- Disforia.

Es interesante mencionar que las personas con déficit cognitivos como pueden ser una falta de atención, una elevada tendencia a la distorsión y una fantasía descontrolada son también una población que corre riesgo.

Por último, los factores referentes al entorno del menor. Los entornos familiares con más riesgo se suelen caracterizar por:

- Puede ser por un estilo educativo rígido, autoritario (que suele generar en los adolescentes sentimientos de rabia) o lo contrario, un entorno permisivo y sin autoridad hacia al menos.
- Poca cohesión familiar.
- Falta de coherencia de los modelos paternos.
- Poco apoyo emocional.
- Límites poco estables dentro del hogar.

En un contexto más social, lejos del familiar, tiene que ver con la falta de habilidades sociales que posee el menor, la presión social que ejerce un entorno que abusa de estas tecnologías o de las redes sociales más concretamente. Además del aislamiento social que es uno de los factores más peligrosos a los que se expone el menor pues es este el que le empuja (en mayor medida) a hacer lo ficticio real y ver lo virtual como su única y auténtica realidad.

2.2. Teléfono Móvil

2.2.1. Definición y Características.

El teléfono móvil se ha convertido en un medio indispensable en poco tiempo debido a que no solo cumple su principal función comunicativa sino que, además de ello, aporta un gran cantidad de beneficios como herramienta de ocio y entretenimiento, fuente de información instantánea, de supervisión parental hacia el menor e, incluso, se ha comprobado que potencia el aprendizaje y mejora el desarrollo infantil. Todo esto y más hacen del móvil un aparato muy atractivo para cualquier persona independientemente de su edad, sexo,

contexto, etc. Pero si se ha visto que hay un grupo con mayor vulnerabilidad a depender de el, los adolescentes.

Según Chóliz (2008) el móvil resulta realmente atractivo para el adolescente debido a los siguientes factores que le aporta:

- Autonomía, sobre todo en lo referente a los padres.
- Ocio.
- Identidad y prestigio, debido al hecho de poseer el último modelo, x aplicaciones, etc.
- Aplicaciones tecnológicas.
- Crear y fomentar relaciones sociales.

Cuando se habla de adicción al teléfono móvil, se refiere más propiamente al *abuso* del aparato, con respecto a esto Hooper y Zhou (2007) plantea que la persona que ``abusa`` del teléfono móvil puede pertenecer a seis tipos de categorías según la conducta que realice:

1. Adictiva
2. Compulsiva
3. Habitual o Común
4. Dependiente
5. Obligatoria (En el caso de los adolescentes se relaciona con el uso de las redes sociales y el deber de estar ahí por y para otros.)
6. Voluntaria

2.2.2. Población Vulnerable.

En España el uso del teléfono móvil está extendido a todos los tramos de edad, sin influir sexo, contexto y otras variables pero si se ha comprobado en diversos estudios que la población más vulnerable a depender del móvil son los adolescentes. Y estudios más referentes al sexo en el mismo tramo de edad (jóvenes menores entre 12 a 17 años) muestran que las mujeres son más vulnerables y adictas a estos aparatos. Son un grupo tan vulnerable debido, sobre todo, a tres factores a considerar:

- a) Los jóvenes y adolescentes tienen un menor control sobre sus impulsos.
- b) Son un grupo más fácil de influenciar.
- c) Ven la posesión de un teléfono móvil como un símbolo de mayor estatus social.

2.2.3. Criterios de diagnostico.

Los criterios de esta adicción comparten muchos con el de otro tipo de adicciones como ya se menciono en puntos anteriores, Muñoz Rivas y Agustín (2005) plantean los siguientes criterios, de los cuales deben darse dos o más durante 12 meses:

- a) Tolerancia hacia la reducción de satisfacción que se produce sobre su uso.
- b) Abstinencia, se presentan estados de ansiedad, nerviosismo, agitación, malestar, etc. cuando se está sin el teléfono móvil.
- c) Uso excesivo.
- d) Existe un deseo frustrado de controlar la adicción.
- e) Se reducen otro tipo de actividades y relaciones que no tiene que ver con el uso del teléfono móvil.
- f) Seguir con ello a pesar de ser conscientes de los efectos negativos que produce.

Es importante mencionar que el móvil es en sí mismo su propio reforzante, su mayor uso crea mayor repuestas y reforzadores para que se siga produciendo la conducta de uso y cada vez sea mayor.

2.2.4. Factores de Riesgo.

Al igual que con Internet, el problema de teléfono móvil viene cuando se excede en su uso. La dependencia al móvil acarrea muchos problemas como: deterioro psicológico, ansiedad, depresión, tendencias obsesivas, compulsiones (en un estudio realizado por Francisco Javier Labrador Encinas y Silvia María Villadangos González, 2010 que trataba sobre las conductas indicadoras de posible problema de adicción destacaron comportamientos frecuentes y compulsivos como es la comprobación constante del teléfono móvil.), deterioro físico, problemas en las relaciones sociales y familiares, problemas educativos, etc.

Los factores de riesgo con respecto al uso del móvil pueden ser debidos principalmente a tres variables: la vulnerabilidad psicológica, variables socio-demográficas y la presión social.

- Vulnerabilidad psicológica: Existe una mayor vulnerabilidad a esta adicción a personas con una personalidad impulsiva, extrovertida o con una baja autoestima. Autores como Bianchi y Philips o Van der Linden y Rochat (2005) destacan que la baja autoestima hace que la persona sea más propensa a buscar la aprobación social de los demás y a buscar mayor apoyo a través del móvil. Los

problemas que trae consigo una personalidad extrovertida está más relacionada con una adicción a las redes sociales y búsqueda de sensaciones. Pero aquí el factor más peligroso en adolescentes es la impulsividad debido a que el menor no hace uso de razón sobre las consecuencias de sus actos y no se cuida ni toma medidas precaución a usar este aparato y buscar esas nuevas sensaciones.

- Variables socio-demográficas: Factores como la edad (menores, adolescentes y jóvenes) y el tiempo de adquisición del primer teléfono móvil son los más relevantes en este punto, a este último factor autores como Billeux, Van der Linden y Rochat (2005) le dan especial importancia pues opinan que el mayor tiempo desde la adquisición del primer móvil puede pronosticar el uso problemático del mismo en el futuro.

- Presión social: Estudios como el de Ozcan y Kocak (2003) hablan sobre la gran percepción de estatus social que les da a los jóvenes el poseer un teléfono móvil. Este y otros factores relacionados con el prestigio, estatus, socialización son componentes de la presión social, un componente importante en estas edades y que puede ser el factor de riesgo más influyente y peligroso en esta adicción.

Otros factores relacionados con la dependencia al móvil son los problemas de sueño y desajustes que acarrea además de una mayor susceptibilidad a la fatiga y al estrés. Y cabe mencionar un estado de alerta constante y continuo al uso del teléfono móvil.

3. Metodología.

En la adicción a las nuevas tecnologías predomina una metodología basada principalmente en estudios cuantitativos (Staksrud, 2007). Aunque esta se encuentra casi siempre combinada con técnicas cualitativas. Los estudios cuantitativos en estas investigaciones requieren una constante contrastación puesto que el ritmo al que avanzan las nuevas tecnologías y su uso es realmente rápido. Esta metodología nos permite conocer los principales usos que hacen los adolescentes de las NT. Por otro lado, los estudios cualitativos permiten conocer información más específica como es el uso social que se le da a las nuevas tecnologías.

Partiendo de que la base de la metodología encargada de estudiar la adicción a las nuevas tecnologías se tratan de métodos unidimensionales (cuantitativos en su mayoría), son también las encuestas estadísticas y los grupos de discusión son las técnicas/prácticas más usadas. Y en general la mayoría de las encuestas y estudios realizados están enfocados a los

riesgos reales asociados al uso que los jóvenes hacen de estas nuevas tecnologías, además de tratar de conocer el grado de extensión de las NT en la población (Gil, 2003).

La mayoría de los estudios y métodos están enfocados a la población en más riesgo, los jóvenes, pero se demanda la necesidad de adaptar test y cuestionarios a la población adulta y también a menores de 12 y 13 años. El no estar reconocida como una adicción y no tener unos criterios fijos es también una queja dado que dificulta los criterios a evaluar en sí, se encuentran importantes limitaciones por esto pues no existe en sí un sistema de diagnóstico válido.

La adicción a las NT es un tema de interés en el que se están centrando muchos estudios. Es un campo que no para ni parará de crecer y esto crea un gran interés científico.

3.1. Parámetros generales.

En general la metodología utilizada en España con adolescentes se caracteriza por:

- Modelos metodológicos unidimensionales.
- Se usan más frecuentemente los modelos cuantitativos que los cualitativos.
- Los temas principales son: el uso, costumbres, el consumo y el riesgo.
- La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos es la opción más efectiva porque existe una relación entre los dos. El método cualitativo puede servir para establecer las hipótesis que se comprobaran en los estudios cuantitativos y viceversa pues el análisis cualitativo ayuda también a interpretar los resultados de los estudios cuantitativos.
- Tener los centros educativos como la mejor muestra de población para realizar los estudios ya que ofrecen un grupo localizado con la misma disposición de tiempo y espacio. También suponen un menor coste económico y de tiempo. Además, trabajar con centros mitiga la disparidad relativa que supone el estatus socio-económico. Esta disparidad se mitiga simplemente teniendo en cuenta si el centro es privado, concertado o público.

3.2. Metodología.

3.2.1. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet de García (CERI).

Este instrumento fue creado a través de del cuestionario PRI (de Gracia et al., 2002) por el mismo autor. El CERI tiene dos modalidades más, una para video juegos y otra para los teléfonos móviles.

Es una escala de tipo Likert que consta de 10 ítems y permite obtener puntuaciones desde el 1 (casi nunca) hasta el 4 (casi siempre). Es bidimensional, es decir, tiene dos factores distintos. Uno abarca lo relacionado a los problemas intrapersonales y el otro lo referente a los interpersonales. El factor intrapersonal de 6 ítems y el interpersonal de 4 ítems.

Los ítems interpersonales hacen referencia los problemas sociales, disminución de actividades, la inversión temporal progresiva, etc. Los intrapersonales se refieren a la negación, distorsiones cognitivas, preocupaciones, focalización y evasión, entre otros.

Según la puntuación obtenida la persona queda catalogada de la siguiente manera:

- 10-17: No hay problemas con el uso de internet.
- 18-25: Existen problemas de forma ocasional.
- 26-40: Hay problemas de manera frecuente.

Posee una fiabilidad de Cronbach de 0`77(Anexo 7.2.).

3.2.2. Test de adicción a Internet de Young.

El Test de Adicción al Internet (TAI) de Young (1998) es el test que más adaptaciones a otros idiomas tiene (inglés, español, francés e italiano). Es uno de los instrumentos más usado para evaluar las consecuencias que causa internet, uso compulsivo, cambios emocionales, preocupaciones, como influye en las relaciones sociales y en la vida diaria de la persona. Su tiempo de aplicación oscila entre los 25-30 minutos. Y su aplicación puede hacerse de forma individual o colectiva.

Este test tiene unas buenas propiedades psicométricas. Se caracteriza por una alta fiabilidad y una fuerte consistencia interna. Tiene una Alfa de Cronbach que oscila entre el 0`89 y 0`91 y en su versión online de entre 0`83 y 0`91.

Consta de 20 ítems con un formato de escala Likert con seis alternativas que van:

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

El paciente responderá a todas las preguntas y una vez completadas se suman todas las respuestas y se obtiene el resultado final. Cuanto más alto sean las puntuaciones totales mayor será su nivel de adicción. Generalmente las puntuaciones van de 0 a 100. Costando de 0-39 como usuarios sin problemas de adicción, de 40-69 con riesgo moderado y 70 o más situación de riesgo. En la versión en español las puntuaciones van desde 20 a 100 y los resultados se corresponden con: de 20-49 no hay riesgo, de 50-79 problemas y de 80 a mayor de 80 problemas graves (Anexo 7.1.).

3.2.3. Escala de uso problemático del teléfono móvil de Bianchi y Phillips.

La escala MPPUS (Bianchi y Phillips, 2005) se realizó en primer lugar para adultos pero los mismos autores se percataron de la necesidad de adaptarla para una población más joven y adolescentes pues al pasar la escala detectaban que la población más joven en sus muestras presentaban un patrón de uso más desadaptado.

Se trata de una escala unidimensional con 27 ítems que tratan aspectos relacionados con el uso problemático del móvil, la tolerancia, abstinencia, craving, pérdida de control, evasión y consecuencias ocasionadas en el entorno y vida diaria del paciente. En definitiva los temas relacionados con la adicción al teléfono móvil y aspectos sociales de su uso.

La escala es de tipo Likert y va de puntuaciones de 0 a 10, donde el 0 se corresponde con ``para nada verdadero`` y el 10 con ``totalmente verdadero``. Cuenta con una fiabilidad del 0'93, una validez de constructo y una validez de contenido (Anexo 7.3.).

Este test fue adaptado para la población adolescente española por Sánchez-Moreno (2005), denominado MPPUSA, también una escala unidimensional, mostro una mayor fiabilidad y una buena validez de constructo y factorial. Además de una consistencia interna de un alfa de Cronbach de 0' 97, que nos demuestra la alta fiabilidad ya mencionada. Esta escala también consta de 26 ítems, es de tipo Likert de 10 puntuaciones con un puntaje de 26-260 y trata los mismos temas.

3.2.4. Cuestionario diagnostico de uso problemático del servicio de mensajes cortos de Rutland, Sheets y Young.

El SMS-PUDQ es un cuestionario adaptado del TAI de Young (1998). Se trata de un cuestionario de 8 ítems que evalúa factores relacionados con la tolerancia, la abstinencia, recaídas, estado anímico de la persona, la importancia que le presta al aparato y los problemas

sociales que le acarrearán. El principal objetivo de la creación de este test era el poder evaluar las seis características que Griffith (2005) proponía acerca de las adicciones. Los criterios de Griffith son:

- a) Tolerancia.
- b) Abstinencia.
- c) Importancia que se le da a la adicción.
- d) Estado de ánimo.
- e) Conflictos interpersonales.
- f) Recaída.

Se trata de un cuestionario bidimensional, es decir, tiene un uso patológico y otro uso problemático. Posee validez de contenido y de constructo, una consistencia interna adecuada y una fiabilidad de alfa: 0,84 para el uso patológico y de 0,87 para uso problemático.

Los factores evaluados se dividen de la siguiente manera:

- Uso patológico: 6 ítems
- Uso problemático: 4 ítems

4. Tratamiento y Prevención de las Nuevas Tecnologías.

Las personas con adicción a las nuevas tecnologías, igual que los adictos a drogas pasan por varias fases antes de solicitar ayuda y recibir tratamiento, son las fases de negación del problema, el mantenimiento, el momento que se dan cuenta de la realidad hasta llegar la última que es iniciar el tratamiento. El inconveniente de las NT es que no se trata de que dejen de usarlas para siempre, sino que aprendan a regular su autocontrol y uso sobre ellas. El objetivo principal es que el menor reconduzca el aprendizaje de sus conductas sobre el uso de las NT.

La mayoría de los tratamientos se abordan desde una perspectiva multidisciplinar y la terapia psicológica individualizada para el paciente es algo fundamental en la intervención. En general el tratamiento sigue las siguientes fases:

- a) Fase Inicial o de Deshabitación: En esta fase se priva al menor de cualquier aparato tecnológico.
- b) Segunda fase o de Rehabilitación: Aquí el menor va aprendiendo a manejar su conducta siendo expuesto a diferentes aparatos.

c) Última fase o de Reinserción: Se vuelve a la rutina, a su día a día siendo el adolescente el propio dueño de su autocontrol.

Los puntos más importantes a trabajar por parte de la terapia psicológica son:

- Trabajas la autoestima
- Trabajar el control de impulsos, manejo de las emociones,
- Proporcionar al paciente estrategias de afrontamiento que le ayuden a prevenir recaídas y a afrontar su día a día.
- Ayudar al paciente a que aprenda a manejar sus emociones.

Es esencial el compromiso del paciente y el hecho de que el terapeuta implique a las personas más cercanas de su entorno pues es decisivo el apoyo de la familia para el adolescente en estos momentos.

Es primordial que aparte de todo esto el menor desarrolle una serie de estrategias de prevención. Ramón-Cortés (2010) propone una serie de prevenciones que los padres y educadores deberían tener en cuenta:

- a) Una comunicación más cara a cara
- b) Limitar el uso de los dispositivos y el tiempo que se pasa con ellos.
- c) Fomentar la relación con otras personas.
- d) Animar al menor a que desarrolle sus aficiones o realice otra serie de actividades.
- e) Fomentar un destilo de vida sana basado en el deporte y con especial importancia en las actividades en equipo.
- f) Mayor comunicación y el diálogo en la propia familia.

4.1. Tratamiento y prevención de la adicción a Internet.

En lo que se refiere a el tratamiento a la adicción a internet se suele seguir un modelo similar que consta de un tratamiento inicial a corto plazo ``tratamiento de choque`` en el que primero se centra en el control de los estímulos y aprender diferentes formas de afrontarlos para después, en la siguiente fase el sujeto pueda exponerse a ellos. Hay Varios de los tratamientos más usados en Europa son: Autoayuda online, grupos de ayuda, terapia cognitivo conductual y bupropión (método usado sobre todo la dejar de fumar).

Muchos autores coinciden en la terapia cognitivo conductual como uno de los tratamientos más destacados y de más eficacia ya que busca identificar los problemas que generan esa adicción a internet y a raíz de ahí modificar y sustituir esas conductas por otras más adaptativas. Se trabaja tanto de forma individual como grupal, los autores Du, Jiang y Vance realizaron una serie de sesiones grupales y encontraron que los pacientes mejoraban notablemente en su autorregulación, gestión del tiempo y gestión emocional. Esto y que la persona aprenda a organizar su tiempo para realizar otro tipo de actividades, controlar su impulsividad, saber identificar los problemas que le genera internet, mejorar habilidades sociales y de afrontamiento son, en definitiva, los efectos que pretende conseguir esta terapia.

En general, el problema de los tratamientos a esta adicción es que es muy difícil demostrar cien por cien su efectividad debida a que existen una serie de criterios que dificultan ver si de verdad estos tratamientos son tan efectivos. Criterios que van desde la dificultades que existe para definir concretamente qué es la adicción a internet, como la falta de control mediante aleatorización, de ciego, la comparación con grupos control sobre todo en grupos jóvenes que por lo general también presentan algún abuso en sus conductas, hasta la poca objetividad de los resultados que se obtienen.

Como medidas de prevención Echeburúa y Corral (2009) coinciden en que sería fundamental que desde el núcleo familiar del menor se fomentara el desarrollo de habilidades sociales, actividades en grupo, actividades culturales para favorecer que el adolescente desarrolle una buena autoestima. Estos autores usaron las señales de alarma propuestas por Young para formular otra serie de medidas preventivas:

Las señales de alarma propuestas por Young (1998) fueron:

- Reducción excesiva o privación del sueño por estar conectado a internet.
- Descuidar relaciones familiares, sociales y académicas.
- Descuidar la imagen e higiene corporal.
- Que el entorno se queje del uso que hace el menor de internet.
- Necesidad de estar siempre conectado.
- Cambios de humor: irritabilidad por no poder acceder.
- Intentar cambios de conducta sin éxito.
- Mentir.

- Aislamiento social.
- Solo encontrar bienestar cuando se puede acceder a internet.

Las estrategias formuladas Echeburúa y Corral (2009) por a partir de estas señales son:

- Limitar el uso y el tiempo empleado en internet.
- Promover las relaciones sociales cara a cara y no a través de las redes sociales.
- Fomentar otro tipo de actividades que no tengan que ver con internet.
- Potenciar el dialogo familiar.

4.2. Tratamiento y prevención de la adicción al Teléfono Móvil.

El tratamiento de la adicción al teléfono móvil va dirigido a modificar las conductas compulsivas relacionadas con su uso. Se busca controlar los hábitos y adquirir estrategias de afrontamiento (Echeburúa y Fernández- Montalvo, 2006).

Las fases del tratamiento son:

- Control de estímulos: Primero se evitarán los estímulos asociados al móvil y el mismo aparato si hace falta. Se busca que el adolescente adquiera mayor control sobre su conducta. Más adelante se irán instaurando una serie de reglas y normas a seguir sobre el uso del móvil. Algunas, por ejemplo, son:

- a) Tener el teléfono apagado cuando no tiene permiso para usarlo.
- b) Establecer una zona especifica del hogar donde usar el teléfono.
- c) Medir la cantidad y frecuencia de su uso.
- d) No frecuentar ciertas situaciones o lugares.
- e) Realizar un registro de su uso.
- f) Tener normas de higiene, sueño, etc.

Todas estas reglas ayudarán al menor a tomar conciencia de sus conductas.

- Exposición a los estímulos: a lo que hace referencia a la exposición programada a situaciones de riesgo. El menor ha adquirido estrategias de

afrontamiento y se le va exponiendo gradualmente. Al principio la exposición se realiza con familiares hasta que el menor haya adquirido mayor confianza.

- Solución de problemas específicos: Dar al adolescente estrategias que le aportaran soluciones más a largo plazo para problemas más específicos como son:
 - Técnicas de distracción cognitiva para la ansiedad.
 - Varios ejercicios de respiración y relajación para controlar los sentimientos de agitación y ansiedad.
 - Técnicas y ejercicios para ayudarle a eliminar los pensamientos negativos.
 - Habilidades sociales
- Creación de un nuevo estilo de vida.

Las medias de prevención según Chóliz (2009) deben tomarse desde el ámbito familiar, educativo y comunitario. Centrados en los dos ámbitos que afectan principal mente al menor (ámbito educativo y familiar). Chóliz (2009) dice que es necesario que en el entorno educativo tenga una política con respecto al uso del móvil y que los alumnos la conozcan y estén familiarizados con ellas. Y desde el familiar es ideal un control y supervisión, marcar unos horarios y limites de uso y tener siempre un dialogo abierto con el menor.

Una de las medidas más relevantes desde el ámbito familiar es el de retardar al máximo la edad de posesión de un teléfono propio.

Los autores Muñoz, Fernández y Gámez (2009) proponen también unas directrices que los padres y centros deben tener en cuenta:

- Enseñas a los menores que no deben facilitar información personal a desconocidos a través del móvil.
- No deben usar el móvil en el centro educativo.
- Comunicar a sus familiares o profesores si reciben algún tipo de contenido sensible o desagradable.
- No efectuar pagos o aceptar participar en concursos o juegos y informar a sus mayores de ello.

En general las medidas preventivas se pueden resumir en:

- a) Hacer de alguna manera al menor responsable del coste telefónico, como por ejemplo a través de una reducción de sus ahorros o paga.
- b) Intentar alargar al máximo la edad de posesión del móvil.
- c) Marcar límites.
- d) Desarrollar la autorregulación del menor.
- e) Ser consciente del tiempo que pasa con el aparato.
- f) Tener claras las reglas y respetarlas.

4.3. Centro de Servicio de atención en Adicciones Tecnológicas de la Comunidad de Madrid.

Madrid ha sido la primera comunidad autónoma en España en ofrecer un servicio pionero especializado en la Adicción a las nuevas tecnologías. En el resto de regiones del país ahora mismo solo se ofrecen programas de prevención o asistencia socio-sanitaria.

El Centro de Atención de las "Nuevas Tecnologías" Madrid tiene como objetivos asesorar, prevenir e intervenir en el uso compulsivo, abuso y dependencia de las NT. El centro trata la adicción a las NT y a internet, no la adicción con internet, es decir, se centra en la dependencia creada hacia la propia plataforma y todo lo que la mueva (móviles, tableta, ordenadores, etc.). Costa principalmente de dos servicios: Uno preventivo, más enfocado al ámbito familiar y la prevención con reglas y normas (el mismo centro ofrece varias guías, entre ellas la Guía para Aprender a Convivir con el Teléfono Móvil) y otro que es el tratamiento cuando ya la situación es más compleja. Se enfoca en tres áreas:

- Prevención y Sensibilización: Ofrece a los centros públicos o privados y entidades locales charlas para sensibilizar, dar medidas de prevención y aportar herramientas para ayudar a detectar esta adicción.
- Formación: Este centro ofrece actividades y programas de formación para profesionales de servicios sanitarios, sociales y educativos.
- Intervención: Tratamiento a los adolescentes que hayan sido derivados al centro por profesionales médicos, servicios sociales o educativos.

Los servicios están dirigidos principalmente a adolescentes de entre 12 y 17 años que presentan conductas de abuso y/o dependencia. Pero también se centra y le da gran importancia al entorno familiar a las que ofrece ayuda y la adquisición de conocimientos y

habilidades sobre esta adicción. Además de todo esto, el centro ofrece programas de formación para profesionales que trabajan con menores.

El centro cuenta con dos educadores y cinco terapeutas que son los encargados de evaluar las conductas de los menores, como afecta la adicción a sus vidas, como influye en sus contextos y relaciones más cercanas, el grado de pérdida de control que experimentan y hasta el propio cuidado personal e higiene. El tratamiento se divide en actividades y terapia grupal y terapia individual con una gran implicación por parte de los progenitores del menor.

Enfocados en la adicción del teléfono móvil, el psicólogo y director del centro, **José Moreno Ortiz** se centra en el Circuito de recompensa cerebral y la segregación de dopamina cuando realizamos una conducta que nos crea placer, enfoca que el epicentro de ese placer en los jóvenes esta en las redes sociales y las necesidad de ``tener más likes``.

José Moreno remarca y recomienda una serie de medidas de prevención que deberían conocer todas las personas:

- Los padres y educadores no deben relajar las rabietas de los pequeños con el uso de aparatos electrónicos, pues al final el menor regulara sus emociones por la maquina y el cerebro almacena todo ese tipo de experiencias.
- Ha comprobado científicamente que la mayoría de adolescentes que abusan de las nuevas tecnologías tiene en casa un modelo familiar que también lo hace. Un buen modelo debe conocer y llevar a cabo las normas de prevención que quiere implantar a sus hijos.
- Se debe crear conciencia sobre el uso de las nuevas tecnologías. Que nuestras relaciones y experiencias sociales no deben establecerse solo en entornos tecnológicos. ``Si solo tenemos relaciones entorno a las apps estamos acostumbrando a nuestro cerebro a no establecer un contacto real``

5. Discusión y Conclusiones.

Ni la adicción a internet ni al teléfono móvil son oficialmente una adicción diagnosticada a pesar de ser vistas ya como un problema de gran relevancia y actual, y de que muchos autores se hayan dedicado a citar criterios de diagnostico para cada una de las adiciones de las NT y a realizar escalas, cuestionarios y test para su evaluación.

Las nuevas tecnologías se han convertido en la principal fuente de información, comunicación y ocio personal en este siglo. Como se observa a lo largo de todo el trabajo, la principal característica o, visto de otra manera, problemática que presentan las adicciones a

las nuevas tecnologías (teléfono móvil, internet, video juegos y televisión) es que no nos podemos deshacer por completo de ellas, como es el caso de las adicciones a sustancias químicas en las que el paciente debe hacer desaparecer de su vida. Están ya tan arraigadas en nuestra sociedad que es imposible intentar que una persona se deshaga de ellas, pues aunque se produzca una reducción y control sobre ellas su uso y abuso va a seguir siendo parte de su día a día. Es por esto que en este tipo de adicciones de lo que se trata es de realizar un reaprendizaje de la conducta ya aprendida. El problema reside en eso, en el uso excesivo y descontrolado de la tecnología.

Los menores y jóvenes son la población que les dedica mayor tiempo y la más vulnerable (sin variaciones en función de la edad y/o sexo), ya sea porque son la generación de momento, ``La cultura del adolescente (Echeburúa, 2009), por la rápida adquisición del primer teléfono móvil a una edad cada vez más temprana, su búsqueda de apoyo o sensaciones, su personalidad más disforica, etc. Esta población en particular es la de mayor interés pues en esta etapa se dan los mayores cambios y desarrollos a nivel físico, psicológico y emocional, de ahí la necesidad de diagnosticar, tratar y prevenir a tiempo estas adicciones. La adolescencia como etapa evolutiva de la persona unida a las propiedades y características de las nuevas tecnologías, en particular a las del teléfono móvil que son realmente atractivas para el menor, es lo que los convierte en el sector de la población más frágil.

Es elemental la educación el compromiso familiar para hacer frente a las problemáticas que supone esta era tecnológica. Citando a José Moreno Ortiz un centro educativo sin normas y reglas sobre el uso de los aparatos tecnológicos, unos padres que abusan del teléfono móvil o calma las rabietas de sus hijos con dispositivos son núcleos de experiencias base para estas adicciones.

Las nuevas tecnologías aun están creciendo y su desarrollo avanza a una gran velocidad. Es vital empezar a crear conciencia cuanto antes de los factores de protección que ahí con respecto a ellas y así poder prevenir mayores estragos, sobre todo para la población más joven en el futuro. Es importante la educación con respecto al uso adecuado de estos aparatos tanto en los más jóvenes como en los adultos. Se ve presente la necesidad de crear e incentivar programas de intervención de carácter educativo tanto para los alumnos, profesorado y padres. Pues a lo largo de toda la revisión bibliográfica se ve claramente el vital papel que desempeñan los padres, programas y pautas que les ayuden a saber manejar y enfocar el uso las NT sería un gran avance ahora y en el panorama futuro. Además estos programas educativos no solo enfocados a adolescentes, sino también a menores más

pequeños actuarían como medidas preventivas más útiles pues actualmente apenas existen. Pues a lo largos de diversos estudios enfocados a menores de entre 14 y 17 años se podía apreciar el desconocimiento del mal uso de las nuevas tecnologías y la falsa idea de control sobre esta, pues es primordial tener en cuenta que son generaciones que crecen en esta era y nada más que el saber cómo funcionan, la identidad social que les da y la utilidad innegable les hace obviar todos los problemas que pueden acarrear.

A nivel metodológico sería necesario plantear más métodos que evaluaran y dieran conciencia sobre cuáles son los primeros fallos o riesgos que se comenten desde el epicentro familiar. Poder evaluar cuáles son las medidas que toman los padres y no solo los riesgos y malos usos que se les dan los jóvenes a estas herramientas. Una gama de cuestionarios y evaluaciones para menores de 12 o 13 años también sería interesante pues es absurdo negar que cada vez exista un uso más descontrolado de los aparatos tecnológicos por niños más pequeños y que la edad de obtención de primer teléfono móvil ya oscile por rangos de edad de 10 a 12 años.

Como con conclusión final es innegable para padres y educadores el hecho de que niños y adolescentes utilicen las nuevas tecnologías es algo, no sólo inevitable, sino necesario (Rodríguez y Megías, 2005). Pero hay que poner solución al desconocimiento que existe sobre su uso y dejar de enfocar las campañas de concienciación a los adultos, trabajar en que el menos entienda y conozca las medidas saludables que puede llevar a cabo con las NT y que los padres no estén al margen de ellas tampoco.

6. Referencias.

Caldevilla Domínguez, D. (2014). *Reformulaciones en el ámbito de la innovación dentro del EEES* (1st ed., pp. 15-99). Madrid: Visión Libros.

Echeburúa, E., Labrador, F., y Becoña Iglesias, E. (2016). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (1st ed., pp. 29-247). Madrid: Pirámide.

H. Cía, A. (2013). (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Rev Neuropsiquiatr*, (76), 211-217.

Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal Of Psychology And Psychological Therapy*, (13), 125-141.

Ramón-Cortés, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *El País Semanal*, 1736, 24-25.

García del Castillo, J., Terol, M., 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.

Pedrero Pérez, E., Rodríguez Monje, M., y Ruiz Sánchez De León, J. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.

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.

Matalinares, M., Raymundo, O., y Baca, D. (2014). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (tai). *Revista De Peruana De Psicología Y Trabajo Social*, 3(2), 45-66.

López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M., y Freixa-Blanxart, M. (2012). Adaptación española del “Mobile Phone Problem Use Scale” para población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123-130.

Díaz-Vicario, A., Mercader, C. y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(7), 1-11.

Berner G, J., & Santander T, J. (2012). Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista Chilena De Neuro-Psiquiatría*, 50(3), 181-190.

Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

Echeburua, E., Amor, P.J. y Cenea, R.(1998). Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica? *Monografías de Psiquiatría*, 2, 38-44.

De la Fuente, R. (2011). Uso y abuso de las TIC en jóvenes escolarizados. *Comunicación y pedagogía: Nuevas tecnologías y recursos didácticos*, (250), 15-19.

Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothem*, 21 (3), 480-485.

De Gracia, M., Vigo, M., Fernández, M. J. y Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18 (2), 273-292.

De Sola Gutiérrez, J. (2018). *El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comporta-mental* (Doctorado). Universidad Complutense de Madrid.

López de Ayala, M., y Ponte, C. (2016). La mediación parental de las prácticas online de los menores españoles: una revisión de estudios empíricos. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinar De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*, 13-46. doi: 10.31921/doxacom.n23a1

Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. Adicción a Internet y Movil: Una Revisión de Estudios Empíricos Españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.

Verdura Vizcaíno, E., Ponce Alfaro, G., y Rubio Valladolid, G. (2011). Adicciones sin sustancia: juego patológico, adicción a nuevas tecnologías, adicción al sexo. *Medicine - Programa De Formación Médica Continuada Acreditado*, 10(86), 5810-5816.

De Bofarull, Ignasi. (2005). Ocio en los nuevos medios de comunicación. *Revista de Estudios de Juventud*, 68, 116-127.

Simó Sanz, C., Martinez Sabater, A., Ballestar Tarín, M. and Domínguez Romero, A. (2017). Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/Smartphone. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 17(1), 5-14.

Espinar Ruiz, E. and López Fernández, C. (2009). Spanish adolescents' views of the uses and risks of new technologies. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, (16), 1-20.

Mamani Oliva, M. (2018). *Adaptación del Test de dependencia del móvil (TDM) en estudiantes de secundaria de cinco instituciones educativas públicas, UGEL 01, 2018*. Licenciatura en Psicología. Universidad César Vallejo de Lima-Perú.

García Jiménez, A., López de Ayala, M. and Gaona Pisonero, C. (2011). La investigación sobre los usos y los riesgos de los menores en el ciberespacio. Análisis metodológico. *Doxa Comunicación. Revista interdisciplinar de estudios de comunicación y ciencias sociales*, (13), 13-41.

Villafuerte, A., Mainé, L. (2005). Personalidad, hábitos de consumo y riesgo de adicción al Internet en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 12, (1), 65-112.

Cruces Montes, e., Guil Bozal, R., Sánchez Torres, N. and Pereira Núñez, J. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. *COMMONS*, 6(2), 203-228.

Puerta-Cortés, D., Carbonell, X. and Chamarro, A. (2012). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos Adictivos*, 14(4), 99-104.

Villanueva, V. (2012). *PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO Y LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL EN POBLACIÓN ADOLESCENTE*. Doctorado Psicología. Universidad de Valencia

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. and Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. *Adicciones*, 20(2), 149-159.

Botella, C. and Bretón-López, J. (2007). Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 4, 32-41.

Terán Prieto A. Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019., 131-141.

7. Anexos.

7.1. Anexo: Test de Adicción a Internet (IAT)

Test de uso de Internet

Kimberly Young, PhD

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

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

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

7.2. Anexo: Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet de García (CERI).

CERI (alfa= 0.77)
Factor 1: <i>conflictos intrapersonales</i> (alfa= 0.74) <i>Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?</i> <i>¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?</i> <i>¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?</i> <i>¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?</i> <i>¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?</i> <i>¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?</i> Factor 2: <i>conflictos interpersonales</i> (alfa= 0.75) <i>¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?</i> <i>¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?</i> <i>¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?</i> <i>¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?</i>

7.3. Anexo: Escala de uso problemático del teléfono móvil de Bianchi y Phillips (MPPUS)

Ítem nº	Enunciado del ítem del MPPUSA (adaptado del MPPUS de Bianchi y Phillips, 2005)	Carga factorial
1	Nunca tengo tiempo suficiente para el móvil	.420
2	Cuando me he sentido mal he utilizado el móvil para sentirme mejor	.661
3	Empleo mi tiempo con el móvil, cuando debería estar haciendo otras cosas y esto me causa problemas	.820
4	<i>Todos mis amigos tienen móvil</i>	-
5	He intentado ocultar a los demás el tiempo que dedico a hablar con el móvil	.812
6	El uso del móvil me ha quitado horas de sueño	.884
7	He gastado más de lo que debía o podía pagar	.681
8	Cuando no estoy localizable me preocupo con la idea de perderme alguna llamada	.408
9	A veces, cuando estoy al teléfono y estoy haciendo algo más, me dejo llevar por la conversación y no presto atención a lo que estoy haciendo	.735
10	El tiempo que paso en el móvil se ha incrementado en los últimos 12 meses	.765
11	He usado el móvil para hablar con otros cuando me sentía sol/a o aislado/a	.615
12	He intentado pasar menos tiempo con el móvil pero soy incapaz	.870
13	Me cuesta apagar el móvil	.113
14	Me noto nervioso/a si paso tiempo sin consultar mis mensajes o si no he conectado el móvil	.804
15	Suelo soñar con el móvil	.856
16	Mis amigos y familia se quejan porque uso mucho el móvil	.872
17	Si no tuviera móvil, a mis amigos les costaría ponerse en contacto conmigo	.513
18	Mi rendimiento ha disminuido a consecuencia del tiempo que paso con el móvil	.879
19	Tengo molestias que se asocian al uso del móvil	.890
20	Me veo enganchado/a al móvil más tiempo de lo que me gustaría	.897
21	A veces preferiría usar el móvil que tratar otros temas más urgentes	.812
22	Suelo llegar tarde cuando quedo porque estoy enganchado/a al móvil cuando no debería	.879
23	Me pongo de mal humor si tengo que apagar el móvil en clases, comidas o en el cine	.878
24	Me han dicho que paso demasiado tiempo con el móvil	.888
25	Más de una vez me he visto en un apuro porque mi móvil ha empezado a sonar en una clase, cine o teatro	.689
26	A mis amigos/as no les gusta que tenga el móvil apagado	.637
27	Me siento perdido/a sin el móvil	.765