



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Proyecto para la Evaluación de Programas de Adicción a las redes sociales

Alumno/a: Victoria Garrido Méndez

Tutor/a: Prof. D. Manuel Miguel Ramos Álvarez

Dpto.: Psicología

Índice

1. INTRODUCCIÓN	4
2. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	7
3. PROGRAMA DE ACCIONES DE INTERVENCIÓN	9
4. MONITORIZACIÓN DEL PROCESO	20
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS PREVISTOS	27
6. CONCLUSIONES. EVALUABILIDAD DEL PROGRAMA	28
6. REFERENCIAS	29
7. ANEXOS	31
7.1. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	31

RESUMEN

La llegada de las redes sociales a la sociedad ha supuesto la aparición de muchos riesgos para ésta y sobre todo entre los adolescentes al ser los que más se han expuesto al mundo de Internet. Esta problemática, ha puesto de manifiesto la necesidad de realizar programas de evaluación ante posibles adicciones a las redes sociales, al ser las más utilizadas en el mundo cibernético. A pesar de que es un problema que se encuentra a la orden del día, parece ser que se sigue sin darle la importancia que deben a nivel clínico ya que, sigue sin delimitarse como trastorno por no haber una opinión unánime sobre el tema de esta adicción.

Con este Proyecto para la Evaluación de Programas de Adicción a las Redes Sociales, se pretende ayudar tanto a profesionales que no encuentra totalmente su posición dentro esta adicción, para moverse un poco mejor por el ámbito, y, a gran parte de la población que presenta verdaderos problemas de adicción a las redes sociales y que hasta ahora no eran conscientes de ello o no han tenido la oportunidad de recibir la ayuda que necesitan.

Palabras clave: Redes sociales, problema, adicción, profesionales, población.

ABSTRACT

The arrival of social networks in society has led to the appearance of many risks for it and especially among adolescents as they are the ones who have been most exposed to the world of the Internet.

This problem has revealed the need to carry out evaluation programs against possible addictions to social networks, as they are the most used in the cyber world. Despite the fact that it is a problem that is the order of the day, it seems that it continues to not give it the importance that they should at the clinical level since, it is still not defined as a disorder because there is not a unanimous opinion on the subject of this addiction .

With this Project for the Evaluation of Addiction Programs to Social Networks, it is intended to help both professionals who do not fully find their position within this addiction, to move a little better around the field, and, to a large part of the population that presents real problems of addiction to social networks and that until now they were not aware of it or have not had the opportunity to receive the help they need.

Keywords: Social networks, problem, addiction, professionals, population.

1. Introducción

Las redes sociales son un medio extraordinario para la comunicación fluida e inmediata, que posibilita estar en contacto de manera permanente y fluida con cualquier persona, ya sea conocida o desconocida. La evolución que las redes sociales han supuesto en nuestros hábitos y rutinas que cada vez se requiera más de su uso al igual que han sido testigo también del desarrollo de conductas indebidas que proceden de su uso. Aunque son infinitos los beneficios que nos pueden brindar las redes sociales, un excesivo uso de estas puede dar lugar a muchos problemas de diversa naturaleza. El mayor problema y del que se derivan todos los demás es, una dependencia en cuanto al uso de las redes sociales en algunos individuos de la población. Lo que da lugar a consecuencias psíquicas en todos los ámbitos del éste (familiar, laboral y social). Algunos de los efectos que se han observado en personas con adicción a las redes sociales son: aislamiento social, estado de ánimo cambiante e importante deterioro de la salud. El colectivo más afectado es el de los jóvenes, que son por estadística los que más uso hacen de las redes sociales. Van aumentando las horas de uso sin ser conscientes de que cada vez necesitan más tiempo para obtener la satisfacción esperada, llegando incluso a no tener descanso en todo el día. Esto puede comenzar como una forma de evadirse del entorno que les rodea pero acaba siendo una necesidad que si no se satisface evoca en sentimientos de irritabilidad y falta de control. Un aspecto importante a tener en cuenta para detectar esta adicción son los síntomas de abstinencia lo cual produce repercusiones negativas en la vida del individuo, ya que puede generar enfado y esto hacer que pierda el interés en las demás actividades cotidianas. Otro indicador en personas con adicción también es la negación de dependencia y esto es debido a que el individuo cree que los pros que obtiene con el uso de las redes sociales son mayores que los contras y hasta que la persona no sea consciente de que tiene un problema y que esto está afectando negativamente en su vida no va a abrirse a obtener ayuda por parte de un especialista.

Esta adicción a su vez se podría ver incrementada con ciertas características de personalidad tales como impulsividad, intolerancia a estímulos que no sean placenteros, disforia y búsqueda exagerada de emociones fuertes. O también puede darse que esta adicción lleve oculta una psicopatología más grave como depresión o fobia social.

Son varios los factores de riesgo que pueden aumentar la problemática frente al mal uso de las redes sociales. Se puede dividir en cuatro factores.

1. Factor sociodemográfico

- Género: Hay diferencias según estudios que muestran que dependiendo del género hay mayor tentativa a desarrollar una adicción a las redes sociales.
- Edad: Se considera a los adolescentes como el grupo más vulnerable a desarrollar una adicción a las redes sociales al ser los que más expuestos están a estas.
- Ingresos familiares: A mayor nivel de ingresos, parece ser, que mayor riesgo hay de adicción.

2. Factores personales

- Rasgos de personalidad: rasgos neuróticos, impulsivos, falta de autocontrol, excesiva sensibilidad y vulnerabilidad... son rasgos que aumentan la probabilidad de adicción.
- Estilo de afrontamiento y regulación de emociones incorrecto.
- Estados de ánimo: Irritable, disforia, negatividad, búsqueda de emociones fuertes, etc.

3. Factores contextuales

➤ Familiar

- Conflictos familiares.
- Entornos familiares muy rígidos o muy permisivos.
- Poco apoyo familiar.
- Vínculo padre-hijo demasiado pobre.

➤ Escolar

- Mal rendimiento escolar.
- Mala relación con profesores o iguales.

➤ Relaciones con iguales

- Pocas amistades fuera de Internet y redes sociales.
- Relación con personas con poca aceptación social.

4. Variable de uso de redes sociales

- Exposición excesivamente temprana a las redes sociales.
- Pasar demasiadas horas al día conectado a las redes sociales.
- Poca comunicación parental en cuanto al uso de redes sociales, no se establecen límites.

Al igual que hay factores de riesgo, también hay factores de protección.

1. Factores personales

- Alta autoestima y autocontrol.
- Buenas habilidades sociales.

- Buen uso de tiempo libre.
- 2. Factores familiares
 - Buena relación con la familia.
 - Buena comunicación entre integrantes de la familia.
 - Existencia de límites en el uso de Internet y redes sociales.
- 3. Factores escolares
 - Buenos resultados académicos
 - Buena relación con iguales y profesores
 - Buena orientación escolar.
- 4. Factores relaciones con iguales
 - Relaciones con amistades funcionales.

Un aspecto a tener en cuenta también es la prevención de recaídas ya que es algo que en estos tipos de problemas es difícil de controlar. Bien es cierto que, cuanto más tiempo pase alejado de la adicción la persona menos probabilidad de recaída hay, ya que el paso del tiempo hace que éste se sienta con control ante la situación y aumente la motivación y las ganas de seguir adelante.

Al estar tan integrado el mundo de las redes sociales en nuestro día a día, se ha dado lugar a que personas con verdaderos problemas en este ámbito se encuentren desprotegidos, sin recursos y sin recibir ningún tipo de ayuda ya que la población ha normalizado el uso abusivo de Internet y redes sociales.

Quizás se debería de hacer examen de conciencia y pensar que los “culpables” de esta adicción no son los niños sino los progenitores que no se ven con la capacidad de detectar y valorar una situación de riesgo en su hijo/a lo que impide poder hacer algo al respecto para la prevención de esta conducta. Y digo “culpables” ya que esto no se debe a una irresponsabilidad por su parte sino que esto es debido a la falta de información en la población acerca de este tipo de problemas, lo cual preocupa mucho a los profesionales de salud mental que están viendo como esta situación cada vez se agrava más y los individuos afectados no tienen intención de ponerle fin, ya sea porque se niegan a reconocer el problema o porque no están dispuestos a recibir ayuda terapéutica al no contemplarlo como algo necesario. Por esto, con el desarrollo de más programas de ayuda, se proporcionaría el conocimiento de sus riesgos y motivarían a la comunidad afectada a buscar ayuda y tratamiento si fuese necesario, al hacerlos conscientes de los riesgos que este tipo de adicciones pueden acarrear.

2. Diagnóstico de necesidades

La aparición de Internet ha supuesto una revolución en la vida de todos. A día de hoy es un recurso que está al alcance de cualquier persona y cualquiera dispone de un ordenador, Tablet o teléfono móvil con el que poder acceder a la red y estar conectado a ella permanentemente. Esta hiperconectividad es lo que comienza a generar un problema en la sociedad ya que ha dado lugar a un cambio de hábitos y eso ha provocado la conocida adicción a Internet. Esta siempre ha existido pero con su fácil accesibilidad en los últimos años se ha agravado más aún. Este aumento en el uso de Internet parece obedecer a la popularización de las redes sociales entre los más jóvenes sobre todo pero cada vez más en personas mayores. Por eso creo oportuno centrarme dentro de las adicciones en concreto a la de las redes sociales ya que, además de que es lo que más abuso está generando, este problema aún no se ha delimitado como un trastorno como tal ya que hay diferentes opiniones acerca del tema y no consiguen llegar a una conclusión unánime, por lo que me gustaría aportar a que sea incluida en los diagnósticos de desórdenes mentales ya que ayudaría a muchas personas a prevenir o controlar esta adicción y a hacer un uso correcto de Internet y todo lo que abarca.

Tras la observación de diferentes estudios epidemiológicos se deja ver como a lo largo de los años la adicción a las redes sociales ha aumentado de una forma considerable sobre todo entre los adolescentes que hacen un uso abusivo de ellas y que no saben establecer unos límites. El sexo y la edad parecen ser los grandes diferenciadores ya que en referencia al sexo se ha hallado mayor porcentaje total de adicción en mujeres frente a hombres al ser las chicas las que buscan más acercamiento social mientras que los chicos buscan más el ocio a través de videoconsolas y pornografía. Aun así, varios estudios han obtenido mayor puntuación en chicos alegando que ser hombre es una variable predictora de adicción a RSI. Y con respecto a la edad, no se encontraron informes que evaluaran diferencias entre edades entre adolescentes pero los resultados actuales dejan ver que hay mayor adicción entre adolescentes más jóvenes (12-14) frente a los de mayor edad (15-17). Ya que cuanto menor sea la persona mayor riesgo de adicción ya que a mayor edad hay mayor control de impulsos y madurez lo que conlleva un desarrollo positivo que esta negativamente relacionado con conductas de adicción.

Según el estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), el 98% de los jóvenes españoles de entre 11 y 20 años consumen Internet y 7 de cada 10 dicen acceder a la red al menos 1,5 horas diarias. Por lo que es obvio el excesivo uso de las nuevas tecnologías entre los jóvenes.

La revista Forbes ofrece más datos y es que el 64% de los internautas consumen 6 horas a la semana en las redes sociales, el 37% más de 11 horas y el 19% más de 20 horas y entre estos, el 70% lleva usándolo menos de 3 años, el 26% solo lleva 1 o 2 años y el 18% es su primer año. InSites Consulting, presentó en 2012 un estudio, “Social Media Around The World” en el que se mostraba que el 60% de las personas que usan internet utilizaban hasta dos redes sociales a la vez y el 8% utilizan hasta 5 redes sociales o más al mismo tiempo.

Según datos del Internet World Stats, “a mediados del año 2014, cerca de 3.000 millones de personas disfrutaban de Internet, que, comparándolos con los 360.000 del año 2000 ha generado un crecimiento del 741% a nivel mundial”. Este aumento en su mayoría se corresponde con la demanda de las redes sociales.

Este estudio podría ser aplicado a toda la población ya que en estos tiempos está totalmente normalizado el uso de Internet, pero en concreto está centrado en los adolescentes, que constituyen el mayor grupo de riesgo al estar continuamente expuestos a internet y sobre todo a las redes sociales y esto no solo se debe sólo a las características propias de esta etapa evolutiva, también influyen otros aspectos. Bien porque están más familiarizados con ellas, por el fácil acceso o porque están en una edad que lo que buscan son sensaciones nuevas, algo que la red les ofrece puesto que les hace estar en contacto con la mayoría de sus iguales de forma permanente y además pueden acceder a todo tipo de contenido en cuestión de segundos. Esto ha supuesto muchos beneficios pero también muchos inconvenientes ya que hay personas las cuales no son capaces de controlar su uso y esto está afectando negativamente a sus relaciones y trabajo.

3. Programa de acciones de intervención

Las nuevas tecnologías llegaron hace pocos años, pero llegaron para quedarse definitivamente. Con su aparición se ha producido un cambio en la manera de propagar la cultura y la información. Lo que han traído consigo es un cambio de papeles en cuanto a quien transmite el conocimiento, siendo ahora los niños los que enseñan a los adultos. Hay padres que aún se muestran algo reacios a las nuevas tecnologías pero ya son cada vez más los que se han introducido al mundo de las nuevas tecnologías tan solo por observar la fascinación que este nuevo mundo está generando en los adolescentes. Entre los últimos descubrimientos de Internet se encuentran las redes sociales cuyo objetivo es que las personas puedan comunicarse e interactuar entre ellos de forma virtual ya sea con personas conocidas (amigos, familia, pareja,..) o personas desconocidas y que están abiertas a conocer a gente nueva. Aunque parezca que las redes sociales están hechas para jóvenes y adolescentes, es cada vez más común que personas de mayor edad se inicien en este mundo. Hoy vivimos lo que Azuma (1997) llama “realidad aumentada” ya que combinamos la realidad física con la virtual, apoyándose y mejorándose entre ambas. Las últimas cifras de algunos estudios muestran que 9 de cada 10 adolescentes tienen un perfil en al menos una red social. Se ha llegado a afirmar que una persona con amistades y que establece relaciones por Internet es más sociable que una persona que no se relaciona con gente por Internet, algo que quizás sea una exageración pero que muestra hasta qué punto han tomado importancia las redes sociales en nuestra sociedad. Al igual que estas tecnologías pueden darnos muchas facilidades, también pueden darnos muchas complicaciones si no se le da un buen uso. Cuando las redes sociales se convierten en el medio principal de comunicación y al que se le dedica la mayor parte del tiempo, esto puede generar serios problemas tales como crear una falsa identidad de ellos mismos. Al crear una falsa identidad entran en un mundo paralelo que los aleja del mundo real y hace que se aíslen y se creen muchas inseguridades por el miedo de que en la vida real no cumplan las expectativas que piensan que si están cumpliendo en la red con esa imagen que se han creado a su gusto. La pérdida de información personal que puede dar lugar a chantajes y hacer que la persona se sienta indefensa al exponerse su intimidad. También puede alejar de las personas o seres queridos. Y por último pero no menos importante, el conocido ciberacoso.

Un programa relacionado con este tema sería el programa ConRed el cual se basa en la teoría del comportamiento social normativo que se refiere a que el comportamiento y las actuaciones de las personas están fuertemente influenciadas por lo que estas perciben y por las normas que se imponen en la sociedad. Esta teoría además está sustentada por tres aspectos, las normas legales reconocidas (sanción y castigo social), las expectativas (lo que cada persona espera obtener de beneficio en una conducta) y la identidad de grupo (la motivación que obtiene cada persona de formar parte de un grupo social). Estos constituyen los llamados mecanismos normativos (Rimal & Real, 2003). Cualquier programa basado en esta teoría apoya que para cambiar cualquier comportamiento hay que hacer hincapié en estos tres aspectos. Por lo tanto el programa ConRed se sustenta de: 1) mostrar los puntos a favor y en contra del mal comportamiento en áreas virtuales; 2) conocer los riesgos de la red; 3) hacer ver que mostrar los mismos comportamientos de un grupo no hace obtener mayor aceptación. Por lo que este programa está diseñado para concienciar a la población de un uso seguro y adecuado de Internet y las redes sociales estableciendo unos objetivos específicos:

- Conocer los mecanismos de seguridad y protección de datos personales en las redes sociales para no dar un mal uso de ellos.
- Aprender a realizar un uso correcto de la Red.
- Conocer el fenómeno de ciberacoso y otros riesgos de Internet.
- Prevenir la implicación de los niños en este fenómeno.
- Fomentar la defensa ante la presencia de actos inadecuados en la Red.
- Descubrir el grado de control que existe en Internet con respecto a los datos personales.
- Prevenir el abuso y dependencia de las redes sociales así como conocer cuáles son sus consecuencias.

La población que ha sido objeto de estudio por la intervención ConRed ha sido toda la comunidad educativa en la que se ha formado al profesorado y a los padres pero la principal fuente de trabajo han sido los escolares.

El estudio se ha realizado mediante un diseño longitudinal, “ex post facto”, cuasi experimental, pre-post de dos grupos, uno cuasi-control. La población objetivo eran adolescentes de entre 11 y 19 años de edad y mediante una intervención directa en las aulas.

Tras la aplicación del programa se observó una disminución en la prevalencia de implicación en el ciberacoso y en el uso abusivo de Internet, al igual que una mayor concienciación en la

percepción del falso control de la información. Estos resultados han puesto en evidencia que concienciando tanto a los alumnos como a padres y profesores de los riesgos existentes, ha aumentado la toma de precauciones ante las situaciones de vulnerabilidad a las que se pueden exponer en la Red.

El programa ayuda también a evidenciar la necesidad de disminución del uso excesivo de Internet y la dependencia que esto genera, aumentando las capacidades de los adolescentes para afrontarlo y evitarlo haciendo un uso correcto de este.

En conclusión, se deberían de tener en cuenta por parte de las autoridades educativas que es muy importante la realización de campañas de sensibilización para alumnos, padres y profesorado, a lo que se le debe sumar también, un buen desarrollo legislativo educativo y apoyo financiero para su buen funcionamiento.

Otro programa de interés ha sido el desarrollado por el Servicio de Drogodependencias – Unidad de Prevención de Conductas Adictivas de Valencia llamado “Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando””. Este programa tiene dos objetivos principales. Por una parte, impulsar a la prevención en la comunidad educativa. Y por otro lado, ofrecer las pautas adecuadas para desarrollar habilidades de reconocimiento de conductas adictivas en los padres y cómo actuar ante ellas en caso de ser detectadas.

“Clickeando” va dirigido a todos los alumnos de Educación Primaria, ESO ciclos formativos, padres y profesores. Consistirá en la realización talleres y campañas.

El programa pretende trabajar con ellos aplicando una serie de intervenciones preventivas tales como estrategias de influencia, estrategias para el desarrollo de habilidades y competencias, estrategias de protección y control, estrategias de diseño ambiental y enseñanza de estilos de vida alternativos al uso abusivo de Internet. Con estas estrategias se espera obtener los siguientes objetivos:

- Prevenir las conductas abusivas de Internet y redes sociales.
- Potenciar el buen uso de Internet y redes sociales.
- Promover entre la comunidad educativa buenas habilidades de uso responsable de Internet.

Tras la documentación acerca de los anteriores programas mencionados y relacionados con el tema, propongo los siguientes objetivos generales y específicos a conseguir:

1. Prevenir el uso excesivo de las redes sociales entre la población.

- 1.1 Proporcionar información sobre los riesgos y efectos negativos asociados al uso de las redes sociales.
 - 1.2 Sensibilizar a la población del nivel de riesgo percibido al uso abusivo de las redes sociales.
 - 1.3 Prevenir entre la población conductas contra el ciberacoso y conductas incorrectas en las redes sociales.
 - 1.4 Fomentar la ayuda a personas que están sufriendo algún tipo de acoso en las redes sociales y no alentar estos comportamientos.
 - 1.5 Favorecer entre la población conductas de autocontrol en las redes sociales.
 - 1.6 Promover la rápida detección del uso abusivo de redes sociales.
2. Dilucidar el buen uso de las redes sociales por parte de la población.
 - 2.1 Motivar a la comunicación interpersonal cara a cara.
 - 2.2 Motivar a la realización de otras actividades fuera de las redes sociales en el tiempo de ocio.
 - 2.3 Limitar el tiempo de uso de las redes sociales en el ámbito familiar y escolar.
3. Proporcionar las habilidades suficientes a la población para el buen uso de las redes sociales.
 - 3.1 Trabajar en la mejora de las habilidades comunicativas y sociales de la población.
 - 3.2 Facilitar a los padres los conocimientos suficientes como para ayudar a sus hijos a hacer un buen uso de las redes sociales.

La población objeto de intervención serán adolescentes de entre 13 y 17 años, teniendo en cuenta siempre la participación activa de padres y profesores de estos, ya que el papel que juegan en los niños en cuanto al control del consumo excesivo de las redes sociales, es muy importante. El entorno en el que nos interesa intervenir con el programa es en el tiempo de ocio del adolescente así como en su hogar, centrándonos en su rutina, ya que es ahí donde más se puede observar el desarrollo de una conducta inadecuada ante el uso de las redes sociales.

Diseño de la investigación

El diseño de investigación de este Programa de Evaluación se trata de un diseño cuasi-experimental, longitudinal, cuyas características son las siguientes:

- Manipulación de variable independiente. El objetivo de este diseño es estudiar el efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente del estudio. La variable independiente en este caso son los adolescentes y la variable dependiente es el grado de adicción que muestran los adolescentes a las redes sociales.
- No hay aleatorización en los grupos. Es decir, no se manipula la formación de grupos ya que estos vienen dados de forma natural. En este estudio en concreto, el grupo son los adolescentes.
- Desarrollo del diseño en contextos naturales. Esto dificulta el control de las variables en muchas ocasiones.

Estas características dejan ver cuál es uno de los principales problemas de los diseños cuasi-experimentales, ya que al no ser posible un control total de las variables con las que estamos trabajando, esto afecta a la validez interna ya que no se puede asegurar la relación causal del estudio. Es decir, no podemos garantizar que tras la intervención, las diferencias que observemos en los diferentes grupos de estudio, se deban en su totalidad a la aplicación del programa. Por otro lado está la validez externa la cual hace referencia al grado en el que los resultados obtenidos van a poder generalizarse a la demás población, en nuestro estudio si puede ofrecernos fiabilidad ya que el tema que estamos tratando está muy extendido en nuestra sociedad.

Con el objetivo de llevar a cabo nuestro programa de adicción a las redes sociales, se desarrollarán una serie de acciones de intervención para conseguir un uso adaptativo de las redes sociales. Se llevará a cabo durante 6 semanas en las que durante cada semana el psicólogo/a se desplazará al Instituto y trabajará con los diferentes grupos seleccionados para el programa.

PROYECTO PARA LA EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

<u>Semana 1:</u> Primera sesión.	Primer contacto con los alumnos para distribuir cuestionarios entre ellos y que los trabajen.	Pasar cuestionarios a cada uno de los alumnos para obtener los resultados acerca de la situación de cada caso y poder seleccionar a aquellos que presenten signos de adicción.
<u>Semana 2:</u> Segunda sesión	Control de estímulos relacionados con la adicción	Se les informará de la necesidad de limitar el tiempo de uso de las redes sociales a 2 horas diarias. Detectar cual es la red social más problemática para cada individuo y que deje de utilizarla por un tiempo. Se controlaran los horarios a través de un autorregistro.
<u>Semana 3:</u> Tercera sesión	Romper con los hábitos de uso de redes sociales	Elaborar un cronograma de actividades a realizar que cubran las horas en las que los alumnos se pasaban con las redes sociales. Estas actividades deberán ser totalmente contrarias al uso de las redes sociales.
<u>Semana 4 :</u> Cuarta sesión	Exposición en vivo a estímulos que inciten el uso de redes sociales	Auto exponerse a alguna red social sin poder conectarse o acceder a ella. Siempre con la supervisión de alguien.
<u>Semana 5:</u> Quinta sesión	Reestructuración cognitiva	Identificar aquellos pensamientos o creencias irracionales que hagan mantener la adicción e

		<p>intentar modificarlos o sustituirlos por otros pensamientos adecuados.</p> <p>En esta sesión se tratara de transformar el punto de vista de los alumnos acerca de la adicción.</p>
<u>Semana 6:</u> Sexta sesión	Entrenar habilidades en solución de problemas	Trabajar habilidades para hacer frente a problemas de cualquier tipo y hacer que los alumnos pierdan la vulnerabilidad ante las redes sociales y sean ellos los que controlen que hacer en la red.
<u>Semana 7:</u> Séptima sesión *(Pasado 2 meses, comprobar cómo han ido evolucionando los alumnos)	Prevención de recaídas	<p>Concienciar que si se detecta algún signo de recaída debe de buscar ayuda al profesional de nuevo.</p> <p>Valorar los cambios observados en el alumno a lo largo del programa para motivar a seguir en el proceso de cambio.</p>

Tabla 1: Cronograma de acciones de intervención

Desarrollo de tratamiento

1. Evaluación de la adicción a las redes sociales mediante la administración de los diferentes cuestionarios para valorar la situación de cada persona. Se escogerá una clase de cada curso (de 1ºESO a 4ºESO), se les dará una explicación acerca del programa que se va a llevar a cabo y en que consiste y a continuación se les entregarán los cuestionario para que los completen. Los cuestionarios a administrar serán:
 - European Cyberbullying Questionnaire (Del Rey, Casas & Ortega, 2011).

- Adaptación del Cuestionario de Experiencias relacionadas con Internet (CERI) de Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell-Sánchez (2009).
- Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM; Berauny et al., 2009).
- Escala Per - cei ved Information Control (Dinev, Xu & Smith, 2009).
- Instrumento de valoración del problema que hemos creado para el programa.

Una vez que hayamos conseguido los cuestionarios y observemos los resultados podremos elegir a aquellos alumnos que presenten mayores signos de adicción por las puntuaciones que hayan obtenido, para así crear un subgrupo de alumnos que nos permita poder continuar con el programa.

2. Control de estímulos asociados con la adicción

En esta sesión se les explicará a los alumnos que a lo largo de las siguientes semanas vamos a realizar una serie de actividades que les proporcionaran un cambio de visión en cuanto a las conductas de uso excesivo que presentan de las redes sociales tras revisar las puntuaciones obtenidas en sus cuestionarios. Como primera toma de contacto se les pedirá que disminuyan el tiempo de uso de las redes sociales a dos horas diarias además de estudiar cual es la red social a la que más tiempo le dedican y eliminar el uso de esta dos días a la semana. Los resultados se valoraran con la realización de un autorregistro por parte de cada adolescente en el que cada día tendrán que especificar el tiempo real que han utilizado las redes sociales y por consiguiente, si han conseguido los objetivos propuestos. Si se observa que la adicción no disminuye, eliminar por completo el tiempo de uso de las redes social más usada, privándolo de cualquier medio tecnológico con el que puedan tener acceso a la red. Hay que tener en cuenta que durante el proceso pueden aparecer signos de abstinencia, aun así no se debe permitir más tiempo de uso ya que esto solo provocaría la ralentización del proceso.

3. Romper con los hábitos de uso de redes sociales

En esta sesión, los alumnos tendrán que elaborar un cronograma con actividades a realizar para toda la semana con el fin de ocupar el tiempo al que antes le dedicaba a las redes sociales. Esto le ayudará a controlar los horarios y a que se habitúen a otras actividades y otras formas de pasar su tiempo libre. Proponerle que realice algún ejercicio físico, leer un libro, estudiar, pasar más tiempo con familiares o amigos, etc. Muy importante que las actividades que se propongan a realizar no tengan nada que ver con las nuevas tecnologías ya que esto podría derivar en una nueva adicción para cubrir aquella que estamos intentando evitar.

4. Exposición en vivo a estímulos que inciten el uso de redes sociales

Se explicará que se les va a exponer a una prueba para comprobar cuál es la tolerancia que cada uno tiene a su adicción. Para esto se le pedirá que:

- Realizar una lista de situaciones que suscitan la adicción en la persona (que situaciones incitan al uso de las redes sociales).
- Jerarquizar la lista de menos a más ansiedad generada (0-100 USAS).
- Comenzar con la exposición de una situación que esté en torno a la mitad de puntuación en la lista (50-60 USAS).

Con la supervisión del psicólogo, se presenta la situación en vivo a la que se va a exponer, si observamos que genera demasiada ansiedad o nerviosismo debemos de para y tratar de tranquilizarlo. Al comenzar con la exposición en vivo de nuevo debe de empezarse por esa misma situación hasta que disminuya el nivel de ansiedad y así poder pasar a otra situación.

Debemos de indicar que es importante para que la exposición en vivo sea efectiva es necesario que sea también practicada por el alumno en su casa para que se familiarice más con ella.

5. Reestructuración cognitiva

Esta vez se llevará a cabo una sesión de reestructuración cognitiva. Se explicará que es una técnica muy útil para trabajar la adicción a las redes sociales y que sirve para transformar pensamientos irracionales y negativos en otros pensamientos más competentes. El desarrollo de la sesión es el siguiente y siempre irá guiado por el psicólogo:

- Primero. Identificar los pensamientos negativos. Estos pensamientos son automáticos y discretos por esto hay que prestar especial atención para detectarlos puesto que el alumno los tiene tan interiorizados que no atraerán su atención.
- Segundo. Realizar un análisis acerca de los puntos a favor y en contra de esos pensamientos. El terapeuta deberá de ir desmitificando esos pensamientos hasta hacer ver a la persona que no son reales.
- Tercero. Analizar las verdaderas probabilidades de que ese pensamiento ocurra. Le diremos que nos indique de 0 a 100 cuál es la probabilidad de que eso ocurra, además de hacerle ver que cualquier cosa puede ocurrir pero la cuestión es si la probabilidad de ello es tan grande como para que tenga esa excesiva preocupación.
- Cuarto. Crear interpretaciones alternativas. Una vez que la persona ha recapacitado debemos de ayudarle a buscar otros pensamientos más acordes a su problema.
- Quinto. Volver a pedirle a la persona que puntúe del 0 al 100 a ver si ha disminuido y así poder llegar a una conclusión de la sesión.

6. Entrenar habilidades en solución de problemas

Trabajar habilidades para hacer frente a problemas de cualquier tipo y hacer que los alumnos pierdan la vulnerabilidad ante las redes sociales y sean ellos los que controlen que hacer en la red. Para adquirir estas capacidades se debe de tener en cuenta varios aspectos que aumentan la probabilidad de no desarrollar la capacidad de solución de problemas:

- Ansia por realizar de nuevo la conducta: Lo cual podríamos controlar con auto instrucciones.

-

SESIÓN DE ADQUISICIÓN DE AUTO INSTRUCCIONES

Consta de 5 pasos:

- El terapeuta se pone como modelo a seguir y se expone a la tarea mientras que en voz alta presenta cada cosa que hace paso a paso.
 - El niño repite la tarea mientras que el terapeuta dice en voz alta lo que está haciendo.
 - Vuelve a realizar la tarea pero esta vez es él el que verbaliza lo que está haciendo.
 - Se vuelve a realizar la tarea pero esta vez repite lo que hace en un tono de voz bajo.
 - Finalmente guía su comportamiento mentalmente a la vez que realiza la tarea.
-
- Ansiedad: Se puede controlar mediante sesión de relajación.

La sesión consistiría en:

- Posición cómoda y ojos cerrados.
- Ciclo tensión-relajación de los diferentes músculos que se le indiquen.

Tiene que tensar cuando se le indique el musculo que se le pida durante 5-7 segundos y después relajar. En cada grupo de músculos se mantendrá la sensación de relajación durante 30-40 segundos.

Cuando ya se haya realizado el ciclo tensión-relajación con todos los músculos se volverá a repetir el procedimiento pero esta vez comparando los músculos ya relajados con los que se encuentran en tensión, para valorar si hay alguna parte que no la note relajada. Tras esto se preguntará sobre la sensación que está experimentando y se disfrutará de ella unos 2 minutos aproximadamente. Al finalizar se le indicará que se va a realizar una cuenta atrás en la que deberá ir moviendo poco a poco cada parte de su cuerpo (primero piernas y pies, luego brazos y manos y por último cuello y cabeza hasta abrir los ojos). Hay que tener en cuenta que pueden darse problemas del tipo: calambres musculares, dormirse, incapacidad para relajarse, etc. En estos casos se tratará de tranquilizar a la persona y reanudar la sesión.

- Desesperanza: controlándolo mediante reestructuración cognitiva. (Ya explicado anteriormente).

7. Prevención de recaídas

Hay que concienciar a la persona de la posibilidad de recaída y que para que si esto sucediera debe ser el mismo el que busque ayuda de nuevo del terapeuta, para así, juntos, poder buscar otras soluciones. Cerrar la intervención analizando posibles factores de riesgo y valorar con el alumno la evolución obtenida tras el programa para motivarlo a seguir en el cambio. Es necesario que siga utilizando las técnicas aprendidas para seguir avanzando.

Instrumentos de medida para la evaluación:

1. European Cyberbullying Questionnaire (Del Rey, Casas & Ortega, 2011).

Este cuestionario sirve para valorar la posible implicación en ciberacoso, que consta de 24 ítems en una escala de tipo Likert con 5 opciones de respuesta, a puntuar entre 0 (nunca) y 4 (siempre). Presenta dos dimensiones, cibervictimización y ciberagresión, y los ítems se refieren a decir insultos, expandir rumores, suplantación de identidad, etc., siempre teniendo en cuenta que esto debería de haber ocurrido en los dos últimos meses. Tiene un índice de fiabilidad de total $\alpha = 0,87$, victimización $\alpha = 0,8$ y agresión $\alpha = 0,88$.

2. Adaptación del Cuestionario de Experiencias relacionadas con Internet (CERI) de Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell-Sánchez (2009).

Cuestionario que mide el abuso de Internet. Consta de 10 ítems en una escala de tipo Likert, a puntuar entre 1 (nada) y 4 (mucho) evalúan por un lado los conflictos interpersonales y por otro lado los conflictos intrapersonales. Su consistencia es de total $\alpha=0,781$, interpersonal $\alpha=0,631$, e intrapersonal $\alpha=0,719$.

3. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM; Berauny et al., 2009)

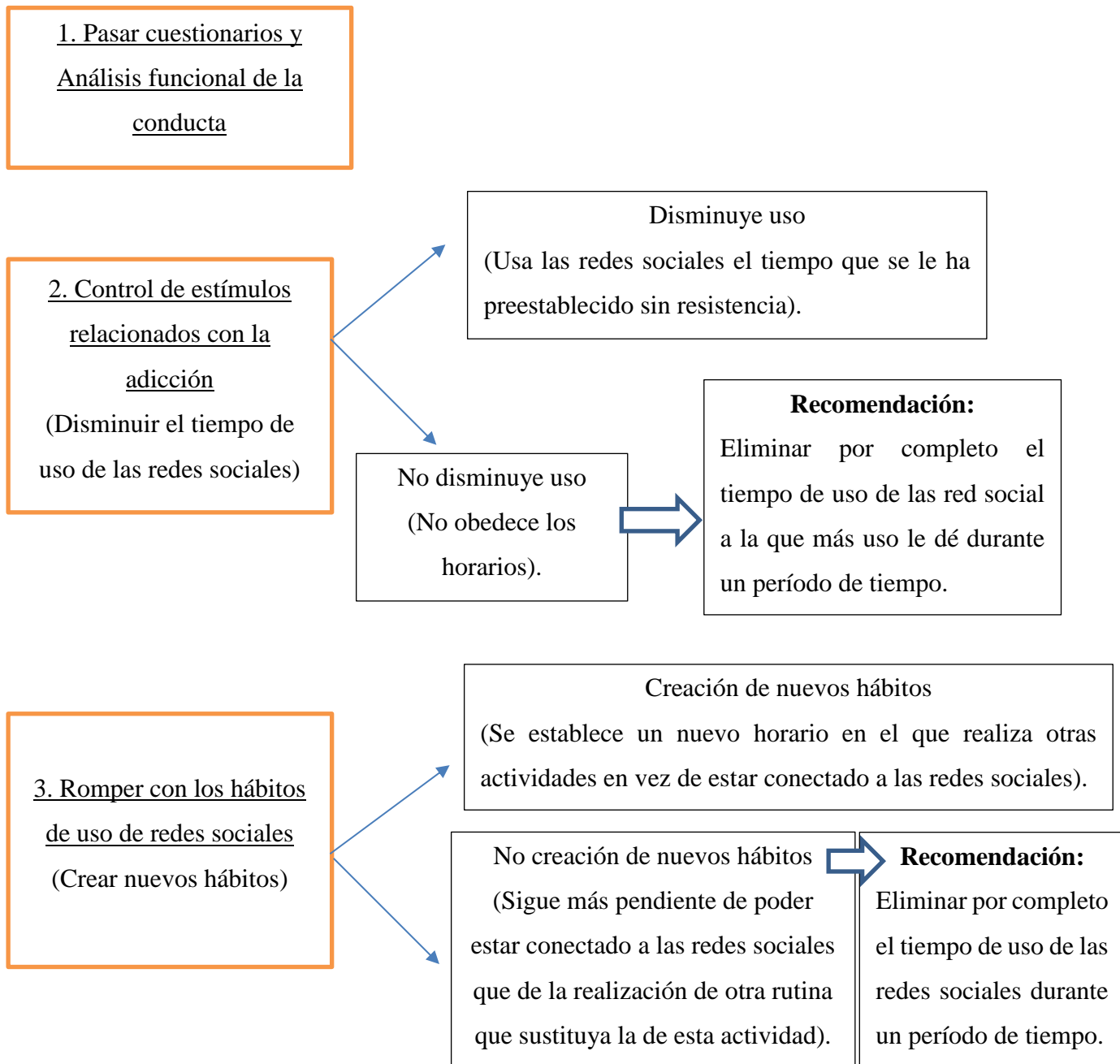
Cuestionario que evalúa el mal uso del teléfono móvil que consta de 10 ítems de tipo Likert puntuando entre 1 (nada) y 4 (mucho), con dos dimensiones, conflictos y uso comunicacional-emocional). Tiene una validez de $\alpha=0,68$ la dimensión de conflicto, $\alpha=0,6$ para uso comunicacional-emocional y $\alpha=0,73$ el total.

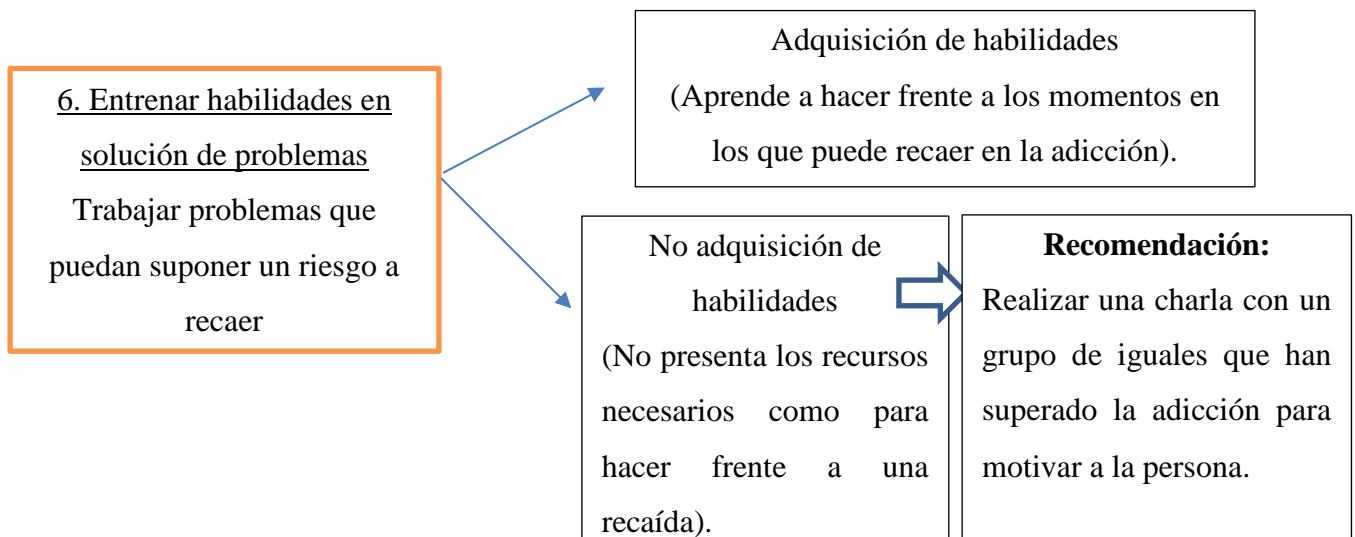
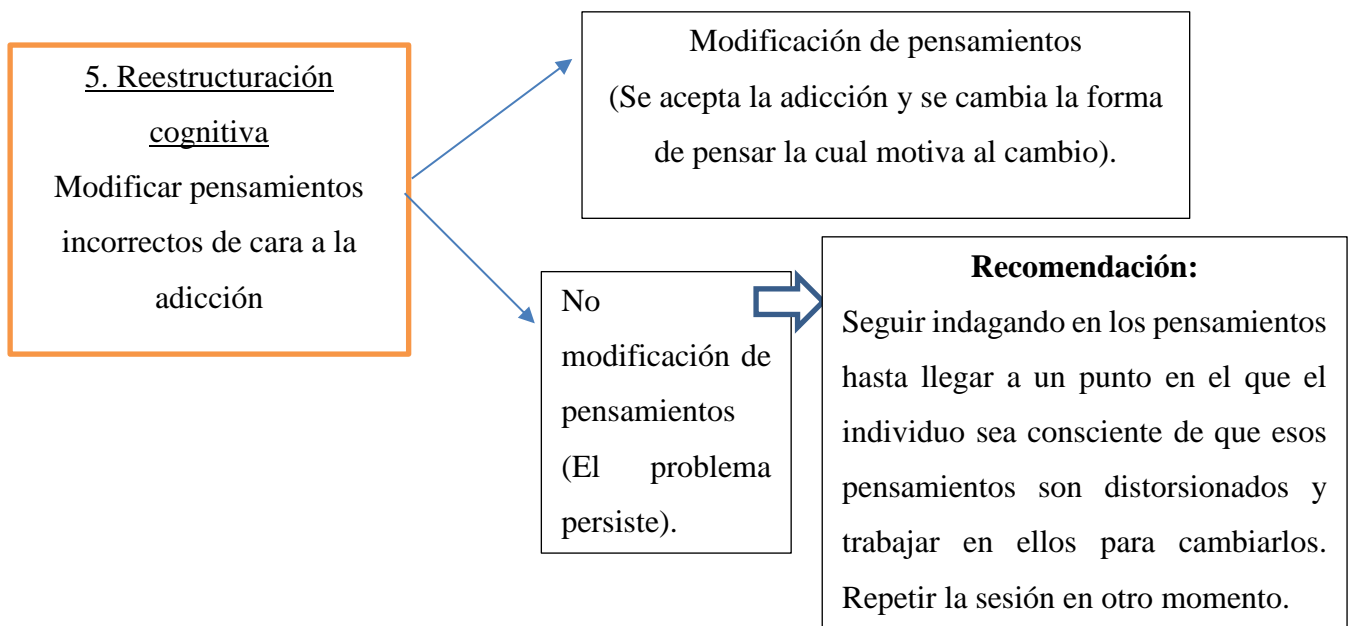
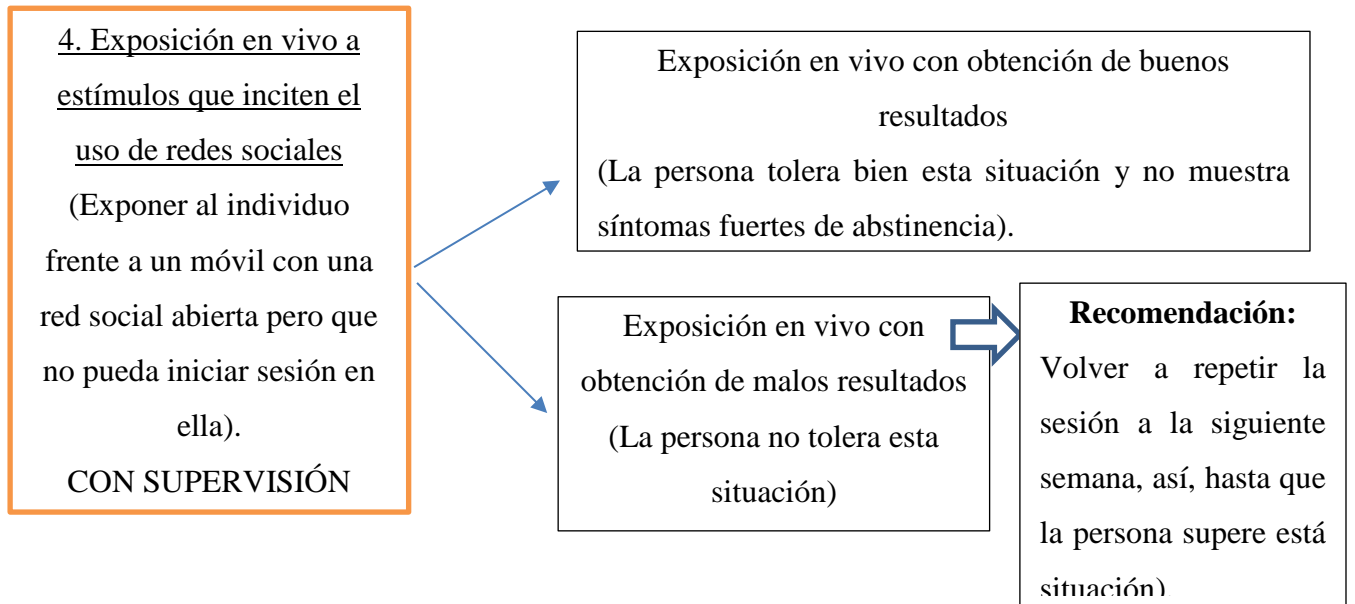
4. Escala Per - cei ved Information Control (Dinev, Xu & Smith, 2009).

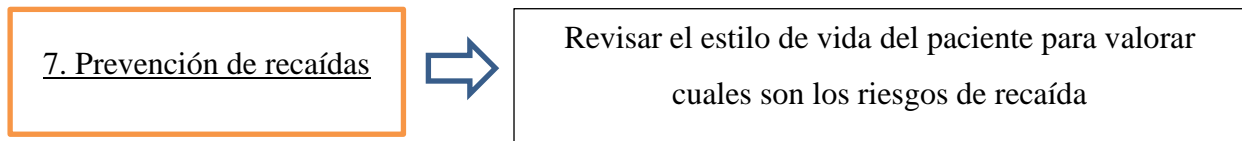
Cuestionario que consta de 4 ítems en escala tipo Likert de 0 (nada) hasta 7 (muy de acuerdo).

Tiene una consistencia interna de $\alpha=0,896$.

4. Monitorización del proceso







Para llevar a cabo el programa, el terapeuta debe tener en cuenta varios aspectos:

- Es él/ella quien deberá de poner en marcha el programa para que se pueda producir el cambio, y deberá de controlar su desarrollo y hacer un seguimiento de éste. Además será el encargado de supervisar que se está cumpliendo correctamente cada etapa del programa y reencaminar el proceso si hubiera algún problema sobre el desarrollo si fuera necesario.
- Tendrá el papel de asesorador, de manera que, si durante el desarrollo del programa surge alguna duda, este deberá de estar lo suficientemente informado sobre el tema como para poder resolver cualquier problema que se presente.
- El terapeuta deberá proporcionar todas las habilidades que estén a su disposición pero deberá ser el individuo el que aprenda como aplicar estas habilidades para cumplir las metas establecidas tras el uso del programa.
- Deberá estar informado en todo momento de si hay alguna complicación durante el transcurso del programa y poner las medidas previamente establecidas.
- Dar confianza a la familia para motivarlos a que se impliquen en el programa y por consiguiente en el cambio de la persona tratada.
- Entrenar a padres y profesores para que sepan cómo actuar si se les presenta un problema durante y después del desarrollo del programa.
- Realizar una reunión con la familia cuando el programa este en curso para conocer la visión de cambio que ellos están observando tras su aplicación.

Otra parte que debería de intervenir indirectamente en el programa son la familia y el profesorado, deberían de:

- Comprometerse con la colaboración en el programa, para disminuir el riesgo incumplimiento del programa cuando se esté llevando a cabo y de riesgo de recaída una vez que se termine la intervención, tanto en casa como en el colegio.

- Supervisar que se cumplan los tiempos de uso establecidos de las redes sociales e informar de ello en el caso de tener algún problema.

Capacidad formativa.

El programa presenta un compromiso con los adolescentes sobre los que se va a poner en marcha la evaluación para proporcionarles formación así como buenos conocimientos y habilidades en el uso de redes sociales. El psicólogo debe comprometerse también a mantener una supervisión directa con cada uno de los estudiantes y resolver todas las dudas que se presenten en el transcurso de lo que dure el proyecto.

Elaboración de instrumento para monitorización del proceso.

La población objeto de estudio serán adolescentes de nacionalidad española de entre 13 y 17 años, que se encuentren estudiando Educación Secundaria Obligatoria en el Instituto y que no presenten ningún tipo de discapacidad que les dificulte el uso de las redes sociales. Con la aplicación de este test lo que se pretende es conocer el verdadero grado de adicción que hay en estas edades así como cuales son los aspectos más característicos que se presentan en la adicción y cuáles son las redes sociales de las que más abusan. Con este test lo que se pretende conocer es que tipo de rasgos de personalidad son los que más caracterizan a aquellas personas que presentan adicción a las redes sociales.

Para la aplicación del test nos desplazaremos hasta el Instituto donde vayamos a realizar el proyecto y seleccionaremos a una clase de cada uno de los cursos comprendidos entre 1ºESO y 4ºESO. Se les explicará que el cuestionario consta de 25 preguntas en escala tipo Likert (totalmente de acuerdo=4, moderadamente de acuerdo=3, neutro=2, moderadamente en desacuerdo=1 y totalmente en desacuerdo=0), en formato de lápiz y papel. No hay un tiempo límite establecido, por lo que pueden contestarlo con total tranquilidad y con la posibilidad de preguntar al psicólogo en caso de que se les presente alguna duda. Además de este cuestionario también se les realizará otros que ya han sido expuestos previamente. Una vez recogidos los cuestionarios, los resultados nos permitirán obtener datos acerca de que alumnos presentan un posible riesgo de adicción a las redes sociales y así poder formar un grupo con el que pondremos en marcha el programa.

Debemos de tener en cuenta algunas limitaciones en cuanto a la aplicación del cuestionario. Debemos de valorar que puede darse el caso de que alguno de los alumnos, por intentar ocultar una posible adicción tiendan a falsear las preguntas o a contestar lo que cree que el psicólogo quiere que responda (deseabilidad social). Al haber elegido solo a una clase de cada curso puede ser que la muestra no sea del todo representativa y hayamos dejado fuera a alumnos interesantes de estudiar. Pero, este programa se ha realizado con la intención de poder ser generalizado a todo el que quiera una vez que se haya concluido la primera prueba. Quizás a la hora de elegir al grupo al que se le va a aplicar el programa haya alguien que se niegue a realizarlo, en este caso, estará en todo su derecho a hacer lo que crea conveniente, sin tener nosotros posibilidad de interferir en su decisión.

Definición inicial del constructo:

Pensamientos recurrentes de necesidad de utilización de las redes sociales que desembocan en sentimientos de ansiedad y nerviosismo si se le priva de su uso. En comparación con otros necesita usar las redes sociales bastantes más horas llegando esto a afectar en las relaciones con los demás, en el sueño, hábitos, estudios, etc. Se caracteriza por personas con baja autoestima e inseguros.

Áreas de partida:

Las conductas que pueden ser observables en adictos a las redes sociales a la hora de construir el cuestionario son:

- A) Privación del sueño (menos de 5 horas).
- B) Necesidad de conectarse a una red social constantemente.
- C) Evadirse de problemas personales utilizando la red social.
- D) Ansiedad y nerviosismo cuando se prohíbe el uso de la red social.
- E) Abandono de los demás apartados de su vida.
- F) Inseguridad y baja autoestima.

Factores que componen el constructo	Ítems referidos al constructo
Privación del sueño (Duerme menos de 5 horas)	-Tiene problemas para concentrarse en lo que está haciendo porque está cansado.

	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene problemas para recordar algo porque está cansado - No tiene hambre porque está cansado -Tiene problemas para hacer los deberes porque se siente cansado -El sueño afecta al rendimiento escolar -Duerme menos de 5 horas diarias -Tiene problemas para hacer actividades en su tiempo libre porque se siente cansado
--	--

Necesidad de conectarse a una red social constantemente	<ul style="list-style-type: none"> -Se queda más tiempo conectado de lo que inicialmente había pensado - Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción - Ha intentado, sin éxito, reducir el uso de la red social - Le resulta duro permanecer alejado de la red varios días seguidos - Piensa que tendría un problema si redijera el tiempo que pasa en Internet
Evadirse de problemas personales utilizando la red social	<ul style="list-style-type: none"> -Usa Internet como un medio de evadirse de los problemas - Extrae gran parte de su placer vital del hecho de estar conectado a la red - Cuando tiene un problema familiar, se conecta a las redes sociales
Ansiedad y nerviosismo cuando se prohíbe el uso de la red social	<ul style="list-style-type: none"> - Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando ha intentado reducir o detener el uso de Internet

	<ul style="list-style-type: none"> - Ha hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet - Te sientes preocupado con Internet (pensamientos acerca de la última conexión o anticipas la próxima sesión)
Abandono de los demás apartados de su vida	<ul style="list-style-type: none"> - Se resienten sus relaciones al pasar muchas horas conectado a las redes sociales - Se han quejado sus familiares de las horas que dedica al ordenador - No rinde bien en algunas actividades de clase
Inseguridad y baja autoestima	<ul style="list-style-type: none"> - Está convencido de que tiene cualidades buenas - Tiene una actitud positiva hacia sí mismo/a - Está satisfecho de sí mismo - Hay veces que piensa que soy es inútil

5. Análisis de resultados previstos

La efectividad general que se espera tras la aplicación del programa es la concienciación del colectivo adolescente de los riesgos que entrañan el excesivo uso de las redes sociales, aportando los conocimientos y habilidades necesarios para llevar a cabo un uso saludable de las mismas.

Como resultados que prevemos obtener se pretende que el entorno que rodea a los adolescentes (padres y profesores) adquieran la información suficiente para establecer buenos hábitos entre los mismos y que en un futuro dispongan de mecanismos para actuar ante situaciones similares sin necesidad de dar lugar a una adicción.

Al igual que vamos a observar cambios de conducta en aquellos alumnos con los que hemos trabajado en el programa y que presentaban posibles problemas de adicción, también conseguiremos concienciar al resto de adolescentes de la gravedad del tema, trabajando en fomentar el uso razonable de las redes sociales.

También se espera obtener eficacia según los objetivos previstos y siguiendo las sesiones programadas. Se pretende que aquellos alumnos que presenten rasgos de personalidad en adicción a las redes sociales puedan conseguir mitigarlos y lograr reducir el nivel de horas de su uso, cambiar sus hábitos, obtener el éxito de las sesiones de exposición en vivo, así como aprender a utilizar sin supervisión del psicólogo/a la reestructuración cognitiva y la relajación. Para valorar la eficacia del estudio se utilizará la prueba T para muestras dependientes para poder medir los cambios obtenidos en la muestra de adolescentes antes y después del desarrollo del programa, comparando la media obtenida y teniendo en cuenta la desviación estándar de las diferencias para ver si esta difiere de "0" entre un momento y otro. En los resultados debe de aparecer reflejado un intervalo de confianza en torno al 95%, un nivel de significación $\alpha=0,05$, lo cual nos permitirá rechazar la hipótesis nula y afirmar que la diferencia entre las dos medias es estadísticamente significativa. En conclusión, el programa espera haber tenido consecuencias positivas en los alumnos que lo han llevado a cabo.

En relación a la eficiencia del programa es evidente que obtendremos bastantes más beneficios que costes. No es significativo el coste del programa que tan solo necesita un centro en el que poner en marcha una serie de recursos que dependen únicamente del conocimiento del psicólogo/a, con el beneficio de obtener grandes cambios a nivel conductual en los alumnos, con la mínima inversión económica.

6. Conclusiones. Evaluabilidad del programa

La evaluabilidad del programa requiere un cierto grado de compromiso por parte de todos los implicados (estudiantes, psicólogos, padres, profesores,...), así como de las instituciones que van a participar, en este caso, el Instituto en el que vamos a intervenir con el fin de poder arrojar resultados positivos respecto a los objetivos generales que se proponían, los cuales eran: prevenir el uso excesivo de las redes sociales entre los adolescentes, dilucidar su buen uso y proporcionar las habilidades suficientes para enfrentarse adecuadamente a las redes sociales. Tras la aplicación del programa se prevé obtener resultados que muestren un cambio significativo respecto al dominio de estos objetivos que nos propusimos.

Así mismo, debemos de tener en cuenta que vamos a trabajar con adolescentes que en algunos casos por condicionantes personales y/o sociales no van a facilitar una información veraz o no se van a implicar lo suficiente como para que el programa pueda funcionar en su totalidad.

Teniendo en cuenta que el programa aún no ha sido puesto en marcha, no podemos garantizar que no se necesite ninguna modificación de éste, pero a priori por los resultados que se esperan obtener, podemos decir que será un proyecto útil para los fines que queremos conseguir.

Entre el alumnado participante se espera un descenso en el grado de adicción a las redes sociales, mostrando una evidencia de mayor concienciación de los riesgos que tiene el consumo abusivo de Internet, así como la capacidad de poder hacer uso de las habilidades enseñadas en el programa.

También se ha puesto de manifiesto la necesidad de facilitarles herramientas a padres y profesores que conviven y trabajan día a día con los adolescentes y en numerosos casos no saben hacer frente a sus problemas de adicción. Por lo cual, esperamos obtener el beneficio de haberles proporcionado una información útil y suficiente que puedan ponerla en práctica cuando sea necesario, sirviendo de apoyo en el trabajo de los profesionales.

7. Referencias

- Chacón, S., Sanduvete, S., Portell, M. y Anguera, M. T. (2013). Reporting a program evaluation: Needs, program plan, intervention, and decisions. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 13*(1), 58-66. doi: 10.1016/S1697-2600(13)70008-5
- Pérez-Llantada, M. C., López de la Llave, A. y Gutiérrez, M. T. (2010). *Evaluación de Programas e Intervenciones (salud, educación y organizaciones sociales)* Madrid: Dykinson.
- Sánchez Pardo, L., Benito Corchete, R., Alexandre Benavent, R. and Bueno Cañigral, F., (2018). *Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando"*. Observatorio de la infancia. Ajuntament de València
- Gutiérrez, Juan José Prieto; Cámara, Alicia Moreno. Las redes sociales de Internet ¿Una nueva adicción? *Revista Argentina de Clínica Psicológica* Tomo 24, N.º 2, (Aug 2015): 149-155.
- 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. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 5*(2), 30–36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Odrizola, E. E. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Ed. Piramide.
- del-Rey-Alamillo, R., Casas, J. A., & Ortega-Ruiz, R. (2012). The ConRed Program, an Evidence-based Practice. *Comunicar, 20*(39), 129–138. <https://doi.org/10.3916/c39-2012-03-03>
- Araujo Robles, E. D. (2017). De la adicción a la adicción a internet. *Revista Psicológica Herediana, 10*(1–2), 47. <https://doi.org/10.20453/rph.v10i1-2.3023>

PROYECTO PARA LA EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Molina, J. L. (2009). Panorama de la investigación en redes sociales. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 17(2), 235. <https://doi.org/10.5565/rev/redes.383>

Ibáñez-Tarín, C., & Manzanera-Escartí, R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 38(6), 377–387. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2011.07.019>

8. Anexos

8.1. Instrumentos de medida

Annex 1. The definitive version of CERI questionnaire

Nombre: _____

Cuestionario CERI

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tu uso de Internet. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?	a	b	c	d
2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?	a	b	c	d
3. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?	a	b	c	d
4. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?	a	b	c	d
5. ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?	a	b	c	d
6. ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?	a	b	c	d
7. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estas conectado?	a	b	c	d
8. ¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?	a	b	c	d
9. ¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?	a	b	c	d
10. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?	a	b	c	d

Annex 2. The definitive version of CERM questionnaire

Nombre: _____

Cuestionario CERM

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tu uso de móvil. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo o una oportunidad académica por el uso del móvil?	a	b	c	d
2. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?	a	b	c	d
3. ¿Hasta qué punto te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?	a	b	c	d
4. ¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con el móvil?	a	b	c	d
5. ¿Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?	a	b	c	d
6. ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?	a	b	c	d
7. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil?	a	b	c	d
8. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil?	a	b	c	d
9. Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?	a	b	c	d
10. ¿Con qué frecuencia dices cosas por el móvil que no dirías en persona?	a	b	c	d