



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Educación y Humanidades. Campus de Melilla

Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación

TESIS DOCTORAL

CARACTERIZACIÓN Y EVALUACIÓN DEL
USO DESADAPTATIVO DE INTERNET
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Doctoranda: Dña. M^a del Mar Ortiz Gómez

Directores: Dra. Dña. M^a Carmen Mesa Franco

Dr. D. Antonio Muñoz García

Editor: Editorial de la Universidad de Granada
Autor: María del Mar Ortiz Gómez
D.L.: GR 881-2013
ISBN: 978-84-9028-473-5

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Educación y Humanidades. Campus de Melilla

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación

**CARACTERIZACIÓN Y EVALUACIÓN DEL
USO DESADAPTATIVO DE INTERNET
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**Tesis presentada para aspirar al
grado de Doctor por la Licenciada
M^a del Mar Ortiz Gómez, dirigida
por los Doctores:**

Dña. M^a Carmen Mesa Franco y

D. Antonio Muñoz García

Granada, 2012

Fdo. M^a del Mar Ortiz Gómez

¿Por qué esta magnífica tecnología científica, que ahorra trabajo y nos hace la vida más fácil, nos aporta tan poca felicidad? La respuesta es esta: simplemente, porque aún no hemos aprendido a usarla con tino.

Albert Einstein

A una familia maravillosa

AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas que merecen mi más sincero agradecimiento por su apoyo a la hora de elaborar este trabajo. Unas me han ayudado y asesorado en los aspectos más científicos o técnicos y otras, que han sido muchas, han estado pendientes de mí en el ámbito más personal, animándome, motivándome y alentándome cuando me sentía flaquear. Y ahora, se me presenta el problema de por quiénes empezar...

Sin embargo, y perdónenme aquellos que lo consideren inoportuno, creo que debo comenzar por el principio y el mío está en mis padres (Lola y Pepe) y mis hermanos (Jose y M^a Ángeles), porque sin ellos no sería yo y, por supuesto, no estaría aquí. En especial, quiero agradecerles a mis padres su inmenso amor, su confianza y apoyo incondicional en todo momento y lugar, así como el enseñarme a amar lo que se hace, el sentido de la responsabilidad, de la integridad y del buen hacer. Sois maravillosos y os quiero con toda mi alma.

Mi agradecimiento también a Fede, mi amor, mi sufridor en casa, la persona que ha estado a mi lado sin ponerme una mala cara, tratando de hacerme sonreír y relativizando mis agobios, mis desidias y apatías. Gracias porque has sido mi motor y mi fuerza cuando ya no tenía energías. A mi hijo, mi otro Fede, el que ha hecho que mi corazón sea más grande y mi vida más plena, la sonrisa de cada mañana.

A M^a Carmen Mesa Franco y Antonio Muñoz García, mis directores, mis guías y, ante todo, mis amigos. Gracias por vuestras directrices, consejos y vuestro tiempo, que siempre me habéis dedicado de buena gana,

haciéndome sentir bien con lo que hacía. Gracias por vuestra infinita paciencia y no abandonarme en ningún momento.

A mis compañeras de departamento que siempre han estado a mi lado, animándome. Son muchas las que han pasado, a lo largo de estos años, por la Sección Departamental de Melilla. Aunque a todas les guardo un especial cariño, y hablo en femenino, porque siempre han sido mujeres, es justa una mención más particular a Dolores Seijo Martínez, por todo el tiempo que me ha dedicado, por su ejemplo, además de su dulzura. También a Inmaculada Alemany Arrebola y a Gloria Rojas Ruiz, por ser ante todo mis amigas, por enseñarme mucho de lo que sé, por contar conmigo y hacerme sentir valiosa, haciéndome más fácil todo lo que tenían en su mano. A Ana Belén García Berbén por su tiempo, su saber, su simpatía y amistad, gracias de todo corazón. Como no, mi agradecimiento al director del departamento, Dr. D. Fernando Justicia Justicia, por sus buenos consejos, su apoyo y ánimo en momentos difíciles para mí.

No puedo tampoco obviar a mis compañeros de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla por sus muestras de apoyo y sus ofrecimientos de ayuda. Sobre todo agradecerle a M^a Gracia Díaz Gil su dedicación a mi tesis en su lectura, corrección y consejos tan excepcionales. En este sentido, también merece mi más profundo agradecimiento la profesora, y sobre todo compañera y amiga, M^a José Molina García. Asimismo, la portada e introducción de los capítulos ha sido obra de mi colega, camarada y amiga Carmen Enrique Mirón, una trabajadora incansable con dotes artísticas que me ha facilitado enormemente mi labor en muchas actividades que hemos emprendido juntas.

Gracias a todos aquellos que me ayudaron a hacer más amplia la muestra con todos sus inconvenientes, entre ellos a la Dra. Dña. Mercedes Novo y al Dr. D. Ramón Arce (Universidad de Santiago de Compostela), a Dra. Dña. Francisca Fariña (Universidad de Vigo), a Dra. Dña. M^a Teresa Castilla (Universidad de Málaga), Dr. D. Francisco Pavón (Universidad de Cádiz), Dra. Dña. Rosario Blanc (Universidad de Granada), Dr. D. Aurelio Gómez (Universidad de Castellón). Por último, a todos aquellos que fueron jueces para validar el cuestionario, por su interés y sus valiosas y oportunas valoraciones.

Son muchos los años que me ha ocupado este trabajo, ya que ha sido abandonado en varios momentos y he priorizado otras tareas a esta. La decisión ha sido exclusivamente mía y de mis circunstancias, así como los errores que puedan encontrarse en esta investigación.

ÍNDICE

PRÓLOGO	19
Capítulo 1. Concepto y tipología de la adicción a Internet	29
1.1. Introducción	31
1.2. Definición de la adicción a Internet	36
1.3. Tipos de adicción a Internet	44
1.3.1. En función de la especificidad del trastorno adictivo (Alonso-Fernández, 2003; Davis, 1999a)	45
1.3.2. Según la actividad realizada en Internet (Árgemi, 2000; Greenfield, 1999a; Suler, 1996; Young et al., 1999)	49
1.3.3. Comprensión integrada de las distintas tipologías	53
Capítulo 2. Causas de la adicción a Internet	55
2.1. Introducción	57
2.2. Las causas de la adicción a Internet: Modelos teóricos explicativos	58
2.3. Factores de riesgo	66
2.3.1. Factores de riesgo relativos al objeto de adicción	66
2.3.2. Factores de riesgo relativos a las características de la persona	69
2.3.2.1. Personalidad	69
2.3.2.2. Cogniciones	73

2.3.2.3. Motivaciones	75
2.3.2.4. Déficit en las relaciones interpersonales	76
2.3.2.5. Alteraciones psicológicas previas	83
2.3.2.6. Aspectos educativos y del desarrollo	88
2.4. Perfil del adicto a Internet	96
2.5. Criterios diagnósticos de la adicción a Internet	99
Capítulo 3. La evaluación de la adicción a Internet: variables e instrumentos de evaluación	109
3.1. Introducción	111
3.2. Evolución de la evaluación de la adicción a Internet	111
3.2.1. Los inicios de la evaluación: la adicción a Internet como extrapolación de los criterios diagnósticos del juego patológico y de la dependencia de sustancias químicas	112
3.2.2. La medida de los hábitos de utilización de la red	116
3.2.3. La inclusión de aspectos sociales, afectivos, patrones y experiencias de uso como criterios diagnósticos de la adicción a Internet	118
3.2.4. La búsqueda de criterios diagnósticos a través de la identificación de constructos mediante análisis factoriales	121
3.3. Comentarios a los aspectos metodológicos	127
3.4. La adicción a Internet en España	133

Capítulo 4. Propuestas de intervención. Prevención primaria y secundaria	139
4.1. Introducción	141
4.2. Acciones desde la perspectiva de la prevención primaria	141
4.3. Acciones desde la perspectiva de la prevención secundaria	145
Capítulo 5. Planteamiento y diseño de la investigación	163
5.1. Planteamiento del problema	165
5.2. Objetivos e hipótesis	166
5.3. Diseño de la investigación	170
Capítulo 6. Estudio 1. Construcción y validación del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI)	171
6.1. Introducción	173
6.2. Método	175
6.2.1. Participantes	175
6.2.2. Instrumento	175
6.2.3. Procedimiento para la creación del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI)	179
6.3. Resultados	180
6.3.1. Exploración factorial de la primera versión del cuestionario y estudio de su fiabilidad	180
6.3.1.1. Análisis factorial de primer orden	180
6.3.1.2. Estudio de la fiabilidad	188

6.3.1.3. Análisis factorial de segundo orden	190
6.3.2. Confirmación de la estructura interna y fiabilidad del cuestionario definitivo	192
6.4. Discusión	194
Capítulo 7. Estudio 2. Estudio comparativo de los tipos de usuario y de uso de Internet	199
7.1. Introducción	201
7.2. Método	204
7.2.1. Participantes	204
7.2.2. Instrumentos	204
7.2.3. Procedimiento	208
7.2.4. Análisis de los datos	208
7.3. Resultados y Discusión	209
7.3.1. Características sociodemográficas	210
7.3.2. Descriptivos de uso de Internet	212
7.3.3. Análisis de los distintos tipos de usuario según la frecuencia de uso	216
7.3.3.1. Características sociodemográficas	217
7.3.3.2. Antigüedad en el uso del ordenador y de Internet	220
7.3.3.3. Hábitos de conexión	221

7.3.3.4.	Finalidad del ordenador	223
7.3.3.5.	Finalidad de Internet	225
7.3.3.6.	Herramientas utilizadas de Internet	230
7.3.3.7.	Uso excesivo de determinadas herramientas de Internet	236
7.3.3.8.	Impacto de Internet en la vida del usuario	239
7.3.3.9.	Relación con el Uso Desadaptativo de Internet (UDI)	240
7.3.3.10.	Relación con el Apoyo Social	244
7.3.3.11.	Relación con los Pensamientos Automáticos	246
7.3.3.12.	Relación con la Extroversión	248
7.3.3.13.	Discusión	250
7.3.4.	Análisis de los usuarios según el Uso Desadaptativo de Internet (UDI)	256
7.3.4.1.	Características sociodemográficas	257
7.3.4.2.	Antigüedad en el uso del ordenador y de Internet	258
7.3.4.3.	Hábitos de conexión	259
7.3.4.4.	Finalidad del ordenador	262
7.3.4.5.	Finalidad de Internet	265

7.3.4.6.	Herramientas utilizadas en Internet	269
7.3.4.7.	Uso excesivo de determinadas herramientas de Internet	275
7.3.4.8.	Impacto de Internet en la vida del usuario	278
7.3.4.9.	Relación entre el UDI y la Escala de Apoyo Social Objetivo y Subjetivo, el Cuestionario de Pensamientos Automáticos y la Escala de Extroversión/Introversión	278
7.3.4.10.	Relación con el apoyo social	280
7.3.4.11.	Relación con los pensamientos automáticos	282
7.3.4.12.	Relación con la extroversión	285
7.3.4.13.	Discusión	287
7.3.5.	Relación entre el tipo de usuario y el tipo de uso con respecto al apoyo social, los pensamientos automáticos y la extroversión	291
7.3.5.1.	Relación con el Apoyo Social	292
7.3.5.2.	Relación con los Pensamientos Automáticos	293
7.3.5.3.	Relación con la Extroversión	294
7.3.5.4.	Discusión	296

Capítulo 8. CONCLUSIONES	299
8.1. Conclusiones	301
8.2. Consideraciones finales y prospectivas	305
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	311
ANEXOS	339
Anexo 1. Versión del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI) para proceder a su validación.	341
Anexo 2. Cuestionario definitivo Uso Desadaptativo de Internet (UDI).	351
ÍNDICE DE FIGURAS, TABLAS Y GRÁFICOS	361

PRÓLOGO

Las llamadas adicciones comportamentales han sido definidas como conductas adictivas o adicciones sin sustancias, sus variantes más comunes son el juego patológico, la búsqueda de satisfacción sexual a través de páginas eróticas o de canales de conversación, las compras desmedidas, la ingesta compulsiva de comida, la implicación desadaptativa en el trabajo, el uso excesivo del teléfono y de Internet, y el abuso de ejercicio físico. En este trabajo nos vamos a centrar en una conducta problemática, incluida dentro de las denominadas *socioadicciones*, consistente en el uso excesivo y, en algunos casos, abusivo de Internet.

Para comprender la trascendencia y extensión de la adicción a Internet hemos de situarla en el contexto de las ciberadicciones y entender que estas pueden estar asociadas también a otras tecnologías relacionadas con la comunicación, cuyo potencial adictivo, en principio, podría atribuirse a su grado de interactividad, según el cual establece una secuencia, de menor a mayor, de diferentes formas patológicas: adicción a la televisión, a los videojuegos, a la informática, al teléfono (líneas pornográficas y relacionadas) y a Internet (Árgemi, 2000). Por ejemplo, con la televisión, el televidente adopta una actitud pasiva, percibe el contenido que el objeto transmite, la información es unidireccional y, aunque puede seleccionar qué ver, no puede alterar lo que en él se dice u ofrecer su punto de vista; en cambio, en un canal de conversación, el sujeto es más activo, selecciona con quién y de qué hablar, el momento de la interacción, el grado de intimidad de la charla, etc.



Consideramos relevante la temática del presente estudio partiendo de lo común, y cada día más imprescindible, que se ha hecho el uso de Internet en nuestro país. Si en el 2004, el 52.3% de la población tenía ordenador y el 33.6% tenía algún tipo de conexión a Internet, en el 2011, el 71.5% de los hogares tiene ordenador y el 63.9%, acceso a Internet (Instituto Nacional de Estadística¹, 2011). Algunas reseñas sobre su uso podemos encontrarlas en el informe emitido por La Asociación para la Investigación en Medios de Comunicación (AIMC), entidad que ha realizado diferentes estudios en los últimos años. En el 2012, de la entrevista a 34.656 usuarios de Internet, podemos destacar que, por ejemplo, el 64.7% utiliza este medio desde hace más de 10 años, el 83% lo emplea con una frecuencia de varias veces al día, el 93.5% se conecta desde casa y el 47.1% también lo hace desde el trabajo. El 78.3%, para conectarse a Internet, utiliza el ordenador de sobremesa; el 79.5%, un ordenador portátil y el 64%, el móvil. En cuanto a la duración de la conexión, el 28.2% lo emplea más de 4 horas; el 27.2%, entre 1 y 2 horas; y el 27.1% entre 2 y 4 horas.

Del total de encuestados, 10.806 tenían hijos menores de 14 años, siendo preocupante que el 64.8% no utilice en casa ningún sistema para impedir o controlar el acceso de sus hijos a determinados contenidos de Internet, el 20% realice un control personal a través de horarios o interés por las webs visitadas, y sólo un 19.3% emplee programas de filtro/bloqueo de contenidos o control parental. Este control no puede considerarse baladí, ya que nos encontramos que el INE (2011) afirma que el uso de estas tecnologías

¹ El Instituto Nacional de Estadística será nombrado como INE en siguientes referencias.



por la población comprendida entre 10 y 15 años es, en general, muy elevada, al hallar que el 95.5% utiliza el ordenador y el 87.1%, Internet. Estos resultados, unidos a las encuestas realizadas en años anteriores, permiten inferir que el uso del ordenador y de Internet en edades inferiores a 10 años es una práctica mayoritaria. De hecho, autores como Díaz, Beranuy y Oberst (2009) consideran que el periodo evolutivo de mayor vulnerabilidad para desarrollar una adicción digital sería a una edad entre los 9 y 15 años, ya que a los nueve, los niños suelen elegir juegos de técnica, que desafían las habilidades cognitivas y constructivas complejas. En cambio a los doce se sienten atraídos por aquellos que permiten la interacción social con iguales y en los que pueden mostrar sus habilidades. En otro rango de edad, nos encontramos que el 98% de los jóvenes entre 11 y 20 años es usuario de Internet, de los cuales, el 70% lo emplea a diario, por lo menos, hora y media (Fundación Pfizer, 2009).

En este sentido, Prensky (2005) denomina a la juventud actual *nativos digitales* al estar totalmente alfabetizados en las nuevas tecnologías, siendo capaces de emplear programas de mensajería instantánea, redes sociales, juegos en línea, noticias *on-line*, foros, correo electrónico, etc.

Aunque todo esto no permite concluir que el uso que hace esta población sea abusivo o incluso perjudicial, nadie duda que estas tecnologías tienen un fuerte poder de atracción tanto para niños como para adultos y que, precisamente por ello, son potencialmente capaces de producir todo un nuevo repertorio de comportamientos desadaptativos (Villanueva, 2003). En esta línea, psicólogos y expertos en socioadicciones alertan del incremento en los últimos años del número de personas adictas al teléfono móvil y a



Internet, destacando la necesidad de que los organismos competentes desarrollen medidas de prevención en todos sus niveles: primaria, secundaria y terciaria; así como que los profesionales se preparen para llevar a cabo intervenciones específicas (Europa Press, 2003).

Por tanto, parece razonable que, desde una perspectiva educativa, concretamente desde la orientación, se tenga presente este fenómeno, y en los centros de Primaria y Secundaria se establezcan programas de sensibilización y formación tal y como se hace con otras temáticas, especialmente significativas en estas etapas educativas, como el embarazo no deseado, la prevención de enfermedades de transmisión sexual y del consumo de drogas, la mejora de las relaciones interpersonales entre iguales y familia, el desarrollo de la identidad, etc.

Centrándonos en la adicción a Internet, la magnitud que alcanza es difícil de calcular, dado que los estudios más relevantes llevados a cabo en el ámbito anglosajón arrojan cifras muy distintas en función de la muestra y de las técnicas de evaluación utilizadas.

Sólo en Corea del Sur y en China encontramos investigaciones que han trabajado con toda la población (Block, 2008). Los resultados han hecho que sendos países consideren este uno de sus problemas más graves. Por ejemplo, en Corea del Sur, en el año 2006, hallaron que 210.000 niños y adolescentes (el 2.1% de la población infantil), entre 6 y 19 años, fueran diagnosticados como adictos a Internet y que requirieran tratamiento, de los cuales el 80% necesitaba tratamiento farmacológico y entre el 20 y el 24%, hospitalización. Además consideraron que 1.2 millones de adolescentes estaban en riesgo de padecer este problema por la cantidad de horas



invertidas en jugar *on-line*. Por estas razones, en el 2007, se capacitaron a 1.043 especialistas en este problema, distribuyéndose entre hospitales y escuelas. En China, se consideró que el 13.7% de los adolescentes usuarios de Internet cumplían los criterios de adicción, este porcentaje se traduce en aproximadamente diez millones de sujetos. Como resultado, en el 2007, en este país se empezó a restringir el uso de juegos de ordenador (Block, 2008).

En muestras autoseleccionadas a través de Internet, la prevalencia oscila entre el 6 y el 66.4% (Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell, 2009). Ejemplos de estos estudios son los de Roan (1996), quien estimaba que la prevalencia era del 2 ó 3% de la población usuaria de Internet; Greenfield (1999a) encuentra una incidencia más alta y menciona el estudio realizado en colaboración con la ABC News en Estados Unidos, cifrándose la población adicta a Internet en un 6%. Young (cit. Lobo, 2002) tasa este grupo de riesgo entre el 5 y el 10% de todos los usuarios estadounidenses. Con muestras universitarias, la prevalencia oscila entre el 4% y 18% (Beranuy et al., 2009). A este grupo pertenecen los estudios de Welsh (1999) quien manifiesta que la población adicta a Internet asciende a un 8% y Anderson (2001), que el 9.8% de los estudiantes investigados es dependiente. Por su parte, Scherer (1997) supera en sus estimaciones a los autores anteriores, valorando este fenómeno en un 13%. Otros estudios incluidos en este grupo sería los de Kubey, Lavin y Barrows (2001), Morahan-Martin y Schumacher (2000), Niemz, Griffiths y Banyard (2005), Wang (2001), Yen, Ko, Yen, Chen, Cheng y Chen (2008), Yuen y Lavin (2004).



Estudios más actuales cifran la prevalencia en Estados Unidos y en Europa en un rango porcentual entre el 1.5% y el 8.2% de la población, sin embargo, no se ha distinguido entre los diferentes criterios diagnósticos y las herramientas de evaluación utilizados (Weinstein y Lejoyeux, 2010).

Con muestra española encontramos escasas investigaciones. Lobo (2002) revela que un 30% de los usuarios está en riesgo de dependencia y que el 8.8% manifiesta comportamientos de un uso problemático de alguno de los servicios de Internet, aunque considera que este porcentaje puede acumular personas con otras adicciones o un trastorno de personalidad manifiesto a través del uso de este medio.

De Gracia, Vigo, Fernández y Marcó (2002) estiman que la mayoría de los usuarios (84.3%) no presenta problemas en el uso de Internet, el 11.1% los muestra ocasionalmente y el 5% revela problemas frecuentes con este comportamiento.

Una investigación, realizada con usuarios autoseleccionados de un programa de charla, en concreto el Internet Relay Chat (IRC²), obtiene datos más preocupantes al hallar que el 39% de los usuarios se considera “enganchado” a esta herramienta. Del 61% restante, el 49.6% informa que en el pasado se ha considerado adicto a dicha actividad (Ortiz, 2004).

La Fundación Pfizer (2009), en el estudio mencionado anteriormente con población joven, valora que entre el 3% y el 6% hace un uso abusivo de Internet. De hecho, en el estudio realizado por Viñas (2009) con adolescentes,

² IRC es un programa gratuito que abre la posibilidad de entrar en diversos servidores, los cuales proveen de cientos de canales de conversación en tiempo real con multitud de usuarios en cada uno de ellos.



se encuentra que un 6.7% de los jóvenes estudiados, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, dedica más de 30 horas a la semana a Internet.

A la luz de estos datos consideramos justificado el estudio del uso desmesurado de Internet, tanto por su relevancia social como por la carencia, en el plano académico, de estudios rigurosos que aborden aspectos, más allá de su definición, como pueden ser factores asociados desde un punto de vista socioevolutivo, así como su evaluación de modo integrado.

Para afrontar esta tarea hemos comenzado por la definición del término y la identificación de sus tipos (que estudiaremos profundamente en el primer capítulo), dada la diversidad de perspectivas y la necesidad de delimitar el concepto y acotar la aproximación del mismo. Para ello revisaremos distintas aportaciones con diferentes puntos de vista: autores que consideran que tal adicción no existe y aquellos que defienden la postura contraria. Como ejemplo de este dilema, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Texto Revisado -DSM-IV-TR- (American Psychological Association³, 2002) no presenta la adicción a los videojuegos o a Internet como patología, aunque incluye las adicciones psicológicas en general en los trastornos del control de impulsos. No todos los autores coinciden con la postura de la APA.

De hecho, Echeburúa (1999) considera que el planteamiento del DSM-IV (APA, 1994) y del CIE-10 (Organización Mundial de la Salud, 1992) de no asumir las adicciones psicológicas (sin drogas) y de reservar el término *adicción* para los trastornos producidos por el abuso de sustancias es un error porque el perfil clínico de estos trastornos psicológicos y su enfoque

³ En adelante nos referiremos a ella como APA.



terapéutico son muy similares a los del resto de adicciones. Con la misma opinión se manifiesta Greenfield (1999a) quien ha observado que los cambios neuroquímicos subyacentes que ocurren durante cualquier acto agradable han demostrado ser potencialmente adictivos en un nivel de mente-comportamiento. Además, teniendo en cuenta que el DSM-IV-TR (APA, 2002) define la dependencia como el grupo de síntomas cognoscitivos o comportamentales que indican que el adicto continúa consumiendo pese a sus efectos indeseables, debido a fenómenos de tolerancia y abstinencia, se podría considerar que este tipo de usuario evocan conductas de dependencia. Consecuentemente, se empieza a suponer que puede existir un núcleo común a todos los elementos psicopatológicos ligados a la informática que es el uso abusivo de los ordenadores, valorándose las distintas manifestaciones como formas clínicas diferentes de un mismo trastorno (Estallo, 2000a). No obstante, no podemos olvidar que, hasta hoy, no existe de modo oficial este síndrome, aunque parece posible su inclusión en un futuro inmediato (Block, 2008), puesto que el conjunto de síntomas que se describen todavía no ha demostrado su consistencia ni su fiabilidad (Estallo, 2000a; Zboralski, Orzechowska, Talarowska, Darmosz, Janiak, Janiak, Florkoski y Galecki, 2009).

En el segundo capítulo se discuten las posibles causas de la adicción a Internet. Para ello hemos dividido el capítulo en tres apartados. Después de una breve introducción, empezamos estudiando los modelos explicativos aportados por los autores, continuando con una descripción detallada de los factores de riesgo, que podemos anticipar se distribuyen en tres grandes grupos: los pertenecientes al objeto de adicción, los que hacen referencia a



las características personales y, por último, los concernientes al entorno social. En este capítulo también incidiremos en el perfil de las personas adictas a Internet y podremos vislumbrar que este aspecto tampoco está exento de disyuntiva, presentando investigadores que perfilan al usuario adicto a Internet como una persona solitaria, de baja autoestima y, a menudo, con problemas psicológicos, en quien el uso excesivo de ordenadores tiene efectos negativos en el bienestar psicológico y social (Black, Belsare y Schlosser, 1999; Brenner, 1997; Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukhopadhyay y Scherlis, 1998). Por contra, otros argumentan que los estereotipos de personas solitarias y disfuncionales, atraídas por los ordenadores, no son apoyados por sus observaciones y estudios (Ho y Lee, 2001; Katz y Aspden, 1997; Parks y Floyd, 1996; Rocheleau, 1995; Wellman y Gulia, 1999). Finalizaremos el capítulo abordando los criterios con lo que se han diagnosticado la adicción a Internet.

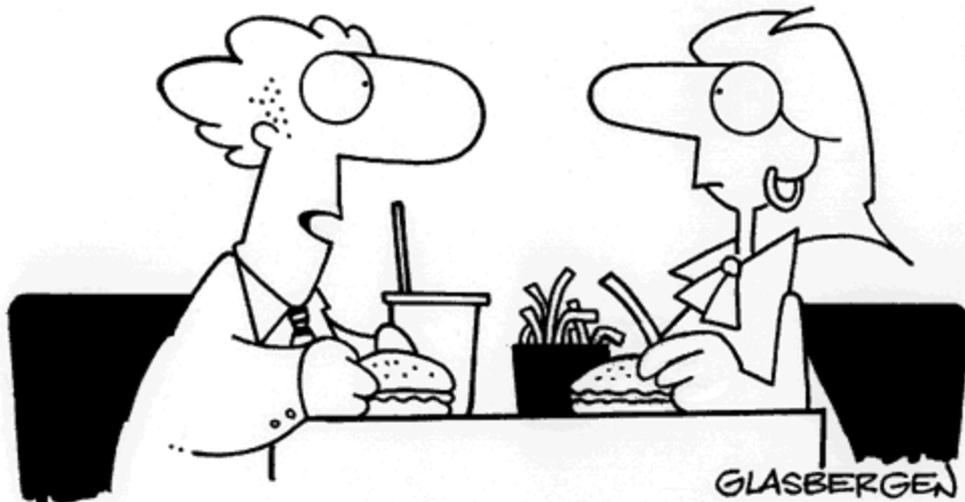
En el tercer capítulo revisaremos los instrumentos de evaluación más relevantes, sus propiedades, investigaciones sobre los mismos y críticas recibidas. Para ello, comenzaremos con un primer apartado en el que mostraremos los cuestionarios estudiados y especificaremos los aspectos metodológicos más interesantes para nuestra investigación.

En el capítulo cuarto, último de la parte teórica, se presentan las distintas propuestas de tratamiento aportadas. Hemos de destacar que en todos los casos son intervenciones que, en ningún caso, muestran su efectividad.



El marco empírico de este trabajo comienza con el planteamiento de nuestra investigación, señalando los dos estudios que proponemos: el primero, consistente en el diseño y validación de una escala que evalúe la adicción a Internet y, el segundo, un estudio de tipo descriptivo y correlacional, en el cual profundizaremos en la relación entre distintas variables y el uso desadaptativo de Internet. Con el objetivo de mostrar nuestros resultados de una forma más clara, hemos introducido una discusión al final de cada uno de los estudios. Finalizamos con una serie de conclusiones sobre nuestra investigación.

Creemos que ofrecer un instrumento fiable y válido que evalúe el uso desadaptativo de Internet justifica este trabajo. Además, plantearnos estudiar la relación de esta conducta problemática con otras variables referentes a la conducta social, así como al control de impulsos, abre el campo para futuras investigaciones, ya que es necesario seguir buscando datos útiles cuyo fin desemboque en el diseño de programas de prevención primaria, secundaria o terciaria en contextos educativos y de desarrollo.



**"I just joined a support group
for Internet addicts. We meet every night
from 7:00 until midnight on CompuServe."**

CAPÍTULO 1.

CONCEPTO Y TIPOLOGÍA DE LA ADICCIÓN A INTERNET



1.1. INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad está muy avanzada tecnológicamente, los ordenadores han penetrado en casi todos los contextos de nuestra vida, incluyendo trabajo y estudio, entretenimiento y actividades sociales. De hecho, consideramos que Internet, bien utilizado, es una herramienta que facilita la comunicación, el trabajo, el ocio, la búsqueda de información, los negocios de compra-venta, etc., que puede implicar un cambio en la forma en que las personas se sitúan ante la realidad. Conectarse a la red representa, en la mayoría de los casos, participar en actividades que generan muchas consecuencias positivas pudiendo mejorar, en último término, la calidad de vida (Echeburúa, 1999).

De hecho, algunos investigadores han analizado las características positivas que ofrece Internet. Por ejemplo, Olson (2001) piensa que este medio tiene una gran fuerza socializadora al facilitar la vida social de los usuarios (al proveer el contacto entre las personas de una forma económica), extender el universo de amigos (aumenta inmensamente la probabilidad de conocer personas con las que ser compatible), permitir relacionarse a través de foros con quienes comparten las mismas inquietudes, y facilitar la evocación de comportamientos extrovertidos (para quien las relaciones cara a cara pueden causarle ansiedad, este medio le puede proporcionar un lugar seguro en el que interactuar). No obstante, este autor no idealiza el medio, al contrario, ya que lo considera menos eficaz que la comunicación cara a cara para mostrar información sobre nuestra identidad y sentimientos. Por su parte, Villanueva (2003) contempla que, bajo condiciones ideales, se puede utilizar para



mejorar la comprensión de nosotros mismos, bien siendo un camino para explorar nuestras identidades o bien como una manera de entender las de los demás. Bajo condiciones menos óptimas se puede usar para desahogarse o manifestar fantasías y frustraciones, ansiedades y deseos.

Partimos de la idea de Árgemi (2000) de no calificar a la informática ni a los medios de comunicación como buenos o malos en sí mismos, sino que su valoración va a depender de sus contenidos y, más específicamente, del uso que se haga de ellos. De hecho se afirma que los ordenadores y las redes de comunicación no son drogas, sino medios complejos que diferentes personas (grupos sociales y políticos) usan de distintas maneras (Turkle, 1995). El problema subyace en que, en determinadas circunstancias, sobre todo en el caso de los adolescentes, se pueden convertir a Internet y a los recursos tecnológicos en un fin, en lugar de actuar como un medio (Echeburúa y Corral, 2010).

Los diversos usos de la red, de carácter desadaptativo o disfuncional, son denominados de formas tan diversas como obsesiones, manías o vicios. Gwinell (1999) diferencia entre obsesión y adicción, empleando este último término para hacer referencia a un problema relacionado con alguna sustancia y obsesión, para un problema intelectual y de conducta, menos físico que mental, aunque admite que existe cierto tipo de obsesiones que pueden destruir la vida, y que algunos usuarios de Internet pueden desarrollar importantes dificultades en otras áreas de su desempeño cotidiano. De hecho, algunas personas manifiestan cambios reales en la química cerebral en respuesta a ciertas conductas como el juego, y presentan emociones y síndrome de abstinencia al dejar de hacerlo, muy similares a las



respuestas físicas y emocionales producidas por sustancias adictivas. Según esta autora, la progresión del simple hecho de emplear Internet a estar completamente obsesionado con él puede producirse en sólo unos días, incluso horas.

En esta dirección se expresa el que fuera decano del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña, Jaume Almenara, en un artículo de prensa (Europa Press, 2003), quien explica que en la sociedad a veces se confunden las manías con las adicciones, y que un adicto es una persona que está enfocada hacia una actividad impidiéndole realizar otras y dificultándole sus relaciones personales. Caracteriza la adicción por la falta de control de impulsos y por el daño social y psicológico en la persona afectada (Agencia EFE, 2003; Echeburúa y Corral, 2010). De la misma opinión encontramos a Shapira (cit. Villanueva, 2003) quien considera que el uso excesivo de Internet puede clasificarse como un desorden de control de impulsos, en la misma categoría del cleptómano o el comprador compulsivo y se refiere a este desorden como “Internetmanía” o “Redmanía” más que como una adicción.

Por último, Echeburúa (1999) resalta que hay muchas personas que equiparan estas conductas con un vicio, lo que valora como un error, ya que el vicio es una categoría moral y las adicciones psicológicas, sin embargo, constituyen un trastorno psicológico.

También podríamos puntualizar que, aunque al término adicción siempre le otorgamos connotaciones negativas, Suler (1999) señala que las adicciones, entendidas en sentido amplio, pueden ser saludables, patológicas o una mezcla de ambas. De este modo, una persona, fascinada por su pasatiempo favorito y en el que invierte mucho tiempo, tiene la posibilidad de



aprender, fomentar su creatividad y comunicarse. La dificultad estriba, como indica Estallo (2000a), en el límite en el que debe trazarse la línea entre un uso intenso y la aparición de consecuencias negativas derivadas directamente de la actividad. De este modo, algunas personas presentan problemas significativos producidos por su afición a los ordenadores y a Internet, que aparecen en el momento en el que sacrifican actividades cotidianas (estudios, relaciones sociales, actividades laborales, dormir...) para permanecer conectados. Como consecuencia, sus calificaciones escolares o rendimiento laboral disminuyen y, con frecuencia, el cansancio les impide cumplir con sus obligaciones. De hecho, la privación de sueño se produce por la incapacidad del sujeto a finalizar la conexión permaneciendo despierto durante la madrugada, con la consecuente sensación de fatiga, debilitación del sistema inmunitario y deterioro de la salud (Young, 1999). Además, algunos usuarios no se conforman con reducir el número de horas de sueño y/o sus actividades sino que llegan a eliminar comidas o a comer delante de la pantalla. Partidarios de esta opinión se muestran Goldberg y Young (cit. Gwinell, 1999) al afirmar que, para determinadas personas, el uso de Internet les ocupa tanto tiempo que les causa perturbación en sus funciones familiares, ocupacionales, académicas, sociales, financieras, psicológicas o fisiológicas, lo que es característico de lo que se diagnostica generalmente como adicción.

Por lo tanto, parece razonable aceptar que existe un grupo de personas cuya conducta con relación a la red es preocupante por el uso excesivo que hacen de ella. Sin embargo, esta circunstancia por sí sola no puede considerarse como un elemento suficiente para proclamar la existencia de



una psicopatología como el *Internet Addiction Disorder* (IAD), término propuesto por Goldberg (1995) para referirse al uso compulsivo de la red. Antes de dar este paso deberíamos investigar si esta conducta en relación con la red puede considerarse como un síntoma de la existencia de otras dificultades. No es extraño pensar que los sujetos que invierten ingentes cantidades de tiempo en el *Internet Relay Chat* (IRC) pueden tener dificultades de cierta consideración para la comunicación personal. Algo similar se demostró al tratar los abusos que algunas personas cometieron con las party-lines telefónicas, las cuales ofrecieron testimonios centrados en la soledad, el aislamiento, etc. (Estallo, 2000a).

En consecuencia, algunos autores mencionan la existencia de un trastorno de características difusas caracterizado por el uso abusivo de alta tecnología. Son cada vez más los sujetos que realizan casi toda su actividad con un ordenador, que viven rodeados de dispositivos electrónicos y para quienes el teléfono móvil y el correo electrónico forman parte de su identidad y que equiparan el ocio al uso de videojuegos, canales digitales de TV, que apuestan a través de Internet, etc. (Estallo, 2000a). De hecho Jansá considera que las socioadicciones más destacadas en estos momentos son a los canales de conversación, al móvil y a las compras (Europa Press, 2003). Otros autores, como Beranuy et al. (2009), consideran que el móvil no produce el mismo grado de adicción que Internet, más bien se debe hablar de uso problemático.

Dentro del ámbito de Internet, la Asociación de Usuarios de Internet (cit. Infante, 1997) estima que los servicios más proclives a la adicción son los chats, el correo electrónico y la navegación. A esta lista, Echeburúa, Amor y



Cenea (1998) y Young (1997) añaden los foros de discusión y los canales “mud” o juegos en red (de rol, estrategia, etc.).

No obstante, como veremos al abordar el concepto, la llamada adicción a Internet suscita polémica: muchos autores dudan de su carácter adictivo al considerar Internet como un medio de trabajo de extraordinaria creatividad y una vasta fuente de información (Villanueva, 2003) o porque conseguir placer a través de un ordenador no es comparable al obtenido por el consumo de una droga (Ferris, 1997). En contraposición, también encontraremos autores que afirman que Internet puede ser adictivo porque perturba la vida del usuario y de los que están en su entorno próximo (Ferris, 1997).

A pesar de todo, la noción de adicción parece irresistible y aunque cierta cantidad de heroína siempre es mala, en el caso de Internet, como explicaremos más adelante, la misma cantidad de actividad puede ser beneficiosa o dañina dependiendo del contenido de los mensajes y de la repercusión de la actividad en la vida del usuario.

1.2. DEFINICIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET

El primer problema con el que nos encontramos al abordar la tarea de la definición es la variedad terminológica utilizada para referirse a un mismo constructo, siendo la primera denominación que recibió esta conducta la de *Internet Addiction Disorder* (IAD), surgido a partir de la lista de correo *Internet Addiction Support Group* (IASG), moderada por Ivan Goldberg (1995), asentándose definitivamente al ser empleado por Young en el trabajo *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder* (1996a).



Posteriormente, este supuesto trastorno ha sido nombrado de distintas maneras según el autor que lo tratara. Así, el término *uso compulsivo de Internet* fue acuñado por Morahan-Martin y Schumacher (1997); años más tarde, Davis (1999a), Morahan-Martin y Schumacher (2000), Young y Rodgers (1998a) lo denominaron *uso patológico de Internet*; Egger (1996), Thompson (1996) y Young (1996a) se han referido a él como *adicción a Internet*; Anderson (1999) y Scherer (1997) lo han llamado *dependencia de Internet*; Árgemi (2000), Brenner (1997) y Oreilly (cit. Árgemi, 2000) prefieren optar por los términos *ciberpatologías* o *ciberadicción*; Sánchez (2001), en cambio, escoge *trastorno de adicción a Internet*; y, por último, Beard y Wolf (2001) han elegido expresiones del tipo *adictos a Internet*, *adictos a la comunicación a través del ordenador* o *toxicómanos del ordenador*.

El hecho de que algunos autores utilicen el término *adicción* y otros, el de *dependencia* puede explicarse porque algunos investigadores aplican a Internet los criterios que el DSM-IV proporciona para diagnosticar el juego patológico, reemplazando simplemente un término por el otro, creando un paralelismo entre ambas actividades, sacando así una conclusión de adicción en lugar de dependencia que es el término operativo del DSM-IV, a pesar de las probables diferencias conductuales y psicológicas entre ambas actividades (Kubey et al., 2001). Un ejemplo de esta situación puede observarse en Young (1996a) cuando termina su estudio concluyendo que el uso patológico de Internet puede producir consecuencias negativas significativas a nivel académico, social y profesional, similares a las de otras adicciones bien documentadas como el juego patológico, la ingesta compulsiva de comida y el alcoholismo.



Cuando abordamos la tarea de definir el concepto, el problema se hace mayor al encontrar tres importantes limitaciones (Caplan, 2002): la primera es la carencia de especificidad conceptual y teórica, siendo para algunos, deficiente y para otros, confusa. En este sentido, Shaffer, Hall y Vander Bilt (2000) creen que la adicción a Internet puede estar desembocando en una categoría en la que se agrupan todos los problemas de uso excesivo del ordenador o de Internet. La segunda se refiere a la escasez de investigación empírica dentro del paradigma de la adicción que, como veremos más adelante, se ha centrado en investigaciones de tipo descriptivo con problemas metodológicos. Y la tercera limitación en el concepto de adicción consiste en que no responde a la pregunta qué hacen realmente las personas que están en línea. Para eliminar esta última limitación, Beard y Wolf (2001) sugieren que la investigación futura necesita enfocarse hacia la identificación del objeto real de la adicción y determinar si es al contenido al que acceden, si es a Internet en sí, si es al ordenador, a la sensación de anonimato, a la información obtenida, al tipo de actividad desarrollada, etc.

Partiendo de estas limitaciones, hacemos una revisión de las diferentes concepciones que hemos ido recopilando, comenzando por la definición más general, aportada por Griffiths (1997), quien introduce las adicciones a los servicios de Internet, agrupando sus diversas vertientes en lo que denomina *adicciones tecnológicas*, considerándolas como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina, pudiendo clasificarse en pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador, Internet, etc.). En este sentido, Alonso-Fernández (2003) aclara que algunos autores estudian las adicciones tecnológicas de un modo integrado plasmándolas en



tres sectores principales: la televisión, los ordenadores y los servicios de Internet. Para nuestro estudio, juzgamos este concepto demasiado general dado que no incluye cuáles serían las variables a tener en cuenta para el estudio de este trastorno.

Beard y Wolf (2001) observan que existen posiciones enfrentadas en torno “a qué se hacen adictos los adictos a Internet”, presentando una conceptualización en función del objeto de adicción. En este sentido, Pratarelli, Browne y Johnson (1999) no resuelven el problema, ya que definen este trastorno como un desorden que depende tanto del medio como del mensaje, sin inclinarse a favor de ninguno. Entonces, recurriendo a un ejemplo aportado por Madrid (2000a), podríamos preguntarnos a qué sería adicta una persona que visualiza constantemente páginas de contenido sexual: ¿al sexo?, ¿a Internet? o ¿a ambos? Resolver esta disyuntiva implicaría responder a una importante cuestión sobre el uso de Internet: ¿su exceso puede constituir, por sí solo, una conducta patológica similar al juego compulsivo o a la dependencia de una sustancia? O ¿el uso prolongado de Internet es meramente una manifestación conductual de problemas psicológicos que encontrarían otro cauce si el acceso a Internet no estuviera disponible? (Brown, 1996; Grohol, 1995; Holmes, 1997).

Como consecuencia de estas consideraciones sería necesario desligar el uso que se hace “per se” de aquel en el que Internet se convierte en el instrumento para llevar a cabo una actividad (Estallo, 2000b). De hecho, algunos autores (Goldberg, cit. Gwinnel, 1999; Holmes, 1997; Shaffer et al., 2000) consideran que la adicción a Internet no existe como tal, sino que es síntoma de otro trastorno y que la adicción es a determinadas actividades



llevadas a cabo a través de este medio (búsqueda de contenidos sexuales, diferentes tipos de juegos, relaciones interpersonales, etc.). Estos planteamientos han llevado a autores como Echeburúa (cit. Lobo, 2002) a diferenciar los adictos en la red de los adictos a Internet.

Si nos referimos a los primeros, los adictos en la red serían aquellos casos en los que Internet podría entenderse como un medio facilitador para mantener una adicción original y que buscaría otro medio si Internet no existiera. Podrían ser de este tipo algunas adicciones orientadas al juego o a la competición o aquellas más relacionadas con necesidades sociales o extensiones de la adicción al trabajo en las que Internet sólo es un instrumento (Suler, 1996).

Si nos referimos a los segundos, los adictos a Internet, están ampliamente representados en la literatura, y serían aquellos sujetos que padecen un desorden de tipo psicosocial, que se manifiesta por una serie de conductas observables y por cogniciones, así como por serias consecuencias negativas en la vida del sujeto. Las diversas definiciones, centradas en muchos casos en aspectos demasiados específicos, comprenden características, en muchas ocasiones concurrentes, como las que detallamos a continuación.

Entre las características conductuales presentes en los sujetos con este tipo de problemas, las referidas con mayor frecuencia por los autores son las siguientes:

- Pauta de uso anómala (Echeburúa, 1999; Oliva, 2002) o usos anormales en cuanto a intensidad, frecuencia y cantidad de tiempo (Echeburúa y Corral, 1994).



- Hábito repetitivo (Árgemi, 2000).
- Permanencia durante más tiempo del previsto (Madrid, 2000b).
- Pérdida de control o *Craving*: el usuario es incapaz de dominar el deseo irresistible de conectarse. (Beranuy y Carbonell, 2010; Echeburúa, 1999; Echeburúa y Corral, 1994, 2010; Oliva, 2002; Madrid, 2000b).
- Dependencia (Alonso-Fernández, 2003; De Gracia et al., 2002; Echeburúa y Corral, 1994, 2010; Kandell, 1998; Madrid, 2000b).
- Tolerancia. Necesidad de invertir más tiempo en la actividad (Ferris, 1997; Kandell, 1998; Mesa y Pérez, 2002).
- Abstinencia. Sufrir sensaciones desagradables cuando no se utiliza, tales como ansiedad, depresión, vacío, etc. (Alonso-Fernández, 2003; Ferris, 1997; Kandell, 1998).

En el ámbito de las cogniciones hallamos las aportaciones que señalamos a continuación:

- Polarización o focalización atencional (Beranuy y Carbonell, 2010): la actividad se convierte en la parte central de su vida (Echeburúa, 1999).
- Se utiliza como una forma de huida o escape de los problemas (Echeburúa, 1999).
- Negación del problema (Kandell, 1998).
- Falsa identidad (Echeburúa, 1999), potenciada por un factor de engaño, autoengaño o fantasía. Se facilita la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público (favoreciendo el mal uso de la información privada por parte de desconocidos) y se fomentan



conductas histriónicas y narcisistas, cuando no deformadoras de la realidad (Echeburúa y Corral, 2010). Una de las razones del éxito de las redes sociales entre los adolescentes, según Becoña (2006), puede ser que el mundo *virtual* contribuye a crear en ellos una falsa identidad y a distanciarles (debido a la pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo *real*.

- Separación del mundo real del virtual (Echeburúa, 1999; Suler, 1999). El sujeto los vive como mundos separados, con dos modos distintos de actuación. En cambio, un usuario hace un uso adaptativo de Internet cuando ambos medios (el virtual y el real) se solapan y complementan, estando perfectamente integrados.

Si nos centramos en las consecuencias perniciosas para el sujeto, distinguimos tres tipos: personales y familiares, sociales, y ocupacionales. Entre las consecuencias personales y familiares sobresalen:

- Trastornos de la conducta (Árgemi, 2000; Madrid, 2000b).
- Ignorancia de aspectos importantes de la vida cotidiana (Echeburúa, 1999).
- Deterioro de la salud (Árgemi, 2000).
- Desórdenes afectivos (Ferris, 1997; Mesa y Pérez, 2002).
- Problemas de tipo psicológico (Young y Rodgers, 1998a).
- Sentimientos de culpabilidad (Madrid, 2000b).
- Intentos de ocultar o minimizar su uso (Madrid, 2000b).



Las consecuencias sociales más recurrentes en las diferentes definiciones son:

- Deterioro de las relaciones sociales (Árgemi, 2000; Young y Rodgers, 1998a).
- Aislamiento social (Árgemi, 2000; Echeburúa, 1999).
- Interrupción de las relaciones (Ferris, 1997; Mesa y Pérez, 2002).
- Síntomas de alejamiento (Mesa y Pérez, 2002).

Por último, las consecuencias ocupacionales se definen por:

- Deterioro de la imagen profesional (Young y Rodgers, 1998a).
- Bajo rendimiento (Árgemi, 2000; Madrid, 2000b).

Tomando como referencia las distintas definiciones propuestas, nosotros asumimos que una persona es adicta a Internet cuando realiza un uso desmesurado de este medio de forma habitual sin un objetivo laboral o educativo concreto. Además, esta conducta le produce consecuencias negativas en facetas importantes de su vida (familiar, laboral/educativa, social, psicológica) que le producen malestar pero que es incapaz de controlar, de hecho puede llegar a utilizar el propio medio como forma de escape de tal malestar.

A continuación, presentaremos los distintos tipos de adicción a Internet que nos ayudarán a comprender con mayor claridad las dimensiones e implicaciones de este fenómeno, sobre todo en lo referente a las características de la adicción y a la actividad que la produce (buscar información, visualizar contenidos de tipo pornográfico, establecer relaciones compulsivamente, etc.).



1.3. TIPOS DE ADICCIÓN A INTERNET

Como comentábamos anteriormente, bajo este epígrafe, vamos a presentar una revisión de las distintas tipologías de la adicción a Internet aportadas por los estudiosos del tema (véase figura 1.1). Explicitarlas, junto a los análisis terminológicos y conceptuales, nos permite comprender aún mejor este fenómeno.

Figura 1.1. Clasificaciones de los distintos tipos de adicción a Internet.

AUTORES	TIPOLOGÍA
Davis (1999a)	Uso Patológico Generalizado de Internet Uso Patológico Especifico de Internet
Alonso-Fernández (2003)	Ciberadicción autónoma Ciberadicción complementaria Ciberadicción mixta
Suler (1996)	Buscadores de información Buscadores de interacción social
Árgemi (2000)	Ciberrelación Cibersexo Cibercompulsión
Greenfield (1999b) Young, Pistner, O'Mara y Buchanan (1999)	Adicción cibersexual Adicción a las ciberrelaciones Compulsiones de la red Buscadores de información o "vagabundos electrónicos"

Hemos de destacar que las clasificaciones de Davis (1999a) y Alonso-Fernández (2003) se refieren a distintas formas clínicas del trastorno, mientras que las restantes se realizan teniendo por criterio el tipo de actividad desarrollada por los sujetos en Internet. Seguidamente, detallaremos los distintos tipos propuestos.



1.3.1. En función de la especificidad del trastorno adictivo (Alonso-Fernández, 2003; Davis, 1999a)

Davis (1999a) señala la existencia de dos formas clínicas de adicción a Internet: el *uso patológico de Internet* -Pathological Internet Use (PIU)- *generalizado y específico*. El primero, el *uso patológico de Internet generalizado*, se presentaría en sujetos con dificultades crónicas en su contexto social, aislados y que invierten grandes cantidades de tiempo y dinero en la red en una actividad no orientada a ningún propósito en concreto, sino que son atraídos por la experiencia de estar conectados y muestran una preferencia hacia actividades virtuales. Para ellos, Internet se convierte en la principal vía de relación con el mundo exterior y les produce consecuencias negativas tanto en el plano personal como en el profesional o académico (Davis, 2001). De hecho explica que las cogniciones y conductas del PIU generalizado son, en lugar de las causas, las consecuencias de una psicopatología más amplia (por ejemplo, desorden obsesivo-compulsivo, depresión, ansiedad social, dependencia de una sustancia...). Davis (1999a) supone que los problemas psicosociales existentes en el sujeto le predisponen para desarrollar cogniciones desadaptativas asociadas a su uso de Internet, en lugar de ser este uso la causa de la psicopatología.

Por lo que se refiere a especificar conductas particulares en línea que dan lugar a PIU generalizado, Davis (2001) se desvía de buena parte de la literatura actual (Anderson, 2001; Árgemi, 2000; Davis, 1999a, Gawel, 1999; Young, 1996b) sugiriendo que no hay un límite de tiempo específico o referencia conductual para identificar el uso de Internet como problemático,

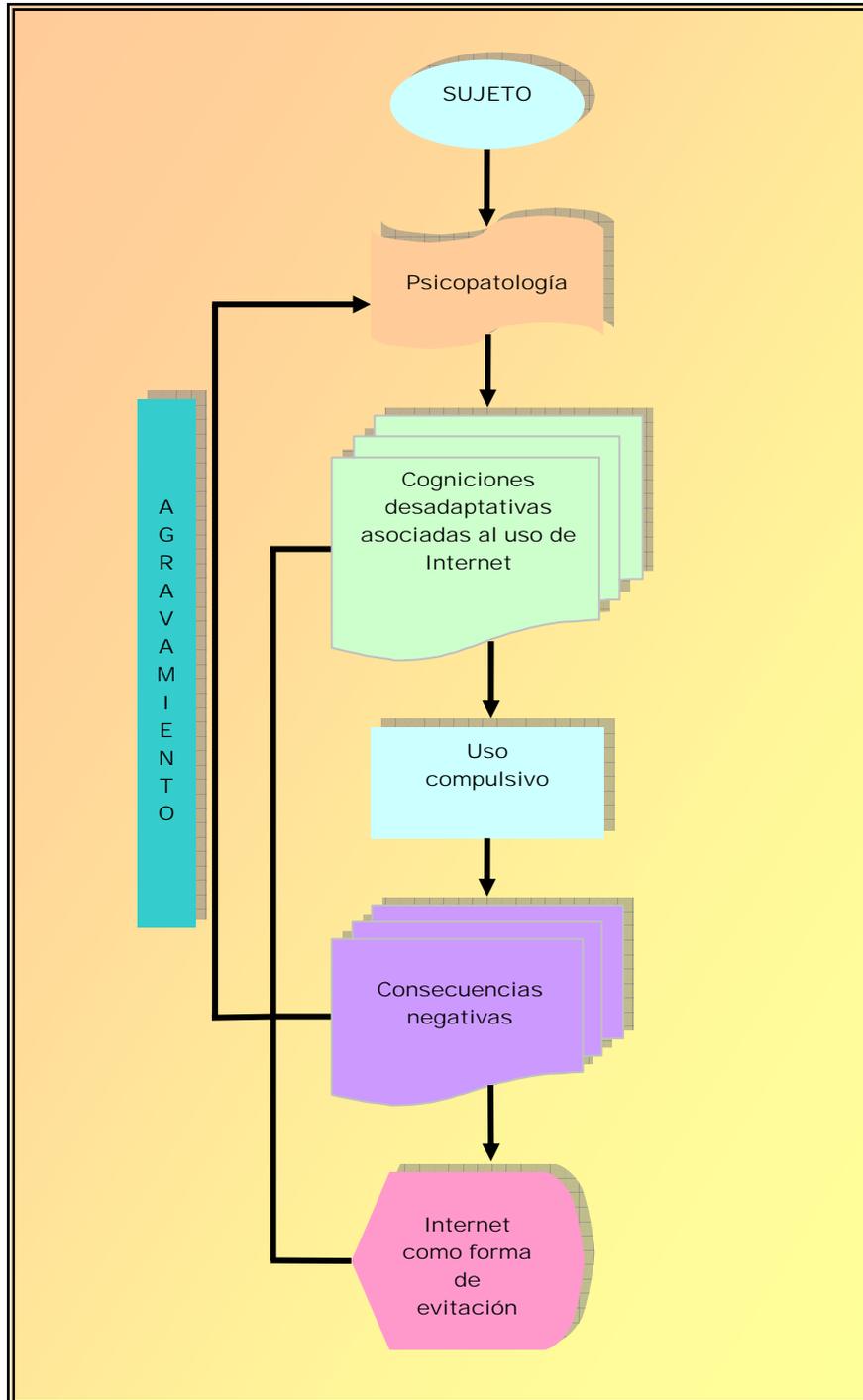


más bien su modelo postula “*un continuo de funcionamiento*” (Davis, 2001, p. 193). Los ejemplos de conductas disfuncionales que se presentan a lo largo de las cogniciones de PIU generalizado incluyen el uso compulsivo de Internet hasta el punto de que el individuo sufre consecuencias negativas en el trabajo/estudios o en las relaciones personales, negando o mintiendo sobre el uso de Internet, y utilizando el medio para escapar de los problemas (por ejemplo, depresión, soledad, etc.). Davis (2001) considera que, con el tiempo, las cogniciones y conductas del PIU generalizado se intensifican y continúan produciendo consecuencias negativas, mientras que produce una disminución de la autoestima y un aumento del aislamiento social. En consonancia con esta aportación encontramos los resultados del estudio de Jiménez y Pantoja (2007) que hallan que los sujetos adictos a Internet obtienen unas puntuaciones inferiores en autoestima y presentan unas relaciones interpersonales inestables, superficiales y poco duraderas. Estos datos coinciden con los de Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) cuyas puntuaciones en autoconcepto eran bajas.

Por consiguiente, como los síntomas de PIU generalizado empeoran, exacerbando la psicopatología existente a la vez que se produce un ciclo vicioso disfuncional.

En la figura 1.2 presentamos nuestra interpretación del modelo de Davis (2001), para facilitar la comprensión de cómo sería el desarrollo de este tipo de adicción a Internet.

Figura 1.2. Funcionamiento del uso patológico generalizado de Internet (basado en Davis, 2001a).





El segundo tipo de adicción, el *uso patológico específico*, hace referencia a aquellos casos en que conductas problemáticas previas (juego patológico, uso excesivo de pornografía, etc.) se relacionan con el uso de la red, pudiendo incluso potenciar la realización de estas actividades, limitándose Internet al mero papel de vehículo de los síntomas. Este tipo de patología probablemente se manifestaría de alguna manera alternativa si el individuo fuera incapaz de acceder a Internet. Esta distinción haría referencia a lo que Echeburúa (cit. Lobo, 2002) llamaba adictos en la red.

Alonso-Fernández (2003) presenta un desarrollo similar al de Davis (2001) y considera que la adicción a Internet forma parte de un cuadro poliadictivo que se asocia con otras adicciones de carácter social o químico. Parte de que Internet ofrece dos vías distintas de adicción: la *ciberadicción autónoma* y la *ciberadicción complementaria*. La primera merece la denominación de ciberadicción en sentido estricto, ya que el único vínculo adictivo patológico reside en la unión del sujeto con una dimensión del mundo virtual, siendo sus modalidades el ciberjuego, la cibercompra, el cibertrabajo, el cibersexo y la cibercomunicación. Dentro de estos cinco tipos, los más habituales serían la cibercomunicación y el cibersexo. En cambio, en la *ciberadicción complementaria* el vínculo patológico primordial se proyecta sobre algún objeto o actividad posicionada en el mundo exterior y el uso adictivo de la red toma un carácter secundario o instrumental. Un ejemplo de este tipo podríamos encontrarlo en el ludópata que deja de ir a los casinos porque prefiere apostar desde casa, a través de casinos virtuales. Por último, podría establecerse una tercera categoría de ciberadicción, la *mixta*,



constituida por la presencia de un vínculo patológico con un objeto, extendido con la misma fuerza tanto en la realidad externa como en la virtual.

1.3.2. Según la actividad realizada en Internet (Árgemi, 2000; Greenfield, 1999a; Suler, 1996; Young et al., 1999)

Suler (1996) señala la existencia de dos modelos básicos de la hipotética adicción a Internet partiendo del objetivo perseguido por el usuario. El primero hace referencia a aquellos sujetos muy aficionados a sus ordenadores, que utilizan la red para recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas, etc. pero sin establecer ningún contacto interpersonal (sólo el necesario para lograr sus propósitos).

El segundo tipo lo constituyen los usuarios que frecuentan los chats, MOODs y listas de correo, quienes tienen en común la búsqueda de estimulación social. Las necesidades de filiación, reconocimiento, poder o amor subyacen a este tipo de utilización de la red. En oposición a ellos, los sujetos del primer tipo evitan el “caos” interpersonal que presenta cualquier canal de conversación, ya que para ellos la necesidad de control y la predictibilidad son elementos esenciales.

Árgemi (2000) distingue entre ciberrelación, cibersexo y cibercompulsión. El término *ciberrelación* hace referencia al establecimiento de amistades virtuales, las cuales se ven favorecidas por el anonimato en las interacciones, la sensación de intimidad que ofrece la red y la desinhibición.



Estas cualidades hacen que la comunicación por vía electrónica tenga unas características diferentes de la que se puede dar en la vida real. Greenfield (1999c) define la desinhibición como una pérdida de pudor y de miedo a expresarse libremente, lo que provee a la persona de un sentimiento de protección y libertad al mismo tiempo (Madrid, 2000b). Por eso, en personas tímidas o con poco éxito social, Internet proporciona un mecanismo compensatorio altamente atractivo: permite la desinhibición y establecer amistades con quienes, probablemente, no conocerán nunca en persona.

El *cibersexo*, que junto con la anterior ciberpatología constituye el 20% de los casos de adicción a Internet, tiene gran repercusión en la vida personal y familiar de quien la sufre. Puede definirse como la búsqueda del placer usando la interactividad de Internet o como un conjunto de fantasías eróticas intermediado por la web, abarcando desde el hábito de navegar buscando fotos pornográficas y crear un clima agradable en el lugar donde está el ordenador hasta entrar en canales de conversación, comenzar una charla de contenido explícitamente sexual y masturbarse (Rocha, 2000). Se han encontrado diferencias según sea el sexo del usuario en el uso de herramientas para satisfacer esta ciberpatología (Cooper, Scherer, Boies y Gordon, 1998): en los hombres es más frecuente la pornografía y entre las mujeres, los canales de conversación eróticos o intimistas, es decir, las usuarias son más interactivas ya que los hombres prefieren una actividad más solitaria. Según un documento del National Council of Sexual Addiction and Compulsivity (NCSAC), una de las razones por las que el cibersexo puede ser tan poderoso y adictivo es que combina soledad, anonimato, fantasías e imágenes sexuales (Rocha, 2000). En este sentido, Young (1999) explica el



éxito y la gratificación obtenida a través del modelo ACE (anonimato, conveniencia y escape). En cambio, para Árgemi (2000), además del anonimato, la accesibilidad es uno de los factores que más predisponen a esta adicción -a estos dos factores, Sánchez Zaldívar y Iruarrizaga (2009) añaden la asequibilidad, y a este conjunto le denominan motor "Triple A". El anonimato tiene un papel importante al ofrecer tanto una sensación de control interno (elección de la persona con la que interactuar, los contenidos y la duración), como de desinhibición e irresponsabilidad. Este autor considera que los factores de riesgo más destacables en esta ciberadicción son la baja autoestima, una imagen corporal distorsionada y una disfunción o adicción sexual en el mundo real.

Por último, la *cibercompulsión* presenta diferentes modalidades, entre las que podemos destacar el acopio apremiante de información (que da al que la padece la sensación de conocer bien el mundo que le rodea), la compra compulsiva, las subastas electrónicas o la ludopatía originada en casinos virtuales. Entre los factores que favorecen esta ciberadicción cabe señalar: la accesibilidad, el control propio y la excitación. El primer factor, la accesibilidad, consiste en la ausencia de limitaciones tanto en las distancias, que en este medio son inexistentes, como en el tiempo (acceso durante las 24 horas) lo que permite que el adicto satisfaga sus impulsos inmediatamente. El control propio hace referencia a la actuación sin intermediarios, lo que facilita la desmesura así como la competitividad obsesiva. Esto es especialmente peligroso cuando la adicción se centra en subastas, bolsa, etc., que puede acarrear ruinas económicas. Para finalizar, la excitación se



convierte en una retroalimentación positiva que supone la inmediatez de las distintas fases del proceso (Árgemi, 2000).

Greenfield (1999b) y Young et al. (1999), aunque coinciden con la clasificación realizada con Árgemi, diferencian entre los que buscan información (vagabundos electrónicos) y los que padecen cibercompulsión, quedando su tipología tal y como presentamos en la figura 1.3. (Madrid, 2000b).

Figura 1.3. Tipos de adicción (Fuente: Madrid, 2000b).

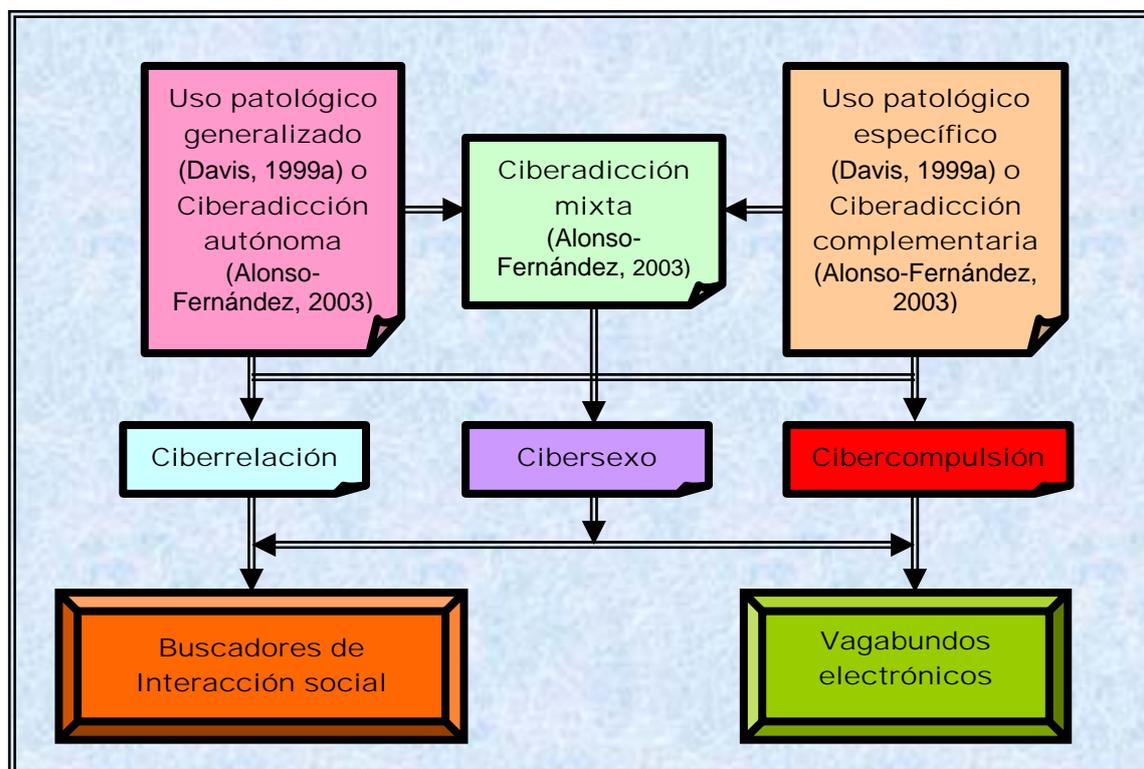
Modalidad	Aplicación	Contenidos
Adicción cibersexual	Páginas webs para adultos	Pornográficos o sexuales
Adicción a las ciberrelaciones	Grupos de discusión, correo electrónico, canales de conversación, etc.	Comunicación interactiva con otros usuarios
Compulsiones de la red	Páginas webs, en la mayoría de los casos comerciales	Juegos de azar, comercio electrónico, subastas, etc.
Buscadores de información y "vagabundos electrónicos"	Robots de búsqueda, FTP, TELNET.	Simplemente navegan por la red sin una meta específica y buscan información sobre un tema de interés.

Es conveniente señalar que, aunque estas categorías no son exhaustivas, ya que algunas podrían solaparse y sería fácil encontrar usuarios que utilizasen diversas aplicaciones para satisfacer su adicción, este cuadro nos ayuda a percibir los distintos tipos de manifestaciones que podemos hallar de esta conducta.

1.3.3. Comprensión integrada de las distintas tipologías

A modo de síntesis, hemos intentado englobar todos los tipos de adicción a Internet propuestos por los distintos autores en un único esquema que sirviera para tener una visión clara y global de las aportaciones (véase figura 1.4.).

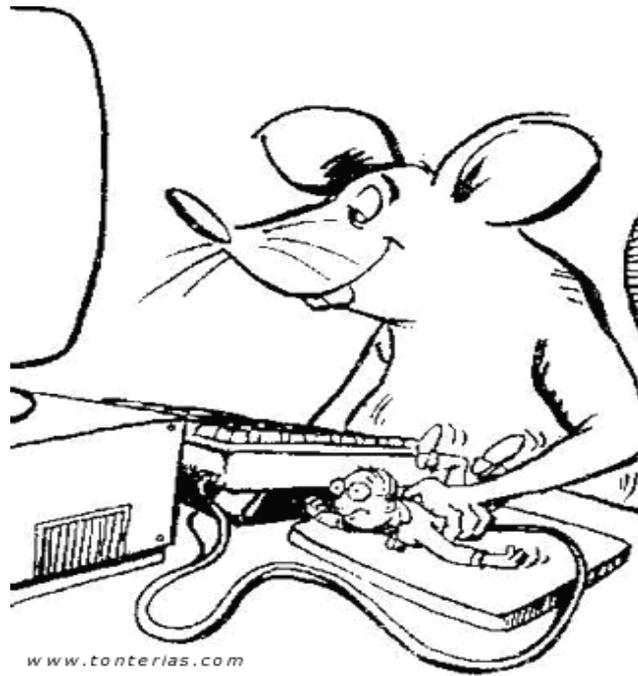
Figura 1.4. Integración de los distintos tipos de adicción a Internet.



Podríamos decir que el uso adictivo de Internet en sus tres variantes (generalizado o autónomo, específico o complementario, y mixto) puede manifestarse a través de las ciberrelaciones, el cibersexo o una cibercompulsión. Estos tres tipos de manifestaciones pueden tender a la búsqueda de interacción social o, por el contrario, a la búsqueda de información o páginas webs como hacen los vagabundos electrónicos.

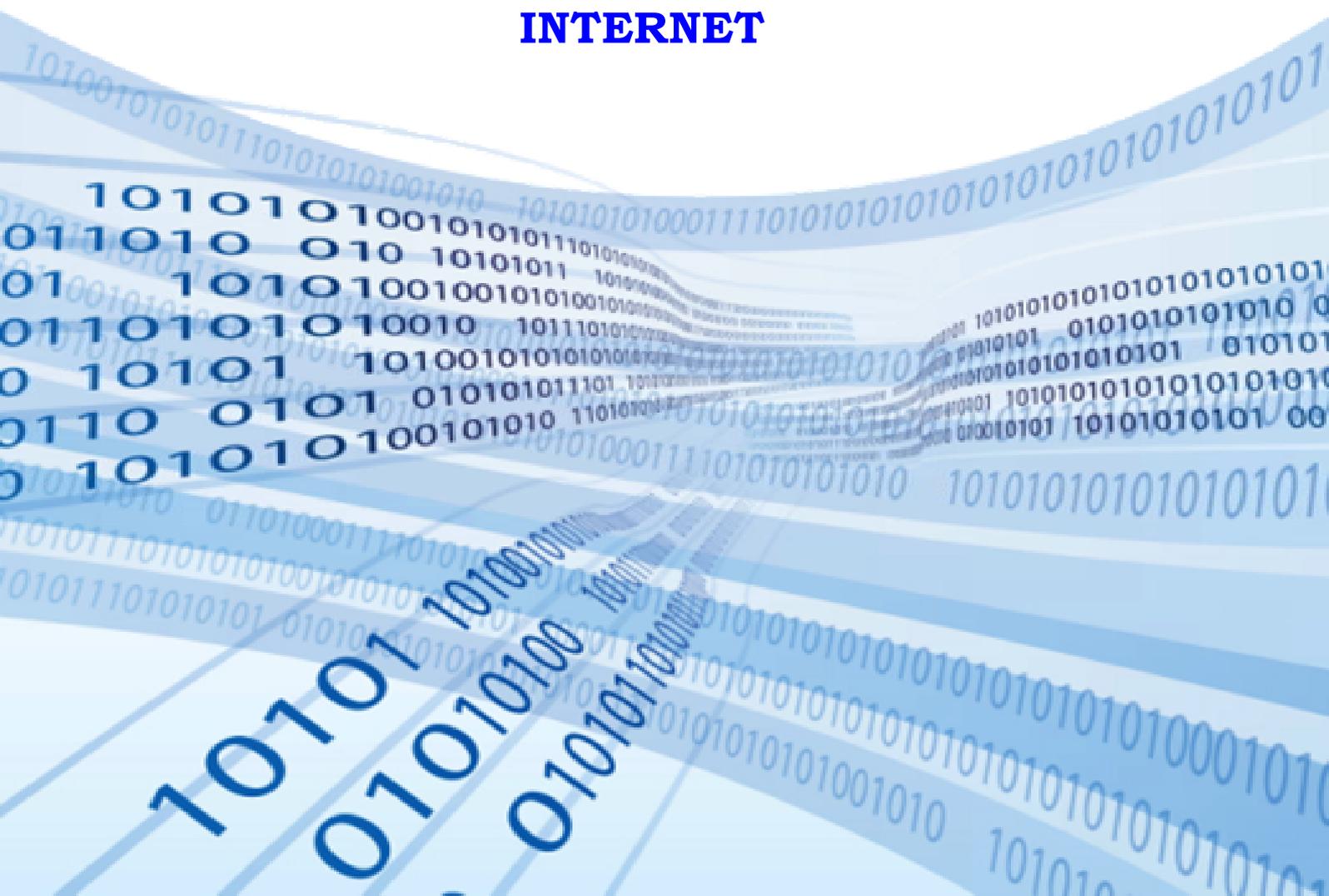


En este sentido, en el caso de la ciberrelación es más habitual que se inclinen hacia la búsqueda de interacción social, no obstante, con la proliferación de páginas de contactos y redes sociales, una persona introvertida, escasa en habilidades sociales, tímida, etc. puede convertirse en vagabundo electrónico buscando el foro perfecto en el que atreverse a interactuar. Por su parte, dependiendo del tipo de cibersexo que prefiera el adicto, tenderá a ser buscador de interacción social si su forma de excitarse es a través de la conversación a través de chats o foros de este tipo, o será un vagabundo electrónico si opta por la pornografía. En el caso de la cibercompulsión, tiene más probabilidad de atrapar a un vagabundo electrónico, ya que será aquel que opta por navegar por la web buscando información.



CAPÍTULO 2.

CAUSAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET



2.1. INTRODUCCIÓN

Al abordar las tareas de describir y comprender la adicción a Internet, observamos que ésta es comparada con el juego patológico, el tabaquismo, el alcoholismo o las compras compulsivas, aunque Walther (1999) señala que hacer interpretaciones basadas en igualar la comunicación a través del ordenador a una droga nos podría llevar a conclusiones falaces. Al igual que ocurrió con los videojuegos, el paralelismo con el conjunto de las toxicomanías es tentador, sin embargo, ya de una manera superficial sólo es posible establecerlo, para su definición, con el juego patológico puesto que en ambos casos (Internet y juego) no existe sustancia responsable de la conducta adictiva (Estallo, 2000a) y los mecanismos psicológicos de instauración de ambos también parecen ser similares. Además, los síntomas experimentados por la dependencia de la red son parecidos a los sufridos por el ludópata: pérdida de control, ansiedad, insomnio, irritabilidad, inestabilidad emocional y dificultades serias de comunicación con las personas de su entorno (Echeburúa, 1999). Si bien esta analogía puede hacerse al abordar la definición, no ocurre igual con el tratamiento porque consideramos que el ordenador es una herramienta útil de la que no debemos prescindir, por tanto, coincidimos con Orzack (1996) en que la abstinencia no es una opción adaptativa. Por ello, a pesar de las similitudes conceptuales con el juego patológico, el tratamiento debería asemejarse más, por ejemplo, al de la ingesta compulsiva de comida.



No obstante, hay que considerar la posibilidad de que, al establecerse la conducta problema en un contexto virtual (Madrid, 2000b), ésta siga líneas de desarrollo diferentes a las de conductas disfuncionales en contextos cotidianos y, en consecuencia, sus antecedentes pudieran ser distintos. En este sentido, los intentos de definir la adicción a Internet se han basado principalmente en una descripción de los componentes conductuales y de las consecuencias negativas que el uso desmesurado de tal conducta conlleva. En este capítulo incidiremos en cómo los autores explican, desde distintas teorías o modelos, el inicio y el mantenimiento de esta adicción. Estudiaremos profundamente cuáles son los factores de riesgo que propician este tipo de trastornos, terminando con las conductas desadaptativas que presentan los sujetos que los padecen.

2.2. LAS CAUSAS DE LA ADICCIÓN A INTERNET: MODELOS TEÓRICOS EXPLICATIVOS

Los distintos modelos teóricos que han abordado, con menor o mayor profundidad, la descripción y/o explicación de la adicción a Internet son: el modelo psicodinámico y de personalidad, el sociocultural, el biomédico y el cognitivo-conductual.

Ferris (1997) considera que los *modelos psicodinámico y de personalidad* explican la adicción a Internet dando el mayor peso a las características individuales, en el sentido de que ciertas personas, debido a una variedad de factores, pueden estar predispuestas a desarrollar una adicción, aunque podrían vivir sin gestarla nunca. Sin embargo, si un



estresor o una combinación de estresores afectan a la persona en un momento crítico, ésta puede estar más inclinada a padecer una adicción, es decir, si se da la combinación de tiempo, persona y acontecimiento, el problema puede darse. Éste es también el punto de vista de otros autores, como Davis (1999a) o Echeburúa (1999), que explican esta adicción a través del modelo cognitivo-conductual y que suponen que este trastorno se da porque la persona presenta una vulnerabilidad psicológica (aspecto que estudiaremos en profundidad más adelante).

El *modelo sociocultural* afirma que las adicciones varían según el sexo, la edad, el estatus socioeconómico, la pertenencia étnica, la religión o el país en el que se viva. Aunque son numerosos los estudios que evidencian una mayor adicción en hombres que en mujeres (Frangos, Frangos y Kiohos, 2010; Ortiz, 2004; Zboralski et al., 2009), aún no hay suficientes datos disponibles sobre los usuarios adictos a Internet para determinar qué característica sociocultural es la más sobresaliente (Ferris, 1997). En cualquier caso, este modelo es eminentemente descriptivo.

Por su parte, el *modelo biomédico* se centra en factores hereditarios y congénitos, así como en los desequilibrios químicos en el cerebro y en los neurotransmisores. Según esta perspectiva, hay personas que son susceptibles a la adicción ya que necesitan para sentirse satisfechas la estimulación propiciada por la diversión y la excitación ofrecidas en Internet (Sue, Sue y Sue, 1994).



Entre las aportaciones del *modelo cognitivo-conductual* a la comprensión de esta disfunción sobresalen tres autores con perspectivas diferentes aunque complementarias. La primera es la de Krych (1989), quien expone de una forma muy general la secuencia evolutiva habitual de todas las adicciones psicológicas de la siguiente manera:

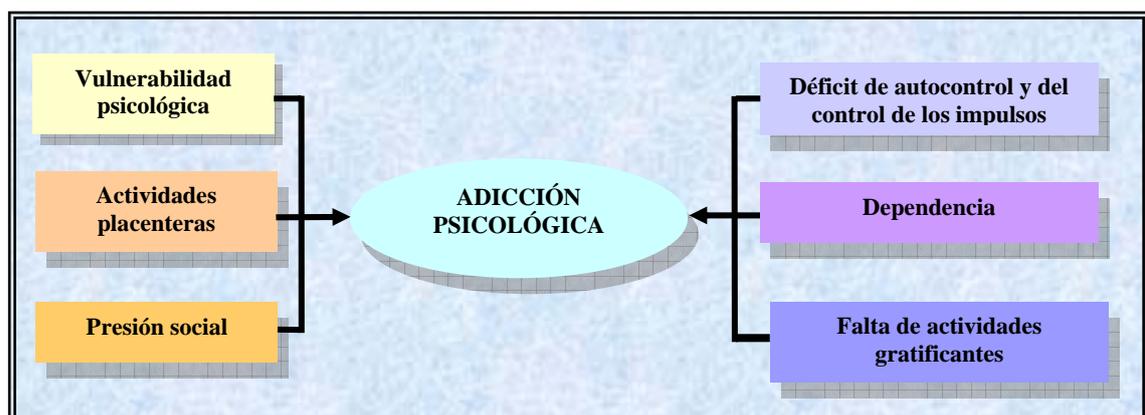
- a. La conducta es placentera y recompensa a la persona.
- b. Hay un aumento de los pensamientos referidos a dicha conducta en los momentos en que la persona no está implicada en ella.
- c. La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente. El sujeto pierde interés por otro tipo de actividades gratificantes anteriormente.
- d. El sujeto tiende a quitar importancia al interés o al deslumbramiento suscitado en él por la conducta (mecanismo psicológico de la negación).
- e. Se experimenta un deseo intenso -sentido periódicamente- de llevar a cabo la conducta y se tienen altas expectativas acerca del alivio del malestar que se va a sentir tras la ejecución de la misma.
- f. La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes. Hay una justificación personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una distorsión acentuada de la realidad.
- g. A medida que los efectos adversos de la conducta aumentan, el adicto comienza a tomar conciencia de la realidad y realiza intentos, habitualmente fallidos, de controlar la conducta por sí mismo.

- h. Lo que mantiene ahora la conducta no es el efecto placentero, sino el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- i. El sujeto muestra una resistencia cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. Las estrategias de afrontamiento se empobrecen debido a la falta de uso. De este modo, el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.
- j. La conducta adictiva se agrava. Una crisis externa –la ruptura de la pareja, una estafa, la pérdida del empleo, etc.- lleva al sujeto o a la familia a solicitar tratamiento.

Como consecuencia de todo ello, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados, con poco control intelectual sobre el acierto o error de la decisión. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo (Krych, 1989).

La segunda aportación en este modelo es la de Echeburúa (1999), quien nos proporciona el esquema de inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas que presentamos en la figura 2.1.

Figura 2.1. Inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas (Fuente: Echeburúa, 1999).





Según este autor, la adicción psicológica se inicia si el sujeto presenta una vulnerabilidad psicológica (aspecto coincidente con el modelo psicodinámico y de personalidad), carencia de actividades placenteras y presión social. La vulnerabilidad psicológica haría referencia a que la persona con esta característica es más tendente a presentar un cuadro de impulsividad, disforia, intolerancia a estímulos displacenteros, búsqueda exagerada de sensaciones y alguna alteración psicopatológica (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad), así como problemas de personalidad (timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, etc.), en las relaciones interpersonales o cognitivos (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón y Sitges, 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005). El hecho de que el usuario no tenga un repertorio de actividades a las que dedicar su tiempo libre puede hacer que Internet se convierta en su principal actividad, de hecho, éste tiene una serie de características que pueden propiciar esta elección como la accesibilidad y la asequibilidad. Por último, el entorno puede presionar al sujeto a que haga esta actividad, ya que al usuario pueden darle una serie de valores por el hecho de usarlo (modernidad, estar a la última, ser eficaz en el medio, etc.).

En cuanto al mantenimiento, Echeburúa (1999) lo explica a través de tres factores: el déficit por parte del sujeto de controlar sus impulsos y no poder limitar su uso aunque quiera, la dependencia del medio justificada por los signos de malestar que presenta cuando deja de utilizarlo, y la falta de actividades gratificantes (el usuario no suele tener más actividades a las que dedicarse). Por tanto, la adicción se caracteriza por la pérdida de control y la



dependencia.

Echeburúa y Corral (2010) explican que todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el placer de la conducta en sí, pero acaban siendo controladas por reforzadores negativos, especialmente el alivio de la tensión emocional. Así, lo que distingue una persona no adicta de la adicta es que la primera utiliza Internet por la utilidad o el placer de la conducta, y la segunda lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo...).

Una aplicación de esta perspectiva podríamos encontrarla en el *modelo de uso fásico*, constatado por primera vez con el uso de videojuegos por Creasey y Myers (1986), que consiste en que los usuarios, ante la adquisición de un nuevo juego, presentan una curva de uso de muy elevada frecuencia durante las 3-5 primeras semanas, que va progresivamente disminuyendo hasta situarse en valores que constituyen una fracción de los iniciales. Años más tarde, Roberts, Smith y Pollack (1996) demostraron que actividades como el uso del IRC tienen también un carácter fásico, apareciendo niveles iniciales elevados que se acompañan de bruscas caídas en el uso. Villanueva (2003) explica este ciclo con Internet de la siguiente forma: cuando se es un nuevo usuario o se descubre un nuevo recurso en Internet, se produce una fase de encantamiento, caracterizada por elevados tiempos de consumo y cierta obsesión. Tiempo después aparece una caída de uso correspondiente a una percepción más objetiva de lo que es Internet en sí o el recurso recientemente descubierto, apareciendo una fase de desencanto. Finalmente, aparece una fase de estabilidad donde el recurso o el uso de Internet en sí mismo hallan su espacio natural en las actividades del sujeto. En este



sentido, hay autores que, como Estallo (2000a), creen que Internet se encuentra en plena eclosión y que un gran número de usuarios todavía pueden suponerse novatos, evidentemente deslumbrados por las posibilidades que se les ofrecen a través de dicho medio.

Por último, Davis (1999a) profundiza más en este concepto y emplea un enfoque cognitivo-conductual considerando que para que se dé el Uso Patológico de Internet (PIU) se requiere una serie de cogniciones problemáticas propiciadoras de la conducta desadaptativa. Así, la conducta anormal es el resultado de una vulnerabilidad predispuesta y un evento vital. Estima que es necesaria una psicopatología para que se dé el PIU, lo que parece negar la propia existencia del trastorno. Esta psicopatología, como causa distal, es necesaria pero no suficiente para que se den los síntomas, siendo ciertas características de tipo cognitivo las que el autor evalúa con mayor peso o importancia, como pueden ser un estilo de pensamiento reflexivo, un bajo autoconcepto y pensamientos negativos vinculados a la depresión y a la ansiedad social.

Este autor explica el inicio de la adicción mediante el condicionamiento operante: un sujeto, al utilizar por primera vez Internet, es reforzado por la respuesta que obtiene (el resultado de una búsqueda, un contacto interesante a través del correo electrónico o de los canales de conversación, etc.). El individuo al sentirse reforzado tiende a realizar la actividad más veces y durante más tiempo y a obtener la misma respuesta conseguida en su sesión inicial. Es más, según los principios del condicionamiento clásico, cualquier estímulo asociado con el estímulo primario es susceptible de convertirse en un estímulo secundario, así, el sonido de un ordenador que se conecta con



un servicio en línea, la sensación táctil de escribir en un teclado e incluso el olor de la oficina o del lugar donde usó Internet por primera vez pueden convertirse en una respuesta condicionada, lo que puede reforzar el desarrollo de síntomas y contribuir al mantenimiento del PIU (Davis, 1999a).

En cuanto a las cogniciones, Davis (1999a) las divide en dos grupos: los pensamientos sobre uno mismo y los pensamientos sobre el mundo. Los primeros son guiados por un estilo reflexivo y consisten en la preocupación por los problemas provocados por el uso y el análisis de las razones que les llevan a utilizar Internet, la lectura sobre esta adicción, hablar con amigos sobre el manejo del medio, etc. Este interés provoca que se mantenga o aumente la psicopatología, interfiriendo en la conducta instrumental y en la resolución de problemas, ya que lleva al sujeto a evocar sus recuerdos más reforzadores del uso de Internet manteniendo el círculo vicioso de la adicción. Otras distorsiones cognitivas sobre uno mismo incluyen desconfianza, baja autoeficacia y bajo autoconcepto, lo que hace que emplee Internet para lograr respuestas positivas del tipo “sólo soy bueno en Internet”, “no soy nadie cuando estoy desconectado, pero en línea soy alguien”, “soy un fracaso cuando no estoy en Internet”.

El segundo tipo de cogniciones, las relacionadas con el mundo, incluyen distorsiones que involucran la generalización de eventos específicos del tipo “Internet es el único lugar donde me respetan”, “nadie me quiere fuera de Internet”, “en Internet están mis amigos”, etc. Este pensamiento extremista, de todo o nada, es considerado una distorsión cognitiva desadaptativa que exagera la dependencia del sujeto a Internet.



2.3. FACTORES DE RIESGO

El proceso por el cual una persona se convierte en adicto es siempre una interacción de factores relativos al objeto de la adicción, las características de la persona que la hacen vulnerable y el entorno social (Madrid, 2000b).

A continuación nos centraremos en los dos primeros factores, referidos al objeto de adicción y a las características de la persona, por ser los más estudiados. Sin embargo, hemos de señalar la importancia del contexto social ya que la capacidad adictiva de Internet también se deriva de su difusión, cada vez más generalizada, de su presencia en los lugares más significativos para una persona (el hogar, el centro de trabajo o de estudio, los sitios de ocio, etc.), de su bajo coste y de sus inmensas posibilidades de relación sin exigir prácticamente nada a cambio (Echeburúa, 1999).

2.3.1. Factores de riesgo relativos al objeto de adicción

Son múltiples las características de Internet y de sus distintas aplicaciones que explican que una persona esté utilizándolo constantemente. Para Greenfield (1999a, 1999b) las cualidades de Internet que parecen contribuir a potenciar la adicción están relacionadas con la **velocidad**, **accesibilidad** e **intensidad de la información** a la que se tiene acceso, del mismo modo que la rapidez de absorción de una droga es directamente proporcional al potencial adictivo de la misma. Estallo (2000a) añade dos factores que, según él, justifican el hecho de que los adictos no puedan permanecer sin conectarse: el **entretenimiento** y la **comunicación**.



En cuanto al primer factor, el **entretenimiento**, Internet es una fuente inagotable de esparcimiento, ya sea en el sentido más estricto del término o bien satisfaciendo la curiosidad de sus usuarios. Sin embargo, ello no es suficiente para mantener conectada a una persona durante períodos prolongados de tiempo. Jiménez y Pantoja (2007) encontraron que una de las diferencias entre adictos y no adictos consistía en que este grupo utilizaba Internet como herramienta (obtener información y mantenerse actualizados) mientras que los adictos tendían a utilizarlo como vía de entretenimiento y diversión.

Con respecto al segundo, la **comunicación**, Young (1997) considera que las aplicaciones que presentan mayor poder adictivo son las que permiten al usuario interactuar con otros. De hecho, opina que las aplicaciones utilizadas y el fin perseguido distinguen a usuarios dependientes de los no dependientes del siguiente modo: los primeros, los usuarios dependientes, utilizan Internet para socializarse y conocer gente nueva, es decir, para implicarse en un grupo. Por el contrario, los segundos, los no dependientes, lo emplean para buscar información y mantener relaciones preexistentes. De igual manera, se ha encontrado un uso significativamente más alto de aplicaciones de comunicación síncrona (aquellas que permiten a los usuarios comunicarse simultáneamente en tiempo real) por personas/estudiantes dependientes a Internet en comparación con los no dependientes (Anderson, 1999; Carbonell, Guardiola, Bernanuy y Bellés, 2009; Scherer, 1997; Young, 1996a). Madrid (2000b) explica estos resultados partiendo del poder reforzador de las relaciones sociales para la especie humana. En ocasiones, las personas pueden tener problemas para establecer



relaciones cara a cara, en cambio, en Internet estas relaciones son facilitadas, ya que las reglas no son las mismas que en el mundo real: un usuario se puede dirigir a otro sin conocerlo, decir lo que se le ocurra, sentirse escuchado (leído) en cualquier momento del día o de la noche, y dejar la sesión cuando y como le apetezca sin padecer represalias.

Otras de las características de las que goza este medio que, según Gurricechevarría y Echeburúa (1997), facilitan la dependencia son: la **disponibilidad ambiental**, el **refuerzo inmediato**, la **percepción de control** y la **gran excitación emocional o sexual**. De hecho Echeburúa y Corral (2010) consideran que el atractivo de Internet para los jóvenes consiste en la capacidad del medio para propiciar respuestas rápidas, recompensas inmediatas, interactividad y uso de múltiples ventanas simultáneas con diferentes actividades.

Ligado a lo anterior, el factor que, por excelencia, contribuye a la capacidad adictiva de la red es el **anonimato** de las transacciones electrónicas (Young et al., 1999), el cual puede animar a actos desviados e incluso delictivos en algunos casos, como el visionado de imágenes obscenas o ilegales (por ejemplo, pedofilia), proveer un contexto virtual que permite a los tímidos interactuar en un contexto seguro, facilitar las infidelidades vía Internet y permitir la creación de personalidades virtuales dependientes del estado anímico de la persona. Asimismo, el anonimato puede tener un efecto desinhibidor en el usuario, que puede emplearlo de dos modos diferentes: bien para expresar alguna necesidad o emoción desagradable e, incluso, abusando de otra persona, o bien puede permitirle ser más honesto y abierto acerca de ciertos temas personales que no podrían ser fácilmente discutidos



cara a cara. En este sentido, podemos comprender los resultados obtenidos por Greenfield (cit. DeAngelis, 2000), los cuales determinaron que las aplicaciones más adictivas eran los canales de conversación, la pornografía, las compras en línea y el correo electrónico, actividades que gozan de las características comentadas anteriormente.

Alonso-Fernández (2003) añade un factor más ligado al objeto, pero referido al **modo de utilizarlo**, dirigiéndose no sólo al abuso de tiempo, sino a otros rasgos como emplearlo a solas (sin compañía), sin pausas y con el propósito de encontrar sexo o establecer una relación con otra persona.

2.3.2. Factores de riesgo relativos a las características de la persona

Para poder aprehender los factores relativos al sujeto es de gran utilidad la aportación de Echeburúa (1999) al referirse a la vulnerabilidad psicológica hacia la adicción a Internet que se expresa en los ámbitos de la personalidad, las cogniciones, aspectos de carácter motivacional, las relaciones interpersonales y diversos trastornos psicológicos que pasamos a revisar en mayor profundidad.

2.3.2.1. Personalidad

Gwinnel (1999) considera que hay ciertos tipos de personalidad que son especialmente propensos a caer en la adicción a Internet, como pueden ser personas obsesivas o que tienen poco control de sus impulsos. Por su parte, Echeburúa (1999) supone que las características de personalidad y los



estados emocionales más relacionados con la adicción a Internet son: una **introversión** acusada -este factor también es mencionado por otros autores como Alonso-Fernández (2003)-, una **baja autoestima**, un alto nivel de **búsqueda de sensaciones**, la **impulsividad**, la **disforia** (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor) y la **intolerancia a los estímulos displacenteros**, tanto físicos (dolores, insomnio, fatiga, etc.), como psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades, etc.), así como un **estilo de afrontamiento inadecuado** ante las dificultades cotidianas. Además, añade otros factores como son el **aburrimiento**, la **carencia de relaciones y objetivos**, y la **falta de habilidades** para desenvolverse en el mundo real. Para este autor, se trataría de personas que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con sustancias químicas (drogas, alcohol, tabaco...) o con actividades (compras, juego, ordenadores, trabajo...).

Unida a la timidez o introversión extrema, el narcisismo o la necesidad de destacar o de competir son también mencionados como factores de riesgo por diferentes autores (Echeburúa, 1999; Griffiths y Wood, 2000; Ko, Yen, Chen, Chen, Wu y Yen, 2006; Peters y Malesky, 2008; Widyanto y Griffiths, 2006).

Alonso-Fernández (2003) enfatiza la **búsqueda de sensaciones** al considerar la adicción como una consecuencia de las motivaciones que tiene el usuario para conectarse a Internet. En este sentido, opina que la motivación del sujeto menos adictiva para conectarse en la red es la de recoger información y la más preocupante, la búsqueda de sexo o compañía, colocando en un lugar intermedio los que quieren entretenerse jugando o



realizar compras. El reiterado uso de Internet con el propósito de encontrar sexo o compañía o, incluso, divertirse es ya de por sí un indicio de adolecer en la vida real de frustración sexual, soledad o vacío y aburrimiento. Por ello, considera que entre los individuos que utilizan Internet para el contacto social prevalecen los que tratan con ello de neutralizar alguna deficiencia en la vida real (falta de amigos, aspecto físico insatisfactorio, discapacidad) -tal y como sugieren Hodgson, Budd y Griffiths (2000)- y, por supuesto, los afectados por introversión, timidez e inseguridad.

En este sentido, se han encontrado correlaciones entre el uso del correo electrónico y la extroversión/introversión. Kunderewicz, Michener, y Chambliss (cit. Spratt, 2002) hallan que, aunque el tiempo usado en el correo electrónico no es significativamente diferente para introvertidos y extrovertidos, los resultados sugieren que los introvertidos usan el correo electrónico regularmente como parte de su trabajo académico, mientras que los extrovertidos lo emplean para buscar compañía y como una manera de evitar el sentimiento de soledad. Un estudio similar fue realizado por Young y Rodgers (1998b), al estudiar las características de personalidad de los usuarios, administrando para ello el cuestionario 16PF, encontraron puntuaciones altas en términos de confianza en sí mismos, pensamiento abstracto, disconformidad con las convenciones sociales, reactividad emocional hacia los otros y preferencia por las actividades solitarias. Las personas dependientes de Internet suelen ser susceptibles, vigilantes y privadas. Esta tendencia hacia la introversión también fue encontrada por Petrie y Gunn (1998).



Por tanto, parece probable que este medio cubra un *déficit de la personalidad* del adicto (Madrid, 2000b), ya que ante todo es un instrumento de comunicación interpersonal. Este mundo virtual puede convertirse en un sustituto de la vida real para las personas con déficit en habilidades sociales, timidez o algún tipo de complejo. Del mismo modo que un adicto a la heroína lo es a la sustancia y no a la jeringuilla, es lógico pensar que en este caso lo importante es el contenido, es decir, la necesidad que cubre en una persona.

En este sentido se manifiestan también Echeburúa y Corral (2010) al afirmar que un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y unas relaciones sociales pobres presenta un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias estresantes (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento o falta de objetivos). Por tanto, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a sufrir adicciones.

Para Viñas (2009), los mejores predictores del uso elevado de Internet sería el uso desde el propio ordenador a partir de medianoche, un afrontamiento centrado en la búsqueda de alivio en los demás y la presencia de sentimientos de desesperanza.



2.3.2.2. Cogniciones

Echeburúa (1999) se refiere a este déficit en términos de **fantasía descontrolada, atención dispersa y tendencia a la distracción**. Para Moral (2001), citado por Beranuy y Carbonell (2010), las características potencialmente adictivas de este medio son la identidad a la carta, la disociación, el anonimato, la ausencia de consecuencias en la vida real, las proyecciones y la comunicación hiperpersonal ya que producen cambios emocionales rápidamente y esto constituye un refuerzo esencial para la adicción.

Centrándonos en la fantasía descontrolada, Young (1997) considera que Internet puede propiciar dos tipos de fenómenos: la creación de personalidades ficticias y la búsqueda de reconocimiento o poder (aspecto que será abordado en el siguiente apartado). La **creación de personalidades ficticias** es facilitada por las particularidades propias de Internet, al permitir la creación de un personaje virtual modificando las propias características físicas que en el mundo real son inamovibles, como por ejemplo, nombre, edad, ocupación, apariencia y características físicas. Los usuarios, sobre todo aquellos que se sienten solos e inseguros, aprovechan esta libertad y rápidamente vierten fuera sus sentimientos más fuertes, los secretos más oscuros y los deseos más profundos. Así, por ejemplo, un trabajador de la construcción de 40 años, casado y con sobrepeso puede aparecer en la red como un joven millonario campeón de atletismo. Es una forma de reinventarse a sí mismo, de cubrir necesidades psicológicas previamente no afrontadas, enmascarando la inseguridad interpersonal. Algunas de estas



necesidades psicológicas son la expresión de un rasgo de personalidad reprimido y los sentimientos de reconocimiento y poder. Esto crea una falsa ilusión de intimidad, pero cuando la realidad pone de manifiesto las limitaciones que tiene confiar en una comunidad anónima para el amor y el cuidado (ya que esto sólo puede ofrecerlo el círculo social más próximo), Internet genera una gran desilusión y dolor. Además, las personas, que usan esta falsa identidad, cultivan un cierto “mundo de fantasía” reducido al momento de conexión con el ordenador.

Los individuos con mayor riesgo de crear esta falsa identidad en línea son los que presentan una baja autoestima, sentimientos de insuficiencia y miedo a la desaprobación de los demás. Echeburúa (Agencia EFE, 1997) añade a este colectivo las personas introvertidas y con una vida familiar muy pobre, ya que encuentran en el ordenador algo que les da cosas y no les pide nada a cambio ni valora si están teniendo o no un comportamiento correcto. Por esto, estos usuarios son capaces de crear un mundo virtual que les compensa de las insatisfacciones que tienen en el mundo real. Estos rasgos también pueden conducir a otros trastornos como depresión y ansiedad, que pueden entrelazarse con el uso excesivo de esta herramienta.

Becoña (2006) añade a los adolescentes que hacen un uso desproporcionado de las redes sociales al propiciarle ese mundo virtual una falsa identidad y un distanciamiento (por la pérdida de contacto personal) o una distorsión del mundo real.



2.3.2.3. Motivaciones

Internet también puede ayudar a sacar a la luz aspectos de la personalidad que estaban ocultos o reprimidos y esta sensación de libertad puede resultar motivadora al propio sujeto. Una vez sacados a la luz, se puede aprender a incorporarlos a la propia personalidad y no limitar esos roles al ciberespacio lo que produciría un beneficio en el propio sujeto. En este sentido, McKenna y Bargh (1998) informaron que los grupos de discusión, muy extendidos en este medio, permitían a aquellos sujetos con personalidades estigmatizadas (por razones de sexo o ideología) llegar a una gran autoaceptación que en última instancia conducía a revelar a sus familiares y amigos su identidad oculta. Esto hace que la pertenencia al grupo virtual se convierta en una parte importante de su identidad y del desarrollo del individuo (Madrid, 2000a).

Young (1997) también menciona la búsqueda de **reconocimiento** y **poder**, elementos derivados de los juegos Multi User Dungeon⁴ (MUD) y de los canales de conversación. En los primeros, el usuario crea un personaje que va aumentando su poder a medida que consigue puntos, pudiendo llegar al liderazgo de otros jugadores subordinados. Este sentimiento de poder puede ser altamente adictivo para aquellas personas insatisfechas de su experiencia vital. En los canales de conversación, estos valores son ostentados en muchas ocasiones por los llamados *operadores*, quienes tienen más privilegios que los restantes usuarios. Su misión consiste en controlar y

⁴ *Multi User Dungeon*, más conocido por su acrónimo MUD, cuya traducción al castellano sería la “mazmorra con múltiples usuarios”, consiste en entornos sincrónicos como el IRC, pero su finalidad no es sólo la comunicación, sino un juego de rol en el que participan todos los usuarios.



moderar el canal de conversación y para ello pueden, por ejemplo, limitar el acceso de usuarios al canal, expulsar a un sujeto que realice una conducta que el operador evalúe como inapropiada, bien de una forma temporal o bien de una forma indefinida, asimismo puede convertir en operadores a otros usuarios.

2.3.2.4. Déficit en las relaciones interpersonales

Muchos autores (Alonso-Fernández, 2003; Echeburúa, 1999; Young, 1997) sugieren que una de las razones por las que los usuarios se hacen adictos a los canales de conversación, al correo electrónico, a los programas de mensajería instantánea (como el conocido Messenger) y otras herramientas de comunicación tanto síncrona como asíncrona es la **carencia de apoyo social**. Aunque en este sentido Jiménez y Pantoja (2007) establecen diferencias entre las herramientas más empleadas para la comunicación entre sujetos adictos y no adictos. Por ejemplo, encuentran que los sujetos adictos suelen utilizar el chat para comunicarse con desconocidos, mientras que los no adictos prefieren el Messenger con conocidos. Los primeros tienden a mantener relaciones interpersonales inestables, les incomoda la soledad y pueden utilizar la conexión como forma de acompañamiento. Al establecer relaciones de pareja, el interés principal es satisfacer sus necesidades sin tomar en cuenta las del otro. Esto no sucede con el segundo grupo, ya que informan de mantener relaciones estables y tolerar la soledad.



Para Young (1997) los grupos se forman rápidamente en el ciberespacio porque las visitas continuadas a un determinado canal de conversación o MUD hacen que se establezca una intimidad con los demás miembros, alentada por la desinhibición que se muestra en la red, consecuencia directa del anonimato proporcionado en la comunicación mediada por ordenador. Estos grupos llenan la necesidad de apoyo que tenga la persona en situaciones estresantes de enfermedad, jubilación o divorcio. Generalmente, los adictos a Internet tienden a formar una atadura emocional con los amigos que hacen a través del correo electrónico, los canales de conversación, los grupos de noticias, etc. y las actividades que llevan a cabo en su ordenador. Disfrutan de esos aspectos de Internet pues les permiten encontrarse, hablar e interactuar con nuevas personas a través de las aplicaciones interactivas antes mencionadas. Estas comunidades virtuales crean un vehículo para escapar de la realidad y buscar formas de llenar las necesidades emocionales y psicológicas.

Numerosos investigadores creen que el uso de los ordenadores y, más concretamente, de Internet puede afectar a los usuarios en sus relaciones sociales. De hecho, el uso de este medio para la comunicación con la familia y los amigos está muy estudiada (Katz y Aspden, 1997; Kraut et al., 1998), como el uso de Internet para hacer nuevos amigos (Horn, 1998; Katz y Aspden, 1997; Rheingold, 1993; Turkle, 1995). Unos (Heim, 1993; Kraut et al., 1998; Riphagen y Kanfer, 1997; Stoll, 1995, entre otros) han pensado que el empleo de este medio implica una disminución en las relaciones familiares o del círculo más próximo. En cambio, otros (Hamman, 1999; Walther y Boyd, 2002; Wellman y Gulia, 1999, etc.) han creído que puede ayudar a los



usuarios a establecer relaciones tan óptimas como las que se llevan a cabo cara a cara.

Kraut et al. (1998) encontraron que un gran uso de Internet estaba asociado con una disminución en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar y en el tamaño del círculo social, así como un incremento en la depresión y la soledad. Estos dos últimos estados psicológicos negativos unidos al comportamiento compulsivo correlacionaron significativamente con el grado de adicción en el estudio realizado por Wang, Lee y Chang (2003).

Para estos autores, el uso del ordenador puede competir y sustituir a otras actividades sociales y físicas, por tanto, su empleo excesivo puede conducir al aislamiento social y menguar el bienestar psicológico. No obstante, al existir un grupo de usuarios que utiliza este medio para la interacción social a través de los canales de conversación, grupos de noticias y correo electrónico, estos investigadores hipotetizaron que los lazos fuertes (formados por personas pertenecientes a la familia o al círculo más próximo) eran sustituidos por lazos débiles establecidos en Internet. En este sentido, Bauman (1997) denominó *sociedad líquida* a las relaciones cada vez menos sólidas, más inestables y menos comprometidas surgidas de la red.

Kraut et al. (1998) concluyeron en que la utilización de este medio producía una paradoja al consistir en una tecnología social, usada sobre todo para la interacción interpersonal, que podía incrementar el aislamiento social y, así, disminuir el bienestar psicológico entre sus usuarios o, como explica Greenfield (cit. DeAngelis, 2000), Internet puede presentarse como un dispositivo social que conecta al mismo tiempo que aísla socialmente. En este sentido, ha habido otros estudiosos que han advertido sobre los efectos



potencialmente dañinos de la comunicación interpersonal en línea, culpando a esta tecnología de entorpecer las redes verdaderas del mundo (Heim, 1993; Stoll, 1995) y crear a una “muchedumbre sola” en el ciberespacio (Kroker y Weinstein, 1994). Es más, otros resultados sugieren que un número pequeño pero significativo de personas culparon al uso excesivo en línea como causante de su ruptura de pareja (Eykyn, 1999). No obstante, a Turkle (1995) le parece absurda la idea de presentar a la gente, sentada sola, mecanografiando mensajes a los amigos virtuales.

Un resultado similar al presentado por Kraut et al. (1998) fue encontrado por Riphagen y Kanfer (1997) al hallar que los usuarios de correo electrónico tenían más relaciones a distancia que los no usuarios y que el número total de relaciones estaba igualado, sugiriendo que los lazos cercanos (probablemente fuertes) sufrían como resultado de utilizar este servicio.

Sin embargo, su metodología de encuesta no podía eliminar un determinado tipo de población: aquellos que tenían lazos interurbanos fuertes que mantener (personas que se trasladan a otra ciudad por cuestiones académicas, laborales, etc.), ya que éstos tenían más probabilidad de optar por el uso del correo electrónico.

Asimismo, Nie y Erbring (2000) supusieron que, conforme el uso de Internet aumentaba, los usuarios probablemente restaban tiempo a conversar con la familia y los amigos y a atender los acontecimientos sociales, pero no contaron con la posibilidad de que éstos pudieran haber sustituido los contactos por correo electrónico por la comunicación cara a cara o a través del teléfono. Este aspecto fue tenido en cuenta en la encuesta realizada por el Pew Research Center (2000), en la que los usuarios de Internet tenían



más probabilidad de divulgar contactos sociales recientes y disponibilidad de apoyo social que los no usuarios. Asimismo, Döring (1996) -citado por LaRose, Eastin y Gregg (2001)- en una encuesta a usuarios alemanes de Internet, encontró una relación positiva entre el uso de Internet y el número de amigos que se tenía.

Fueron varias las réplicas a este tipo de estudios que obtuvieron resultados contrarios. Uno de ellos, la investigación de Hamman (1999), sugiere que la comunicación en línea complementa las relaciones existentes en el mundo real más que desplazarlas. En este sentido, Cotten y Hax (cit. Spratt, 2002) vieron que los usuarios informaban de que, comunicando a través de Internet, habían disminuido sus niveles de contacto telefónico pero no había impactado en sus niveles de contacto cara a cara con otros.

En otros casos, como en el estudio de Knox (2001), llevado a cabo con estudiantes universitarios solteros en el que se evaluaban las actitudes para encontrar compañía en Internet, se apreció que hallar esa amistad era la principal meta para usar este medio, observando, asimismo, que el 60% tuvo éxito en este objetivo y la mitad se sintió más cómodo encontrándose con una persona en línea que personalmente. El aspecto negativo de esta investigación es, sin lugar a dudas, que el 40% informó haber mentado en la información aportada sobre sí mismos.

En una revisión de la evidencia etnográfica y anecdótica sobre comunidades de Internet, Wellman y Gulia (1999) concluyeron que las relaciones en línea pueden ser fuertes e íntimas y pueden consolidar relaciones del mundo real tanto como disminuirlas. Estos resultados son ratificados por los estudios de Silverman (1999) y de Walther y Boyd (2002).



El primero describió su experiencia con un grupo de ayuda en línea y cómo los miembros consolidaron sus relaciones ya establecidas. Los segundos, Walther y Boyd (2002), encontraron que el apoyo social en Internet ofrece ventajas que las redes sociales cara a cara no dan al proporcionar anonimato, acceso constante al mejor experto y modos realzados de expresión, con menos ocasiones para la vergüenza y sin incurrir en la obligación de abastecer ayuda. Wellman y Gulia (1999) justificaron los efectos negativos, atribuidos por otros autores (Kraut et al., 1998; Riphagen y Kanfer, 1997) a una visión excesivamente idealizada de la interacción social en el mundo real, ya que en éste también podemos encontrar relaciones superficiales.

Algunas encuestas (Katz y Aspden, 1997; Parks y Floyd, 1996; Parks y Roberts, 1998) indican que Internet propicia en gran medida el desarrollo de relaciones en línea, muchas de las cuales conducen a contactos sociales en el mundo real, sugiriendo que el aislamiento social puede disminuir con un mayor uso de Internet. En este sentido, las relaciones en línea igualan a las que no lo son, ya que satisfacen papeles similares en términos de su amplitud, profundidad y desarrollo de los códigos de comunicación privados, a pesar del hecho de que las relaciones en línea tienen pocas horas semanales de contacto e historias más cortas que las relaciones fuera de línea (Parks y Roberts, 1998).

Del mismo modo, tras examinar a 1.500 encuestados, Katz y Aspden (1997) concluyen que el uso de Internet no tiene ningún impacto en la participación social fuera de línea. Es más, en una encuesta del Centro de Investigación de Pew (Pew Research Center, 2000), la mayoría de los usuarios de Internet opina que el correo electrónico ha mejorado sus relaciones con la



familia y los amigos, y se dan en mayor medida en los usuarios que más han estado en Internet y más lo utilizan. Hay también menos individuos socialmente aislados entre usuarios de Internet que entre los no usuarios y tienen más probabilidad de tener contactos sociales recientes y recursos de apoyo social. La investigación de la comunicación a través del ordenador ha demostrado que incluso los medios que carecen de señales no verbales, incluyendo el correo electrónico basado en texto, pueden fomentar relaciones de apoyo en un cierto momento (Walther, 1996). De hecho, la ausencia de comunicación no verbal favorece el paso de una conversación banal a otra de contenidos más profundos y fantasiosos y posibilita alcanzar un nivel de intimidad virtual (Beranuy y Carbonell, 2010).

Sin embargo, las relaciones en línea pueden desarrollar menos interdependencia, comprensión y compromiso en comparación con las relaciones cara a cara (Parks y Roberts, 1998). Se ha propuesto a menudo que las personas suplen la comunicación por ordenador con otras formas de contactos sociales tales como la interacción cara a cara (Parks y Floyd, 1996), no obstante son necesarios más estudios para clarificar este fenómeno. Estos investigadores demostraron que las personas establecen relaciones personales en línea profundas y estables y que son complementadas con otras formas de comunicación como el teléfono, el correo postal y la comunicación cara a cara.

Sintetizando, podríamos decir que la introducción de una nueva tecnología social no está ligada al incremento del aislamiento social. Kraut et al. (1998) vieron el teléfono como un medio para proporcionar apoyo en el mundo real cuando el correo electrónico fallaba en sus objetivos. De hecho, el



teléfono es una tecnología social en sí misma y una de sus funciones centrales es proporcionar una fuente agradable de interacción social (LaRose, 1999). En la sociedad contemporánea, Wellman (1996) cree que el teléfono ha sido utilizado para mantener más relaciones cercanas que para suplantarlas por las distantes por lo que sería comprensible tratar a Internet de la misma manera.

2.3.2.5. Alteraciones psicológicas previas

Son diversas las aportaciones que expresan que las alteraciones psicológicas previas son un factor de riesgo. Así, el *Instituto para el Estudio de las Adicciones* (IEA) indica que las personas con otros **problemas psicológicos** u otras adicciones son más vulnerables (Echeburúa, 1999), e incluyen a las que ya padecen **depresión** (Echeburúa, 1999), **desorden bipolar, ansiedad, baja autoestima**, o las que tratan de recuperarse de una **adicción** anterior (Echeburúa, 1999; Gwinell, 1999; Villanueva, 2003). Muchos adictos a Internet admiten abiertamente tener una “personalidad adictiva” y que previamente abusaron de medicamentos, alcohol, tabaco o comida. En este sentido, Rocha (2000) hace notar que los motivos que llevan a caer en la dependencia son muy variados: la soledad, la inseguridad, los problemas sentimentales o de trabajo, el aburrimiento por falta de otras actividades, los desórdenes psíquicos como depresiones, complejos o neurosis son sólo algunos de los muchos causantes de la adicción, no sólo a Internet, sino también al alcohol, las drogas y a otra forma de huir de la realidad, la televisión, o que han tenido que enfrentarse a un trastorno alimenticio o han sido compradoras compulsivas o adictas al juego) al tener más probabilidades



de ser incapaces de controlar su uso de Internet (Gwinell, 1999). Además, añade a las personas que presentan problemas laborales o de pareja, que sufren depresiones o miedos, debido a que desean evadirse de su vida cotidiana e Internet puede ser un buen instrumento para ello.

En este sentido, Sánchez (2001) sostiene que gran parte de los casos de adicción a Internet presenta con carácter premórbido un desorden asociado a la ansiedad social, que podría ser la fobia social o el trastorno de personalidad por evitación (tal como son definidos en el DSM-IV) o incluso la timidez que, si bien no reúne los requisitos para ser considerada un trastorno (en términos de los manuales diagnósticos), sí supone para quien la padece cierto grado de malestar en diversas situaciones sociales. Por tanto, se puede sostener que aquellas personas con reacciones de ansiedad ante las situaciones sociales y que no quieren prescindir de los vínculos con los demás buscarán otras estrategias de acercamiento para satisfacer sus necesidades de contacto sin tener que atravesar por el desagradable momento de la reacción de ansiedad. De ser éste el caso, el tratamiento debería estar enfocado hacia el trastorno de base ya que la adicción a Internet sólo puede sostenerse en él y es de esperar que ceda cuando el tratamiento obtenga resultados.

De igual manera se expresa Madrid (2000b), quien opina que, en la mayoría de las distintas modalidades de adicción a Internet, lo que existe es un trastorno psicológico o carencia que se expresa a través de Internet. Con el avance de la investigación se debe hacer evidente que la mayoría de las personas con adicción a Internet tienen otro trastorno como fobia social, depresión, adicción al sexo o las diversas parafilias y la adicción a Internet no



es más que un trastorno secundario. De acuerdo con esto Griffiths (1998a) determina que Internet puede ser el objetivo de comportamientos obsesivo-compulsivos, reforzado por la gran cantidad de recursos que se pueden encontrar en la red para alimentar otras adicciones o compulsiones.

Estudios más actuales revelan que un alto uso de Internet correlacionaba con más psicopatologías (Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamorro, 2009; Viñas, Ferrer, Villar, Caparrós, Pérez y Cornella, 2002; Yen et al., 2008), tales como ánimo distímico, apatía, ansiedad o fobia social, tendencias obsesivo-compulsivas e hipomanía. Black et al. (1999) encontraron que cerca de la mitad de su muestra cumplía los criterios de un trastorno límite de la personalidad, seguido del antisocial. Otros investigadores encontraron relación con la autoestima (Niemz et al., 2005), la hostilidad (sobre todo en varones, que requería una atención especial en el tratamiento), fantasía excesiva o dispersión de la atención, facilidad para desarrollar pensamientos irracionales o erróneos (Yen et al., 2008), distorsiones cognitivas catastróficas (Young, 2007).

Por otro lado, podríamos ver que uno de los aspectos más tenidos en cuenta al abordar el uso excesivo de Internet ha sido su relación con la depresión, la cual se ha visto desde dos perspectivas antagonistas. Una hipotetiza que esta actividad incrementa y, en muchos casos, es causante de la depresión (Kraut et al., 1998; Petrie y Gunn, 1998; Young y Rodgers, 1998a). Sin embargo, existe mucha controversia sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción a Internet. Otros, por el contrario, consideran que el apoyo social, encontrado a través de Internet, puede actuar beneficiosamente en la sintomatología de la depresión.



Una de las investigaciones más reseñadas es el estudio de la paradoja de Internet (Kraut et al., 1998) que parte del proyecto de HomeNet de la universidad de Carnegie Mellon. En él se daba un importante peso a los posibles efectos dañinos del uso de Internet, como pueden ser el aumento de los sentimientos de soledad y depresión y la tendencia a acrecentar el estrés en una muestra de 169 personas que recibieron ordenadores y acceso libre a Internet durante uno o dos años. De hecho, Young y Rodgers (1998a) también encontraron una correlación positiva entre usuarios patológicos de Internet y la depresión, pero no podían confirmar la direccionalidad de la relación: si la depresión era un factor etiológico del uso patológico o viceversa. Según Pratarelli et al. (1999), este fenómeno se explica al producirse un ciclo en el que la soledad y la depresión alimentan el uso del ordenador/Internet y esto lleva a una mayor soledad y depresión. Esto se explicaría por una conducta compensatoria según la cual la actividad de los usuarios se incrementa a medida que aumentan sus sentimientos de incomunicación. Estos resultados parecían paradójicos sobre todo a los investigadores y sus patrocinadores que vieron en Internet nuevos medios de interacción social como el correo electrónico, los grupos de noticias y los canales de conversación.

No obstante, esta investigación ha recibido muchas críticas en el sentido en el que no controlaron la cantidad de experiencia con Internet, lo que podía ser un factor central para interpretar los resultados. Los encuestados en el estudio de la paradoja de Internet eran todos usuarios principiantes, introducidos en Internet por el tratamiento de los investigadores y todos, por lo tanto, tenían menos de dos años de experiencia en línea (LaRose et al., 2001). Los usuarios principiantes podrían no haber



alcanzado nunca el grado de autoeficacia necesario para hacer frente a las nuevas fuentes de estrés que Internet introdujo en sus vidas (Hamman, 1999). Así, por ejemplo, en la encuesta realizada por el Pew Research Center (2000), que utilizaron usuarios con unos tres años de antigüedad, se observaron mejoras en sus interacciones sociales y mayor probabilidad de acceder a personas cuando precisaban ayuda. Por tanto, los principiantes pueden ser simplemente menos competentes en usar el medio para obtener apoyo social. Es más, los encuestados por Parks y Floyd (1996), con una experiencia de unos dos años, explicaron que necesitaron un año o más para realizar sus primeras relaciones interpersonales. Esta crítica de emplear usuarios principiantes es completada por Charney y Greenberg (2002) al poner de relieve que esta población puede experimentar también nuevas fuentes de estrés hacia los problemas técnicos encontrados al usar Internet, contribuyendo este estrés a la depresión y a la negación de las ventajas de cualquier apoyo social recibido en línea.

Haciendo hincapié en la eficacia del usuario para utilizar Internet, LaRose et al. (2001) encontraron una relación entre el uso de Internet y la depresión pero mediatizada por la autoeficacia y la expectativa de hallar situaciones estresantes en Internet. Los usuarios ineficaces en el estudio de HomeNet pudieron haber pasado más tiempo en línea que usuarios eficaces como consecuencia de sus pobres recursos, porque esta ineficacia pudo haberlos alejado de la meta buscada o les hizo perder tiempo en intentar resolver problemas en línea en lugar de emplearlo en tareas productivas. Estas situaciones pudieron resultarles estresantes y les hicieron deprimirse. Además, se presentó otra vinculación consistente en la relación entre el uso



de Internet y la disminución de la depresión por el apoyo social obtenido a través del correo electrónico. Quizás, opinan estos investigadores, los usuarios principiantes en el estudio de HomeNet nunca alcanzaron los niveles de autoeficacia requeridos para controlar el estrés relacionado con Internet. Rebaten el estudio de Kraut et al. (1998) en dos aspectos. Primero, la comunicación en Internet con las personas conocidas puede aliviar la depresión, por lo menos entre poblaciones socialmente aisladas y moderadamente deprimidas, tales como universitarios que pueden tender a confiar en estas tecnologías para obtener apoyo social. Segundo, las interacciones estresantes con Internet, más que las interacciones inadecuadas a través de Internet, pueden conducir a la depresión, pero la autoeficacia invierte el efecto de ese estrés.

A pesar de estas críticas, investigadores como Wang et al. (2003) encontraron una correlación significativa entre el grado de adicción y la depresión, la soledad y el comportamiento compulsivo.

2.3.2.6. Aspectos educativos y del desarrollo

Aunque Hamilton, Kalb y Biddle (1995) y Young (cit. Gwinel, 1999) consideran que los usuarios de Internet con mayores probabilidades de desarrollar una adicción son las mujeres de mediana edad y aquellos sujetos que se encuentran desocupados, entre los que se incluyen desempleados e individuos con discapacidades que les impiden trabajar, así como personas carentes de contactos sociales, son muchos los autores, como Jansà (Agencia EFE, 2003), los que estiman que los adolescentes presentan una especial vulnerabilidad a la adicción al móvil y a Internet al ser los receptores de un



tipo de publicidad muy agresiva que les incita a consumir estas nuevas tecnologías y no disponer de los mecanismos de defensa de los adultos. En este sentido, Orzack (cit. Affonso, 1999) determina que la población más vulnerable son los niños que están solos y aburridos o que no se relacionan con ningún miembro de la familia después de la escuela.

Si asumimos la importancia y la necesidad de hacer estudios sobre la incidencia de este problema en todos los rangos de edad, el hecho de que el 28% de los usuarios de Internet sean estudiantes universitarios (Anderson, 2001) sugiere la significatividad de esta etapa de la vida. Otros aspectos educativos, así como diversos elementos de carácter estructural y social vinculados al contexto de desarrollo de estos jóvenes refuerzan también esta idea.

Kandell (1998) sugiere diversos aspectos que, por sí solos o en combinación, facilitan el uso de Internet, el cual podría derivar en conductas disfuncionales por un uso excesivo y sus repercusiones en la vida del universitario y los que le rodean, entre los cuales están:

- Accesibilidad a Internet: muchas universidades proporcionan acceso y correo electrónico gratuitos, así como actividades relacionadas con el uso de Internet. Es más, desde la docencia se potencia ese uso.
- Anonimato y posibilidad de relaciones interpersonales: mientras que algunos estudiantes utilizan las frecuentes oportunidades que les brinda la universidad para conocer a otras personas y con ello ampliar sus relaciones, otros pueden tener dificultades para establecer este tipo de relaciones en la vida real. La seguridad,



proporcionada por el anonimato de Internet, provee a estos individuos de oportunidades para desarrollar relaciones virtuales. Aunque esto, inicialmente, puede parecer un método eficaz para iniciar relaciones sociales, se ha observado que las mismas dificultades encontradas en la vida real se presentan en el contexto de Internet.

- **Formación de la identidad:** consiste en la capacidad de tener un concepto claro y preciso de uno mismo y actuar acorde a dicha concepción, a través del proceso de adquisición de nuestros valores, metas, forma de vida, necesidades y factores relacionados. Es razonable asumir que algunos universitarios emplean este medio para crear o construir un personaje de sí mismo, cobijado por el anonimato. En la realidad virtual uno puede definirse como más extrovertido, más inteligente, más divertido o más sociable en general. Puede, incluso, creer que estas nuevas características serán transferidas a su persona en la vida real.

Desde un punto de vista integrador, aunando estos factores de riesgo, junto con otros de carácter social y educativo, observamos que el uso de Internet, como recurso para la educación, disfruta del apoyo casi universal de alumnos, padres, educadores e instituciones educativas. Nuestra sociedad dirigida al ordenador exige que los estudiantes desarrollen la capacidad de funcionar en un ambiente tecnológico, adquiriendo conocimiento y habilidades necesarios para ser productivos, pero el aumento de informes que unen las características psicológicamente adictivas con el uso de Internet, junto con la especulación de su influencia negativa en el funcionamiento



social ha llevado a preguntarnos qué efectos trae esta reforma que potencia el uso de la tecnología (Affonso, 1999).

La mayoría de padres con ordenador en casa teme la influencia de Internet en sus hijos, sin embargo, cree que es una herramienta necesaria porque propicia la capacidad de descubrir información útil y puede ser una ayuda para el trabajo escolar de sus hijos (Annenberg Public Policy Center, 1999). Así, podemos encontrar investigaciones en las que el uso de la tecnología y de Internet ha beneficiado el aprendizaje, sobre todo en la educación a distancia (Spratt, 2002). En este sentido, D'Esposito y Gardner (1999), en un estudio con alumnos universitarios, encontraron que las percepciones generales de los estudiantes sobre Internet eran positivas, viéndolo como una inmensa fuente de información. Además, usaban Internet en su tiempo libre para comunicarse y localizar a los amigos y familiares, escuchar y grabar música, y encontrar información sobre varios temas (por ejemplo, horarios de clase, deportes, cursos, becas y compras).

Si profundizamos en cómo afecta el uso de Internet a los estudiantes podemos encontrar estudios en dos sentidos: aquellos que consideran esta actividad como algo beneficioso y que mejora el desarrollo académico y personal de los estudiantes, y aquellos otros que afirman que este uso puede estar relacionado con el fracaso académico y el abandono escolar.

Entre los autores del primer grupo encontramos a Rocheleau (1995) quien, mediante un estudio longitudinal de 5 años, demostró que los usuarios que más utilizaban el ordenador obtuvieron mejores resultados académicos y tenían más confianza en sí mismos; además, no se encontraron diferencias en cuanto a actividades sociales realizadas con el resto de la



población. De hecho, una encuesta en Internet daba como resultados que el 68% de los padres, el 69% de los estudiantes, y el 69% de los maestros habían visto personalmente que las cualidades de los estudiantes mejoraban por el uso de Internet (AT&T, 1998). De igual modo, Newby y Fisher (2000) encontraron que los ambientes educativos enriquecidos tecnológicamente a través de ordenadores producían en los alumnos actitudes positivas hacia el curso académico así como hacia los ordenadores en general, sin afectar negativamente a sus logros. Es más, la generación más joven, que ha crecido con esta tecnología, tiene la capacidad de establecer un vínculo social similar con aquellos con los que interaccionan en Internet y con los que tienen relaciones e interacciones mediante contacto físico (Spratt, 2002). Este fenómeno social también ha evidenciado un aumento en las interacciones sociales entre otras generaciones con esta tecnología.

Ho y Lee (2001) realizaron un estudio con 2.110 estudiantes de secundaria de la ciudad de Hong Kong, siendo su tema de investigación el uso del ordenador y el estilo de vida. El 80% de los estudiantes utilizaba el ordenador para hacer la tarea, jugar, navegar por Internet o comunicarse con otros. Pasaban alrededor de dos horas y media al día o dieciocho horas a la semana en el ordenador -dato similar al obtenido por Brenner (1997), siendo los datos de Anderson (2001) algo menores, una media de una hora y cuarenta minutos al día-. Como resultados evidenciaron, en primer lugar, una diferencia de uso según el sexo de los usuarios: en las chicas, los patrones de uso del ordenador (hacer la tarea, navegar en Internet y comunicarse con otras personas) no se relacionaban con el estilo de vida, en cambio, en los chicos sí. Se distinguieron dos tipos de usuarios varones:



aquellos que utilizaban los ordenadores para navegar en Internet y comunicarse con otros (más cercanos al patrón de uso de las chicas), que eran los que realizaban más actividades sociales y físicas, y aquellos que los empleaban para jugar, que tendían a ser más inactivos en sus comportamientos sociales. Esta diferencia en el tipo de aplicaciones aprovechada por mujeres y hombres también es confirmada por el estudio de Odell, Korgen, Schumacher y Delucchi (2000). Por otro lado, la cantidad de tiempo diario dedicado a este tipo de tareas no estuvo asociada con el estilo de vida. Además, los usuarios tendieron a realizar con más frecuencia actividades sociales y físicas, y gozaban de un apoyo social más alto que los no usuarios.

Al segundo grupo de autores al que hacíamos referencia al principio, aquellos que consideran que el uso de Internet puede perjudicar el rendimiento académico, pertenecen Brady (1997) y Wallace (1999), quienes realizaron sendas investigaciones en el ámbito universitario y comprobaron que el abandono del curso académico aumentó dramáticamente como consecuencia del incremento en el uso del ordenador y de Internet en estudiantes de primer año. En este sentido, se puede recalcar el dato de que el 43% de estos estudiantes permanecía toda la noche conectado. De igual modo, Kubey et al. (2001) encontraron, en población universitaria, una correlación positiva entre un fuerte uso de Internet y variables tales como el fracaso académico, el sentimiento de soledad, el quedarse hasta tarde conectado, el cansancio y la pérdida de clases, y esto se daba en mayor medida en usuarios que utilizaban aplicaciones de comunicación síncrona (canales de conversación, MUDs, etc.) que de comunicación asíncrona (correo



electrónico, grupos de noticias, etc.).

Por su parte, Scherer (1997) no encontró ninguna diferencia en la auto-percepción de la sociabilidad entre los estudiantes universitarios que eran dependientes de Internet y los que no lo eran, aunque los primeros utilizaron más los grupos de noticias, los canales de conversación y ambientes multiusuarios, y se socializaron menos cara a cara. En este sentido, Wade (1999) estudió el efecto de Internet en las relaciones y en la comunicación interpersonal que, al igual que en el estudio de Scherer, las aplicaciones más frecuentes fueron el correo electrónico, los grupos de discusión y los canales de conversación. Muchos encuestados informaron de que manifestaban sentimientos de aislamiento y la carencia de contactos cara a cara contribuía a mantener la sensación de soledad.

Anderson (2001) considera que el uso excesivo puede estar relacionado con otros problemas como la dejadez académica, social y al aumento de la depresión. Así, llevó a cabo un estudio en el que sugería que esta actividad pudo sustituir otras actividades sociales, más verdaderas y satisfactorias. Además de estos problemas, Internet está asociado a actividades, en algunos casos inadmisibles como el intercambio de pornografía (como la infantil), el juego en línea, las compras compulsivas y el aislamiento social debido a las cantidades excesivas de tiempo pasadas en línea. También se relaciona con tareas inapropiadas como puede ser acosar o acechar a otros usuarios.



En este estudio de Anderson (2001) se distinguieron entre usuarios dependientes y no dependientes. Los primeros emplearon Internet una media de 3 horas y 49 minutos al día, mientras que los segundos lo hicieron durante una hora y trece minutos. Otras características del grupo de dependientes fueron que presentaron más consecuencias negativas por este uso, dormían menos debido a esta actividad, si no podían conectarse en el lugar habitual buscaban una forma alternativa de hacerlo y utilizaban Internet para sentirse mejor si estaban deprimidos. Al dividir a los estudiantes según el tipo de titulación que llevaban a cabo, se encontró que los estudiantes de ciencias puras eran más dependientes que los que se dedicaban a las artes, ciencias de la salud o ciencias sociales.

Puesto que el uso de Internet se promueve y valora desde las instituciones académicas, parece razonable asumir el ocuparse del problema que requerirá múltiples niveles de intervención. Además, como este uso, que se da tanto en lugares académicos como no académicos, continúa ampliándose parece probable que el problema seguirá creciendo.

Hasta aquí hemos descrito aquellos factores de riesgo que los distintos autores han puesto de manifiesto y han considerado más relacionados con la adicción a Internet. Estos factores de alguna manera anticipan el perfil del adicto, que trataremos de definir en el siguiente epígrafe.



2.4. PERFIL DEL ADICTO A INTERNET

El perfil del adicto a los ordenadores ha cambiado radicalmente. Ya no es necesario ser un enamorado de la programación o un genio del hardware. En su lugar, Internet actúa como una lupa que permite introducir en la informática a un amplio abanico de sujetos, virtualmente todos tenemos cabida en Internet. Primero, porque los sistemas informáticos se han simplificado hasta el punto de que todos somos capaces de utilizar las herramientas y, segundo, porque las tecnologías se dirigen a una población cada vez más amplia y diversificada. Por estas razones el rango de personas que usan (o abusan) de los ordenadores y de Internet es más amplio que nunca.

Estallo (2000a) matiza que hasta la fecha no existe un perfil bien definido. Haciendo una síntesis de las aportaciones de los distintos autores, podemos decir que el sujeto adicto **es un joven** (Almenara, cit. Europa Press, 2003 y Agencia EFE, 2003; Cantelmi, cit. Bermejo, 1999; Echeburúa, cit. Agencia EFE, 1997; Estallo, 2000a; Jansà, cit. Europa Press, 2003; Shotton, 1989), **de un elevado nivel educativo** (Cantelmi, cit. Bermejo, 1999; Echeburúa, cit. Agencia EFE, 1997; Estallo, 2000a; Shotton, 1989), **hábil en el uso de la tecnología** (Estallo, 2000a; Shotton, 1989) **y con dominio de la lengua inglesa que dispone de tiempo libre y vive en grandes ciudades** (Echeburúa, cit. Agencia EFE, 1997). No obstante, algunos añaden características de personalidad como timidez (Estallo, 2000a), problemas de relación, aislamiento, personalidad débil y baja autoestima (Almenara y Jansà, cit. Europa Press, 2003 y Almenara, cit. Agencia EFE, 2003).



En el caso de los adictos jóvenes consideran que presentan una falta de identidad (Almenara, cit. Europa Press, 2003 y Agencia EFE, 2003) y están desprotegidos (Jansà, cit. Europa Press, 2003). En los adultos se añade a las características anteriores la insatisfacción vital (Almenara, cit. Europa Press, 2003 y Agencia EFE, 2003).

No obstante, Gwinell (1999) considera que hay personas que no pueden englobarse en los perfiles anteriores y que también pueden llegar a obsesionarse con la red debido a las enormes posibilidades que brinda para las relaciones, la investigación, el debate o los juegos de rol. Serían personas a las que sencillamente Internet les gusta más que otras actividades y que prefieren dedicar su tiempo a los canales de conversación en lugar de mirar la televisión, posiblemente porque Internet les resulta más interesante: interactuar con personas en la red en tiempo real es más participativo que mirar pasivamente la televisión, y participar en juegos de rol puede ser más absorbente que leer una novela. La diferencia más importante entre el placer y la adicción es que esta última es destructiva.

Pratarelli et al. (1999) describen los distintos tipos de usuarios de Internet mediante un modelo formado por cuatro grupos. El primero estaría compuesto por usuarios con conductas disfuncionales y estilos de comportamiento problemáticos. El segundo comprendería aquellos sujetos que utilizan Internet de forma productiva y significativa. El tercer grupo abarcaría a los que emplean este medio para su satisfacción sexual o social, ubicándose en este perfil los sujetos tímidos o introvertidos que confían en Internet para satisfacer sus fantasías. El último grupo englobaría a los que se han desinteresado por esta tecnología y no presentan ninguna dependencia.



Asimismo, Young (1996a) considera que los usuarios dependientes utilizan distintas herramientas de Internet que los no dependientes. Así, los primeros suelen emplear medios muy interactivos donde pueden relacionarse con otros, socializarse e intercambiar ideas, mientras que los segundos prefieren la búsqueda de información y mantener relaciones con familiares y amigos.

Además, en cuestión del tiempo, también arroja un dato importante: los usuarios dependientes utilizan Internet durante muchas más horas (38 horas a la semana) que los no dependientes (aproximadamente, 5 horas a la semana). Por último, con respecto a las consecuencias negativas, los usuarios no dependientes no manifestaron sufrirlas; en cambio, los usuarios dependientes manifestaron presentar problemas significativos (en grado de moderado a severo) en sus vidas por la inhabilidad para limitar su uso de Internet. Estos problemas se extendían a los niveles académico, social, económico, profesional y físico.

Según Estallo (2000b), esta variedad en los perfiles probablemente se deba a la importante evolución de todo lo relacionado con la red y fundamentalmente determinado por la tendencia a la universalización de este medio, sin olvidarnos de la gran diversidad de factores de riesgo, asociados a esta adicción que hemos señalado.



2.5. CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE LA ADICCIÓN A INTERNET

A continuación, vamos a llevar a cabo una revisión de los diferentes criterios diagnósticos ofrecidos por diversos autores para caracterizar la adicción a Internet. Esta tarea nos servirá para conocer el modo en que se ha diagnosticado y evaluado este comportamiento, de hecho será nuestro punto de partida para la elaboración de ítems del cuestionario que vamos a construir. Hemos de tener en cuenta que algunos psicólogos critican que la lista de manifestaciones parezca más orientada hacia desórdenes generales de la personalidad en lugar de a una verdadera adicción al ordenador (Davis, 1999b; Dvorak, 1997).

Para evitar la repetición de señales o características, tomaremos como punto de partida la clasificación diagnóstica proporcionada por Goldberg (1995), inspirada y organizada siguiendo el modelo del DSM-IV (APA, 1994) para el diagnóstico del juego patológico que, aunque fue realizada con cierta intención humorística, podremos observar cómo muchos autores coinciden con ciertos comportamientos propuestos por este autor. No obstante, aquí presentamos la clasificación adaptada ya que consideramos que determinados criterios de Goldberg (1995) eran repetitivos por lo que los hemos sintetizado de la siguiente forma:

1. Tolerancia, definida por cualquiera de los siguientes criterios:
 - 1.1. Necesidad de incrementar notablemente las cantidades de tiempo conectado a Internet para lograr la satisfacción (Echeburúa, cit. Agencia EFE, 1997; Griffiths, 1998a, 1998b; Suler, 1999; Young, 1996b).



1.2. Notable disminución del efecto con el uso continuado de similares tiempos de conexión.

2. Abstinencia, manifestada por las siguientes características:

2.1. Síndrome de abstinencia:

2.1.1. Cesación o reducción del tiempo de conexión (cuando se han dado períodos de tiempo prolongados de uso intenso).

2.1.2. Dos o más de los siguientes síntomas aparecen después de unos días y hasta un mes de haberse producido el punto anterior:

2.1.2.1. Agitación psicomotora (Echeburúa, cit. Agencia EFE, 1997).

2.1.2.2. Ansiedad (Almenara, cit. Agencia EFE, 2003).

2.1.2.3. Pensamientos recurrentes (obsesivos) acerca de lo que estará ocurriendo en Internet (Árgemi, 2000; Echeburúa, cit. Agencia EFE, 1997).

2.1.2.4. Fantasías o sueños acerca de Internet.

2.1.2.5. Movimientos voluntarios o involuntarios similares a los que se efectúan sobre un teclado.

2.1.3. Los anteriores síntomas producen malestar o deterioran las áreas social, ocupacional o cualquier otra área vital (Árgemi, 2000).

2.2. El uso de Internet o de otro servicio *on-line* es preciso para aliviar o suprimir los síntomas abstinenciales. En este sentido, Gawel (1999) considera que el adicto usa Internet por placer y satisfacción, así como para disminuir la abstinencia, que puede



definirse como un estado emocional desagradable (irritabilidad, sentirse fuera de control, presión...) acompañado o no de efectos físicos que ocurre cuando la actividad es interrumpida o reducida repentinamente (Gawel, 1999; Griffiths, 1998a, 1998b; Suler, 1999; Young, 1996b).

En este sentido, Echeburúa (1999) piensa que la experimentación del síndrome de abstinencia es el núcleo fundamental de todas las adicciones, sean químicas o psicológicas, siendo las características comunes de este síndrome las siguientes:

- a. Impulso intenso para realizar una conducta que trae consigo efectos perjudiciales para la persona que la ejecuta.
- b. Tensión creciente (humor depresivo, irritabilidad, deterioro de la concentración, trastornos del sueño, etc.) hasta que la conducta es llevada a cabo.
- c. Desaparición temporal de la tensión.
- d. Vuelta gradual del impulso con fuerza creciente que está asociada a la presencia de estímulos internos (disforia, tensión emocional, aburrimiento, recuerdos del placer experimentado en ocasiones anteriores, etc.) y externos (olor a alimentos en el caso de un adicto a la comida o la visión de una mujer a solas en el caso de un sexoadicto).
- e. Condicionamiento secundario a dichos estímulos internos y externos.



3. Existen propósitos persistentes e infructuosos de suprimir o controlar el acceso a la red (Árgemi, 2000; Davis, 1999a).
4. Se invierte una cantidad de tiempo notable en actividades relacionadas con Internet, como puede ser adquirir libros, probar nuevos navegadores, organizar el material descargado, etc. (Gawel, 1999).
5. Las actividades sociales, profesionales o de recreo disminuyen o desaparecen a causa del uso de Internet (Árgemi, 2000; Davis, 1999a; Young, 1996b). De hecho, el usuario puede llegar a realizar cambios drásticos en su vida a fin de tener más tiempo para conectarse, como puede ser evitando llevar a cabo actividades importantes o rechazando dedicar tiempo extra en actividades fuera de la red (Suler, 1999). En muchos casos, se permanece conectado a pesar de saber que ello supone un problema persistente y recurrente de tipo físico, social, laboral o psicológico, además de conflictos matrimoniales, negligencia laboral, sentimientos de abandono a los seres queridos, etc. (Gawel, 1999; Greenfield, 1999a, 1999b; Young, 1996b). En este sentido, Echeburúa y Corral (2010) manifiestan que este tipo de usuario pueden sufrir aislamiento, ansiedad, afectar a su autoestima y le hace perder su capacidad de control.

Entre las consecuencias negativas comentadas, podemos destacar las de tipo físico, social y familiar. Suler (1999), al tratar el deterioro **físico**, especifica que puede deberse a una disminución generalizada de la actividad física, a un descuido por la propia salud, privación o cambio en los patrones de sueño -este último aspecto también es mencionado por Echeburúa (Agencia EFE, 1997)-. El **ámbito social** se deteriora debido a



una disminución de la sociabilidad que desemboca en la pérdida de amistades. En este sentido, Davis (1999a) puntualiza que, en ocasiones, el adicto se aísla de sus amigos del contexto cercano para centrarse en sus amigos en línea. Esta característica, además, puede acentuarse al recibir quejas de terceros por la inversión de tiempo y dinero excesivo en la conexión (Davis, 1999a; Young, cit. Estallo, 2000a), así como porque estas personas manifiestan directamente que el sujeto tiene problemas con Internet (Greenfield, 1999a, 1999b). El **ámbito familiar** se daña por la negligencia experimentada por el adicto (Echeburúa, cit. Agencia EFE, 1997).

Por su parte, Griffiths (1998a, 1998b; Griffiths y Beranuy, 2009) sintetiza estas consecuencias negativas abordando los conflictos que se desarrollan entre el adicto y distintas esferas de su vida, así, acomete los problemas con aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos que están involucrados con la actividad particular (conflicto intrapsíquico), como puede ser el sentimiento de culpa por el uso de Internet o el deterioro del autoconcepto por seguir realizando una conducta a pesar de saber que es socialmente inaceptable (Davis, 1999a).



Además podríamos añadir otras manifestaciones que no son recogidas por Goldberg (1995), como pueden ser:

- Preocupación, por parte del sujeto, del uso que hace de Internet (Young, 1996b).
- Deseo de permanecer durante más tiempo conectado a Internet (Suler, 1999) por ser el único lugar donde el usuario se siente bien (Davis, 1999a), o porque éste experimenta una gran satisfacción cuando se halla frente al ordenador (Árgemi, 2000).
- Saliencia: una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta (Árgemi, 2000; Davis, 1999a; Greenfield, 1999a, 1999b; Griffiths, 1998a, 1998b).
- Modificación del humor: experiencias subjetivas que la persona experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad (Griffiths, 1998a, 1998b; Beranuy y Carbonell, 2010).
- Recaída: tendencia a volver a patrones tempranos de la actividad, restaurando los más extremos de la adicción tras algún tiempo de abstinencia o control (Griffiths, 1998a, 1998b).
- Estado de conciencia alterado durante largos períodos de tiempo, con una total concentración en la pantalla, similar al de la meditación o del trance -hipoprosexia- (Roberts, cit. Suler, 1999).
- Carencia de control de impulsos (Davis, 1999a; Beranuy y Carbonell, 2010). Es probable que se acceda a Internet más a menudo o durante períodos de tiempo más prolongados de los que



se había planeado (Árgemi, 2000; Davis, 1999a; Gawel, 1999; Young, 1996b).

- Se miente sobre el tiempo empleado a familiares y amigos (Árgemi, 2000; Davis, 1999a) o se mantiene en secreto (Greenfield, 1999a, 1999b).
- Se usa Internet como una forma de escape de la vida real (Árgemi, 2000).
- Se experimenta una intensa intimidad en la red (Greenfield, 1999a, 1999b).

Recapitulando, podríamos decir que el proceso de dependencia de Internet comienza de una forma gradual, siendo algunos signos iniciales de alerta la comprobación reiterada e irrefrenable del correo electrónico, la inversión injustificada de tiempo y dinero en servicios *on-line*. Todo ello acompañado de unos cambios psicológicos adicionales: alteraciones de humor, ansiedad e impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca (por ejemplo, en un canal de conversación), estado de conciencia alterado (con una total focalización atencional), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla (incluso para comer o atender una cita a la hora convenida), etc. El adicto empieza a aumentar su dependencia del ordenador hasta aislarse del entorno y no prestar atención a otros aspectos de las obligaciones laborales o académicas y de la vida social. En esta relación adictiva con la red hay unos componentes objetivos (estar conectado más de cinco horas diarias –salvo por obligación laboral–, dormir mucho menos de lo habitual, etc.) y



unos componentes subjetivos (utilizar el ciberespacio para mejorar el estado de ánimo y escapar de la vida real). No es raro en este contexto un deterioro de las relaciones afectivas e incluso de la pareja (Echeburúa, 1999). Para Burunuy y Carbonell (2010), la intensidad y duración de los síntomas es lo que marca la diferencia entre abuso o uso problemático y la adicción a Internet.

Alonso-Fernández (2003) sintetiza de una forma muy clara las aportaciones anteriores afirmando que la existencia de adicción a Internet puede darse por confirmada cuando existe un vínculo de sumisión patológica al uso de la red y, en consecuencia, se cumplen las cinco características que definen la adicción social mórbida:

1. La organización de la existencia en torno al uso de Internet, reflejada en la frecuente aparición de ideas y fantasías relacionadas con la red, incluso, cuando se están haciendo otras cosas, y la conversión del ordenador en el instrumento central de su vida.
2. La pulsión irrefrenable e incontrolada de manejar la red, que se traduce en la presentación de alteraciones afectivas, en forma de ansiedad e irritabilidad, en momentos clave como los siguientes: cuando no se puede consumir el propósito de encender el ordenador, cuando hay que poner punto final a la conexión y cuando se intenta prescindir de la red.
3. El fuerte placer experimentado durante el tiempo de conexión, en el marco de una conciencia, en ocasiones algo alterada en el sentido de la hiperclaridad y la superluminosidad o de la



confusión ebria y la desorganización. Después de la actividad placentera puede hacer irrupción un sentimiento de culpa a modo de fenómeno de rebote.

4. La repetición cíclica de las dos secuencias anteriores con un intervalo no muy prolongado.
5. Las consecuencias nocivas de presentación son más precoces que en otras adicciones, debido a que la entrega a Internet implica la presentación de un rápido conflicto con otras actividades en las formas siguientes: la demora de las horas de alimentarse y del momento de acostarse, la reducción del sueño, la supresión de las comidas, el abandono de las citas, el descuido de las obligaciones laborales, familiares y sociales, así como la disminución de la comunicación con otras personas.



CAPÍTULO 3

LA EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET: VARIABLES E INSTRUMENTOS



3.1. INTRODUCCIÓN

Después de estudiar cómo se ha definido la adicción a Internet, los distintos tipos y sus posibles causas, pretendemos conocer cuáles han sido los principales hitos en el desarrollo de instrumentos de evaluación, ya que uno de los objetivos que nos proponemos en este trabajo es crear un cuestionario que evalúe el uso excesivo de Internet y sus implicaciones en el usuario. Para conseguir esta meta haremos un recorrido temporal por las principales investigaciones sobre instrumentos de evaluación de los últimos quince años, época en la que se inicia este campo de estudio, revisando los instrumentos utilizados y sus dimensiones más relevantes. Nos detendremos además en las críticas a dichas investigaciones, las cuales podemos adelantar que giran en torno a problemas metodológicos y que consideramos que debemos tener en cuenta para nuestro estudio.

3.2. EVOLUCIÓN DE LA EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET

A continuación realizaremos un recorrido en el que comenzaremos explicando los primeros intentos de evaluación de la adicción a Internet, continuaremos viendo cómo se han analizado los hábitos de uso, los estudios en los que ya se incluyen los aspectos sociales, afectivos, patrones y experiencias de uso, terminando con aquellas investigaciones que emplean análisis factoriales para la identificación de constructos.



3.2.1. Los inicios de la evaluación: la adicción a Internet como extrapolación de los criterios diagnósticos del juego patológico y de la dependencia de sustancias químicas

La pionera en la evaluación de la adicción a Internet fue Young, quien en 1996 propuso un conjunto de criterios diagnósticos para la evaluación de las conductas relacionadas con el uso de Internet, basados en los criterios del DSM-IV para el juego patológico. Realizó una adaptación de los criterios de una forma muy simple: sustituyó el término “juego” por la palabra “Internet”. De este modo, los criterios adaptados incluyeron síntomas como (1) tolerancia (p.e. necesidad de emplear cada vez más tiempo en la actividad para alcanzar el mismo nivel de satisfacción); (2) abstinencia cuando no están conectados (p.e. ansiedad, pensamientos obsesivos sobre lo que ocurre en Internet en su ausencia); (3) intenso deseo de acceder a Internet más frecuentemente y durante más tiempo; y (4) consecuencias negativas para la vida de la persona, como pueden ser problemas laborales, económicos, de pareja y familiares.

A partir de estos criterios, Young (1996a) creó el Cuestionario Diagnóstico de la Adicción a Internet (YDQ) compuesto por 8 ítems, con un tipo de respuesta de sí/no, con el criterio de que aquellos que contestaran afirmativamente a cinco o más ítems eran diagnosticados como dependientes de Internet. El corte en 5 ítems es el mismo que el establecido por el DSM-IV para el juego patológico, aunque éste constaba de 2 criterios adicionales. Consideró que cuanto mayor fuera el número de contestaciones afirmativas más dependiente era el usuario de Internet. Sin embargo, esto no fue apoyado mediante estudios de validez y de fiabilidad del cuestionario.



Algunos ejemplos de estos ítems son: “¿Te sientes preocupado con Internet (pensando en la anterior actividad en línea o anticipando la siguiente sesión)?”, “¿Sientes la necesidad de utilizar Internet aumentando la cantidad de tiempo para alcanzar satisfacción?”, “¿Has hecho repetidos e infructuosos intentos de disminuir o parar tu uso de Internet?”

Debemos señalar que Young (1996a), para su estudio, reclutó a los participantes poniendo anuncios en los que se buscaba a sujetos que utilizaran mucho Internet, empleando para ello los grupos de noticias de Usenet, los campus universitarios y otros centros de enseñanza, así como anuncios en periódicos. Reunió a 396 sujetos, considerados adictos, y 100 sujetos, no adictos. De los adictos, 157 eran hombres y 239, mujeres. La media de edad de los hombres fue de 23 años, mientras que la edad media de las mujeres fue de 43 años. Del grupo no adicto, 64 eran hombres (edad media de 25 años) y 36 mujeres (edad media de 28 años). Se recogió la información a través del correo electrónico, entrevistas telefónicas y en persona concerniente a cuántas horas al día se utilizaba Internet, qué aplicaciones eran las preferidas, qué problemas causaba en su vida y cómo los valoraba.

Widyanto y Griffiths (2006) consideran que las principales limitaciones de este estudio son la pequeña muestra autoseleccionada, la no equiparación del grupo dependiente y no dependiente de ninguna manera y el hecho de buscar sujetos que utilizaran mucho Internet, hecho que pudo predisponer los resultados. Por otra parte, critican la asunción de que el uso excesivo de Internet estaba relacionado con el juego patológico y que los criterios usados operativamente para ese uso excesivo eran fiables y válidos.



En este sentido también giran las críticas emitidas por Beard y Wolf (2001) al cuestionario de Young (1996a) e intentaron subsanarlo. Para ello, se cuestionaron la fiabilidad y objetividad del autoinforme, ya que algunos criterios pueden ser negados o afirmados por el participante al presentar un juicio deteriorado y, por tanto, influir en la exactitud del diagnóstico. Algunos ítems fueron juzgados como ambiguos y vagos por lo que algunos términos necesitaron ser clarificados (por ejemplo, el término “preocupación”). Como conclusión, estos autores propusieron una relación de criterios modificados, en los que los cinco primeros debían darse en su totalidad en el usuario para aceptar el diagnóstico de adicción a Internet, así como al menos uno de los tres restantes.

Muy similar al instrumento de Young (1996a) fue el creado por Scherer (1997), quien realizó un inventario de 10 síntomas clínicos, que tampoco fue apoyado mediante estudios de fiabilidad. Estos síntomas estaban relacionados con la escala de dependencia de sustancias químicas y se consideraba que si la persona evaluada presentaba al menos 3 síntomas ya podía ser diagnosticada como adicta a Internet. Estudió a 531 estudiantes universitarios, de los cuales 381 empleaban Internet más de una vez por semana. De éstos, el 13% se consideró dependiente y de ellos, el 71% era hombre y el 29%, mujer.

Un estudio que abarcó un gran número de participantes (17.251 sujetos) fue el ideado por Greenfield (1999a), quien diseñó una encuesta sobre adicción virtual (*Virtual Addiction Survey, VAS*), compuesta por 36 ítems de distintos tipos y con diferentes formas de respuesta, así nos encontramos con ítems que recogían información de tipo sociodemográfico,



otros que eran de tipo descriptivo sobre el uso de Internet y aquellos llamados clínicos que profundizaban en aspectos como la desinhibición, la pérdida de tiempo, los comportamientos en línea, etc. También incluyó 10 ítems adaptados de los criterios del DSM-IV para el juego patológico. Una de las partes más interesantes de este estudio fue que se examinaba si la adicción a Internet compartía las mismas características que otras formas de adicción. Un primer análisis reveló que numerosos síntomas eran constantes como la tolerancia, la abstinencia, la preocupación por intentar estar en línea, los intentos fallidos de reducir el uso y la sensación de intranquilidad al intentar disminuir esta actividad. La principal limitación encontrada por Widyanto y Griffiths (2006) es que a pesar del tamaño considerable de la muestra, solamente se realizó un análisis muy preliminar, por lo que los resultados deben interpretarse con precaución.

Años más tarde, Young (cit. Alario, 2006) modificó el cuestionario citado anteriormente, ampliándolo a 20 ítems y construyéndolo como una escala Likert de frecuencia (1= nunca, 5 = siempre), denominándolo en este caso *Internet Addiction Test* (IAT), que evaluaba el grado en que el uso de Internet podía afectar a la rutina diaria, vida social, productividad, sueño y sentimientos. Este instrumento se dividió en tres apartados: hábitos de uso, problemas ocasionados por el mismo y pensamientos sobre Internet. La forma de corrección era por suma de lo marcado en cada uno de los ítems, siendo más adicto aquel que más puntuación obtenía (Chan y Man, 2008).



Este cuestionario ha sido ampliamente utilizado (Ferraro, Caci, D'Amico y Di Blasi, 2007; Johansson y Götestam, 2004; LaRose et al., 2003; Ngai, 2007; Simkova y Cincera, 2004), aunque se ha cuestionado su calidad psicométrica (Widyanto y McMurrin, 2004) y su capacidad para distinguir entre adictos y no adictos en base a un punto de corte establecido (Huang, Wang, Qian, Zhong y Tao, 2007).

3.2.2. La medida de los hábitos de utilización de la red

Por su parte, Brenner (1997), como primer paso para la definición y aceptación del *Internet Addiction Disorder* (IAD) o entidades afines, se planteó la necesidad de conocer los hábitos reales de utilización de la red. Para ello diseñó un cuestionario que denominó *Internet-Related Addictive Behaviour Inventory* (IRABI), que constó de 32 preguntas distribuidas en cuatro apartados: el primero se refirió a los datos sociodemográficos, el segundo fue un cuestionario de conductas adictivas derivado del abuso de sustancias (tal y como el DSM-IV lo define) adaptadas al uso de Internet, el tercero estuvo compuesto por un apartado sobre hábitos de uso, posibles consecuencias negativas, relaciones establecidas a través de Internet, grabación de programas, los intentos gubernamentales para controlar la red y recursos para adultos. El cuarto bloque estuvo orientado a controlar la posibilidad de respuestas al azar a través de la Escala de Infrecuencia de Jackson. Obtuvo una aceptable consistencia interna ($\alpha = .87$) con una correlación moderada con la puntuación global, variando entre .22 y .55, con una correlación media de .44 (Brenner, 1997). Se analizaron un total de 563 encuestas. La única limitación que Widyanto y Griffiths (2006) encuentran es que no queda claro



si los ítems del IRABI realmente tratan los comportamientos que evidenciarían los signos de una verdadera adicción.

El usuario tipo, obtenido en este estudio, fue un varón de una edad media de 32 años y con una escolarización de 15 años (licenciados o estudiantes de últimos cursos). El 70% era soltero o divorciado, que invertía un promedio de 21 horas semanales, si bien un 17% reconocía dedicar más de 40 horas semanales. La antigüedad media en la red era de 24 meses, conectándose desde proveedores comerciales u organizaciones de carácter educativo (universidades y escuelas). La mayor parte de los sujetos de la muestra tenían como actividad preferida navegar a través de la red, lo que contrasta con la experiencia clínica que indica que los sujetos con mayores problemas de uso son aquellos que se decantan por recursos eminentemente interactivos y sociales (correo electrónico y canales de conversación).

No obstante, el propio autor consideró que antes de aceptar el concepto de adicción a Internet debía investigarse exhaustivamente su realidad y debían solventarse problemas metodológicos importantes relativos al hecho de obtener la información de voluntarios de la red, que representaban sólo a subgrupos muy específicos, iniciados en estos temas y con un elevado consumo.

De Gracia et al. (2002) hacen referencia al cuestionario elaborado por Armstrong, Phillips y Saling (2000), que complementaba al de Brenner, para evaluar los problemas relacionados con el uso de Internet. La *Internet Related Problem Scale* (IRPS) era una escala de 20 ítems tipo Likert, con un rango de 1 (totalmente falso) a 10 (totalmente cierto), que evaluaba tolerancia, consecuencias negativas, pérdida de control, reducción de otras actividades,



dependencia y huída de los problemas. Además, el estudio incluyó escalas de personalidad. Seleccionaron a 52 sujetos y concluyeron que la fiabilidad interna obtenida ($\alpha = .87$) permitía sostener que los ítems de la escala eran homogéneos y estaban relacionados con el constructo adicción a Internet. Sin embargo, podemos ver la limitada cantidad de participantes que impide el poder avalar los resultados.

3.2.3. La inclusión de aspectos sociales, afectivos, patrones y experiencias de uso como criterios diagnósticos de la adicción a Internet

En Europa, dos investigadores del Instituto Federal Suizo, Egger y Rauterberg, plantearon en 1996 un estudio con bastantes limitaciones (ya que era un proyecto de fin de carrera) sobre la adicción a Internet. Construyeron un cuestionario, redactado en inglés y alemán, que incluyó cuestiones relativas al área social (Internet como medio de comunicación, como modo novedoso de hacer nuevos contactos, como proveedor de nuevos acontecimientos, aspectos positivos y negativos), patrones de uso de la red (duración de las sesiones, cambio en su hábito de uso, etc.), sentimientos acerca de la red (necesidad de usarlo, estado mental mientras se utiliza, sentimientos de culpa o de depresión, etc.), experiencias en su uso (permanecer más tiempo del pensado, mentir a los amigos sobre el uso que se realiza, intentos de restringir esa conducta, etc.) y datos sociodemográficos.



A través de una única pregunta (“¿Consideras que eres dependiente de Internet?”) distinguían entre usuario dependiente o no dependiente. Dicha herramienta se colocó en una página web y se anunció a través de la red. Pretendieron, a través de este instrumento, estudiar la supuesta adicción y la conducta de aquellas personas que se definen como adictas a Internet. La recogida de datos se realizó a lo largo de 6 semanas, obteniéndose 454 cuestionarios. Los sujetos presentaron edades comprendidas entre los 13 y los 72 años, siendo la edad media de 30.7 años. Las limitaciones de este estudio son similares a las realizadas al trabajo de Young (Widyanto y Griffiths, 2006), además el procedimiento de clasificación del usuario dependiente o no dependiente suponía que no existía un concepto de dependencia objetivo que sirviera de guía, puesto que cada persona interpretó el término “adicto” desde su propia perspectiva (Estallo, 2000b).

Esta última crítica también fue asignada al estudio de Kubey et al. (2001), quienes evaluaron a 576 estudiantes utilizando un cuestionario de 43 ítems de opción múltiple que se centraba en aspectos tales como el uso de Internet, hábitos de estudio, funcionamiento académico y personalidad. La dependencia de Internet fue medida a través de un ítem de tipo Likert de cinco puntos en el que se les demandaba en qué medida estaban de acuerdo o discrepaban con la siguiente declaración “Pienso que tal vez sea dependiente psicológicamente de Internet”, considerando dependientes a aquellos que contestaron “de acuerdo” o “muy de acuerdo” con esta cuestión. El uso de este criterio para diferenciar a los usuarios ha sido criticado por considerarse muy subjetivo y poco fiable.



Morahan-Martin y Schumacher (2000) crearon un instrumento denominado *Escala de uso Patológico de Internet* consistente en una serie de 13 preguntas de sí/no, similares a los ítems del IRABI de Brenner (1997), y definían al usuario patológico como aquel que contestara afirmativamente a cuatro ítems o más. Esta escala se basó en que el uso patológico de Internet no está en función del tiempo que se pase en línea, sino de las perturbaciones que este uso cause en la vida del sujeto. Por tanto, evaluaba cómo el uso excesivo de Internet afectaba negativamente en el rendimiento laboral o académico, en las relaciones interpersonales, aumentaba el nivel de conflicto o incomodidad individual, el aislamiento social y alteraba el estado de ánimo o del humor. Esta escala fue acompañada de una serie de preguntas sobre datos sociodemográficos, experiencia en Internet, sitios más visitados de la red, razones para utilizar este medio, conducta en Internet y escala de actitudes, así como la escala de soledad de UCLA. Se evaluaron a 277 estudiantes. Una de las críticas a este estudio fue el número de horas medio extremadamente bajo (8.5 horas a la semana) que utilizaban Internet los usuarios considerados como dependientes (Estallo, 2000b; Widyanto y Griffiths, 2006). Los autores, en cambio, defendían que esto era indicativo de que los problemas surgían incluso con periodos cortos de conexión.

Volviendo a las investigaciones que hacen referencia a los aspectos afectados en la vida del sujeto, Anderson (2001) realiza una evaluación a 1300 sujetos en el ámbito universitario, consistente en un cuestionario no estandarizado de lápiz y papel de 69 ítems que recogen información sobre datos sociodemográficos, experiencia universitaria, uso de Internet (midiendo el tiempo empleado por los usuarios en navegar a través de la red, enviar y



recibir correo electrónico, participar en grupos de noticias y en canales de conversación, jugar en red, cibersexo, etc.). Mediante una serie de preguntas de verdadero y falso evalúa el impacto de esta actividad en sus vidas y con una escala Likert de 5 puntos valora el grado de interferencia con las relaciones sociales, el éxito o logro académico, la participación en actividades extraescolares, los patrones de sueño y el conocer a gente nueva.

3.2.4. La búsqueda de criterios diagnósticos a través de la identificación de constructos mediante análisis factoriales

Continuando con las investigaciones y los instrumentos, podemos comentar que Pratarelli et al. (1999) intentaron formular un sistema de criterios diagnósticos y para ello emplearon un análisis factorial con el que obtener los posibles constructos subyacentes a la adicción al ordenador/Internet. Se recogieron 341 encuestas de estudiantes universitarios, de las cuales 163 correspondían a varones y 178, a mujeres, siendo la edad media de 22.8 años. El cuestionario estaba compuesto por 93 ítems que se distribuyeron de la siguiente forma: 19 preguntas de tipo sociodemográfico y relacionadas con el uso de Internet, los 74 ítems restantes eran de tipo dicotómico, de los que se extrajeron cuatro factores: dos principales y dos secundarios. El primer factor trataba de comportamientos problemáticos relacionados con los usuarios que emplean mucho Internet. Se caracterizaba por informes de soledad, aislamiento social, falta de relaciones sociales y consecuencias negativas por este uso. El segundo se centraba en el uso y la utilidad de la informática en general y de Internet en particular. El



tercero estaba constituido por dos constructos diferentes: el uso de Internet para la satisfacción sexual y la timidez. El cuarto, y último, atendía a la carencia de problemas relacionados con Internet unido a cierta indiferencia o, incluso, aversión por la tecnología. Los datos de este estudio apoyaron la idea de la adicción a Internet como una mezcla de obsesión, entendida como un grupo de características presentes en algunos individuos en referencia a su uso de Internet y de preferencia por las interacciones en línea en lugar de cara a cara. Aunque este estudio empleó un instrumento estadísticamente más preparado para medir la adicción a Internet, algunos de los factores extraídos no parecían indicar componentes de la adicción en general (Widyanto y Griffiths, 2006).

Un estudio más actual es el realizado por Rotunda, Kass, Sutton y Leon (2003) que elaboraron una encuesta sobre uso de Internet dividida en tres partes: los datos sociodemográficos y el uso de Internet, las consecuencias negativas y experiencias asociadas al uso de Internet, y la historia personal y las características psicológicas de los participantes. Las dos últimas partes contienen varios ítems de los criterios del DSM-IV para el juego patológico, la dependencia del uso de sustancias y desórdenes de la personalidad (por ejemplo, la esquizofrenia). Evaluaron a 393 estudiantes, de los cuales 210 eran mujeres y 182, hombres. El uso medio era de 3.3 horas al día, siendo una hora para uso personal. El análisis factorial reveló 4 factores principales: (1) *Absorción*, es decir, sobreimplicación con Internet, falta de control del tiempo, etc. (2) *Consecuencias negativas*, comportamientos problemáticos, preferencia por estar en línea en lugar de ocupar ese tiempo con la familia. (3) *Sueño*, interrupción del patrón del sueño, programar el



sueño de acuerdo con el tiempo que se está conectado. (4) *Engaño*, mentir cuando se está conectado sobre la identidad, o al entorno próximo sobre el tiempo que se está en línea. La implicación con Internet se obtiene basándose en la absorción del usuario y en las consecuencias negativas, en lugar de centrarse exclusivamente en la frecuencia de uso. Los autores concluyeron que asumir que usar frecuentemente Internet como excesivo, patológico o adictivo era potencialmente engañoso porque no se hace caso del contexto y de los factores asociados a ese comportamiento.

En este recorrido podemos observar que la mayoría de los autores tratados se ha centrado en medir la conducta en cuanto a duración y frecuencia, problemas causados por llevar a cabo esta actividad, cambios de hábitos o rutinas, cambios de humor, etc. A diferencia de ellos, Davis (2001) indagó en las cogniciones de los usuarios y, basándose en su paradigma, Caplan (2002) desarrolló una escala denominada *Escala para el Uso Patológico Generalizado de Internet* (GPIUS), que Niemz et al. (2005) también utilizarían con estudiantes anglosajones. Esta escala tipo Likert (5 puntos) se componía de 29 ítems distribuidos en tres escalas: cogniciones, conductas y consecuencias, que tras un análisis factorial se dividieron en 7 factores (con una fiabilidad entre .78 y .85): alteración del humor, beneficios sociales percibidos por utilizar Internet, consecuencias negativas asociadas al uso de Internet, uso compulsivo, tiempo excesivo en línea, síntomas de abstinencia y percepción del control social en línea. Estos factores, según Caplan (2002), eran muy consistentes con el tipo de cogniciones, conductas y consecuencias definidas por Davis (2001) para este desorden, de hecho, considera que las cogniciones se verían representadas por los factores control social percibido,



beneficios sociales y abstinencia; las conductas vendrían definidas por los factores uso compulsivo, alteración del humor y tiempo excesivo; y por último las consecuencias, por el factor consecuencias negativas. El uso compulsivo obtuvo la correlación más alta para explicar las consecuencias negativas derivadas del uso de Internet, seguido por la abstinencia, los beneficios sociales y el tiempo excesivo en este orden. Todas estas subescalas correlacionaban con variables psicosociales como: depresión, soledad, timidez y autoestima. Además, sugiere que la preferencia por la interacción social a través del ordenador, en oposición a la interacción cara a cara, juega un papel en la etiología, desarrollo y resultados de PIU generalizado.

Davis, Flett y Besser (2002) validaron el *Online Cognitive Scale* (OCS), un test basado en el modelo cognitivo-conductual de Davis (2001). Nalwa y Anand (2003) utilizaron el OCS con estudiantes indios (Beranuy et al., 2009).

Según Chou, Condrón y Belland (2005), el refinamiento de los instrumentos para la identificación de la adicción a Internet se da en Taiwán, donde se emplean escalas tipo Likert de 4 puntos para especificar los comportamientos en Internet. Muestras de estas escalas son la *Escala China de Adicción a Internet* (CIAS) de Chen y Chou (1999), la *Escala de Adicción a Internet para Estudiantes de Secundaria de Taiwán* (IAST) de Lin y Tsai (1999) y el *IRABI revisado* por Chou y Hsiao (2000). Estos estudios y otros mencionados por Widyanto y Griffiths (2006) no son considerados importantes porque utilizan una pequeña cantidad de estudiantes y adolescentes o están muy limitados metodológicamente como para poder obtener una verdadera conclusión. Otros estudios de similares características son los de Kennedy-Souza (1998), Chou (2001), Tsai y Lin (2001, 2003),



Nalwa y Anand (2003) y Kaltiala-Heino, Lintonen y Rimpela (2004).

A modo de síntesis podríamos decir que los distintos instrumentos de evaluación para la adicción a Internet fueron presentados en diversos formatos (criterios, listas de comprobación o escalas), con diferentes números de ítems (entre 6 y 70), usando una variedad de métodos (lápiz y papel, en línea, entrevistas telefónicas, estudios de casos, etc.) y todo tipo de participantes (sobre todo estudiantes universitarios, aunque no debemos descartar los de primaria y secundaria, etc.). Asimismo, por un lado, encontramos estudios en los que simplemente se mide la adicción que presenta un sujeto por el número de características que muestra de un listado y, por otro, estudios más complejos en los que se tiene en cuenta dimensiones tales como los patrones o hábitos de uso, las experiencias subjetivas en la red (en cuanto a sentimientos experimentados, tendencia a huir de los problemas, percepción de un cierto control social en la red...), experiencias de uso (conductas adictivas, dependencia, abstinencia, tolerancia, pérdida de control, uso compulsivo, tiempo excesivo invertido...), consecuencias negativas (perturbaciones en la vida del sujeto, interferencias en las relaciones sociales, laborales, académicas...), características psicológicas de los participantes, relaciones establecidas en Internet, etc. En la siguiente figura presentamos una síntesis de los aspectos más importantes tratados en este apartado.



Figura 3.1. Revisión de los instrumentos de evaluación desde una perspectiva diacrónica

Investigadores	Instrumentos	Número de ítems	Tipo de escala	Fiabilidad	Número de encuestados (método)
Young (1996a)	Cuestionario diagnóstico (DQ)	8	Sí/No	—	396 sujetos
Scherer (1997)	Síntomas clínicos de la dependencia de Internet	10	Sí/No	—	531 universitarios (entrevista telefónica y encuesta en línea)
Egger y Rauterberg (1996)	Cuestionario	35	Diversas	—	454 sujetos (encuesta en línea)
Brenner (1997)	Inventario de conductas relativas a la adicción a Internet (IRABI)	32	Sí/No	.87	563 encuestados (encuesta en línea)
Greenfield (1999a)	Encuesta sobre Adicción Virtual (VAS)	—	—	—	17.251 encuestados (encuesta en línea)
Pratarelli, Browne y Johnson (1999)	Cuestionario	93	Diversas	—	341 universitarios
Armstrong, Phillips y Saling (2000)	Internet Related Problem Scale (IRPS)	20	Escala Likert 10 puntos	.87	52 sujetos
Morahan-Martin y Schumacher (2000)	Escala de Uso Patológico	13	Sí/No	.88	277 universitarios (encuesta de lápiz y papel)
Anderson (2001)	Criterios para la adicción	69	Sí/No Escala Likert 5 puntos	—	1300 estudiantes universitarios (encuesta de lápiz y papel)
Kubey, Lavin y Barrows (2001)	Cuestionario	43	Diversas	—	576 estudiantes
Caplan (2002)	Escala para el Uso Patológico Generalizado de Internet (GPIUS)	29	Escala Likert 5 puntos	Entre .78 y .85	386 estudiantes universitarios (encuesta de lápiz y papel)
Rotunda, Kass, Sutton y Leon (2003)	Cuestionario	—	Diversos	—	393 estudiantes



3.3. COMENTARIOS A LOS ASPECTOS METODOLÓGICOS

Aunque al tratar cada una de las investigaciones hemos ido avanzando distintos problemas metodológicos, consideramos que es necesario ahondar en ciertos aspectos que no han sido tenidos en cuenta.

Como podemos observar, gran parte de estas investigaciones fueron realizadas utilizando la red como lugar tanto para encontrar a los participantes como para recoger la información. Estallo (2000b) proporciona una serie de críticas hacia los estudios en red (Brenner, 1997; Egger y Rauterberg, 1996; Young, 1996a), las cuales giran en torno a cuestiones metodológicas que se dan de modo recurrente en casi todos los trabajos y que están relacionadas de un modo muy especial con el sistema de muestreo utilizado y el sesgo que ello supone, así como el haber tomado prestados los criterios diagnósticos del juego patológico (adicción psicológica, sin sustancia) o de la adicción a una sustancia y se hayan aplicado al uso de Internet. Tras estos criterios existe una teoría y una formulación que justifica su desarrollo, teoría que evidentemente no es aplicable al uso de Internet. Además, la mayoría de las investigaciones no emprendieron tareas de validación.

Con respecto a los estudios que utilizaron a los usuarios de Internet, los problemas de tipo metodológico que este medio puede propiciar, si no se tiene cuidado, serían el “error de cobertura” y “errores debidos a la falta de respuesta”. Según De Gracia et al. (2002), el primero sucede cuando no todos los individuos de la población tienen la misma probabilidad de ser elegidos para representar la población. En estos casos, la muestra final no es el resultado de una selección realizada a priori por los investigadores a partir de



criterios estadísticos, sino que simplemente se incluye a aquellas personas que voluntariamente han aceptado y han decidido colaborar. No se trata, por tanto, de una muestra probabilística. Además, falta una población de referencia sobre la que efectuar una selección probabilística. En este sentido, para Estallo (2000b), el muestreo mediante grupos autoseleccionados puede aceptarse para trabajos de naturaleza exploratoria, sin embargo, supone un serio riesgo el establecer juicios clínicos al aceptar como representativos de la población de usuarios aquellas muestras que llegan hasta los cuestionarios que se alojan en páginas webs. Este procedimiento prima la presencia de aquellos sujetos que pasan conectados más tiempo y que tienen mayor facilidad para llegar a estos cuestionarios, por tanto, la muestra puede considerarse como una sobrerrepresentación de los usuarios más patológicos. En muchas ocasiones quedan fuera de estos estudios usuarios de tipo ocasional (en cuanto a sus tiempos de conexión), obviándose aquellos que utilizan únicamente un recurso en especial, como es el caso de los chats o de los juegos en red (aunque puedan permanecer conectados durante periodos de tiempo prolongados).

El segundo error, debido a la falta de respuestas, se da porque puede que haya personas que no respondan y que, de haberlo hecho, habrían dado respuestas diferentes a las cuestiones de la encuesta de los que sí han respondido (De Gracia et al., 2002).

A todo ello debemos añadir las críticas de Suler (1999) y Wallace (1999) referentes a los tamaños de las muestras, habitualmente pequeños, pues muchos de los trabajos resultan cuando menos de ámbito nacional, cuando no multinacional: Young (n=396, población nacional), Brenner (n=185,



multinacional), Instituto Federal Suizo (n=450, multinacional).

La distribución por sexo suele ser otro de los factores que puede inducir a sesgos importantes, ya que, por ejemplo, en Estados Unidos (y probablemente en nuestro país), se considera que el número de sujetos conectados (o que potencialmente disponen de una conexión) es similar en función de los sexos; sin embargo, todos los estudios presentan una mayor proporción de hombres, error que introducirá un sesgo no despreciable en los resultados finales, ya que el número de hombres que son usuarios regulares es mayor que el de mujeres, no obstante, la posibilidad de acceso a la red es prácticamente la misma para ambos sexos. Dado que la mayor parte de formularios se sitúan en páginas webs es lógico que muchos más hombres que mujeres lleguen hasta ellos (Grohol, 1999). Los estudios deberían tomar en consideración esta realidad y realizar muestreos estratificados, abandonando la costumbre de utilizar muestras autoseleccionadas.

En cuanto a los criterios para evaluar la adicción, como Griffiths (2000) afirma, muchos de los instrumentos utilizados no tienen ninguna medida de fiabilidad, ninguna dimensión temporal y presentan una sobrestimación de la incidencia de los problemas sin considerar el contexto de uso de Internet, así, es posible que una persona sea considerada adicta sin serlo porque su uso excesivo es parte de su trabajo o mantiene una relación en línea con alguien que está lejos geográficamente.

En este sentido, las escalas que las investigaciones suelen utilizar para asignar a los sujetos a grupos experimentales (dependientes) o de control (no dependientes) tienden a derivarse de los criterios para evaluar otras adicciones, lo que compromete seriamente la validez de dichos instrumentos,



en ausencia de evidencia que demuestre la validez de este procedimiento. Éste puede considerarse válido desde el punto de vista del contenido, no obstante, son muchas las objeciones que se podrían realizar desde la perspectiva de la validez empírica. Dado que tampoco existe un marco teórico, difícilmente se pueden cumplir los criterios de validez estructural para este tipo de clasificación. También, cabe destacar la ausencia de comparaciones y correlaciones con otros parámetros que muestren la validez convergente y discriminante de las escalas que evalúen la adicción a Internet. Además, en algunos casos encontramos el corte en puntuaciones bajas (por ejemplo, presentar 3 criterios de 7) lo que aumenta el porcentaje de sujetos definidos como adictos (Widyanto y Griffiths, 2006).

Se puede decir que dichos estudios constatan la existencia de un grupo de sujetos que permanecen conectados durante prolongados periodos de tiempo. No obstante, sabemos muy poco acerca de si estos sujetos presentan algún problema y, en el caso de que así sea, desconocemos de qué tipo es (Squires, 1996). En los estudios acerca del uso de Internet resulta habitual la ausencia de ítems relacionados con la existencia de antecedentes psiquiátricos personales, problemas médicos, discapacidades, déficit de relación, etc., que en muchas ocasiones podrían ser una alternativa razonable a los casos de abuso aparente de Internet. Deberíamos distinguir entre condiciones clínicas existentes, tal es el caso de pacientes depresivos, trastornos de ansiedad, trastornos de personalidad, etc. (Grohol, 1999), y circunstancias personales tales como situaciones de soledad, dificultades de relación interpersonal, problemas de pareja, etc. (Sullivan, 1997).



Otra crítica expuesta por Estallo (2000b) hace referencia al tiempo de conexión, ya que no puede considerarse por sí solo un criterio de dependencia o compulsión de Internet. Para Sarah Lawrence (cit. Estallo, 2000a), editora de la revista educativa *Taken Children Seriously*, la valoración del tiempo de conexión puede ser una variable engañosa (estudiada únicamente desde el punto de vista cuantitativo).

No obstante, Estallo (2000a) menciona que tanto Goldberg (1995) como Young (1996a) requieren elevados tiempos de conexión a Internet, siendo éste un criterio diagnóstico de la adicción a Internet. En este mismo sentido se pronuncia Echeburúa (Agencia EFE, 1997) quien considera que la conexión a la red no ha de prolongarse más de dos horas diarias. Un dato similar es arrojado por Brenner (1997) quien establece que un tiempo de conexión normal sería de 19 horas semanales. Sin embargo, encontramos autores que clasifican a los sujetos como usuarios patológicos teniendo una media de uso inferior. Por ejemplo, Scherer (1997) cataloga a los sujetos como dependientes conectándose una media de 11 horas semanales, y Morahan-Martin y Schumacher (2000) establecieron la cifra de 8.5 horas a la semana como promedio de usuarios patológicos. Resultados más recientes van en esta línea, así en el estudio de Jiménez y Pantoja (2007) se encuentra que los sujetos diagnosticados como adictos utilizan Internet entre 9 y 18 horas semanales y los no adictos, entre 4 y 6 horas.

Respecto a nuestro país, según la encuesta AIMC (cit. Estallo, 2000b), el 75 % de los usuarios reconoce conectarse durante tiempos moderados (10 horas a la semana), sin embargo, hay un grupo que conecta entre 10 y 30 horas semanales, por lo que podemos suponer la existencia de un subgrupo



próximo a las 30 horas semanales que se supondría el más problemático. Además, se observa un grupo con tiempos de conexión semanales superiores a las 30 horas (lo que equivale a un mínimo de 4 horas diarias durante los 7 días de la semana). Alonso-Fernández (2003) considera que, por lo general, la ciberadicción se asienta en los usuarios de Internet fuertes (un consumo superior a 10 horas a la semana) o intensivos (sesiones prolongadas por encima de 2 horas). Y, en cambio, supone que es raro que afecte a los usuarios ligeros (menos de 4 horas semanales) y los moderados (entre 4 y 10 horas a la semana).

Por otra parte, en la evaluación debe determinarse si el incremento del uso de Internet es algo normal por ser una herramienta nueva que causa una fascinación inicial o, por el contrario, se ha convertido en una adicción. Para este dato sería importante conocer el tiempo que hace que se inició el problema.

Además, los valores temporales deberán considerarse en función de otras variables. Si hablamos de estudiantes, es evidente que una fracción del tiempo de conexión estará relacionada con sus obligaciones académicas. De este modo resulta razonable cuestionar la dependencia relacionada con los elevados tiempos de conexión, considerando esta conducta como resultante de otros elementos vitales disfuncionales (como el actuar como válvula de escape). Los sujetos con una elevada dedicación temporal a la red no tienen por qué diferir sustancialmente de aquellos que permanecen durante largo tiempo en sus puestos de trabajo o invierten mucho tiempo en otras actividades. En estos casos pueden producirse consecuencias negativas en las relaciones familiares, sociales, etc., sin embargo ello no se acompaña (en

el caso de los trabajadores o lectores compulsivos) de un diagnóstico psiquiátrico.

3.4. LA ADICCIÓN A INTERNET EN ESPAÑA

Para acabar este capítulo vamos a referirnos al estado de la cuestión en nuestro país. Si bien es cierto que encontramos numerosos autores que están interesados por este campo de estudio (Argemí, 2000; Echeburúa, 1999; Estallo, 2000a; Madrid, 2000a, etc.), se tiende a tratar el tema desde un punto de vista teórico o analizando los estudios realizados en otros países, siendo muy escasos los trabajos españoles de tipo empírico encontrados.

Siguiendo un criterio temporal, podemos comenzar con el estudio realizado por Jiménez y Fernández (2001) que evaluaron el uso de Internet por parte de los estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria para lo que emplearon un cuestionario que se dividía en tres partes: la primera, formada por 4 ítems, que recopilaba información de tipo sociodemográfico (edad, sexo, curso, nota media del curso anterior); la segunda (de 7 ítems) que indagaba sobre el uso de Internet (aspectos positivos y negativos de tal actividad, horas semanales de conexión, actividades favoritas en la red, y una autoevaluación de dependencia). Por último, la tercera, la constituía el cuestionario de Young (1996a). Con tal instrumento se evaluaron a 40 alumnos de E.S.O. que, además, eran usuarios de Internet y fueron comparados en distintas variables con otros alumnos del mismo nivel pero que no eran usuarios de Internet. Encontraron que los usuarios dependientes tuvieron una experiencia más problemática con Internet: fueron más frecuentes en este grupo las discusiones en casa, el nerviosismo previo a la



sesión de Internet, la planificación de las próximas sesiones, situaciones depresivas después de una larga sesión de Internet, soñar o tener pesadillas, la necesidad de conexión y faltar a clase para conectarse a la red. Los sujetos evaluados consideraron que en lo que Internet más les había perjudicado negativamente era en su economía (65%), en la vida familiar (27.5%), después personalmente (12.5%), seguido del instituto (10%), y no les había perjudicado a ninguno en sus amistades. Asimismo hallaron que los estudiantes que decían depender o estar enganchados a Internet tenían 14.13 horas semanales de media de conexión, mientras que los que decían no depender su media de tiempo en Internet era de 4.77 horas a la semana. No con ello afirmaron que existiera una relación causal entre el número de horas de conexión y la patología o dependencia de Internet pero sí que un elevado número de horas de conexión era una de las características de los sujetos que decían depender de Internet. Además, los estudiantes con alto uso de Internet solían presentar más problemas.

Del año 2002 fue el estudio realizado por De Gracia et al., en el que evaluaron a 1664 internautas en un periodo de 2 meses, para ello construyeron un cuestionario formado por 53 ítems divididos en tres secciones: la primera formada por ítems que recogían información general sobre la frecuencia y duración de los accesos a Internet, antigüedad en la red, frecuencia en la utilización de los distintos servicios *on-line*, edad y sexo. Además, incluyeron 6 ítems dicotómicos (de respuesta sí/no), cuatro de ellos adaptados del Cuestionario de Juego Patológico de South Oaks y dos, adaptados del cuestionario IRABI de Brenner (1997). La segunda parte estuvo formada por preguntas referidas a los problemas con el uso de Internet.



Todos ellos recogían básicamente los criterios del DSM-IV para abuso de sustancias y juego patológico. Era una escala graduada tipo Likert donde las diversas categorías de respuesta se expresaban en cuantificadores adverbiales de frecuencia con una intensidad creciente. La última sección estuvo formada por 14 ítems pertenecientes a la subescala de disfunción social y a la subescala de ansiedad del GHQ-28 de Goldberg (1978). Obtuvieron que un 5% de los internautas evaluados manifestaban problemas frecuentes relacionados con el uso de la red como efectos negativos en las relaciones sociales o familiares, reducción de otras actividades cotidianas por estar conectados, pérdida de control sobre la duración de la conexión, pérdida de tiempo laboral o de estudios, mayor deseo de estar conectado, etc. Este subgrupo hizo un mayor uso de los servicios de chat, accedió con frecuencia a páginas de contenido sólo para adultos, y presentó mayor nivel de ansiedad y disfunción social que el resto de los internautas de la muestra.

De este mismo tipo es una investigación en la que se estudiaba el uso que hacían los usuarios de Internet de los canales de conversación o chats (Ortiz, 2004). En ella, se creó un cuestionario que, además de los datos sociodemográficos, pedía información sobre el uso que hacían del programa *Internet Relay Chat* (IRC), cuáles eran sus motivaciones para usarlo, cuántas personas conocían a través de Internet, qué calidad tenían tales amistades, si pretendían conocerlas en persona o no, qué refuerzos obtenían al realizar la actividad, qué comportamientos solían llevar a cabo, qué problemas les había ocasionado el uso de este programa, si consideraban que eran adictos o no, etc., así como una escala de asertividad. Tal cuestionario se ubicó en una página web y, utilizando un muestreo por los distintos chats de conversación



del IRC, se les pidió a los usuarios que participaran en la investigación rellenando dicho instrumento. En total se obtuvieron 218 participantes, de los cuales 156 fueron varones y 62 mujeres, de edades comprendidas entre los 14 y los 60 años. Se distinguieron dos grupos empleando como criterio el tiempo de conexión. Si éste era inferior a 4 horas diarias se le consideraba dentro del grupo de uso racional y si era superior, al grupo crítico (casi el 30%). Mientras que el 61% de los sujetos pertenecientes al primer grupo el uso de Internet no le había ocasionado problemas, en el grupo crítico sólo se daba en un 38.5%. El resto relataba problemas familiares, laborales o académicos y sentimientos de culpa por no dedicar ese tiempo a familiares y amigos. También se evaluó la asertividad, encontrándose que correlacionaba negativamente con el tiempo de conexión medido en horas y días a la semana.

Con población universitaria, se llevó a cabo un estudio (García del Castillo et al., 2008) en el que se analizó la posible relación entre el uso y abuso de Internet -evaluado a través de una escala adaptada de los cuestionarios de Brenner (1997), Suler (1996) y Young (1996a)- y la expresión social (EMES-C y EMES-M de Caballo, 1993) y la personalidad (EPI de Eysenck y Eysenck, 1984). Se obtuvo que un mayor uso de Internet se relacionó con el componente cognitivo de las habilidades sociales y el neuroticismo. Esta relación del uso de Internet con el componente cognitivo de las habilidades sociales significó que cuanto más utilizaban los usuarios Internet se daba una mayor presencia de pensamientos negativos que interferían en las interacciones sociales. La vinculación con el neuroticismo se corresponde con la tendencia a la evasión, la timidez e introversión, la



fobia social, la falta de confianza en uno mismo, el sentido de autosuficiencia y la búsqueda de sensaciones.

En el año 2009, Viñas presenta un perfil psicológico de los adolescentes que realizan un uso elevado de la red. El estudio se efectúa con sujetos con edades comprendidas entre los 12 y 17 años y, además de evaluar el uso de Internet, analiza la personalidad, el afrontamiento y la desesperanza, encontrando que navegar por Internet con el propio ordenador a partir de medianoche, un afrontamiento centrado en buscar alivio en los demás y la presencia de sentimientos de desesperanza son buenos predictores del uso elevado de Internet. El perfil de estos usuarios era de puntuaciones altas en desesperanza y neuroticismo, y bajas en extroversión y amabilidad. En cuanto a estilos de afrontamiento, hallaron que estos adolescentes con uso elevado de Internet presentaban puntuaciones elevadas en buscar diversiones relajantes, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia y apoyo social, concentrarse en resolver el problema y falta de afrontamiento. Por último, es importante señalar que no encontraron diferencias por género y que se caracterizaban por pertenecer a cursos superiores y tener mayor edad.

En el estudio de Beranuy et al. (2009), encontraron que el uso más problemático de Internet y del móvil se producía en la adolescencia y se normalizaba con la edad, cuando se hacía un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas. Consideraron que la comunicación a través del móvil no tenía la capacidad reforzante de Internet por lo que en lugar de hablar de adicción al móvil, prefirieron referirse a uso desadaptativo del móvil. En su investigación no hallaron diferencias en



cuanto al uso adictivo de Internet entre hombres y mujeres, a diferencia de lo obtenido en otros estudios. Con respecto a la edad, los preadolescentes mostraron mayor adicción a Internet con repercusiones intrapersonales del tipo: focalización, preocupación, evasión, negación y otras distorsiones cognitivas.

Una vez tratado el tema de evaluación a la adicción a Internet en profundidad pasamos a centrarnos en cómo los diferentes autores han abordado el tratamiento.



CAPÍTULO 4. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN PREVENCIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA



4.1. INTRODUCCIÓN

En este apartado revisamos las propuestas de intervención, ya sea de prevención primaria o secundaria, proporcionada por los distintos autores para orientarnos sobre las tendencias actuales en este tema.

4.2. ACCIONES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PREVENCIÓN PRIMARIA

La prevención primaria ha sido orientada desde tres ámbitos importantes: las instituciones, la familia y la atención individualizada.

Debería tenerse en cuenta que en las instituciones, como sistemas corporativos o universitarios, sería factible realizar intervenciones precoces ante aquellos usuarios que realizan las conexiones más largas y frecuentes simplemente estableciendo mecanismos de control del tiempo de conexión, esclareciendo en qué condiciones se produce la conexión y cuáles son las necesidades reales del usuario. Sin embargo, en este aspecto, sería recomendable una actitud de exquisita prudencia ya que no deberían confundirse usos necesarios para alcanzar determinados objetivos laborales o académicos de aquellos que no tienen una meta clara y que hemos empleado en la definición de la conducta problema que tratamos.

En el ámbito universitario y escolar, Árgemi (2000) considera que cada vez se hace más necesario que las “autopistas de la información” se vayan convirtiendo en “autopistas de formación” especialmente para aquellas personas que utilizan la red como instrumento para el aprendizaje: escolares, estudiantes universitarios, maestros, profesores, etc. Muchos autores están



reclamando de los docentes que enseñen un uso más racional de la red, en el sentido de que procuren enseñar a sus alumnos que lo importante no es acumular datos sobre la materia que estudian sino aprender a aprender y a “desaprender” dada la obsolescencia trepidante de nuestros conocimientos.

A este tipo de aprendizaje habría que añadir el aspecto que tratamos, el uso desadaptativo de Internet, ya que para prevenir es necesario explicar bien cuáles son sus utilidades, para qué sirven y cuáles son sus peligros. Hay que fomentar un uso más racional y explicar cómo se ha de utilizar por parte de quien conoce sus límites.

Los estudios ponen de manifiesto que los adolescentes que más usan Internet presentan un perfil de introversión, inestabilidad emocional, poca amabilidad y pesimismo, por lo que la prevención podría empezar por la enseñanza de estrategias de afrontamiento y habilidades sociales (Viñas, 2009).

En el caso de niños, los padres y educadores tienen un papel esencial tanto en la prevención como en la solución del problema que se le presente (Agencia EFE, 2003). Según Infante (1997), estos agentes han de enseñarles a controlarse y a utilizar el ordenador con unos objetivos concretos. Para Echeburúa y Corral (2010), el uso de las TIC y de las redes sociales impone a hijos y padres una responsabilidad de doble dirección: los hijos pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y posibilidades, y los padres, a su vez, deben enseñar a los hijos a emplearlas en su justa medida. Si la comunicación es importante en el ámbito institucional, mucho más lo es en el medio familiar. Es en este contexto



donde ha de iniciarse y ser consciente de que cuando se diga al niño que “esté en su habitación, jugando con el ordenador” se tenga certeza de a qué juega y durante cuánto tiempo. Del mismo modo que no es recomendable que los niños tengan el televisor en la habitación, la accesibilidad limitada a Internet es un elemento esencial de la profilaxis. Esta limitación debe ser horaria y de contenidos, lo que puede lograrse mediante programas (que monitorizan la conexión, permiten programar alarmas cada cierto tiempo e, incluso, pueden interrumpir la conexión) y filtros respectivamente (Viñas, 2009), que pueden resultar muy útiles como coadyuvantes en situaciones difíciles de controlar, por ejemplo, con niños que están solos en casa. Sin embargo, nada puede sustituir la labor de los padres en la formación del recto criterio en el niño y el adolescente.

Con respecto a los programas de control, Panda Software en colaboración con *Save the Children* ha lanzado su campaña “Niños en Internet: no permitas que hablen con extraños”, que persigue concienciar a los padres del riesgo de consentir que los menores naveguen por la red sin supervisión (La voz de Galicia, 2005). A través de dos webs, una en castellano y otra en inglés, los padres pueden conocer cuáles son los principales peligros a los que se enfrentan los pequeños y cuál debe ser su actitud para apartarles de ellos. En este sitio pueden encontrarse estadísticas referidas al año 2002 que concluyen que el 44% de los menores usuarios frecuentes de la red en alguna ocasión se han sentido acosados sexualmente a través de Internet. Un 11% de los jóvenes participantes en el estudio reconocieron, asimismo, haber concertado una cita con un desconocido y el 8% lo ha hecho



en más de una ocasión.

El mismo informe, titulado “Seguridad infantil y costumbres de los menores en Internet”, concluye que un 19% de los menores de edad accede a veces a páginas de contenido pornográfico, un 16% a las de carácter xenófobo y un 26% ha entrado en alguna ocasión en chats relacionados con el sexo (La voz de Galicia, 2005).

Alonso-Fernández (2003) también realiza diversas propuestas dirigidas a prevenir la aparición de consecuencias negativas, sugiriendo las siguientes normas para evitar la incidencia de nuevos casos de adicción a Internet, introduciéndolas a modo de respuestas a cuestiones fundamentales:

- **¿Quién?** Efectuar una cierta selección de los usuarios, de manera que los introvertidos y los inseguros queden excluidos, en tanto en cuanto no se sometan a una intervención terapéutica previa.
- **¿Qué?** Dedicar el uso preferente de Internet a la búsqueda de información.
- **¿Cuánto?** Menos de 7 horas a la semana y menos de dos horas al día.
- **¿Cuándo?** A una hora que no reste tiempo para hacer otras actividades importantes para el sujeto (dormir, comer, trabajar, relacionarse, divertirse), es decir, sin interferir en espacios de vida básicos.
- **¿Cómo?** Con preferencia en compañía de otra persona y con una pausa de interrupción cada hora, que puede servir para descansar la vista y disminuir el sedentarismo caminando unos minutos.



Ramón-Cortés (2010) considera que los adultos, ya sean padres o educadores, deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara con propuestas tales como: limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador (que no deben ser superiores a dos horas diarias); fomentar la relación con otras personas; potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales; estimular el deporte y las actividades en equipo; desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado; estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

4.3. ACCIONES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PREVENCIÓN SECUNDARIA

Dado que algunas de las perspectivas conceptuales que hemos descrito en apartados anteriores han abordado la problemática de la adicción a Internet desde un modelo médico, algunas de las intervenciones han pretendido ser de carácter farmacológico, lo cual se ha encontrado con dificultades derivadas del desconocimiento de las características patológicas del trastorno. De hecho, Fernández Liria considera que debido a este desconocimiento no se han experimentado terapias que permitan decidir entre un tratamiento de fármacos que palie el descontrol de impulsos u otro psicoterapéutico que corrija las conductas dependientes (Lobo, 2002).



Esto ha tenido también sus consecuencias en posiciones extremas como las de Matute (2001), afirmando que la adicción a Internet no existe, aunque reconoce la existencia de un grupo de sujetos que dedica muchas horas a esta actividad y que, en consecuencia, el tratamiento debería ir encaminado únicamente a mejorar la distribución del tiempo. Sin embargo, esta perspectiva parece simplificar en exceso el problema.

La orientación de la intervención, centrada sobre todo en las consecuencias sociales, y el grado de disrupción que el problema suscita en la persona dependiente han estado asociados a una línea de terapia, surgida de la propia demanda de los usuarios, que ha facilitado el desarrollo de programas de tratamiento, sobre todo en los Estados Unidos, que trataban de recuperar a los adictos de forma muy parecida a como lo hacen otros programas como Alcohólicos Anónimos o los Jugadores en Rehabilitación (Madrid, 2000a).

Como consecuencia de la toma de conciencia de la diversidad de factores que inciden en su origen y mantenimiento, también se han propuesto alternativas de intervención basadas en la detección precoz de los síntomas (Árgemi, 2000) y la implicación de agentes provenientes de diferentes sistemas en los que se desarrolla el individuo al estimar que la dificultad del tratamiento es proporcional a la intensidad y duración de la adicción, y que tanto el origen, como el mantenimiento de estas conductas, e incluso los recursos para la recuperación, están ligados a la implicación de otros agentes como familiares, amigos o compañeros de trabajo, dependiendo del contexto y de las circunstancias particulares.



Así, Árgemi (2000) propone la colaboración de la familia con la ayuda del profesional, ya sea un psicólogo u otras personas adecuadamente formadas. En general, la deshabitación consiste en plantear seriamente el problema al paciente y ofrecerle alternativas como ejercicio físico, actividades reales, comunicación con la familia, etc. Hay que tener en cuenta también el efecto sinérgico que ofrece Internet, la televisión y los videojuegos, es decir, cada medio va a permitir distintos tipos de actividad que van a activar a la persona de diferente manera. De este modo, la televisión va a producir en el televidente una actividad más pasiva que el internauta que busca artículos sobre un determinado tema en la red, y éste más pasiva que aquel que juega o bien en red o bien a través de un videojuego. A través del tratamiento será lógico encaminar al televidente hacia actividades más tranquilas que al jugador, que requerirá de tareas más activas.

El modelo de tratamiento es similar al utilizado en los programas de ingesta compulsiva. La clave está en identificar los factores o situaciones que disparan el uso descontrolado de Internet y re-aprender a realizar un uso moderado. A diferencia del alcoholismo, la adicción a Internet no requiere la abstinencia para llevar una vida saludable, aunque la persona responsable de la intervención debería inicialmente preguntarse si pretende una abstinencia completa o bien un uso adaptativo de los servicios de Internet. Muchas personas creen que la única manera de superar esta adicción es eliminar el módem o deshacerse del ordenador. Pero esto no es positivo si tenemos en cuenta que Internet es una herramienta productiva. Lo importante es encontrar un equilibrio entre el uso educativo o laboral y el resto de usos y



actividades. De hecho, Echeburúa y Corral (2010) contemplan que el objetivo del tratamiento debe ser el uso controlado, siendo el tratamiento psicológico de elección el de control de impulsos y la exposición gradual de Internet, seguido de un programa de prevención de recaídas.

Goldberg (cit. Estallo, 2000b) insiste en que el tratamiento deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso, estableciéndose un tiempo de conexión límite (por ejemplo, una hora), desconectándose rápidamente una vez transcurrido este periodo de tiempo. Paralelamente, deberá atenderse a las razones subyacentes al abuso de la conexión. Así, hay quienes utilizan el medio de forma abusiva para evitar pensar en aquello que les agobia o preocupa y otros lo emplean por las grandes facilidades para la comunicación. Sánchez (2001) opina que Internet, como espacio social, es un lugar donde poder relacionarse con otras personas y mantener vínculos gratificantes y duraderos, por lo que bajo ningún concepto se puede pretender que un usuario prescindiera de ello, más bien debe buscarse que complementara sus relaciones de Internet con otras del mundo físico, aunque éstas también hayan nacido en el espacio virtual. De hecho, no deja de resultar llamativo el gran número de personas que colocan anuncios pidiendo establecer relación vía correo electrónico con cualquier individuo (Estallo, 2000a).

Además, observamos que los sujetos más proclives a sufrir problemas de este tipo son, una vez más, aquellos que ya presentan déficit específicos en sus habilidades de relación y comunicación. Por este motivo no debemos perder de vista el hecho de que muchos hipotéticos adictos no lo son más que de forma sintomática ya que su conducta en la red rápidamente se



normalizaría en el caso de mejorar las dificultades que parecen estar soslayando el ciberespacio. De este modo, los adictos a los canales de conversación o al correo electrónico pueden mejorar súbitamente en el momento en que sus necesidades de comunicación en la vida real aumenten o bien cedan las circunstancias que las restringen.

El rechazo o la negación del adicto a Internet hacia el problema (Echeburúa, 1999; Echeburúa y Corral, 2010; Greenfield, 1999c; Young, 1999) es una de las mayores dificultades a la hora de identificar y abordar la solución de la adicción. El usuario tiende a negar o minimizar su dependencia de la red, amparándose muchas veces en su utilidad (Madrid, 2000b), por tanto, el primer paso es reconocer que se está “enganchado” y estar motivado verdaderamente para dejar el hábito. Asumiendo estas consideraciones, Jansà (cit. Europa Press, 2003) propone un tratamiento muy conciso, que consta de tres fases:

1. Aceptación de la adicción por parte del individuo y reconocimiento de su interferencia en el resto de actividades. En este sentido, para Young (2000), el comienzo del tratamiento consiste en comprender, por parte del usuario, la magnitud del problema que presenta. Para ello es necesario que éste se haga una serie de preguntas del tipo: ¿a quién estoy haciendo daño?, ¿qué aspectos de mi vida no están bien?, ¿qué puedo conseguir con mi esfuerzo, tiempo y energía?, ¿qué hacía antes de utilizar Internet?, ¿realmente quiero pasar tanto tiempo usando la red? Contestando y ponderando las respuestas, el usuario puede empezar a entender y comprobar las consecuencias a largo plazo de su conducta. Por tanto, el primer



paso para la recuperación sería admitir y reconocer el problema.

2. Identificación y conocimiento. La persona se ha de preguntar ¿qué me pasa? y ¿cómo he llegado hasta aquí? Young (2000) considera que el sujeto debe dirigir una mirada hacia su interior y anotar todas las actividades, eventos, obligaciones personales y sociales que ha evitado u obviado a causa de su adicción. Asimismo, es necesario estudiar cuáles son los sentimientos y razonamientos para abusar de Internet, los problemas subyacentes que pudieran darse, como depresión, soledad, distanciamiento con la pareja o la familia, etc. Por su parte, el sujeto podría hacerse unas tarjetas recordatorias en las que constara qué ha perdido por culpa de esta conducta y cómo reconducir su vida con la finalidad de mejorar. Por ejemplo, si no ha superado sus estudios, dedicarse a estudiar más seriamente que lo hiciera antes. También sería interesante instruir al individuo en adicciones conductuales, ya que los síntomas son muy semejantes. No obstante, puede ser necesaria la ayuda de un profesional.
3. Fase de contención. Ha de llevarse a cabo por expertos. Para esta fase, como para la prevención, sería muy importante un compromiso por parte de las empresas implicadas para regular cuáles han de ser las condiciones de uso y los posibles riesgos de estos productos, también debe haber información por parte de las administraciones, advirtiéndolo de los peligros, y familiares que vigilen y ayuden a prevenir estas carencias en la personalidad. Hoy en día existen formas de limitación tecnológica, por ejemplo, del



móvil, el cual se puede desconectar durante unas horas o bloquearlo mediante una petición expresa. Esta es una técnica de contención que hay que desarrollar poco a poco.

Echeburúa y Corral (2010) simplifican el tratamiento en dos fases: la primera, calificada de choque, se centraría en el aprendizaje de respuestas de afrontamiento adecuadas ante las situaciones de riesgo (control de estímulos), la segunda, en la exposición programada a las situaciones de riesgo (exposición a los estímulos y situaciones relacionados con la conducta adictiva).

En cuanto a técnicas que se pueden emplear para la intervención, ofrecemos una recopilación de las aportadas por diversos autores, basada en criterios cognitivo-conductuales y en la idea de que la adicción a Internet parte de una pérdida de control. Estas técnicas serían las siguientes:

- *Control de estímulos* (Bermejo, 1999; Echeburúa, 1999). Este es un paso necesario pero no suficiente para reasumir el control sobre las conductas adictivas y conseguir una recuperación objetiva (no implicarse en la conducta adictiva), sin embargo, puede manifestar una intranquilidad subjetiva (pensar con ansia en lo prohibido, inseguridad de si va a ser capaz de controlarse en el futuro, etc.), por lo que puede ser una técnica insuficiente en el proceso de tratamiento, y de mantenerse indefinidamente, puede aumentar el riesgo de recaídas (Echeburúa, 1999). Algunos de los límites de autocontrol que se recomiendan a los usuarios son: distinguir lo que es el uso normal de lo que es una adicción, no abandonar



ninguna afición por este uso, mantener las relaciones sociales y familiares sin dar prioridad al contacto con la red. Una vez instaurado el problema, en una primera fase de la terapia se ha de evitar la conexión, lo cual ayuda al sujeto a mantenerse alejado de los estímulos peligrosos y contribuye a producirle una mejoría objetiva (Echeburúa, 1999; Echeburúa y Corral, 2010). Young (1999) considera que no es necesaria la abstinencia total, sino sólo a la aplicación que al sujeto le resulta más problemática. Por ejemplo, si el usuario presenta problemas con los canales de conversación, entonces no debe usarlos más, pero sí puede usar el correo electrónico o los navegadores web. Tras un periodo de abstinencia total se ha de tratar de limitar el tiempo de conexión (al margen de las obligaciones laborales) a no más de 120 minutos/día, atender el correo una vez al día y a una hora concreta, conectarse en compañía, sin quitar horas al sueño y eliminar los pensamientos referidos a la red cuando no se está conectado. Además, la planificación del tiempo libre resulta fundamental (Bermejo, 1999; Echeburúa, 1999).

- *Uso de tarjetas recordatorias* (Young, 1999). Para mantener al paciente centrado en la meta de la abstinencia o la reducción de uso podemos pedirle que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra, con los cinco principales beneficios de estar desconectado de Internet o de abstenerse de usar una aplicación. La lista puede ser transcrita en una tarjeta que pueda llevar consigo y que debe leer cada vez que

piense en usar Internet.

- *Exposición en vivo con prevención de respuestas* (Bermejo, 1999; Davis, 1999a; Echeburúa, 1999). Esta técnica debe aplicarse sobre todo en aquellos casos en los que se pretenda una abstinencia prolongada y siempre en las primeras intervenciones terapéuticas. Dependiendo del caso, los sujetos deben exponerse ante el ordenador (apagado o siendo usado por otras personas) sin poder utilizarlo por el tiempo que se considere necesario (Bermejo, 1999). Para Echeburúa (1999), la recuperación total se consigue cuando se expone a los indicios de riesgo de forma regular y progresiva y es capaz de resistirse a ellos sin escape. Debe hacerse inicialmente en compañía de alguna persona de confianza (familiar, amigo, etc.) ya que hacerlo a solas es algo que debe intentarse sólo cuando ya se ha ensayado esta situación repetidas veces con otras personas y el sujeto se encuentra seguro de sí mismo (Hodgson, 1993). Sólo cuando se ha llegado a esta fase decrece la intranquilidad subjetiva y la persona adquiere confianza en su capacidad de autocontrol ante las diversas situaciones cotidianas. De este modo, el riesgo de recaída es menor (Echeburúa y Corral, 2010).
- *Interruptores externos* (Young, 1999). Se trata de usar actividades que el paciente tenga que hacer o sitios donde ir como señales que le indiquen que debe desconectar. Como ayuda a estas alarmas naturales se pueden usar relojes o alarmas de tiempo.



- *Practicar lo contrario en el tiempo de uso de Internet* (Young, 1999). Previamente es necesario evaluar los hábitos de uso de Internet referentes a cuándo, cuántas veces, dónde y durante cuánto tiempo se produce la conexión. La técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario. Por ejemplo, si lo primero que hace el paciente al levantarse es revisar el correo, podemos sugerir que lo haga después de desayunar; si se conecta al llegar a casa, hacerle conectarse sólo después de cenar. El objetivo es romper con los hábitos de conexión.
- *Ofrecer conductas gratificantes alternativas* (Bermejo, 1999) o *creación de un nuevo estilo de vida* (Echeburúa, 1999). Bermejo (1999) y Young (1999) proponen promover otras conductas gratificantes para el sujeto, para ello, al mismo tiempo que intenta cortar el uso de Internet, se le puede sugerir que cultive una actividad alternativa. El usuario debe elaborar un inventario personal de las cosas que ha dejado de hacer a causa de su adicción, para luego clasificarlas en “muy importante”, “importante” o “no muy importante”. Debemos hacer que el adicto examine especialmente las actividades “muy importantes” para que se haga consciente de lo que ha perdido y le gustaría recuperar. En este sentido Echeburúa (1999) explica que no es raro que cuando una persona ha abandonado la conducta adictiva no sepa en qué ocupar las horas libres y que le surjan, además, pensamientos negativos o sentimientos de culpa por la vida pasada. Por ello, es fundamental ofrecerle actividades alternativas a las que dedicar el tiempo que



invertía en la adicción y que le deparen un grado de satisfacción. La apatía facilita la añoranza de la conducta adictiva y el estado de ánimo deprimido. Se trata de restablecer el equilibrio de la persona mediante la dedicación de un cierto tiempo diario a la práctica de actividades gratificantes y de crear unos nuevos hábitos sustitutos de los anteriores. Sólo un cambio de vida estable garantiza el mantenimiento de la abstinencia a largo plazo. Un estilo de vida satisfactorio supone un equilibrio adecuado entre las obligaciones y los deseos. Se trata de replantear los objetivos personales en términos concretos: metas deseadas y realistas, y medios para conseguirlas. Por último, sugerir la realización de un balance del antes y del después del tratamiento contribuye a mantener al sujeto motivado en el largo proceso de control de la conducta. De hecho, al tenerlo escrito, le permite releerlo en las situaciones de desánimo, cuando mayor es el riesgo de recaída y motivarse de nuevo en esos momentos bajos (Echeburúa, 1999).

- *Entrenamiento de Habilidades Sociales* (Bermejo, 1999), en aquellos casos donde se detecte un déficit de las mismas. Suelen detectarse entre usuarios de Internet enganchados a los programas para charlas virtuales. Echeburúa y Corral (2010) consideran que el abuso de redes sociales, aunque puede ser ampliable a Internet, puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal (la comunicación personal se aprende practicando), desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias.



- *Reestructuración cognitiva* (Bermejo, 1999). Tratar todas aquellas creencias automáticas y desadaptativas relevantes en el trastorno. Para ello, según Davis (1999a), sería necesario llevar a cabo un registro de uso de Internet en el que se añadan los pensamientos del sujeto mientras realiza la actividad.
- *Entrar en un grupo de apoyo* (Young, 1999). Puesto que el apoyo social de la red contribuye a la adicción de aquellos con estilos de vida solitarios, sería conveniente ayudarles a encontrar un grupo de apoyo que se refiera a su situación. Por ejemplo, si un individuo ha perdido recientemente su pareja, podríamos sugerir que entrase a formar parte de una asociación de viudos o que se implicase en actividades de la comunidad. Goldberg (1995) creó un grupo de apoyo vía Internet, el *Internet Addiction Support Group* (IASG). Este grupo permitía que los adictos se apoyaran entre sí, se conocieran y empezaran a reconocer su problema. Sin embargo, también ha sido criticado ya que, en cierta forma, tener un grupo de apoyo en la red para tratar la adicción a Internet es como una reunión de Alcohólicos Anónimos en un bar (Grohol, 1995).
- *Otras técnicas o solución de problemas específicos* (Bermejo, 1999; Echeburúa, 1999). Según Echeburúa (1999), no es siempre fácil saber si los problemas experimentados por la persona son causa o consecuencia de la adicción. Uno de los objetivos terapéuticos es enseñar al sujeto a afrontar adecuadamente estas dificultades de la vida cotidiana sin recurrir a la conducta adictiva a modo de solución que resulta, a la larga, contraproducente. Deben



controlarse varios aspectos relacionados con la abstinencia como el ansia por implicarse de nuevo en la conducta, la ansiedad, la depresión y los conflictos interpersonales. En cuanto al primero, el sujeto puede experimentar en ocasiones un fuerte deseo de comenzar de nuevo con la adicción, que puede aparecer de repente en una situación determinada o ante ciertos estímulos internos. Para estos casos, las técnicas de distracción cognitiva tienen por objeto desconectar de este tipo de imágenes, deseos o pensamientos de realizar estas conductas. Algunas técnicas para conseguirlo son: la orientación de la atención a sucesos externos no amenazantes, la ocupación de la mente en una actividad absorbente y el ejercicio físico. Con respecto al control de la ansiedad, hemos de tener en cuenta que la tensión, la inquietud, el nerviosismo, etc. pueden descontrolar al sujeto y conducirlo de nuevo a la conducta adictiva. El control de la respiración y la relajación física y mental constituyen un medio adecuado para reducir la tensión y para controlar las respuestas de activación del organismo. Por lo que respecta al control de la depresión, un ánimo triste facilita caer en la adicción. Cuando una persona se encuentra decaída, tiende a añorar los buenos momentos vividos con la conducta adictiva y a olvidar las consecuencias negativas que le había acarreado. Así, el recurso de la adicción puede ser una forma momentánea de superar una situación de soledad o de malestar emocional. Un problema adicional puede ser la existencia de un repertorio de conductas pobre, relacionado, a su vez, con sensaciones de aburrimiento y



soledad. La solución en estas circunstancias es distraerse, practicar alguna actividad agradable y conversar con otras personas. Todo ello contribuye de forma decisiva a mejorar el estado de ánimo. También pueden darse en el sujeto los pensamientos automáticos que deberán ser sustituidos por pensamientos racionales. Por último, es necesario el control de los conflictos interpersonales, ya que es más probable que las personas adictas los padezcan. Lo más adecuado es mantener relaciones sociales con personas del entorno natural del sujeto. Si no es posible, se pueden llevar a cabo actividades sociales que les resulten gratas. Los problemas de pareja suelen ser frecuentes, aunque cuando se abandona la adicción tiende a mejorar esta relación, pero la recuperación de la confianza no es algo automático.

- *Terapia familiar* (Young, 1999). Será necesaria en aquellos casos en los que las relaciones familiares se han interrumpido o han sido negativamente afectadas. La intervención debe estar centrada en educar a la familia en lo adictivo que puede llegar a ser Internet, reducir la culpa en el adicto por su comportamiento, promover la comunicación abierta sobre los problemas premórbidos que llevaron al adicto a implicarse en el abuso de Internet y animar a la familia a colaborar en la recuperación del adicto ayudándole a encontrar nuevas ocupaciones, tomándose unas vacaciones o escuchando sus sentimientos.



- *Prevención de recaídas* (Echeburúa, 1999; Echeburúa y Corral, 2010). El mantenimiento de los logros terapéuticos es más sencillo cuando hay abstinencia total, pero si esto no es posible, el objetivo será enseñar a la persona a usar Internet de forma controlada. No obstante, el riesgo de recaídas es mayor en estos casos ya que es más sencillo rechazar por completo la relación con el objeto de adicción que establecer una relación controlada con él. Si una persona se mantiene alejada de la adicción durante un periodo prolongado, la probabilidad de recaída disminuye considerablemente. Según Echeburúa (1996), los episodios de recaída aparecen asociados frecuentemente a las mismas tres situaciones de alto riesgo: estados emocionales negativos (ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.), conflictos interpersonales (discusión con la pareja, dificultades en el trabajo, etc.) y presión social (invitaciones al consumo, ambientes sociales o laborales en donde hay proximidad con otros adictos, etc.). Algunas de las estrategias de intervención que podrían usarse son la identificación de situaciones de alto riesgo, el entrenamiento en respuestas de enfrentamiento a situaciones problemáticas, el cambio de expectativas sobre las consecuencias de la implicación en la conducta adictiva y la revisión del estilo de vida del paciente.



Young (1999) considera que fijar metas es otra técnica para evitar recaídas y puede llevarse a cabo elaborando un horario realista que permita al usuario controlar su tiempo. Se puede hacer un esquema de conexiones breves pero frecuentes. El tener un horario tangible puede permitir tener cierta sensación de control.

En un intento de síntesis, podríamos proponer el siguiente proceso de intervención en el que quedan recogidas, en un único tratamiento, las aportaciones de todos los autores.

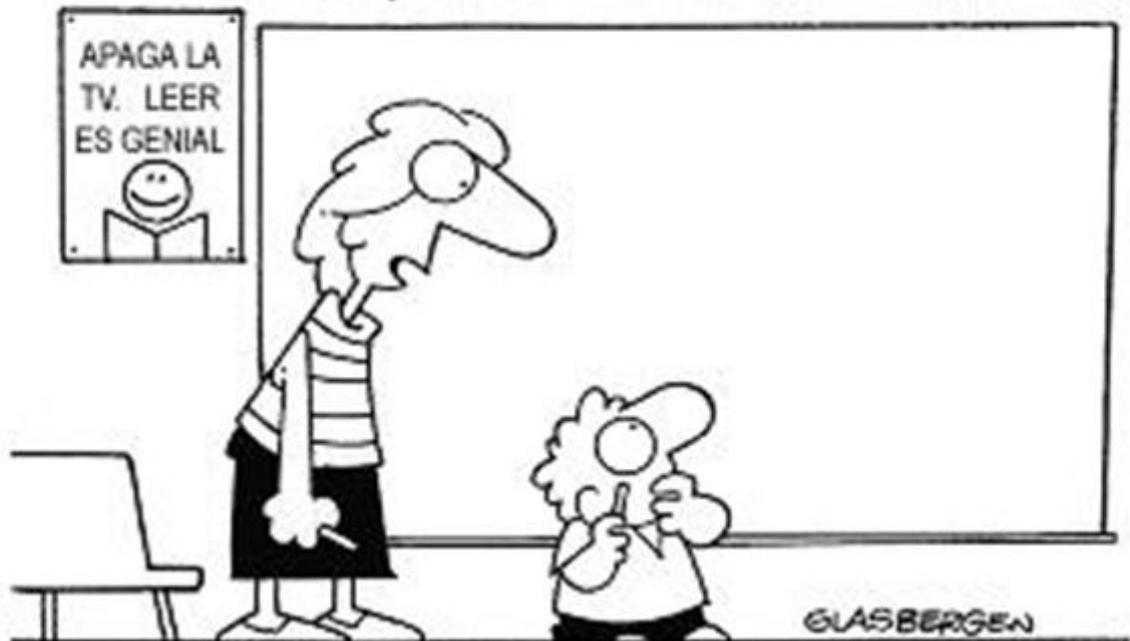
- a. Reconocimiento por parte del sujeto de que tiene un problema y que está motivado para dejar el hábito. Estudiar los sentimientos y razones para abusar de Internet y las consecuencias negativas ocasionadas por su uso.
- b. Identificación de los factores o situaciones que provocan esta conducta.
- c. Control de estímulos. Para conseguir este objetivo sugerimos el siguiente proceso:
 - Evitar la conexión o la aplicación en particular de la que el sujeto abusa durante un tiempo.
 - Eliminar los pensamientos sobre Internet cuando no se está conectado.
 - Controlar el acceso.
 - Conectarse acompañado.
 - Cuando se conecta a solas, utilizar interruptores externos para limitar la actividad.



- d. Resolución de problemas. Se trata de enseñar al sujeto técnicas de afrontamiento para poder superar momentos difíciles en el momento de la terapia, como pueden ser:
- Los relacionados con la abstinencia: ansia por implicarse en la conducta, ansiedad, depresión y conflictos interpersonales.
 - Las sensaciones de aburrimiento y soledad.
 - Los pensamientos automáticos.
- e. Creación de un nuevo estilo de vida. El sujeto debe replantearse los objetivos personales, aprender a ocupar las horas libres, saber controlar los pensamientos negativos o de culpa y dominar la apatía.
- f. Solución de las consecuencias negativas de la adicción. Dependiendo de los problemas que acompañen a la persona, se tendrá que intervenir en terapia de pareja, en habilidades sociales, en estrategias de búsqueda de empleo, etc.
- g. Prevención terciaria. El objetivo será la prevención de recaídas.

Por último, convendría señalar que, como muchos otros comportamientos problemáticos, la adicción a Internet puede tratarse solamente de un síntoma o de un trastorno secundario. La depresión (Petrie y Gunn, 1998; Young y Rodgers, 1998a), la fobia social (Echeburúa, 1999) o la adicción al sexo (Greenfield, 1999c) son algunos de los trastornos que pueden ser responsables de una sobreimplicación en la red. En estos casos, el tratamiento específico para estas disfunciones debe ser adaptado al medio en el que se produce y el principal punto del tratamiento.

Aquí no hay botones para hacer click.
Esto es una pizarra.



CAPÍTULO 5.

PLANTEAMIENTO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN



5.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los estudios analizados se han clasificado a los usuarios de Internet como personas adictas o no, empleando dos criterios: uno, según las horas de conexión a la red, y dos, dependiendo de las puntuaciones obtenidas mediante cuestionarios que presentaban niveles de fiabilidad y validez que no habían tenido en consideración a la población española. Por ello, estimamos oportuna la construcción de un cuestionario más completo que incluya, junto a las dimensiones tradicionales, factores como el tiempo empleado, las aplicaciones preferidas, o el sexo del usuario, y que aborde la temática en términos de uso desadaptativo, término mejor definido y, como resultado, mejor mensurable que el de adicción. Tener en cuenta estos detalles perfeccionaría su evaluación y repercutiría en acciones de prevención primaria y secundaria.

Además pensamos que es necesario estudiar la relación entre este comportamiento y otras variables que la literatura ha destacado como factores de riesgo potenciales y, en consecuencia, se consideran relevantes y asociados al uso desadaptativo de la red. Así, hemos seleccionado la dimensión extroversión/introversión de la personalidad, ya que son varios los autores que hacen hincapié en la posible correlación (Hodgson et al., 2000; Kunderewicz et al. (cit. Spratt, 2002); Petrie y Gunn, 1998). También por su relevancia en la literatura especializada, así como por sus relaciones con ámbitos educativos y de desarrollo, estudiaremos su vinculación con el apoyo social y los pensamientos automáticos, al estar íntimamente relacionados con aspectos tales como otros factores de personalidad, psicopatologías previas,



situaciones de soledad y baja autoestima, aspectos enfatizados por los autores consultados y que por su valor en el ámbito aplicado o de la intervención psicológica no deben quedar sin ser estudiados.

Por ello hemos diseñado nuestra investigación estructurándola en dos estudios: el primero, de diseño instrumental, tiene como objeto la creación y validación de un cuestionario que nos permita evaluar el uso desadaptativo de Internet. El segundo, un estudio con población universitaria, ya que numerosos autores (Anderson, 2001; D'Esposito y Gardner, 1999; Kandell, 1998; Knox, 2001) han determinado considerarla de riesgo por su forma de utilizar la red. Con dicho estudio pretendemos evaluar el problema desde dos vertientes: la primera, utilizando el criterio propuesto por diversos investigadores de clasificar a los usuarios con uso problemático de Internet por el tiempo de uso, la segunda, empleando el cuestionario elaborado en este trabajo, Uso Desadaptativo de Internet (UDI). Para terminar analizaremos la posible relación de estos diferentes tipos de uso o de usuarios con las variables apoyo social, pensamientos automáticos y extroversión.

5.2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Nuestro primer objetivo es la creación de un cuestionario que evalúe el uso problemático de Internet de forma fiable y válida, teniendo presentes los aspectos más relevantes que los principales autores, versados en el tema, han considerado más importantes, y en este sentido, más completo que los que hasta ahora se han realizado.



Una vez construido el instrumento lo utilizaremos para obtener información adicional de carácter descriptivo y correlacional. A través de un estudio *ex post facto*, vamos a distinguir dos tipologías de usuario: según frecuencia de uso y según las puntuaciones obtenidas en el cuestionario elaborado. A partir de estos tipos de usuario nos planteamos los siguientes objetivos, acompañados de las hipótesis que definimos a partir de cada uno de ellos:

1. Identificar tipos de usuario según la frecuencia de utilización de la red y describir sus características de uso de Internet. En este objetivo definimos las siguientes hipótesis:
 - 1.1. *Los usuarios excesivos utilizarán significativamente más las distintas herramientas de Internet:*
 - 1.1.1. Páginas webs
 - 1.1.2. Correo electrónico
 - 1.1.3. Programas de charla
 - 1.1.4. Foros de discusión
 - 1.1.5. Juegos en red
 - 1.1.6. Descarga de música o películas
 - 1.1.7. Descarga de software
 - 1.2. *Los usuarios excesivos se percibirán a sí mismos significativamente “enganchados” a más herramientas de Internet que los demás usuarios.*
2. Identificar características psicológicas disfuncionales que acompañan al usuario que utiliza Internet excesivamente. En este objetivo general establecemos las siguientes hipótesis:



- 2.1. *Los sujetos con un uso excesivo de Internet serán los que mayores puntuaciones obtengan en uso desadaptativo de Internet.*
 - 2.2. *Los sujetos con uso excesivo de Internet manifestarán contar con menor apoyo social.*
 - 2.3. *Los sujetos con uso excesivo de Internet obtendrán mayores puntuaciones en pensamientos automáticos.*
 - 2.4. *Los sujetos con uso excesivo de Internet tenderán a ser más introvertidos.*
3. Conocer las características que en población universitaria definen un uso desadaptativo de Internet. De este objetivo se pueden concretar las siguientes hipótesis:
- 3.1. *Los usuarios con uso desadaptativo utilizarán significativamente más las distintas herramientas de Internet:*
 - 3.1.1. Páginas webs
 - 3.1.2. Correo electrónico
 - 3.1.3. Programas de charla
 - 3.1.4. Foros de discusión
 - 3.1.5. Juegos en red
 - 3.1.6. Descarga de música o películas
 - 3.1.7. Descarga de software



- 3.2. *Los usuarios con uso desadaptativo se considerarán significativamente “enganchados” a más herramientas de Internet que el resto de los usuarios.*
4. Analizar la relación existente entre el uso desadaptativo de Internet y el apoyo social, los pensamientos automáticos y la extroversión/introversión. Este objetivo general derivaría en las siguientes hipótesis:
 - 4.1. *Los sujetos con uso desadaptativo de Internet manifestarán contar con menor apoyo social que los sujetos con uso adaptativo o aquellos que se encuadran en el grupo de riesgo.*
 - 4.2. *Los sujetos con uso desadaptativo de Internet obtendrán mayores puntuaciones en pensamientos automáticos que los sujetos con uso adaptativo o aquellos que se hallan en el grupo de riesgo.*
 - 4.3. *Los sujetos con uso desadaptativo de Internet tenderán a ser más introvertidos que los sujetos con uso adaptativo o aquellos que se encuadran en el grupo de riesgo.*
5. Describir el modo en que están asociados el tipo de usuario, definido por la frecuencia de uso de Internet, con el tipo de uso de Internet (medido a través del cuestionario) y sus diferencias en apoyo social, pensamientos automáticos y extroversión/introversión.



5.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación presentamos el método de investigación utilizado en cada uno de los estudios propuestos en este trabajo.

Estudio I. Construcción y validación del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI)

La creación del cuestionario de Uso Desadaptativo de Internet (UDI) estaría dentro de lo que Montero y León (2005, 2007) denominan estudios instrumentales y que definen como aquellos cuya labor es la de desarrollar pruebas, incluyendo tanto el diseño (o adaptación) como el estudio de las propiedades psicométricas de las mismas.

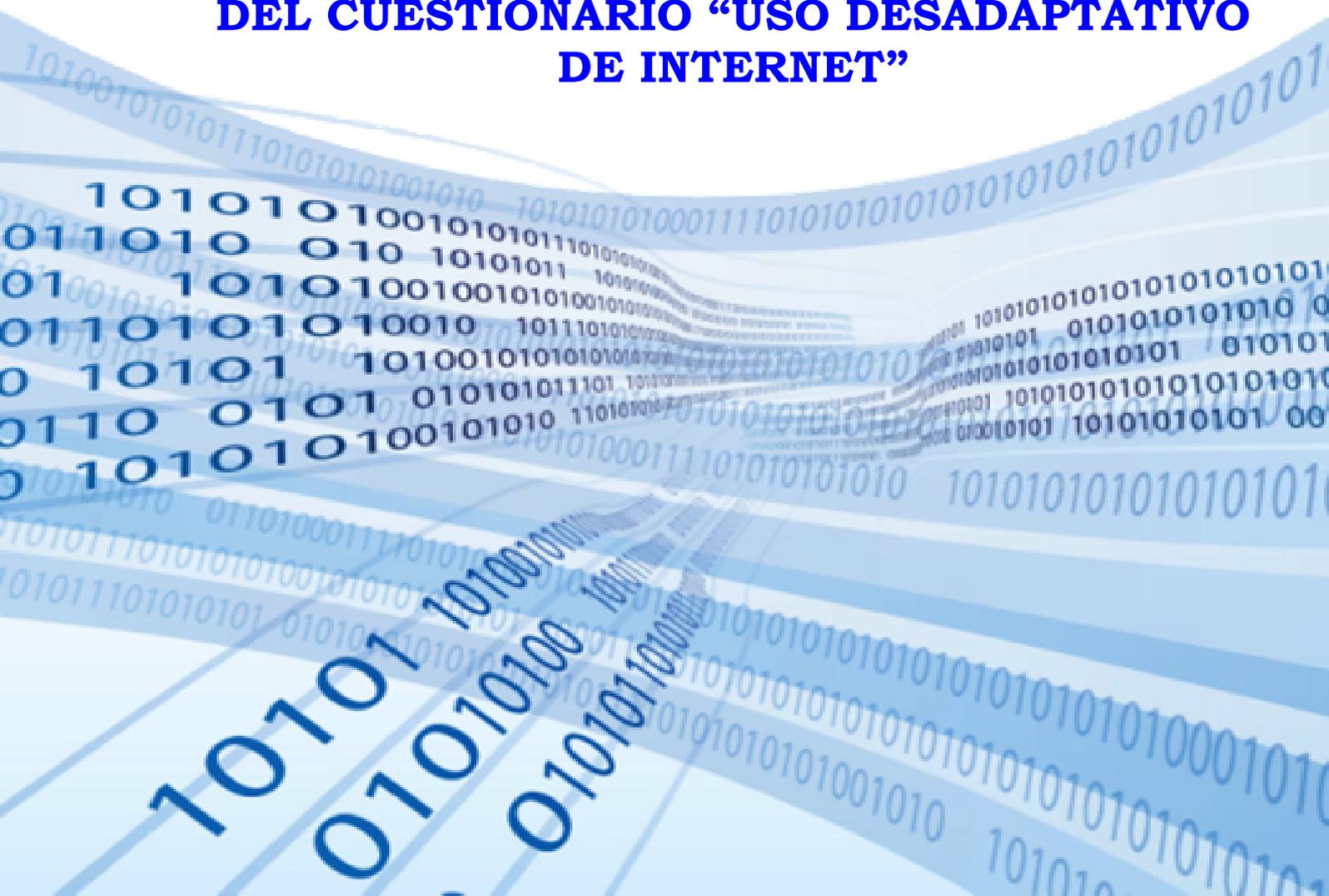
Estudio II. Estudio comparativo entre de los tipos de usuario y de uso de Internet.

Se ubicaría dentro de los estudios “ex post facto retrospectivo simple”, ya que se comienza estudiando la variable dependiente y después se estudia la posible relación entre las variables independientes en una población elegida por poseer una determinada característica (Montero y León, 2005, 2007), en este caso, la de ser estudiantes universitarios.



CAPÍTULO 6.

ESTUDIO I. CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO “USO DESADAPTATIVO DE INTERNET”



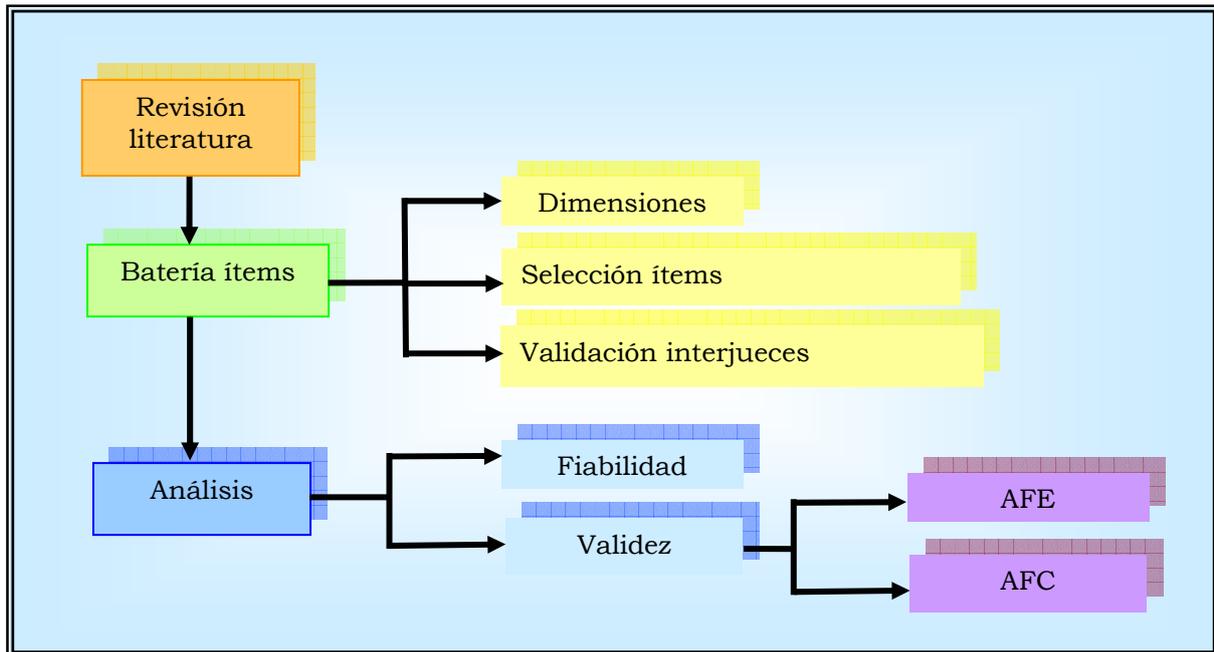
6.1. INTRODUCCIÓN

Al intentar estudiar la adicción a Internet son escasos los instrumentos contruidos con el aval de una buena validez o fiabilidad, como ya se ha comentado en el capítulo de la evaluación de la adicción a Internet. Este hecho ha contribuido a que nos planteáramos el diseño de un cuestionario que evalúe el problema. En este capítulo presentaremos el proceso de creación y validación del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI).

Podemos avanzar que las fases que se han llevado a cabo han sido las siguientes: primero, y tras la revisión de la literatura, se ha obtenido una amplia batería de ítems. Los ítems han sido distribuidos en diferentes dimensiones que, en un principio, han sido las referidas por la literatura especializada, y revisada en capítulos previos, para evaluar el uso desadaptativo de Internet. En una segunda fase, se han seleccionado de cada dimensión los ítems más representativos de la misma y se ha realizado una validación interjueces para lograr una primera validación de contenido. Por último, en la tercera fase, se ha pasado el cuestionario resultante a la población objeto de evaluación (a estudiantes universitarios) y se han realizado análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, así como estudios de fiabilidad.



Figura 6.1. Proceso de creación del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI)



Por tanto, el objetivo de este primer estudio es crear un cuestionario que evalúe el constructo uso desadaptativo de Internet con rigurosidad, conformado por los distintos componentes que, consideramos, componen dicha conducta, basándonos en cuestionarios previos, realizados por otros investigadores (Anderson, 2001; Brenner, 1997; Davis, 2001a; Egger y Rauterberg, 1996; Goldberg, 1995; Greenfield, 1999a, 1999c; LaRose et al., 2001; Olson, 2001; Scherer, 1997; Utz, 2000 y Young, 1996a, 1998), así como en la revisión bibliográfica sobre la investigación realizada que aparece en la primera parte de esta tesis.



6.2. MÉTODO

6.2.1. Participantes

Recurrimos a tres grupos de participantes: un primer grupo de 24 expertos para una conformar una primera validez de contenido, un segundo grupo formado por 360 alumnos universitarios que contestaron un cuestionario más depurado y con los que se realizaron los análisis de fiabilidad y validez. Por último, un tercer grupo de 700 alumnos universitarios, extraídos del total de población sometida a evaluación (1046 sujetos) que rellenaron el cuestionario de Uso Desadaptativo de Internet definitivo, con los que se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio.

El muestreo utilizado para seleccionar a los dos últimos grupos de participantes fue, en primer lugar, no probabilístico de tipo deliberado (Buendía, Colás y Hernández, 1998), ya que pedimos ayuda a una serie de profesores universitarios, en segundo lugar, más aleatorio, en el que cada uno de ellos seleccionó las aulas en las que administrar el cuestionario.

6.2.2. Instrumento

Para la creación del UDI, partimos del análisis de los cuestionarios realizados por Anderson (2001), Armstrong et al. (2000), Brenner (1997), Caplan (2002), Egger y Rauterberg (1996), Greenfield (1999a), Kubey et al. (2001), Morahan-Martin y Schumacher (2000), Praterelli et al. (1999), Rotunda et al. (2003), Scherer (1997) y Young (1996a) y de los criterios diagnósticos aportados por la revisión de la literatura, obteniendo una batería compuesta por más de 600 ítems, que distribuimos en diferentes



dimensiones dependiendo del aspecto que valoraba, quedando reducido dicho instrumento a los siguientes bloques: características de uso, síntomas de adicción, cambios de hábitos, cambios de humor, problemas causados por la conducta, percepción social en la red, relaciones establecidas en Internet, impulsividad y afrontamiento del estrés.

Para poder establecer un conjunto más preciso y estructurado de ítems se estudió cada dimensión y se seleccionó de cada una de ellas aquellos ítems más representativos y que describían más claramente el factor a evaluar. Carretero-Dios y Pérez (2005) recomiendan construir al menos el doble de ítems que los estipulados como adecuados para cada uno de los componentes del instrumento final. Siguiendo esta recomendación, elaboramos un cuestionario de 99 ítems que sometimos a una validación interjueces, para lo que empleamos a 24 profesionales, seleccionados por su conocimiento en la creación de instrumentos de medida, todos ellos doctores en Psicología. A través de su evaluación llevamos a cabo la validación de contenido del instrumento, es decir, analizamos hasta qué punto los elementos o ítems que componían nuestro cuestionario eran una muestra relevante y representativa del constructo “adicción a Internet” (Barbero, 2003). Definimos relevancia como la necesidad de una clara y exhaustiva especificación de todas las posibles conductas observables que son identificativas del constructo a medir (especificación del dominio de conductas), y representatividad, como la necesidad de que todas esas conductas estén incluidas en el cuestionario (representatividad del dominio).



El uso del término *adicción*, en lugar de *uso desadaptativo*, fue elegido porque consideramos que era más fácil de comprender por parte de los jueces; sin embargo, somos de la opinión de que el término *adicción* tiene connotaciones clínicas, mientras que el elegido está dentro de una perspectiva más cognitiva-conductual.

Para evaluar la relevancia de los ítems en relación con el dominio, cada juez debía puntuar el grado de ajuste de cada enunciado en una escala de 5 puntos, de manera que 0 indicaba que el ítem debía ser eliminado, 1 un mal ajuste y 4 un ajuste muy bueno. Además, se le pidió que añadiera sugerencias y comentarios al cuestionario.

De las respuestas emitidas por los jueces, calculamos la media por ítem, situándose todas ellas por encima de 3. Algunos ítems (26 de 99 ítems) presentaron altas desviaciones típicas (superiores a 1), por lo que tomamos la decisión de eliminar algunos y modificar otros conforme a las observaciones y sugerencias aportadas por los jueces. Calculamos las medianas, situándose todas ellas por encima de 3 puntos.

Asimismo, y siguiendo a Barbero (2003), como medida del grado de acuerdo entre los jueces utilizamos el coeficiente de ambigüedad, definido como la distancia entre el tercer y el primer cuartil. En todos los ítems, el coeficiente fue menor o igual a 2, aunque aquellos que puntuaron con este último valor (11 de 99) fueron examinados, tomando la decisión de eliminarlos o modificarlos según el caso.

Los 71 ítems finales, 43 redactados en sentido positivo y 28 en negativo, fueron incluidos en una escala Likert de 5 puntos, que evalúan el grado de acuerdo sobre el contenido del enunciado. Los ítems fueron



ordenados en la escala aleatoriamente.

Se utiliza la redacción de los enunciados en ambas direcciones ya que, como explicita Morales (2003), tiene una serie de ventajas: obliga a una definición previa más matizada del constructo, requiere una atención mayor por parte del que responde, permite comprobar la coherencia de las respuestas verificando si hay contradicciones sistemáticas y evita el problema de la aquiescencia o tendencia a mostrar acuerdo casi con cualquier afirmación.

Para evaluar el uso desadaptativo de Internet, las puntuaciones de los enunciados negativos se invierten y se suman a las puntuaciones de los enunciados positivos, interpretando que a mayor puntuación mayor uso desadaptativo muestra el sujeto.

Para terminar el cuestionario, añadimos una serie de preguntas que nos dieran información sobre datos sociodemográficos (edad, sexo, estado civil, etc.), así como unas preguntas filtro que evitarían que sujetos no usuarios contestaran el cuestionario (¿utilizas Internet?). Por otra parte, al ser Internet un instrumento que propicia la comunicación, añadimos unas cuestiones en las que pudiéramos conocer la facilidad para formar amistades en la red (¿Con qué frecuencia estableces nuevos contactos con otros usuarios a través de Internet?), recibir apoyo social (Cuando tienes algún problema, ¿con quién sueles hablarlo?) y una valoración de cómo había impactado Internet en sus vidas (¿Cómo ha impactado en tu vida el uso de Internet?).



6.2.3. Procedimiento para la creación del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI)

El cuestionario con un total de 102 preguntas (siendo sólo objeto de validación los 71 ítems seleccionados para evaluar el uso desadaptativo de Internet), se implementó a 360 estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla (Universidad de Granada) y Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, que no participaron en la cumplimentación del cuestionario definitivo (siguiente fase de la investigación).

El instrumento se presentó en formato papel, empleado clases de asignaturas troncales de todos los cursos de Magisterio y de Psicopedagogía, por contener el mayor número de alumnos. La aplicación del cuestionario se hizo de forma colectiva, teniendo una duración de unos 20 minutos.

De los 360 estudiantes, 34 no eran usuarios de Internet, por lo que contamos con 326 casos para proceder a la validación de este instrumento utilizando para ello el programa estadístico SPSS 15.0.

Los análisis empleados en esta fase del estudio fueron correlación ítem-total, los estadísticos prueba de esfericidad de Bartlett y el coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin, análisis factoriales de primer y segundo orden, correlación de Pearson, así como la prueba de fiabilidad a través del alfa de Cronbach.

En último lugar, con una muestra de 700 participantes, realizamos un estudio de análisis confirmatorio de la estructura interna del cuestionario con el programa EQS 6.1.



Para ello se utilizó la estructura interna arrojada por el análisis exploratorio de segundo orden y un estudio de la fiabilidad de los factores y del cuestionario completo.

6.3. RESULTADOS

6.3.1. Exploración factorial de la primera versión del cuestionario y estudio de su fiabilidad

En este apartado presentamos en análisis factorial de primer y segundo orden realizado para la primera versión del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet, así como el estudio de su fiabilidad.

6.3.1.1. Análisis factorial de primer orden

Comenzamos calculando las correlaciones ítem-total, con la decisión de eliminar todos aquellos ítems que estuvieran por debajo de .30. De esta forma, eliminamos 8 ítems, quedándonos 63.

A continuación, analizamos si la matriz de correlaciones de las variables era apropiada para realizar un análisis factorial, para lo que calculamos los estadísticos prueba de esfericidad de Bartlett y el coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin. El resultado obtenido mediante la prueba de Bartlett (6360.87; $p < .0001$) mostró que las variables no son independientes, es decir, que podíamos rechazar la hipótesis nula de que la matriz de correlación de las variables era una matriz idéntica. El coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin mostró un valor significativo (KMO = .912) indicando que las correlaciones entre las parejas de variables podían ser muy bien explicadas por las



restantes variables del instrumento (Kaiser, 1974).

Una vez comprobado que el análisis factorial de las variables del instrumento era adecuado, se procedió a extraer los factores. Los 63 ítems fueron sometidos a un Análisis de Componentes Principales sin rotación, con el objeto de seleccionar aquellos que tuvieran pesos altos en el primer componente (sin rotar) y desechar los demás, procurando así una cierta unidimensionalidad de base, que puede ser deseable en estos instrumentos (De Sola, Martínez y Meliá, 2003). A partir de este análisis se seleccionaron 51 ítems (siendo eliminados 12) que saturaron por encima de .40 en el primer componente sin rotar y que no tuvieron saturaciones mayores en ningún otro componente.

Con estos 51 ítems se realizó un nuevo análisis de componentes principales con rotación Varimax, utilizando como criterio de saturación significativa en los factores .40, obteniéndose una estructura de 13 factores que explicaron en conjunto el 60.329% de la varianza (Tabla 6.1), varianza más que aceptable, según Henson y Roberts (2006). De los 51 ítems de partida, 5 no saturaron por encima de .40 por lo que los 13 factores estuvieron compuestos por un total de 46 ítems.



Tabla 6.1. Análisis de componentes principales con rotación Varimax

Factor	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado
1	3.302	6.475	6.475
2	3.244	6.361	12.836
3	2.909	5.705	18.541
4	2.792	5.474	24.015
5	2.557	5.014	29.028
6	2.499	4.900	33.928
7	2.491	4.884	38.812
8	2.360	4.627	43.439
9	2.165	4.245	47.684
10	1.715	3.364	51.047
11	1.660	3.256	54.303
12	1.583	3.104	57.407
13	1.490	2.922	60.329

El primer factor, denominado “responsabilidad vs. irresponsabilidad en el uso de Internet”, explicó el 6.475% de la varianza y estuvo constituido por 6 ítems, que hicieron referencia a la anteposición de obligaciones o deberes a conductas relacionadas con Internet, así como a comportamientos sinceros con el contexto más próximo (Tabla 6.2).

Tabla 6.2. FACTOR 1: *Responsabilidad vs. Irresponsabilidad en el uso de Internet*

Nº del Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
7	No me conecto a escondidas de los miembros de mi familia.	.407
13	Soy capaz de controlar mi uso de Internet.	.442
25	Cuando he tenido cosas más importantes que hacer dejo la conexión de Internet.	.437
28	No he olvidado ni descuidado mis obligaciones académicas, laborales o de la casa por pasar más tiempo conectado.	.703
29	Por seguir conectado a Internet no he perdido una cita, una clase, un evento familiar ni he fingido estar enfermo.	.632
31	No me he puesto a la defensiva ni he mentado cuando alguien me ha preguntado sobre qué hago cuando estoy conectado.	.646



El segundo factor (Tabla 6.3), “consecuencias negativas derivadas de un uso inadecuado de la red”, explicó el 6.361% de la varianza total y estuvo formado por 7 ítems que versaron sobre sentimientos negativos, cambios de hábitos sanos, conflictos en distintos contextos (familiar, amistad, laboral o académico).

Tabla 6.3. FACTOR 2: *Consecuencias negativas derivadas de un uso inadecuado de la red*

Nº de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
16	Me siento culpable o ansioso por dedicar tiempo a Internet.	.490
21	Desde que me conecto, he cambiado mis hábitos alimenticios, bien comiendo alimentos menos elaborados o comiendo más deprisa o saltándome alguna comida o comiendo delante del monitor.	.444
22	A veces, he descuidado mi higiene o arreglo personal por no querer dejar mi conexión.	.489
24	Desde que utilizo Internet, realizo en menor medida otras actividades que antes realizaba frecuentemente.	.513
26	He sufrido conflictos matrimoniales, de pareja o familiares por dedicar demasiado tiempo a Internet.	.655
27	Otras personas (familia, amigos, compañeros) se han quejado porque paso mucho tiempo conectado a Internet.	.639
30	Para tener más tiempo de conexión, he delegado en mis compañeros de trabajo o de clase o en mis familiares la realización de actividades que antes realizaba.	.532

El tercer factor, “conductas desadaptativas asociadas a la dependencia de la red”, explicó el 5.705% de la varianza total y estuvo compuesto por 4 ítems que describieron sensaciones y sentimientos desagradables por no poder usar el medio o cuando van a utilizarlo, así como el intento de ocultar al contexto próximo la asiduidad y duración de sus conexiones (Tabla 6.4).

Tabla 6.4. FACTOR 3: *Conductas desadaptativas asociadas a la dependencia de la red*

N° de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
1	En cuanto intento reducir o detener mi uso de Internet, me siento inquieto, malhumorado, deprimido o irritable.	.715
4	Cuando voy a conectarme, se me acelera el pulso.	.668
5	Me siento inquieto cuando estoy realizando una actividad que me impide conectar a Internet.	.644
6	He intentado esconder u ocultar a mis familiares y amigos la asiduidad y duración de mis conexiones a Internet.	.453

El cuarto factor, “control vs. descontrol en el uso/abuso de Internet”, explicó el 5.474% de la varianza y estuvo constituido por 5 ítems que detallaron distintos comportamientos que mostraban un posible control en la conducta de utilización de Internet (Tabla 6.5).

Tabla 6.5. FACTOR 4: *Control vs. Descontrol en el uso/abuso de Internet*

N° de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
20	No me quito horas de sueño por estar conectado.	.491
40	Puedo estar sin utilizar Internet durante mucho tiempo.	.606
41	Cuando no estoy conectado, a menudo pienso sobre Internet.	.420
42	No suelo pensar sobre Internet.	.613
43	Cuando tengo algo que hacer, no me conecto a Internet.	.575

El quinto factor, “percepción positiva de las relaciones en Internet”, explicó el 5.014% de la varianza y constó de 4 ítems que detallaron positivamente las relaciones interpersonales en este medio al poder estar el usuario más desinhibido, sentir más respeto y cariño, a la vez que más confianza por parte de los interlocutores (Tabla 6.6).

Tabla 6.6. FACTOR 5: *Percepción positiva de las relaciones en Internet*

Nº de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
33	Digo y hago cosas en Internet que nunca podría decir o hacer en mi vida real.	.477
34	Siento que la gente que conozco por Internet me respeta más que las personas que conozco cara a cara.	.681
35	Pocas personas me quieren a excepción de las que conozco a través de Internet.	.691
38	Me gustaría que mis amigos y mi familia me conocieran como me conocen mis amigos de Internet.	.681

El sexto factor, "uso de Internet como forma de afrontamiento del estrés", explicó el 4.9% de la varianza total, estuvo conformado por 4 ítems, en los cuales se narraron situaciones en las que se presentó Internet como una forma de escape (Tabla 6.7).

Tabla 6.7. FACTOR 6: *Uso de Internet como forma de afrontamiento del estrés*

Nº de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
19	Utilizo Internet como una manera de escaparme de problemas o de aliviar mi malhumor, sensaciones de desamparo, culpabilidad, ansiedad o depresión.	.531
44	Utilizar Internet es una manera de olvidarme de las cosas que debo hacer pero que realmente no deseo hacer.	.705
45	Algunas veces utilizo Internet para aplazar la toma de una decisión.	.610
46	Cuando estoy en Internet, me despreocupo.	.560

El séptimo factor, "preferencia por el mundo real vs. virtual", explicó el 4.884% y estuvo compuesto por 5 ítems, totalmente antagónicos a los presentados en el quinto factor, ya que en éste el mundo cara a cara se brindó como el preferido del usuario al ser más excitante, más seguro y poder conseguir de las personas, que en él se hallan, más afecto (Tabla 6.8).



Tabla 6.8. FACTOR 7: *Preferencia por el mundo real vs. virtual*

N° de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
10	El mundo real es más excitante que lo que se puede hacer en Internet.	.647
17	Habitualmente rechazo dedicar tiempo extra a actividades que no estén relacionadas con Internet.	.421
18	Prefiero estar con otras personas que estar conectado a Internet.	.646
32	No me siento más seguro de mí mismo cuando estoy en Internet.	.416
39	Consigo más afecto de las personas de mi contexto que de las que conozco a través de Internet.	.425

El octavo factor, “cambios de humor por el uso de Internet”, explicó un 4.627% de la varianza y se integró por 2 ítems que implicaron, por un lado, la aparición de situaciones desagradables por no usar Internet y, por otro, la desaparición del causante de esas situaciones (ansiedad del usuario por no poder utilizar Internet) cuando puede llevar a cabo la conducta (Tabla 6.9).

Tabla 6.9. FACTOR 8: *Cambios de humor por el uso de Internet*

N° de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
14	Cuando estoy ansioso por no poder utilizar Internet, se han producido situaciones desagradables o de malestar con mis amigos, familia o en mi lugar de trabajo o estudios.	.667
15	En cuanto me he conectado, he notado que sensaciones de irritación o ansiedad han disminuido o desaparecido.	.700

El noveno factor, “preferencia por las relaciones cara a cara vs. en Internet”, explicó el 4.245% de la varianza y lo constituyeron 2 ítems que fueron en el mismo sentido que los tratados en el séptimo factor, en donde el usuario considera la intimidad y la satisfacción de las relaciones (Tabla 6.10).

Tabla 6.10. FACTOR 9: *Preferencia por las relaciones cara a cara vs. en Internet*

Nº de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
36	No intimo mejor con una persona en Internet que cara a cara.	.780
37	No considero mis relaciones por Internet más satisfactorias que las de mi contexto habitual.	.701

El décimo factor, “fascinación por Internet”, determinado por 2 ítems, explicó un 3.364% de la varianza (Tabla 6.11). Estos ítems hicieron referencia a la importancia que tenía para el usuario este medio.

Tabla 6.11. FACTOR 10: *Fascinación por Internet*

Nº de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
3	Siento que mi vida sin Internet sería aburrida	.597
8	Internet es una parte importante de mi vida.	.577

El undécimo factor, que explicó el 3.256% de la varianza y comprendió 2 ítems, se denominó “imposibilidad por parte del usuario de reducir el uso de Internet” (Tabla 6.12).

Tabla 6.12. FACTOR 11: *Imposibilidad por parte del usuario de reducir el uso de Internet*

Nº de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
11	Aunque hay momentos en que quisiera, no puedo reducir mi uso de Internet.	.550
12	Mi inhabilidad para dejar de usar Internet me incomoda mucho.	.665

El decimosegundo factor, “percepción de intromisión en la vida real”, estuvo formado por dos ítems que explicaron el 3.104% de la varianza (Tabla 6.13).

Tabla 6.13. FACTOR 12: *Percepción de intromisión en la vida real.*

N° de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
9	No uso Internet más de lo que debiera.	.411
23	No me relaciono menos con mis amigos ahora que empleo Internet.	.727

El decimotercer factor careció de denominación ya que estuvo constituido por un único ítem y explicó un 2.922% de la varianza (Tabla 6.14).

Tabla 6.14. FACTOR 13

N° de Ítem	ÍTEM	PESO FACTORIAL
2	No suelo pensar en la próxima vez que me conectaré.	.728

6.3.1.2. Estudio de la fiabilidad

El coeficiente alfa obtenido para la escala fue de .93, que estimamos muy alta o excelente, ya que según George y Mallery (1995), el alfa de Cronbach por debajo de .50 muestra un nivel de fiabilidad no aceptable; un valor entre .50 y .60 podría considerarse como un nivel pobre; entre .60 y .70 se estaría ante un nivel débil; entre .70 y .80 haría referencia a un nivel aceptable; en el intervalo .80-.90 podría calificarse como de un nivel bueno, y con un valor superior a .90 sería excelente.

En cuanto a las correlaciones ítem-total corregidas de los ítems, oscilaron entre .60 en el caso de los ítems 21 y 27, y .37 en el caso de los ítems 7 y 32 (Tabla 6.15). El coeficiente de fiabilidad de la escala excluido el ítem disminuía en una o dos milésimas en relación con el alfa de la escala completa, lo cual se consideró como un indicador de la adecuación de los



ítems que compusieron la escala (De Sola et al., 2003).

Tabla 6.15. Correlación ítem-total

<i>Ítem</i>	Correlación Ítem-total (corregida)	<i>Ítem</i>	Correlación Ítem-total (corregida)
1	.41	24	.41
2	.41	25	.54
3	.50	26	.51
4	.48	27	.60
5	.49	28	.49
6	.51	29	.43
7	.37	30	.53
8	.39	31	.43
9	.51	32	.37
10	.49	33	.40
11	.49	34	.45
12	.41	35	.53
13	.50	36	.43
14	.50	37	.43
15	.48	38	.53
16	.47	39	.43
17	.48	40	.52
18	.49	41	.59
19	.51	42	.48
20	.45	43	.51
21	.60	44	.45
22	.54	45	.47
23	.38	46	.42



6.3.1.3. Análisis factorial de segundo orden

Con el objetivo de analizar las correlaciones existentes entre los factores extraídos en los análisis de primer orden y contando con los 12 factores (el factor 13 fue desechado por tener un único ítem), realizamos un análisis factorial de segundo orden mediante un nuevo Análisis de Componentes Principales con rotación Varimax, resultando ser una matriz apropiada para realizar dicho análisis ya que en la prueba de Bartlett obtuvimos 1493.86, lo que indicó que los factores no eran independientes, y el coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin fue igual a .915 de lo que pudimos deducir que las correlaciones entre parejas de variables podían ser muy bien explicadas por las restantes variables del instrumento (K.M.O. > .90).

El análisis de las correlaciones entre las puntuaciones factoriales, correspondientes a los 12 factores de primer orden mencionados, permitió la identificación de 2 factores que explicaron el 55.109% de la varianza total (Tabla 6.16).

Tabla 6.16. Varianzas explicadas en el análisis de segundo orden.

Factor	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado
1	3.752	31.266	31.266
2	2.861	23.842	55.109

El primer factor explicó el 31.266% de la varianza y estuvo compuesto por los factores de primer orden más inclinados hacia los síntomas asociados a la posible conducta desadaptativa de Internet, como son: consecuencias negativas derivadas de un uso inadecuado de la red (factor 2), conductas desadaptativas asociadas a la dependencia de la red (factor 3), percepción



positiva de las relaciones en Internet (factor 5), uso de Internet como forma de afrontamiento del estrés (factor 6), cambios de humor por el uso de Internet (factor 8), fascinación por Internet (factor 10) e imposibilidad por parte del usuario de reducir el uso de Internet (factor 11).

El segundo factor explicó el 23.842% de la varianza y estuvo formado por los factores de primer orden que hicieron referencia a la predisposición del sujeto a realizar un uso adaptativo o desadaptativo de Internet, porque las escalas se inclinaban a medir si el sujeto era responsable con sus obligaciones, si era capaz de controlarse, cuál era su ambiente de interacción preferido e intromisión en su vida. Siendo más explícitos, las escalas que conformaron este factor de segundo orden fueron (Tabla 6.17): responsabilidad vs. irresponsabilidad en el uso de Internet (factor 1), control vs. descontrol en el uso/abuso de Internet (factor 4), preferencia por el mundo real vs. virtual (factor 7), preferencia por las relaciones cara a cara vs. en Internet (factor 9) y percepción de intromisión en la vida real (factor 12).

La correlación de Pearson entre estos dos factores fue de .63 con una significación $p < .01$ (bilateral).



Tabla 6.17. Análisis factorial de segundo orden.

Componente I: Sintomatología del uso desadaptativo de Internet			Componente II: Predisposición hacia el uso desadaptativo Internet		
Factores	Nombre	Peso factorial	Factores	Nombre	Peso factorial
Factor 2	Consecuencias negativas experimentadas por el uso de Internet	.76	Factor 1	Responsabilidad vs. Irresponsabilidad en el uso de Internet	.79
Factor 3	Síntomas de la conducta desadaptativa	.75	Factor 4	Control vs. descontrol en el uso/abuso de Internet	.65
Factor 4	Control vs. descontrol en el uso/abuso de Internet	.43	Factor 7	Preferencia por el mundo real vs. virtual	.65
Factor 5	Percepción positiva de las relaciones en Internet	.63	Factor 9	Preferencia por las relaciones cara a cara vs. en Internet	.73
Factor 6	Uso de Internet como afrontamiento del estrés	.70	Factor 12	Percepción de intromisión en la vida real	.68
Factor 8	Cambios de humor por el uso de Internet	.65			
Factor 10	Fascinación por Internet	.71			
Factor 11	Imposibilidad de reducir el uso.	.63			

6.3.2. Confirmación de la estructura interna y fiabilidad del cuestionario definitivo

Utilizando como punto de partida los resultados de los análisis factoriales exploratorios de segundo orden, se realizó un análisis factorial confirmatorio para analizar el ajuste de los datos al modelo extraído en los análisis previos.

Siguiendo las recomendaciones de Nasser-Abu y Wisenbaker (2006) se utilizó la agrupación de ítems para realizar el análisis factorial confirmatorio de la estructura interna del instrumento. El estudio de la normalidad



multivariada mostró el alejamiento de la normal en el modelo (coeficiente de Mardia = 63.75). Consecuentemente, se realizó la estimación de los modelos confirmatorios con máxima verosimilitud y correcciones robustas de Satorra-Bentler en los errores estándar y estadísticos e índice de ajuste (Hu y Bentler, 1995). En concreto, los índices utilizados para evaluar el ajuste de los modelos fueron el NFI, CFI, GFI, AGFI que indican buen ajuste con valores de 0.9 o superior; las medidas de cuantía del error fueron el RMSEA (se incluye el Intervalo de Confianza al 90%; 90% IC) y el SMSR que son aceptables con valores menores de 0.08.

Los índices de ajuste, errores y residuos mostraron un ajuste satisfactorio con el tercer grupo de participantes, por tanto, el análisis confirmatorio reveló un buen ajuste de los datos al modelo propuesto de dos factores en el análisis exploratorio (Tabla 6.18).

Tabla 6.18. Bondad de ajuste del modelo factorial confirmatorio

χ^2 s-B	gl	CFI	RMSEA	90% IC	NFI	GFI	AGFI	SMSR
991.444	52	.925	.062	.053-.071	.900	.940	.909	.045

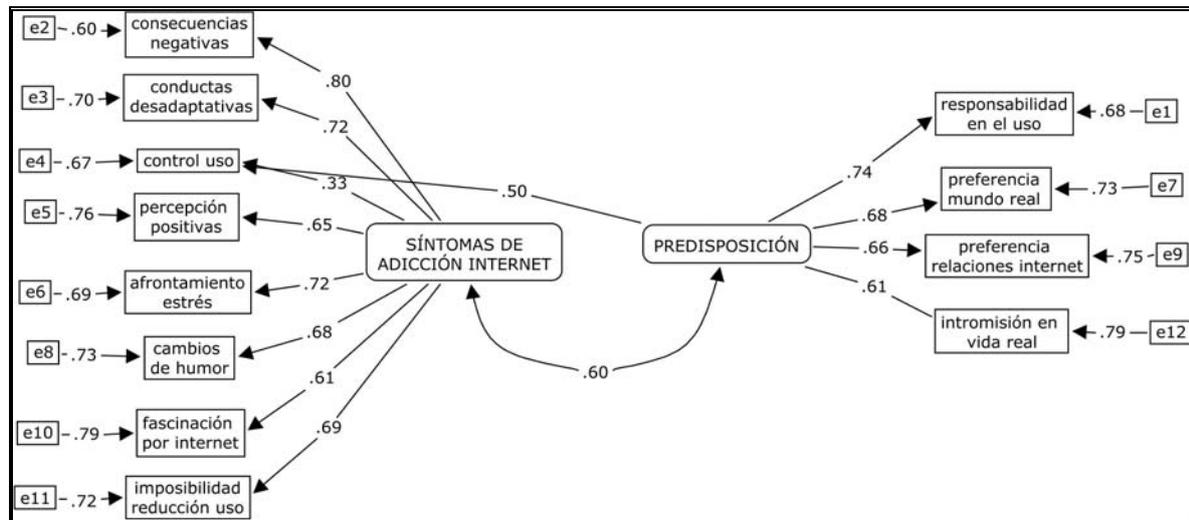
Nota: todas las pruebas de chi-cuadrado presentan $p < 0.001$.

El análisis de la fiabilidad de la estructura interna del cuestionario para el instrumento en su conjunto puede calificarse de buena ($\alpha = .87$), para el factor 1 “síntomas del uso desadaptativo de Internet” se obtiene un alfa de .85 y para el factor 2 “predisposición hacia el uso desadaptativo”, un alfa .79.

En la figura 6.2 se incluye la estructura interna del cuestionario con la solución estandarizada de las ecuaciones derivadas del análisis factorial confirmatorio. Señalamos que todos los valores obtenidos son significativos ($p < .05$).



Figura 6.2. Estructura interna del cuestionario de Uso Desadaptativo de Internet (UDI).



6.4. DISCUSIÓN

El primer objetivo de nuestra investigación consistió en la creación de un instrumento válido y fiable que evaluara el uso desadaptativo de Internet. Empleamos el término “desadaptativo” en lugar de “adictivo” o “patológico” porque, como sostienen Rotunda et al. (2003), estos vocablos pueden resultar engañosos al no centrarse en el contexto y en los factores asociados a este comportamiento. En este sentido, Demetrovics, Szeredi y Rózsa (2008) consideran que el término “adicción a Internet” debe reservarse para un uso excesivo con significación clínica, que debe separarse de un uso problemático general. El primer término requiere atención clínica, mientras que el segundo, aunque también muestra incidencia de diversos problemas en la vida diaria, se puede considerar una conducta sintomática. Este uso problemático es el que presenta la mayoría de las personas que emplea excesivamente Internet y que no manifiesta problemas tan graves como para requerir atención clínica o que sea diagnosticada como *adicta a Internet*, y además suele tener carácter



temporal, reduciéndose la gravedad con el tiempo.

En este sentido, consideramos importante la creación de instrumentos fiables y válidos que evalúen esta conducta porque es una buena forma de detección de sujetos con este problema y de intervención, cuando sólo presentan los primeros indicios y evitar que se agrave su situación.

Siguiendo en esta línea, estamos de acuerdo con Caplan (2002) en que el campo de la adicción a Internet presenta carencia de especificidad conceptual y teórica para poder abordarla como tal, necesitando más investigación empírica dentro de este paradigma para identificar el objeto real de la adicción, tal y como demandaban Beard y Wolf (2001).

En nuestro trabajo, comenzamos elaborando un instrumento, que constó de 46 ítems, con unas correlaciones ítem-total corregidas entre .37 y .60, que se distribuyeron en trece factores, que explicaron un 60.329% de la varianza total y que presentó un coeficiente de fiabilidad de 0.93, sendos índices proporcionan, por un lado, una varianza aceptable (Henson y Roberts, 2006) y por otro, una fiabilidad excelente (DeVellis, 1991; Kerlinger y Lee, 2002). Estos factores se agruparon en dos componentes de segundo orden con una correlación entre ambos de .63.

Este cuestionario cuenta con una serie de características ventajosas al compararlo con los instrumentos estudiados. La primera es que no está inscrito en el modelo clínico, el más utilizado para abordar el tema desde un punto de vista descriptivo y predominante en los cuestionarios revisados, sino dentro de un enfoque cognitivo-conductual, ya que recoge conductas reales de uso de la red con criterios adecuados de *uso desadaptativo*, que no han sido literalmente extrapolados del juego patológico o de la adicción a



sustancias como en los casos de Brenner (1997), Greenfield (1999a), Rotunda et al. (2003), Scherer (1997) y Young (1996a). Tampoco se ha tomado el tiempo de conexión como criterio único de dependencia o compulsión, como en el caso de Anderson (2001), de hecho, hay autores como García del Castillo et al., (2008), Luengo (2004) y Madrid (2000a) que consideran que este criterio no es suficiente para evaluar el posible abuso de Internet.

Nuestro estudio se acerca más al de Rotunda et al. (2003), ya que entendemos, al igual que ellos, que la implicación en Internet debe basarse en la absorción del usuario y en las consecuencias negativas derivadas de la realización excesiva de esta conducta. No obstante, son más los factores tenidos en cuenta como, por ejemplo, la fascinación del sujeto por el medio, la percepción positiva de las relaciones en Internet, los cambios de humor provocados por el uso, etc.

Consideramos, además, que nuestro instrumento engloba todos aquellos factores tenidos en cuenta en los cuestionarios estudiados. Asimismo, aunque hemos preguntado a los sujetos si se consideraban “enganchados” a Internet, este no ha sido un criterio para determinar la conducta problema, como los estudios de Egger y Rauterberg (1999) y de Kubey et al. (2001), sino que ha sido una variable más con la que obtener información relativa del sujeto sobre su percepción del problema. Finalmente, hemos enfatizado más las circunstancias personales de los sujetos que sus características clínicas.



Pensamos que se ha elaborado con un número de participantes adecuado para un primer estudio exploratorio, ya que, tal y como plantea Nunnally (1978), se realizó con una cantidad superior al número de ítems multiplicado por 5. Además, para llevar a cabo análisis factoriales la recomendación de Kline (1994) es el uso de muestras de al menos 150 o 200 sujetos. En nuestro caso contábamos con 46 ítems y la muestra fue de 326 sujetos.

Por otra parte no se ha empleado la red para recoger la información ni para encontrar a los sujetos, lo cual hubiera producido un sesgo al utilizar personas que usan mucho la red y haberse basado los resultados en las respuestas de usuarios con un tiempo de conexión elevado –evitando el error debido a la falta de respuesta (De Gracia et al., 2002)-, como ocurrió en los estudios de Brenner (1997), Egger y Rauterberg (1996), Greenfield (1999a), Scherer (1997) y Young (1996a).

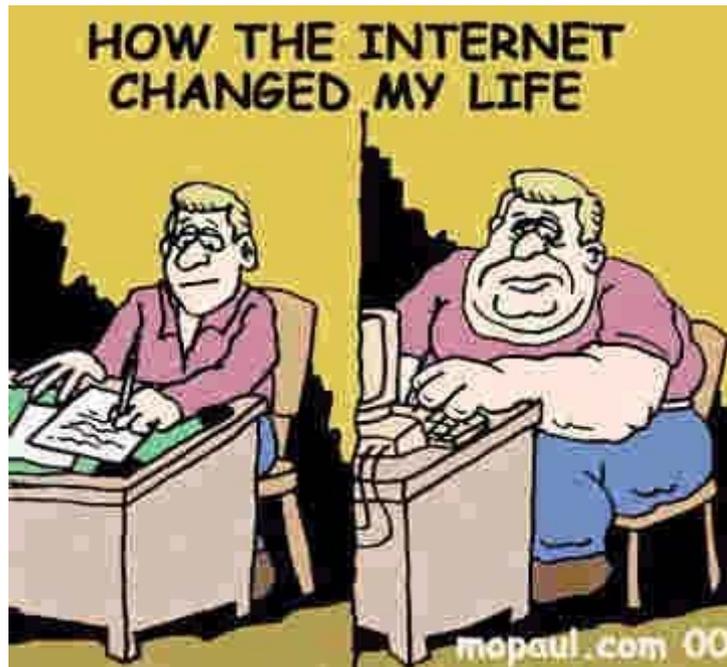
Hemos utilizado un muestreo de tipo no probabilístico, existiendo una población de referencia de la que se extrajo la muestra, sin que el tamaño de la misma pueda considerarse pequeño. Estas características mejoran los estudios de Armstrong et al. (2000), Egger y Rauterberg (1999), Young (1996a). En este sentido, creemos acertado el haber tomado la población universitaria ya que autores -como Anderson (2001), Brenner (1997) o Kandell (1998)- enfatizan que este rango de edad es interesante por el uso que hacen de esta tecnología y la significatividad en aspectos educativos y del desarrollo de esta etapa.



Además, se han estudiado de una forma precisa las propiedades psicométricas del cuestionario, siendo estas satisfactorias, y por tanto, presentando una mayor calidad en comparación con los elaborados para estudiar estos procesos en estudiantes universitarios. Recordamos que los estudios de Anderson (2001), Scherer (1997) y Young (1996a) carecían de esta profundización en las propiedades psicométricas de sus respectivos instrumentos.

Comparando este cuestionario con los empleados a nivel nacional, consideramos que mejora al realizado por Jiménez y Fernández (2001), ya que en éste se empleó el cuestionario de Young (1996a) con las deficiencias que ya hemos criticado anteriormente. Con respecto al estudio de De Gracia et al. (2002), el hecho de utilizar solamente internautas y adaptar un cuestionario sobre juego patológico para el uso de Internet hace que nuestro estudio elimine dos problemas: por un lado, el sesgo de emplear usuarios excesivos y, por otro, utilizar un constructo más sólido para evaluar la conducta de uso problemático de Internet.

En el estudio de Ortiz (2004), la crítica gira en el mismo sentido, ya que la población empleada fue exclusivamente internauta y recopilada en los canales de conversación de uno de los programas con mayor aceptación en aquel tiempo, el IRC, por tanto, era más probable recoger usuarios excesivos que ocasionales.



CAPÍTULO 7.
ESTUDIO II. ESTUDIO COMPARATIVO DE LOS
TIPOS DE USUARIO Y DE USO
DE INTERNET



7.1. INTRODUCCIÓN

Con este estudio llevamos a cabo la evaluación del problema propiamente dicho. Los objetivos e hipótesis planteados en esta parte de nuestra investigación son los siguientes:

1. Identificar tipos de usuario según la frecuencia de utilización de la red y describir sus características de uso de Internet. En este objetivo definimos las siguientes hipótesis:

1.1. *Los usuarios excesivos utilizarán significativamente más las distintas herramientas de Internet:*

1.1.1. Páginas webs

1.1.2. Correo electrónico

1.1.3. Programas de charla

1.1.4. Foros de discusión

1.1.5. Juegos en red

1.1.6. Descarga de música o películas

1.1.7. Descarga de software

1.2. *Los usuarios excesivos se percibirán a sí mismos significativamente “enganchados” a más herramientas de Internet que los demás usuarios.*

2. Identificar características psicológicas disfuncionales que acompañan al usuario que utiliza Internet excesivamente. En este objetivo general establecemos las siguientes hipótesis:



- 2.1. *Los sujetos con un uso excesivo de Internet serán los que mayores puntuaciones obtengan en uso desadaptativo de Internet.*
 - 2.2. *Los sujetos con uso excesivo de Internet manifestarán contar con menor apoyo social.*
 - 2.3. *Los sujetos con uso excesivo de Internet obtendrán mayores puntuaciones en pensamientos automáticos.*
 - 2.4. *Los sujetos con uso excesivo de Internet tenderán a ser más introvertidos.*
3. Conocer las características que en población universitaria definen un uso desadaptativo de Internet. De este objetivo se pueden concretar las siguientes hipótesis:
- 3.1. *Los usuarios con uso desadaptativo utilizarán significativamente más las distintas herramientas de Internet:*
 - 3.1.1. Páginas webs
 - 3.1.2. Correo electrónico
 - 3.1.3. Programas de charla
 - 3.1.4. Foros de discusión
 - 3.1.5. Juegos en red
 - 3.1.6. Descarga de música o películas
 - 3.1.7. Descarga de software



- 3.2. *Los usuarios con uso desadaptativo se considerarán significativamente “enganchados” a más herramientas de Internet que el resto de los usuarios.*
4. Analizar la relación existente entre el uso desadaptativo de Internet y el apoyo social, los pensamientos automáticos y la extroversión/introversión. Este objetivo general derivaría en las siguientes hipótesis:
 - 4.1. *Los sujetos con uso desadaptativo de Internet manifestarán contar con menor apoyo social que los sujetos con uso adaptativo o aquellos que se encuadran en el grupo de riesgo.*
 - 4.2. *Los sujetos con uso desadaptativo de Internet obtendrán mayores puntuaciones en pensamientos automáticos que los sujetos con uso adaptativo o aquellos que se hallan en el grupo de riesgo.*
 - 4.3. *Los sujetos con uso desadaptativo de Internet tenderán a ser más introvertidos que los sujetos con uso adaptativo o aquellos pertenecientes al grupo de riesgo.*
5. Describir el modo en que están asociados el tipo de usuario, definido por la frecuencia de uso de Internet, con el tipo de uso de Internet (medido a través del cuestionario) y sus diferencias en apoyo social, pensamientos automáticos y extroversión/introversión.



7.2. MÉTODO

7.2.1. Participantes

Los participantes se obtuvieron a través de dos procesos: el primero puede considerarse un muestreo de tipo incidental ya que pedimos su colaboración a algunos profesores de distintas universidades españolas. El segundo, un muestreo más aleatorio, en el que cada docente seleccionó las aulas en las que administrar el cuestionario.

La muestra estuvo compuesta por 1.046 alumnos de las universidades de Granada (Facultad de Ciencias de la Educación, Facultad de Farmacia, Facultad de Educación y Humanidades de Melilla y Escuela de Empresariales de Melilla), Málaga (Facultad de Educación), Cádiz (Facultad de Educación), Castellón (Escuela de Ingeniería Agrícola), Santiago de Compostela (Facultad de Psicología) y Vigo (Facultad de Ciencias de la Educación).

7.2.2. Instrumentos

Hemos utilizado, además del cuestionario de Uso Desadaptativo de Internet (UDI), la Escala de Apoyo Social Objetivo y Subjetivo de Páez, De la Vía y Echebarría (1986), el Cuestionario de Pensamientos Automáticos de Hollon y Kendall (1980), adaptado al castellano por Bas y Andrés (1984), cit. por Páez et al. (1986), y la Escala de Extroversión/Introversión del Cuestionario de Personalidad EPI de Eysenck y Eysenck (1984) para medir aspectos del apoyo social, pensamientos automáticos, y dimensiones de personalidad respectivamente.



Cuestionario de Uso Desadaptativo de Internet. No entraremos en las características psicométricas de este instrumento ya que han sido abordadas en el capítulo anterior, sin embargo consideramos imprescindible comentar cómo ha sido utilizado. Este cuestionario nos ha permitido distinguir tres tipos de usos en función de las puntuaciones obtenidas en el UDI, según las cuales calificamos dicho uso como adaptativo, de riesgo y desadaptativo. El grupo de uso adaptativo está formado por sujetos con puntuaciones inferiores a la media (77.02) menos la desviación típica (22.53), por tanto, inferiores a 54; el grupo de riesgo estuvo compuesto por los participantes con puntuaciones entre 55 y 99; y el de uso desadaptativo de Internet estuvo constituido por aquellos que presentaron puntuaciones superiores a la media más la desviación típica, es decir, por encima de 100.

Escala de Apoyo Social Objetivo y Subjetivo (Páez et al., 1986). Esta escala presenta .83 de coeficiente de fiabilidad. La primera escala, la de **Apoyo Objetivo**, consta de 4 ítems (fiabilidad de .67), y busca obtener información acerca de la densidad de las redes sociales del sujeto, es decir, de la ayuda disponible. La **Escala de Apoyo Social Subjetivo** está compuesta por 10 ítems (coeficiente de fiabilidad de .81) y proporciona información sobre el apoyo social percibido por el sujeto en la familia y amigos (Páez, Iraurgi, Valdosedá y Fernández, 1993).

Son muchos los autores encontrados en la literatura que dan al apoyo social una importancia especial en la predisposición al abuso de Internet y que avalan el que haya sido una de las variables elegidas en este trabajo, entre ellos podemos señalar a Alonso-Fernández (2003), Döring (1996), Echeburúa (1999), Nie y Erbring (2000), Walther (1996), Walther y Boyd



(2002) y Young (1997).

Escala de Pensamientos Automáticos (Hollon y Kendall, 1980). Adaptada por Bas y Andrés en 1984 (cit. por Páez et al., 1986), tiene una fiabilidad de .96, consta de 30 ítems y es considerada una medida general de pensamientos negativos automáticos vinculados con las dificultades para controlar la propia vida, tener una buena autoimagen y en las relaciones con los demás. Su objetivo es identificar autoafirmaciones, ideas o imágenes estereotipadas de aparición repetitiva e involuntaria, que no son fácilmente controlables y parecen plausibles al individuo en el momento de su ocurrencia, representativas de los tipos de cogniciones que experimentan personas con conductas depresivas (Sanz, 1993). Todas las correlaciones ítem-total son significativas a un nivel igual o cercano a .001, con un rango que oscila entre $r=.47$ a $r=.78$, lo que señala la fuerte vinculación de cada ítem con la puntuación total de la escala. Consta de cuatro factores que dan cuenta de un 58.9% de la varianza y tienen un valor de saturación mayor que 1 y son: desajuste individual y deseos de cambio (46% de la varianza), autoconcepto y expectativas negativas (5.2% de la varianza), baja autoestima (4.4% de la varianza), y abandono o indefensión (3.5% de la varianza).

Los ítems del segundo factor son particularmente consistentes con dos de los tres componentes de la triada cognitiva de Beck (visiones negativas del yo y del futuro). También son consistentes con la tendencia a atribuir fracaso a factores internos, globales y estables, aspectos centrales en el modelo de indefensión aprendida de Seligman (Bas y Andrés, 1984; cit. por Páez et al., 1986).



Esta herramienta ha sido utilizada para estudiar poblaciones con depresión o tendencia a la misma (Cano y Rodríguez, 2002; Dudek, Zieba, Jawor y Elverson, 2000). De hecho, se ha constatado que personas con tendencia a repetirse pensamientos negativos presentan una predisposición hacia la depresión (Stiles y Götestan, 1989, citado por Vega y Godoy, 1992).

Algunos autores consultados consideran interesante introducir esta variable en los estudios sobre adicción a Internet (Echeburúa, 1999; García del Castillo et al., 2008; Yen et al., 2008).

Escala de Extroversión/Introversión (Eysenck y Eysenck, 1984). Se trata de una dimensión bipolar en la que en el extremo de altas puntuaciones se encuentra la extroversión y en el otro, de puntuaciones bajas, la introversión. La extroversión es definida como la tendencia a experimentar estados de ánimo positivos acerca de uno mismo y los demás. Los sujetos tienden a ser expansivos, impulsivos y no inhibidos, tienen numerosos contactos sociales y frecuentemente toman parte en actividades grupales. Dicha escala consta de 24 ítems y su fiabilidad en población española es de .63.

A lo largo de la revisión de la literatura especializada, han sido numerosos los autores que consideran importante el profundizar en la relación entre el uso de Internet y esta dimensión de la personalidad (Alonso-Fernández, 2003; Echeburúa, 1999; Griffiths y Wood, 2000; Hodgson et al. 2000; Ko et al, 2006; Peters y Malesky, 2008, Petrie y Gunn, 1998; Viñas, 2009, Widyanto y Griffiths, 2006).



7.2.3. Procedimiento

Tras realizar una petición, vía correo electrónico o teléfono, a diversos profesores de distintas universidades para que participaran en esta investigación, les facilitamos el cuestionario UDI para que fuera administrado en las aulas que estimaran oportunas. Se les pidió que explicaran el objetivo de estudio, las condiciones y confidencialidad de los datos y que se solicitaba la participación voluntaria de los estudiantes allí presentes.

Una vez cumplimentado el cuestionario, en formato de lápiz y papel, nos fue devuelto. De este modo, recopilamos alrededor de 1.100 cuestionarios, de los cuales fueron válidos 1.046, los restantes estaban incompletos o mal cumplimentados.

7.2.4. Análisis de los datos

Para los descriptivos, hemos utilizado frecuencias; para el análisis de diferencias entre grupos la t-student o ANOVA con procedimiento Scheffé para comparaciones múltiples y para las relaciones entre las diferentes variables psicosociales estudiadas utilizamos el índice de correlación de Pearson. Todos los análisis estadísticos se han realizado con el programa estadístico SPSS versión 15.

Debemos matizar que para realizar cada análisis, atendimos a variables diferentes, lo que provocó que el número de sujetos cambiara de unos a otros. Así, para realizar la primera caracterización de los tipos de usuarios, diferenciamos a los sujetos dependiendo de las horas al día y días a la semana que utilizaran Internet para su ocio. Aquellos que no contestaran a



dichas variables no podían pertenecer a este estudio. En la segunda, sólo pudimos contar con los sujetos que hubieran completado el cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI).

7.3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Aunque no es habitual el presentar la discusión unida a los resultados, hemos decidido esta opción para facilitar la comprensión de los distintos análisis realizados en este estudio, ya que vamos a dar una visión de la conducta abusiva de Internet desde dos perspectivas. La primera, tipificando a los estudiantes recurriendo al tiempo empleado en Internet para su ocio, medido por las horas y días a la semana que lo utilizan. La segunda, a través de las puntuaciones obtenidas en el cuestionario diseñado para este estudio, Uso Desadaptativo de Internet (UDI).

Cada una de estas visiones del uso de Internet se comporta de forma distinta con las variables que hemos decidido evaluar (apoyo social, pensamientos automáticos y extroversión). Además, hacemos un último análisis en el que conjugamos los dos criterios y en el que pretendemos compararlos. Antes de entrar en estas precisiones presentamos las características de nuestros participantes.



7.3.1. Características sociodemográficas

Al ser alumnos universitarios, las edades de los sujetos estuvieron comprendidas entre 18 y 50 años, siendo el 92.2% menor de 25 años. Puede observarse el tamaño de la muestra y su distribución porcentual por rangos de edad en la tabla 7.1.

Tabla 7.1. Frecuencia de sujetos por rangos de edad

Rangos de edad	Frecuencia	Porcentaje
18-19 años	420	40.4%
20-22 años	414	39.8%
23-25 años	124	11.9%
26-30 años	48	4.6%
Más de 30 años	33	3.2%
Total	1.039	100%

Del total, 253 fueron hombres (24.3%) y 788 mujeres (75.6%). En referencia a su estado civil, 975 sujetos eran solteros (93.3%), 34 estaban casados (3.3%) y 21 vivían en pareja (2%).

Con respecto a los estudios finalizados, 937 alumnos (89.7%) habían terminado el Bachillerato, 50 estudiantes (4.8%) habían accedido a estudios universitarios a través de los Ciclos Formativos, 29 colaboradores (2.8%) habían finalizado una licenciatura, 17 participantes (1.6%) eran diplomados, 7 personas (0.7%) habían hecho el acceso a la Universidad para mayores de 25 años y 5 universitarios (0.5%) habían cursado otros estudios no especificados.

En cuanto al ciclo que cursaban, el 91.8% de los sujetos estudiaba un primer ciclo (Tabla 7.2).



Tabla 7.2. Frecuencia de sujetos por ciclo que cursa.

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
Primero	958	91.8%
Segundo	76	7.3%
Tercero	9	0.9%
Total	1.043	100%

En el primer ciclo, 494 participantes (47.4%) cursaban primero; 322 universitarios (30.9%), segundo y 140 sujetos (13.4%) hacían tercero. En el segundo ciclo, encontramos que 11 estudiantes (1.1%) estaban en primero y 60 (6%), en segundo. En cuanto a estudios de tercer ciclo, 1 sujeto (0.1%) se encontraba realizando los cursos de doctorado y 7 (0.7%) preparaban su tesis.

Acerca del tipo de carrera que realizaban, 579 sujetos (56.2%) se situaron dentro de las Ciencias Sociales y Jurídicas; 331 estudiantes (32.1%) de Humanidades; 65 alumnos (6.3%) de Ciencias de la Salud; 47 (4.6%) de la rama Científico-Técnica y, por último, 7 (0.7%) de Artes.

Para terminar esta descripción, nos vamos a referir al estatus laboral en el que 518 sujetos (50%) sólo estudiaban, 163 participantes (15.7%) estudiaban y trabajaban de forma remunerada, 160 personas (15.4%) estudiaban y realizaban otras actividades esporádicamente, 131 alumnos (12.6%) estudiaban y atendían tareas familiares, y 58 sujetos (5.6%) estudiaban y trabajaban de forma no remunerada.



7.3.2. Descriptivos del uso de Internet

Con el fin de mostrar las características generales de los estudiantes universitarios evaluados, presentamos los patrones de uso de dicha población. Comenzamos exponiendo la antigüedad en el uso del ordenador y de Internet (Tabla 7.3), pudiendo observar que el mayor porcentaje de antigüedad en el primero es superior a 4 años y, en el segundo, entre 1 y 4 años.

Tabla 7.3. Antigüedad en el uso del ordenador y de Internet

	Antigüedad usando el ordenador	Antigüedad usando Internet
No lo utiliza	33 3.2%	111 10.7%
Menos de un año	157 15.1%	156 15%
Entre 1 y 2 años	115 11%	233 22.4%
Entre 2 y 4 años	228 21.9%	354 34%
Más de 4 años	507 48.8%	186 17.9%
Total	1.040 100%	1.040 100%

Para conocer desde dónde preferían hacer la conexión, les planteamos una serie de lugares y les pedimos que los clasificaran por orden de preferencia siendo 1 el lugar más habitual (Tabla 7.4). Encontramos que algo más de la mitad de los sujetos prefirió conectarse desde su domicilio, siendo los siguientes lugares predilectos la universidad y la casa de un amigo o familiar.



Tabla 7.4. Lugar habitual de conexión

	Trabajo	Casa	Universidad	Ciber	Casa de amigo o familiar	Otros
Primera opción	30 3.1%	563 58.4%	180 18.7%	140 14.5%	109 11.3%	17 1.8%
Segunda opción	15 1.6%	39 4%	278 28.8%	103 10.7%	195 20.2%	18 1.9%
Tercera opción	10 1%	27 2.8%	130 13.5%	89 9.2%	113 11.7%	10 1%
Cuarta opción	10 1%	11 1.1%	14 1.5%	27 2.8%	25 2.6%	4 0.4%
Quinta opción	11 1.1%	5 0.5%	-	7 0.7%	-	5 0.5%
Sexta opción	2 0.2%	1 0.1%	-	3 0.3%	1 0.1%	8 0.8%
No lo usa en ese lugar	887 91.9%	318 33%	362 37.6%	595 61.7%	521 54%	902 93.6%

En cuanto para qué utilizaban Internet, mostramos en la tabla 7.5 los porcentajes de frecuencias de uso en trabajar o hacer trabajos de clase, buscar trabajo, relajarse, navegar, comunicarse, buscar apoyo social, emplear servicios electrónicos y copiar programas, música y películas. Los resultados indican que los estudiantes universitarios principalmente utilizan Internet con una frecuencia superior a varias veces en semana para trabajar o hacer trabajos de clase, relajarse, navegar y comunicarse. Por el contrario, no emplean este recurso nunca o casi nunca o una vez en semana para buscar trabajo o apoyo emocional, usar servicios electrónicos y copiar programas, música y películas.



Tabla 7.5. Finalidad del uso de Internet.

	Nunca o casi nunca	Una vez en semana	Varias veces en semana	Una vez al día	Varias veces al día	Total
Trabajar o hacer trabajos de clase	122 12.8%	266 27.9%	381 40%	75 7.9%	108 11.3%	952
Buscar trabajo	666 75%	81 9.1%	82 9.2%	36 4.1%	23 2.6%	888
Relajarse	244 26.2%	183 19.7%	251 27%	133 14.3%	120 12.9%	931
Navegar	246 26.6%	215 23.2%	238 25.7%	127 13.7%	99 10.7%	925
Comunicarse	214 23.1%	166 17.9%	236 25.5%	153 16.5%	157 17%	926
Buscar apoyo emocional	714 79.7%	67 7.5%	50 5.6%	29 3.2%	36 4%	896
Usar servicios electrónicos	619 68.9%	172 19.1%	74 8.2%	18 2%	16 1.8%	899
Copiar programas, música, películas	367 40.1%	150 16.4%	177 19.3%	94 10.3%	128 14%	916
Otros	85 87.6%	4 4.1%	3 3.1%	3 3.1%	2 2.1%	97

Relacionado con esta última cuestión, les pedimos que nos informaran de la frecuencia con la que utilizaban las herramientas más habituales de Internet: páginas webs, correo electrónico, programas de charla, foros de discusión, juegos en red, la descarga de música o películas, así como la de software y otras herramientas que no hubiéramos recogido en el listado. Encontramos que la aplicación más utilizada fue el correo electrónico seguido de las páginas webs (Tabla 7.6).



Tabla 7.6. Frecuencia de uso de distintas herramientas de Internet.

	Nunca o casi nunca	Una vez en semana	Varias veces en semana	Una vez al día	Varias veces al día	Total
Páginas webs	176 18.5%	261 27.4%	332 34.9%	79 8.3%	104 10.9%	952
Correo electrónico	148 15.6%	191 20.1%	287 30.3%	213 22.5%	109 11.5%	948
Programas de charla	553 59.5%	102 11%	101 10.9%	82 8.8%	91 9.8%	929
Foros de discusión	716 77.7%	120 13%	50 5.4%	22 2.4%	13 1.4%	921
Juegos	793 86.1%	66 7.2%	38 4.1%	11 1.2%	13 1.4%	921
Descarga de música o películas	311 33.2%	219 23.4%	203 21.7%	96 10.2%	108 11.5%	937
Descarga de software	637 69%	139 15.1%	87 9.4%	29 3.1%	31 3.4%	923
Otros	90 87.4%	3 2.9%	6 5.8%	2 1.9%	2 1.9%	103

Un dato importante, imprescindible para nuestro estudio, fue el tiempo de conexión, según la frecuencia y la duración, por lo que preguntábamos los días a la semana y horas al día en que utilizaban Internet durante su tiempo de ocio. Nos percatamos de que la mayor proporción de usuarios utilizó Internet más de 2 ó 3 días a la semana y menos de dos horas cada día. Los datos de estas dos variables pueden observarse en las tablas 7.7 y 7.8 respectivamente.

Tabla 7.7. Días a la semana que se usa Internet

	Menos de un día	1 día	2-3 días	4 - 6 días	Todos los días	Total
n	213	145	266	139	199	962
f	22.1%	15.1%	27.7%	14.4%	20.7%	



Tabla 7.8. Horas al día que se usa Internet

	Menos de una hora	De 1 a 2 horas	De 2 a 3 horas	De 3 a 4 horas	Más de 4 horas	Total
n	306	401	138	68	40	953
f	32.1%	42.1%	14.5%	7.1%	4.2%	

Como avanzábamos páginas atrás, para profundizar en el análisis de los datos, hemos tipificado a los distintos usuarios recurriendo a estas dos últimas variables estudiadas. Según este criterio, diferenciamos tres tipos de usuarios: ocasionales, regulares y excesivos. Los *usuarios ocasionales* fueron aquellos que emplearon Internet menos de tres días a la semana; los *regulares*, los que lo utilizaron todos o casi todos los días menos de dos horas diarias, y los *usuarios excesivos* fueron los que usaron Internet todos o casi todos los días más de dos horas diarias.

A continuación pasamos a analizar sus características en el uso de Internet y su relación con el UDI, el apoyo social percibido, la ocurrencia de pensamientos automáticos y las dimensiones de personalidad extroversión/introversión.

7.3.3. Análisis de los distintos tipos de usuario según la frecuencia de uso

Para Estallo (2000a) uno de los errores más frecuentemente observado en diversos estudios consiste en que los autores han considerado de igual modo la duración y frecuencia de las conexiones de los usuarios, lo que ha llevado a obtener promedios de conexión notablemente bajos y a etiquetar como adictos a sujetos que tenían tiempos de conexión muy cortos (Morahan-Martin y Schumacher, 2000). Para evitar este sesgo, Estallo (2000a)



recomienda distinguir los usuarios según la asiduidad de uso y diferenciar entre usuario regular y ocasional. El primero se caracteriza por conectar prácticamente a diario (cuatro veces a la semana o más), manteniendo actividades regulares en la red (leer y contestar el correo electrónico, seguir los grupos de noticias, establecer tertulias en los canales de conversación, mantener páginas personales, etc.) y suele invertir un promedio de diez horas a la semana para estas actividades. Los segundos se conectan esporádicamente y no mantienen actividades regulares. Sus tiempos de conexión son inferiores.

Partiendo de esta recomendación, dividimos a los sujetos en tres tipos de usuarios: ocasional, regular y excesivo.

De la muestra obtenida, 962 estudiantes contestaron cuántos días a la semana y cuántas horas al día utilizaban Internet, de los cuales 624 (64.9%) los consideramos usuarios ocasionales, 188 (19.5%) fueron usuarios regulares y, por último, 150 (15.6%) los incluimos en el grupo de usuarios excesivos.

7.3.3.1. Características sociodemográficas

En primer lugar, presentamos los porcentajes de edad que mostró cada tipo de usuario (Tabla 7.9). La mayor parte de cada uno de ellos correspondió a edades comprendidas entre los 18 y 22 años.



Tabla 7.9. Porcentajes de edad en cada tipo de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
18-19 años	244 39.4%	76 40.6%	67 45%
20-22 años	239 38.5%	80 42.8%	60 40.3%
23-25 años	83 13.4%	17 9.1%	15 10.1%
26-30 años	33 5.3%	9 4.8%	3 2%
Más de 30 años	21 3.4%	5 2.7%	4 2.7%
Total	620	187	149

Con el fin de observar cómo se distribuyen los diferentes tipos de usuario en cada intervalo de edad presentamos la tabla 7.10. En ella percibimos de una forma más clara que los porcentajes de usuarios excesivos se acumulan en los rangos referidos a los más jóvenes.

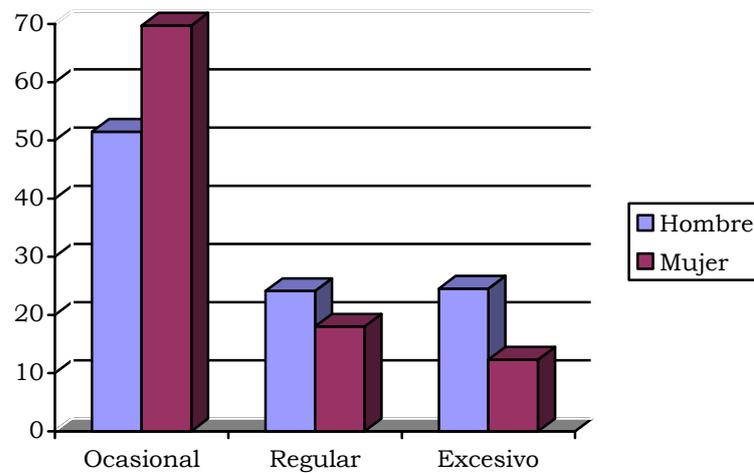
Tabla 7.10. Porcentajes de usuarios en cada intervalo de edad

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo	TOTAL
18-19 años	244 63%	76 19.6%	67 17.3%	387
20-22 años	239 63.1%	80 21.1%	60 15.8%	379
23-25 años	83 72.2%	17 14.8%	15 13%	115
26-30 años	33 73.3%	9 20%	3 6.7%	45
Más de 30 años	21 70%	5 16.7%	4 13.3%	30

Al diferenciar los distintos tipos de usuario atendiendo al género, en el siguiente gráfico se distingue fácilmente cómo el porcentaje de mujeres (69.7%) superó al de hombres (51.5%) en el tipo de usuario ocasional, siendo el de hombres superior en los tipos regular (un 24.1% frente a un 18%) y excesivo (24.5% frente a un 12.3%).



Gráfico 7.1. Porcentajes de tipos de usuario según el género



Uniendo las dos variables anteriores, rangos de edad y género, profundizamos en cómo se distribuyeron los sujetos en cada uno de los tipos (Tabla 7.11).

Tabla 7.11. Porcentajes de tipo de usuario por rango de edad y género

	Usuario ocasional		Usuario regular		Usuario excesivo	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
18-19 años	30 24.4%	213 42.9%	16 27.6%	60 46.9%	15 25.9%	50 56.8%
20-22 años	46 37.4%	193 38.9%	28 48.3%	51 39.8%	28 48.3%	31 35.2%
23-25 años	28 22.8%	55 11.1%	5 8.6%	12 9.4%	10 17.2%	5 5.7%
26-30 años	11 8.9%	22 4.4%	6 10.3%	3 2.3%	2 3.4%	1 1.1%
Más de 30 años	8 6.5%	13 2.6%	3 5.2%	2 1.6%	3 5.2%	1 1.1%
Total	123	496	58	128	58	88

Observamos que, entre los 18 y 19 años, es mayor el porcentaje de mujeres en los tres grupos. Entre los 20 y 22 años, están muy igualados los porcentajes de ambos sexos en el tipo ocasional. Sin embargo, es mayor el porcentaje de usuarios que de usuarias en los tipos regular y excesivo. Cuanta más edad presenta el usuario superior es el porcentaje de varones en



cualquiera de los tres tipos de usuario, excepto entre los 23 y 25 años, que el porcentaje de usuarios regulares está muy igualado en ambos géneros.

7.3.3.2. Antigüedad en el uso del ordenador y de Internet

En los tres tipos de usuario, la mayoría presentó una experiencia en el uso del ordenador superior a cuatro años (Tabla 7.12).

Tabla 7.12. Antigüedad en el uso del ordenador de cada tipo de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
No lo utiliza	8 1.3%	1 0.5%	3 25%
Menos de un año	92 14.8%	33 17.6%	15 10.1%
Entre 1 y 2 años	76 12.2%	15 8%	14 9.5%
Entre 2 y 4 años	156 25.1%	33 17.6%	23 15.5%
Más de 4 años	289 46.5%	105 56.1%	93 62.8%
Total	621	187	148

En el mismo sentido, pero refiriéndonos al uso de Internet, encontramos que el mayor porcentaje de usuarios tiene más de un año de experiencia (Tabla 7.13). Profundizando en los datos, podemos ver que los usuarios ocasionales se agrupan en intervalos de menor antigüedad que los regulares o excesivos.



Tabla 7.13. Antigüedad en el uso de Internet de cada tipo de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
No lo utiliza	29 4.7%	1 0.5%	-
Menos de un año	117 18.9%	18 9.6%	19 12.8%
Entre 1 y 2 años	160 25.8%	47 25%	25 16.9%
Entre 2 y 4 años	222 35.8%	75 39.9%	57 38.5%
Más de 4 años	92 14.8%	47 25%	47 31.8%
Total	620	188	148

7.3.3.3. Hábitos de conexión

Para conocer desde dónde preferían hacer la conexión, les planteamos una serie de lugares y les pedimos que los clasificaran por orden de preferencia siendo 1 el lugar más habitual. Al ser esta pregunta de respuesta múltiple, muchos sujetos no establecieron la prioridad, por lo que todas las opciones señaladas fueron puestas como primera opción, razón por la cual en la tabla 7.14 aparece un número superior de sujetos para cada tipo del que aparece al inicio de este apartado.

Los usuarios, que emplearon más Internet (regulares y excesivos), mayoritariamente se conectaron desde casa, utilizando muy pocos de ellos otros lugares de conexión. En cambio, los usuarios ocasionales, aunque el mayor porcentaje se conectó desde casa, superaron a los otros dos grupos en su preferencia por utilizar otras ubicaciones como la universidad, el ciber o la casa de un amigo o familiar.



Tabla 7.14. Preferencia por el lugar de conexión de los distintos tipos de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Trabajo	18 2.7%	7 3.5%	4 2.5%
Casa	274 40.4%	159 80.3%	129 81.1%
Universidad	154 22.7%	16 8.1%	10 6.3%
Ciber	125 18.4%	8 4%	6 3.8%
Casa de un amigo o familiar	94 13.9%	4 2%	10 6.3%
Otros lugares	13 1.9%	4 2%	-
Total	678	198	159

La mayoría de los sujetos de los tres tipos de usuario no se decantó por una franja horaria fija en la que prefiriera utilizar Internet, dándose en un 57% en los ocasionales, en un 51.6% en los regulares y en un 53.3% en los excesivos. La franja elegida en mayor porcentaje fue la de 6 de la tarde a 11 de la noche, dándose en un 34.1% de los usuarios ocasionales, un 28.2% de los usuarios regulares y un 20% de los usuarios excesivos.

Un aspecto interesante fue conocer si desde que empezó a conectarse a Internet, el usuario notó aumento, disminución o constancia en el tiempo de conexión. A este respecto obtuvimos que la mayoría estimó que se conectaba durante el mismo tiempo que al principio, puntuando en mayor proporción el grupo de uso ocasional (70.1%) y en menor, el grupo de uso excesivo (52.7%). En este sentido, no es despreciable el porcentaje de usuarios excesivos que afirmó que ese uso había aumentado (36%).



7.3.3.4. Finalidad del ordenador

Les pedimos que nos expusieran con qué frecuencia utilizaban el ordenador para trabajar, estudiar, entretenerse (ocio) o para otros propósitos. Mostramos, a continuación, los porcentajes de usuarios, según el tipo en que se incluyeran, en cada una de estas preferencias de uso.

Mayoritariamente ninguno de los tres grupos utilizó este medio para trabajar, siendo los usuarios excesivos los que más lo emplearon (Tabla 7.15).

Tabla 7.15. Porcentaje que utiliza el ordenador para trabajar según el tipo de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	310 61.4%	72 44.7%	49 37.4%
Una vez en semana	53 10.5%	19 11.8%	17 13%
Varias veces en semana	83 16.4%	42 26.1%	36 27.5%
Una vez al día	27 5.3%	9 5.6%	10 7.6%
Varias veces al día	32 6.3%	19 11.8%	19 14.5%
Total	505	161	131

El mayor porcentaje de los tres grupos coincidió en utilizar el ordenador varias veces en semana para estudiar, destacando los grupos regular y excesivo con más tiempo de uso al señalar una vez al día o varias veces al día (Tabla 7.16).



Tabla 7.16. Porcentaje que utiliza el ordenador para estudiar según el tipo de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	46 7.5%	10 5.4%	13 8.7%
Una vez en semana	166 26.9%	24 13%	26 17.3%
Varias veces en semana	283 45.9%	86 46.7%	61 40.7%
Una vez al día	60 9.7%	29 15.8%	23 15.3%
Varias veces al día	62 10%	35 19%	27 18%
Total	617	184	150

Las mayores diferencias entre los grupos las encontramos en la frecuencia con la que utilizaron el ordenador como herramienta de ocio (Tabla 7.17). El grupo ocasional tuvo porcentajes muy repartidos entre las opciones nunca o casi nunca, una vez a la semana y varias veces en semana. El grupo regular distribuyó los porcentajes entre varias veces en semana, una vez al día y varias veces al día. El grupo de usuarios excesivos, en su mayoría (60.1%), lo utilizó varias veces al día.

Tabla 7.17. Porcentaje que utiliza el ordenador para su ocio según el tipo de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	168 27.9%	6 3.2%	2 1.4%
Una vez en semana	162 26.9%	12 6.5%	2 1.4%
Varias veces en semana	202 33.5%	46 24.9%	20 13.5%
Una vez al día	51 8.5%	63 34.1%	35 23.6%
Varias veces al día	20 3.3%	58 31.4%	89 60.1%
Total	603	185	148



Por último, fueron pocos los usuarios que contestaron a la opción de utilizar el ordenador para otras actividades diferentes de las anteriormente expuestas, aproximadamente el 14% de los encuestados, y la mayoría contestó que no las utilizaron nunca o casi nunca (Tabla 7.18). Los usuarios regulares fueron los que lo emplearon con más frecuencia que los otros dos grupos.

Tabla 7.18. Porcentajes que utiliza el ordenador para otras actividades según el tipo de usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	72 75.8%	9 33.3%	12 63.2%
Una vez en semana	10 10.5%	1 3.7%	-
Varias veces en semana	12 12.6%	7 25.9%	4 21.1%
Una vez al día	1 1.1%	1 3.7%	1 5.3%
Varias veces al día	-	9 33.3%	2 10.5%
Total	95	27	19

7.3.3.5. Finalidad de Internet

Especificando las conductas que se pueden realizar en Internet, mostramos los porcentajes dependiendo del tipo de usuario que utilizaron esta herramienta para trabajar o hacer trabajos de clase (Tabla 7.19), buscar trabajo (Tabla 7.20), relajarse y pasarlo bien (Tabla 7.21), comunicarse (Tabla 7.22), buscar apoyo emocional a través del correo o los chats (Tabla 7.23), usar servicios electrónicos (Tabla 7.24), descargar programas, música o películas (Tabla 7.25), u otras actividades no recogidas en el listado.



Para trabajar o hacer trabajos de clase, observamos que los tres tipos de usuario lo utilizaron, en mayor porcentaje, varias veces en semana (Tabla 7.19).

Tabla 7.19. Porcentaje que utiliza Internet para trabajar o hacer trabajos de clase según los tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	93 15%	13 7%	16 10.8%
Una vez en semana	199 32.2%	40 21.6%	27 18.2%
Varias veces en semana	230 37.2%	82 44.3%	69 46.6%
Una vez al día	39 6.3%	22 11.9%	13 8.8%
Varias veces al día	57 9.2%	28 15.1%	23 15.5%
Total	618	185	148

La mayoría de los sujetos no utilizó Internet para buscar trabajo como puede observarse en la tabla siguiente (Tabla 7.20).

Tabla 7.20. Porcentaje que utiliza Internet para buscar trabajo según los distintos tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	439 77.4%	122 68.9%	105 73.4%
Una vez en semana	50 8.8%	21 11.9%	10 7%
Varias veces en semana	49 8.6%	19 10.7%	14 9.8%
Una vez al día	19 3.4%	10 5.6%	6 4.2%
Varias veces al día	10 1.8%	5 2.8%	8 5.6%
Total	567	177	143

Los tres grupos se diferenciaron más al utilizar Internet como forma para relajarse, así vemos cómo para este fin el mayor porcentaje de usuarios ocasionales (38%) no lo utilizó nunca o casi nunca, los regulares lo usaron una vez al día (33.9%) o varias veces en semana (31.2%), y el 49% de los excesivos lo empleó varias veces al día (Tabla 7.21).



Tabla 7.21. Porcentaje que utiliza Internet para relajarse según los distintos tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	227 38%	14 7.5%	3 2%
Una vez en semana	160 26.8%	19 10.2%	4 2.7%
Varias veces en semana	162 27.1%	58 31.2%	31 21.1%
Una vez al día	32 5.4%	63 33.9%	37 25.2%
Varias veces al día	16 2.7%	32 17.2%	72 49%
Total	597	186	147

Esta tendencia se mantiene cuando los usuarios utilizaron Internet para navegar en la red (Tabla 7.22), empleándolo un 70.3% de los ocasionales menos de una vez por semana, un 68.3% de los regulares entre varias veces en semana y una vez al día, y un 71% de los excesivos una vez al día o más.

Tabla 7.22. Porcentaje que utiliza Internet para navegar en la red según los distintos tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	222 37.6%	17 9.1%	7 4.7%
Una vez en semana	193 32.7%	18 9.7%	4 2.7%
Varias veces en semana	142 24.1%	63 33.9%	32 21.6%
Una vez al día	24 4.1%	64 34.4%	39 26.4%
Varias veces al día	9 1.5%	24 12.9%	66 44.6%
Total	590	186	148

En la misma línea se encontraron los porcentajes cuando la actividad evaluada fue la de comunicarse, utilizándolo menos el grupo de usuarios ocasionales, con bastante más asiduidad el regular, y superando a ambos el excesivo (Tabla 7.23).



Tabla 7.23. Porcentaje que utiliza Internet para comunicarse según los distintos tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	201 34%	8 4.3%	5 3.4%
Una vez en semana	147 24.8%	13 7%	6 4.1%
Varias veces en semana	171 28.9%	44 23.7%	21 14.3%
Una vez al día	49 8.3%	71 38.2%	32 21.8%
Varias veces al día	24 4.1%	50 26.9%	83 56.5%
Total	592	186	147

Para los usuarios, Internet no resultó ser un medio frecuente para buscar apoyo emocional, ya que la mayoría de los tipos coincidió en que no lo utilizó para tal fin nunca o casi nunca. No obstante, señalamos que, en el grupo de uso excesivo, el 17.5% lo empleó varias veces al día, porcentaje muy superior al de los otros dos grupos (Tabla 7.24).

Tabla 7.24. Porcentaje que utiliza Internet para buscar apoyo emocional a través del correo o el chat según los distintos tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	498 86.8%	136 76.4%	80 55.9%
Una vez en semana	39 6.8%	14 7.9%	13 9.1%
Varias veces en semana	28 4.9%	10 5.6%	12 8.4%
Una vez al día	5 0.9%	11 6.2%	13 9.1%
Varias veces al día	4 0.7%	7 3.9%	25 17.5%
Total	574	178	143

Los estudiantes universitarios, sea cual fuere el tipo de usuario, no utilizaron Internet como medio para acceder a servicios para preparar un viaje, gestionar operaciones bancarias, realizar compras, etc. (Tabla 7.25). No obstante, los que menos lo emplearon fueron los miembros del grupo



ocasional y los que más, los del grupo de uso excesivo.

Tabla 7.25. Porcentaje que utiliza Internet para acceder a servicios electrónicos según los distintos tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	428 74.8%	108 60%	83 56.8%
Una vez en semana	102 17.8%	41 22.8%	29 19.9%
Varias veces en semana	34 5.9%	20 11.1%	20 13.7%
Una vez al día	3 0.5%	8 4.4%	6 4.1%
Varias veces al día	5 0.9%	3 1.7%	8 5.5%
Total	572	180	146

Descargar programas, música o películas también fue más empleado por los grupos regular y excesivo, siendo estos últimos los que con más asiduidad lo utilizaron (Tabla 7.26). Así, encontramos que el 52.7% de los usuarios ocasionales no lo utilizó nunca o casi nunca; los usuarios regulares lo emplearon nunca o casi nunca o varias veces en semana en un 22.7% o una vez al día en un 21.6%; y los excesivos lo hicieron varias veces en semana (24.7%) o varias veces al día (43.2%).

Tabla 7.26. Porcentaje que utiliza Internet para descargar programas, música, películas, etc. según los distintos tipos de usuarios

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	308 52.7%	42 22.7%	17 11.6%
Una vez en semana	116 19.9%	25 13.5%	8 5.5%
Varias veces en semana	99 17%	42 22.7%	36 24.7%
Una vez al día	32 5.5%	40 21.6%	22 15.1%
Varias veces al día	29 5%	36 19.5%	63 43.2%
Total	584	185	146



La opción de “otras actividades” no merece muchas reseñas ya que sólo fue contestada por un total de 97 sujetos, de los cuales 85 (87.6%) contestaron no utilizarlas nunca o casi nunca.

7.3.3.6. Herramientas utilizadas de Internet

En este apartado estudiaremos las diferencias entre los tipos de usuario en función del uso que hicieron de las distintas herramientas de Internet. Para facilitar el análisis, consideramos las distintas opciones de respuesta (nunca o casi nunca, una vez por semana, varias veces a la semana, una vez al día, y varias veces al día) como una escala de intervalo acumulativa o sumativa donde el valor mínimo es 1 y el valor máximo es 5, y realizamos ANOVAs para comprobar la existencia de diferencias significativas.

En primer lugar, nos referiremos al uso de las páginas webs. Esta herramienta fue más utilizada por el grupo regular y excesivo que por el ocasional, como se indica en la tabla 7.27, comprobando la existencia de diferencias significativas entre los tres grupos (del ocasional con el regular y excesivo, así como del regular con el excesivo), siendo $M_{\text{Ocasional}} = 2.24$; $M_{\text{Regular}} = 3.19$; $M_{\text{Excesivo}} = 3.74$; $F_{(2, 947)} = 156.92$; $p < .001$. Por tanto, se confirma la hipótesis 1.1.1 que señalaba que *los usuarios excesivos utilizarán significativamente más que los otros las páginas webs*.



Tabla 7.27. Uso de páginas webs

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	155 25.2%	14 7.4%	6 4.1%
Una vez en semana	228 37.1%	22 11.7%	11 7.4%
Varias veces en semana	185 30.1%	94 50%	52 35.1%
Una vez al día	23 3.7%	30 16%	26 17.6%
Varias veces al día	23 3.7%	28 14.9%	53 35.8%
Total	614	188	148

Las diferencias entre los tres grupos se incrementaron con el uso del correo electrónico y en el mismo sentido (Tabla 7.28).

Tabla 7.28. Uso del correo electrónico

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	141 23.1%	4 2.1%	3 2%
Una vez en semana	172 28.2%	11 5.9%	8 5.4%
Varias veces en semana	209 34.2%	52 27.8%	25 16.9%
Una vez al día	71 11.6%	82 43.9%	59 39.9%
Varias veces al día	18 2.9%	38 20.3%	53 35.8%
Total	611	187	148

A través del ANOVA comprobamos la existencia de diferencias significativas entre los tres grupos (del ocasional con el regular y excesivo, así como del regular con el excesivo, aunque la significación de estos últimos es algo menor, $p < .014$), siendo $M_{\text{Ocasional}} = 2.43$; $M_{\text{Regular}} = 3.74$; $M_{\text{Excesivo}} = 4.02$; $F(2, 943) = 217.76$; $p < .001$. Aceptamos la hipótesis 1.1.2 que expresaba que *los usuarios excesivos utilizarán significativamente más el correo electrónico.*



Los programas de charla no fueron una herramienta muy utilizada por los grupos ocasional y regular, a diferencia de lo que ocurrió con el grupo de uso excesivo (Tabla 7.29).

Tabla 7.29. Uso de los programas de charla

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	449 75.7%	75 40.5%	28 18.8%
Una vez en semana	68 11.5%	23 12.4%	10 6.7%
Varias veces en semana	55 9.3%	28 15.1%	18 12.1%
Una vez al día	12 2%	32 17.3%	38 25.5%
Varias veces al día	9 1.5%	27 14.6%	55 36.9%
Total	593	185	149

Del análisis mediante ANOVA obtuvimos que existían diferencias significativas entre los tres grupos, siendo $M_{\text{Ocasional}} = 1.42$; $M_{\text{Regular}} = 2.53$; $M_{\text{Excesivo}} = 3.55$; $F(2, 924) = 235.83$; $p < .001$. Se verifica la hipótesis 1.1.3 que indicaba que *los usuarios excesivos utilizarán significativamente más los programas de charla*.

Los foros de discusión y los grupos de noticias fueron utilizados por muy pocos sujetos de los tres grupos (Tabla 7.30). Observamos que los mayores porcentajes se acumularon en la frecuencia de uso nunca o casi nunca, no obstante, existían diferencias significativas entre los tres grupos (del ocasional con el regular y excesivo, así como del regular con el excesivo), siendo $M_{\text{Ocasional}} = 1.20$; $M_{\text{Regular}} = 1.45$; $M_{\text{Excesivo}} = 1.95$; $F(2, 916) = 57.65$; $p < .001$. Admitimos la hipótesis 1.1.4 que apuntaba que *los usuarios excesivos utilizarán significativamente más los foros de discusión y los grupos de noticias*.



Tabla 7.30. Uso de foros de discusión y grupos de noticias

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	499 84.6%	137 75.3%	78 53.1%
Una vez en semana	71 12%	18 9.9%	31 21.1%
Varias veces en semana	16 2.7%	19 10.4%	15 10.2%
Una vez al día	2 0.3%	6 3.3%	14 9.5%
Varias veces al día	2 0.3%	2 1.1%	9 6.1%
Total	590	182	147

Los juegos en red no resultó ser una herramienta atractiva para ninguno de los tres grupos si atendemos a la frecuencia de uso (Tabla 7.31). Sin embargo, observamos diferencias significativas entre el grupo ocasional comparándolo con el regular y excesivo, siendo estos últimos los que más lo utilizaron ($M_{\text{Ocasional}} = 1.14$; $M_{\text{Regular}} = 1.40$; $M_{\text{Excesivo}} = 1.50$; $F(2, 916) = 20.62$; $p < .001$). Se ratifica, parcialmente, la hipótesis 1.1.5 que señalaba que *los usuarios excesivos utilizarán significativamente más los juegos de red.*

Tabla 7.31. Uso de juegos en red

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	535 90.5%	145 80.1%	111 75.5%
Una vez en semana	36 6.1%	14 7.7%	16 10.9%
Varias veces en semana	16 2.7%	13 7.2%	9 6.1%
Una vez al día	2 0.3%	4 2.2%	5 3.4%
Varias veces al día	2 0.3%	5 2.8%	6 4.1%
Total	591	181	147



La descarga de música, películas, etc. fue más aceptada por el grupo de uso excesivo seguido del regular y, por último, del grupo ocasional (Tabla 7.32), existiendo diferencias significativas entre los tres grupos en este sentido ($M_{\text{Ocasional}} = 1.97$; $M_{\text{Regular}} = 3.01$; $M_{\text{Excesivo}} = 3.60$; $F_{(2, 932)} = 139.26$; $p < .001$). Se corrobora la hipótesis 1.1.6 que determinaba que *los usuarios excesivos utilizarán significativamente más la descarga de música, películas, etc.*

Tabla 7.32. Descarga de música, películas, etc.

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	257 42.8%	35 18.9%	19 12.8%
Una vez en semana	179 29.8%	27 14.6%	11 7.4%
Varias veces en semana	109 18.1%	57 30.8%	37 24.8%
Una vez al día	36 6%	34 18.4%	26 17.4%
Varias veces al día	20 3.3%	32 16.9%	56 37.6%
Total	601	185	149

Al igual ocurrió con la descarga de software, siendo el grupo de usuarios excesivos el que estuvo más interesado que los otros dos (Tabla 7.33). A través del ANOVA comprobamos que existían diferencias significativas entre los tres grupos (del ocasional con el regular y excesivo, así como del regular con el excesivo), siendo $M_{\text{Ocasional}} = 1.30$; $M_{\text{Regular}} = 1.75$; $M_{\text{Excesivo}} = 2.42$; $F_{(2, 918)} = 88.87$; $p < .001$. Por tanto, se acepta la hipótesis 1.1.7 que explicitaba que *los usuarios excesivos utilizarán significativamente más la descarga de software.*



Tabla 7.33. Descarga de software

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Nunca o casi nunca	471 79.6%	109 59.9%	55 37.4%
Una vez en semana	81 13.7%	28 15.4%	30 20.4%
Varias veces en semana	27 4.6%	31 17%	29 19.7%
Una vez al día	8 1.4%	9 4.9%	12 8.2%
Varias veces al día	5 0.8%	5 2.7%	21 14.3%
Total	592	182	147

Aunque también dimos la opción de “otras herramientas”, al igual que ocurriera anteriormente no las utilizaron nunca o casi nunca. Por ello no lo estudiaremos con más detalle.

Profundizando en el estudio del uso de Internet, categorizamos las herramientas según favorecieran o no la interacción social, y realizamos un ANOVA, observando que se mantuvieron las diferencias significativas entre los tres grupos tanto con las herramientas de interacción social -correo electrónico, programas de charla y foros de discusión- ($M_{\text{Ocasional}} = 40.86$; $M_{\text{Regular}} = 60.53$; $M_{\text{Excesivo}} = 73.99$; $F(2, 906) = 325.87$; $p < .001$) como con las herramientas que no propiciaban tal interacción -páginas webs, juegos, descarga de música o películas, y de software- ($M_{\text{Ocasional}} = 42.07$; $M_{\text{Regular}} = 59.26$; $M_{\text{Excesivo}} = 71.15$; $F(2, 911) = 215.27$; $p < .001$). Comparando los dos tipos de herramientas, sólo en el tipo de usuarios ocasionales encontramos diferencias significativas, siendo las utilidades más empleadas aquellas que no favorecieron la interacción social ($M_{\text{herramientas_interacción}} = 40.86$; $M_{\text{herramientas_no_interacción}} = 42.07$; $t = -2.299$; $p < .022$).



En cambio, en los grupos regular y excesivo, las herramientas más utilizadas fueron las propiciadoras de relaciones sociales aunque no se diferenciaron significativamente del uso que hicieron de las restantes.

7.3.3.7. Uso excesivo de determinadas herramientas de Internet

Para determinar el uso excesivo de Internet planteamos dos cuestiones diferentes: la primera se centró en si creían utilizar algunas aplicaciones más que sus conocidos y, la segunda, si se sentían “enganchados” a algunas de esas herramientas. Para poder operar con la información, sumamos las opciones.

En cuanto a la primera, cuántas herramientas creían utilizar más que los demás, nos contestaron que ninguna 477 sujetos (49.6%); 251 (26.1%) utilizaban una herramienta más que los demás; 167 (17.4%), dos; 58 (6%), tres; 8 (0.8%), cuatro; y 1 sujeto (0.1%), cinco. La distribución entre los grupos puede observarse en la tabla 7.34. El mayor porcentaje de sujetos que no utilizó ninguna herramienta más que los demás estuvo en los tipos ocasional y de regular. En el de uso excesivo, aunque también acumuló un porcentaje no desdeñable en esta opción, fue superado por el de sujetos que señaló utilizar dos aplicaciones más que los demás.



Tabla 7.34. Número de herramientas que cada tipo de usuario considera que utiliza más que los demás

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Ninguna	353 56.6%	83 44.1%	41 27.3%
Una	163 26.1%	53 28.2%	35 23.3%
Dos	81 13%	38 20.2%	48 32%
Tres	22 3.5%	13 6.9%	23 15.3%
Cuatro	4 0.6%	1 0.5%	3 2%
Cinco	1 0.2%	-	-
Total	624	188	150

En cuanto a la segunda pregunta, a qué herramientas se sentían “enganchados”, presentamos en la tabla 7.35 los resultados de un ANOVA.

Tabla 7.35. Análisis de varianza por herramientas a las que se está “enganchado”

	Tipos de usuario	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Correo electrónico	(1)Ocasional	624	.08	.28	7.08	.001	3→1,2
	(2)Regular	188	.10	.30			
	(3)Excesivo	150	.19	.39			
Canales de charla	(1)Ocasional	624	.03	.18	66.51	.000	3→1,2
	(2)Regular	188	.07	.26			
	(3)Excesivo	150	.31	.46			
Búsqueda de información	(1)Ocasional	624	.04	.20	30.53	.000	1→2,3 2→3
	(2)Regular	188	.12	.33			
	(3)Excesivo	150	.23	.42			
Juegos	(1)Ocasional	624	.01	.10	11.74	.000	3→1,2
	(2)Regular	188	.02	.14			
	(3)Excesivo	150	.07	.26			
Sexo	(1)Ocasional	624	.00	.07	6.70	.001	3→1,2
	(2)Regular	188	.01	.10			
	(3)Excesivo	150	.04	.20			
Estuvo enganchado	(1)Ocasional	624	.05	.21	3.71	.025	3→1,2
	(2)Regular	188	.04	.20			
	(3)Excesivo	150	.10	.30			
No enganchado	(1)Ocasional	624	.81	.39	56.45	.000	1→2,3 2→3
	(2)Regular	188	.71	.45			
	(3)Excesivo	150	.41	.49			



Encontramos diferencias significativas entre el usuario excesivo y los otros dos tipos en todas las herramientas en las que dijeron sentirse enganchados. Además, en las opciones “búsqueda de información” y “no estoy enganchado a nada” también existieron diferencias significativas entre el grupo ocasional y regular. Los usuarios excesivos fueron los que mayores puntuaciones (aunque bastante bajas) arrojaron en todas las opciones excepto en la última, “no estoy enganchado a nada”, que fue donde puntuaron menos que el resto de los grupos. En este punto, debemos señalar que las medias más altas las encontramos en esta última opción, por lo que podemos afirmar que la mayoría de los sujetos de los tres grupos la seleccionaron.

En cuanto a la cantidad de herramientas a las que se estaba “enganchado”, presentamos en la siguiente tabla las frecuencias encontradas.

Tabla 7.36. Número de herramientas a las que los usuarios declaran estar “enganchados”

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Ninguna	507 81.4%	134 70.9%	61 40.4%
Estuvo enganchado	29 4.7%	8 4.2%	15 10%
Una	65 10.4%	34 18%	36 23.8%
Dos	21 3.4%	10 5.3%	29 19.2%
Tres	-	3 1.6%	7 4.6%
Cuatro	1 0.1%	-	3 2%
Total	623	189	151

Hallamos que 702 (73%) no estaban enganchados a ninguna; 52 (5.4%) no estaban enganchados a ninguna pero lo estuvieron en el pasado; 135 (14%) lo estaban a una; 60 (6.2%), a dos; 10 (1%), a tres; y 4 (0.4%), a cuatro.



Podemos comprobar que el mayor porcentaje de los tres grupos de usuarios se agrupa en la opción no sentirse enganchado a ninguna herramienta. Sin embargo, observamos que si comparamos los porcentajes de “enganchados” a una, dos, tres y cuatro herramientas, el porcentaje en usuarios excesivos es superior al de los otros dos grupos.

Teniendo en cuenta sólo los usuarios que se declararon “enganchados” a una o más herramientas, se realizó un ANOVA para comprobar si existían diferencias significativas según el tipo de usuario, resultando que los excesivos estaban significativamente más enganchados que los otros dos grupos ($M_{\text{Ocasional}} = 1.28$; $M_{\text{Regular}} = 1.34$; $M_{\text{Excesivo}} = 1.69$; $F(2, 206) = 8.94$; $p < .001$), no existiendo diferencias significativas entre el grupo ocasional y regular. Los datos permitieron confirmar la hipótesis 1.2 que decía que *los usuarios excesivos se considerarán significativamente enganchados a más herramientas de Internet que los demás usuarios.*

7.3.3.8. Impacto de Internet en la vida del usuario

Los tres tipos de usuario consideraron con mayor porcentaje que el impacto había sido favorable (Tabla 7.37), siendo el grupo de uso regular el que mayor porcentaje acumuló en esta elección (58.5%), le siguió el de uso ocasional con un 57.9% y, por último, el de uso excesivo (46%).



Tabla 7.37. Impacto de Internet en la vida del usuario

	Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
Muy desfavorablemente	1 0.2%	1 0.5%	2 1.3%
Desfavorablemente	9 1.4%	1 0.5%	8 5.3%
No ha afectado	222 35.6%	36 19.1%	21 14%
Favorablemente	361 57.9%	110 58.5%	69 46%
Muy favorablemente	31 5%	40 21.3%	50 33.3%
Total	624	188	150

7.3.3.9. Relación con el Uso Desadaptativo de Internet (UDI)

Existieron diferencias significativas entre los tres tipos de usuario en las puntuaciones del UDI, así como en sus dos factores (síntomas del uso desadaptativo de Internet y predisposición a la desadaptación), de tal forma que podemos decir que, cuanto mayor fue la frecuencia de uso de Internet, más intensos fueron sus síntomas y mayor fue la tendencia a utilizarla de modo desadaptativo (Tabla 7.38).

Tabla 7.38. Análisis de varianza por Uso Desadaptativo de Internet (UDI)

	Tipos de usuario	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Uso desadaptativo de Internet	(1)Ocasional	556	71.83	18.91	72.82	.000	1→2,3 2→3
	(2)Regular	172	78.96	21.06			
	(3)Excesivo	137	95.67	27.16			
Factor I: Síntomas de la conducta desadaptativa	(1)Ocasional	588	35.69	10.64	73.98	.000	1→2,3 2→3
	(2)Regular	175	39.82	11.74			
	(3)Excesivo	143	49.06	16.15			
Factor II: Predisposición a la desadaptación	(1)Ocasional	586	34.35	10.93	39.78	.000	1→2,3 2→3
	(2)Regular	180	37.23	11.65			
	(3)Excesivo	142	43.82	13.14			



Estos datos permitieron aceptar la hipótesis 2.1 que manifestaba que *los sujetos con uso excesivo de Internet serán los que mayores puntuaciones obtengan en uso desadaptativo de Internet.*

Como encontramos diferencias significativas en cuanto al sexo en el tipo de usuario, realizamos un análisis de varianza de más de un factor en el que conjugamos ambas variables, teniendo como variable dependiente la puntuación total derivada del UDI. El resultado fue que no existían diferencias significativas por sexo, aunque sí en el tipo de usuario, y que no era significativo el efecto de la interacción (Tabla 7.39).

Tabla 7.39. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuario. Variable dependiente puntuación total del UDI

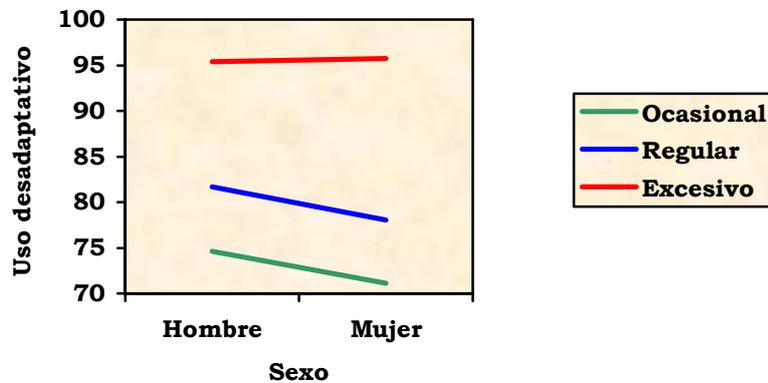
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	63612.442 ^a	5	12722.49	29.30	.000
Intersección	3438825.78	1	3438825.78	7918.74	.000
Sexo	650.04	1	650.04	1.50	N.S.
Tipos de usuario	47485.35	2	23742.68	54.67	.000
Sexo x Tipos de usuario	384.42	2	192.21	0.443	N.S.
Error	370861.58	854	434.26		
Total	5528949.00	860			
Total corregida	434474.02	859			

En el gráfico 7.2 vemos que cuanto más se empleó Internet, más puntuación se obtuvo en uso desadaptativo, encontrando que entre las mujeres de los tres grupos existieron diferencias significativas ($M_{\text{Ocasional}} = 71.11$; $M_{\text{Regular}} = 78.02$; $M_{\text{Excesivo}} = 95.73$; $F_{(2, 647)} = 54.55$; $p < .001$). En los hombres, estas puntuaciones fueron sólo significativas cuando comparamos el grupo de uso excesivo con el ocasional y regular ($M_{\text{Ocasional}} = 74.64$; $M_{\text{Regular}} = 81.68$; $M_{\text{Excesivo}} = 95.37$; $F_{(2, 207)} = 13.86$; $p < .001$). Asimismo, observamos que las mujeres puntuaron menos que los hombres cuando eran usuarias ocasionales y regulares, siendo más parecida la puntuación de ambos sexos



cuando los usuarios eran excesivos.

Gráfico 7.2. Relación Sexo x Tipos de usuario respecto al Uso Desadaptativo de Internet



De igual manera, hemos actuado con los dos factores del cuestionario: síntomas de la conducta y predisposición o tendencia al uso desadaptativo. Como ocurría con la puntuación total, en los dos factores no existieron diferencias significativas en cuanto al sexo ni en la interacción de esta variable con el tipo de usuario (Tablas 7.40 y 7.41).

Tabla 7.40. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuario. Variable dependiente factor I, síntomas de la conducta desadaptativa

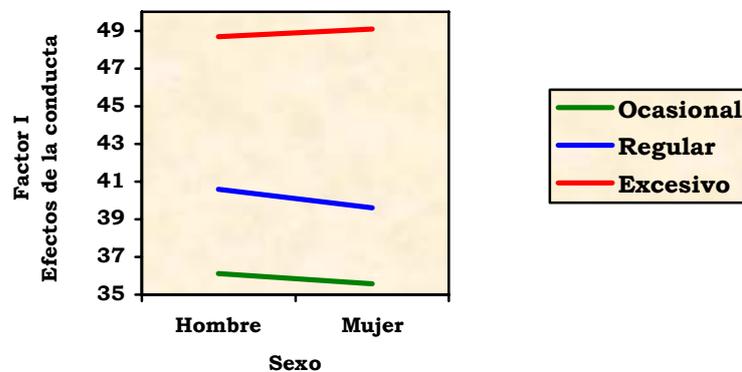
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	20285.06 ^a	5	4057.01	28.70	.000
Intersección	908762.29	1	908762.29	6428.57	.000
Sexo	17.18	1	17.18	0.12	N.S.
Tipos de usuario	16731.80	2	8365.90	59.18	.000
Sexo x Tipos de usuario	36.10	2	18.05	0.13	N.S.
Error	126519.89	895	141.36		
Total	1485818.00	901			
Total corregida	146804.95	900			

En el gráfico 7.3. advertimos la relación directa entre uso de Internet y el Factor I, los síntomas de la conducta desadaptativa. Encontramos que tanto entre las mujeres ($M_{\text{Ocasional}} = 35.57$; $M_{\text{Regular}} = 39.59$; $M_{\text{Excesivo}} = 49.09$; $F(2, 676) = 52.38$; $p < .001$) como entre los hombres ($M_{\text{Ocasional}} = 36.11$; $M_{\text{Regular}} =$



40.57; $M_{\text{Excesivo}} = 48.67$; $F_{(2, 219)} = 16.65$; $p < .001$) de los tres grupos existieron diferencias significativas. De la misma manera que ocurrió con la puntuación total, reparamos en que las puntuaciones medias de las mujeres, en este factor, en los grupos ocasional y regular fueron menores a las de los hombres en sendos grupos; mientras que en el grupo de uso excesivo las mujeres tendieron a superar mínimamente a los hombres.

Gráfico 7.3. Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a Síntomas de la conducta desadaptativa



En cuanto al Factor II, predisposición o tendencia al uso desadaptativo, presentamos los resultados del análisis de varianza en la siguiente tabla.

Tabla 7.41. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuario. Variable dependiente factor II, predisposición al uso desadaptativo.

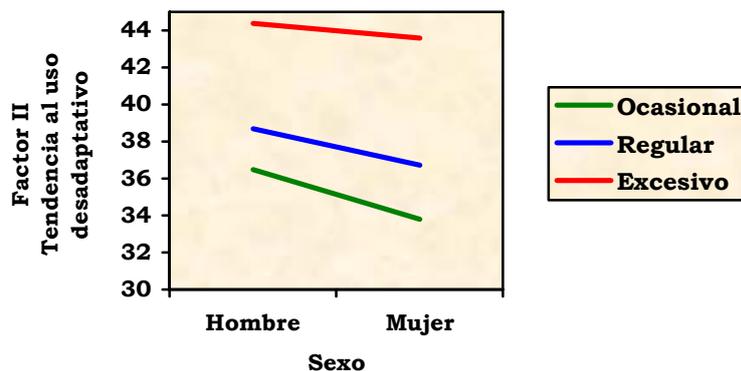
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	11257.60 ^a	5	2251.52	17.21	.000
Intersección	800422.12	1	800422.12	6117.75	.000
Sexo	444.90	1	444.90	3.40	N.S.
Tipos de usuario	7538.59	2	3769.29	28.81	.000
Sexo x Tipos de usuario	88.41	2	44.20	0.34	N.S.
Error	117359.84	897	130.84		
Total	1324605.00	903			
Total corregida	128617.44	902			

En el gráfico 7.4 observamos como los hombres experimentaron más predisposición hacia el uso desadaptativo que las mujeres. De hecho, existieron diferencias significativas entre los tres grupos de usuarias



($M_{\text{Ocasional}} = 33.80$; $M_{\text{Regular}} = 36.71$; $M_{\text{Excesivo}} = 43.57$; $F(2, 678) = 29.80$; $p < .001$), mientras que en los hombres sólo encontramos diferencias significativas si comparamos el grupo de uso excesivo con el ocasional y regular, no siendo significativas las diferencias entre estos dos últimos ($M_{\text{Ocasional}} = 36.50$; $M_{\text{Regular}} = 38.70$; $M_{\text{Excesivo}} = 44.38$; $F(2, 219) = 6.93$; $p < .001$).

Gráfico 7.4. Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a la predisposición o tendencia al uso desadaptativo



7.3.3.10. Relación con el Apoyo Social

Para evaluar el apoyo social utilizamos dos escalas: el apoyo objetivo y subjetivo, cuya suma da una puntuación en apoyo social percibido. Este cuestionario se interpreta teniendo en cuenta que a más puntuación, más apoyo social es percibido por el sujeto. En nuestro estudio, encontramos diferencias significativas en el grupo de uso excesivo comparándolo con los otros dos, presentando puntuaciones inferiores tanto en apoyo social total como en apoyo objetivo. En cambio, en lo que respecta al apoyo subjetivo, solamente fueron significativas las diferencias entre el grupo regular y de uso excesivo. No obstante, el grupo de uso excesivo puntuó también más bajo en este tipo de apoyo que el de uso ocasional, siendo la puntuación más alta la del grupo de uso regular. Estos datos permitieron verificar la hipótesis 2.2



que proponía que *los sujetos con uso excesivo de Internet manifestarán contar con menor apoyo social.*

Tabla 7.42. Análisis de varianza por “Apoyo social”

	Tipos de usuario	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Apoyo social	(1)Ocasional	613	49.54	6.09	3.62	.027	3→1,2
	(2)Regular	183	49.98	6.33			
	(3)Excesivo	149	48.21	7.02			
Apoyo objetivo	(1)Ocasional	617	14.60	2.96	4.61	.010	3→1,2
	(2)Regular	186	14.70	2.90			
	(3)Excesivo	149	13.84	2.76			
Apoyo subjetivo	(1)Ocasional	618	34.95	4.16	2.00	N.S.	2→3
	(2)Regular	184	35.26	4.41			
	(3)Excesivo	150	34.31	5.18			

Realizando un análisis de varianza de más de un factor en el que teníamos como variables independientes el sexo y el tipo de usuario y como dependiente la puntuación en apoyo social, obtuvimos diferencias significativas por sexo, no encontrándolas en el tipo de usuario ni en su interacción (Tabla 7.43).

Tabla 7.43. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuario. Variable dependiente puntuación total del cuestionario “apoyo social”

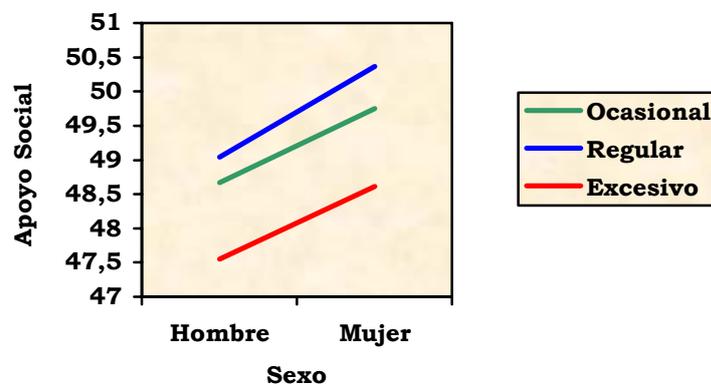
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	504.90 ^a	5	100.98	2.56	.026
Intersección	1338448.22	1	1338448.22	33896.50	.000
Sexo	187.46	1	187.46	4.75	.030
Tipos de usuario	205.39	2	102.69	2.60	N.S.
Sexo x Tipos de usuario	1.87	2	0.93	0.024	N.S.
Error	36880.23	934	39.49		
Total	2332114.00	940			
Total corregida	37385.13	939			

En el gráfico 7.5 comprobamos como los usuarios regulares fueron los que mayor apoyo social manifestaron. Las mujeres de cada grupo percibieron significativamente más apoyo que el grupo correspondiente de hombres. Además, encontramos que los usuarios excesivos fueron los que menos apoyo



social expresaron en ambos sexos, siendo menor en hombres que en mujeres. Por otra parte, las diferencias significativas intragrupos sólo las encontramos al comparar las usuarias regulares con las excesivas ($M_{\text{Ocasional}} = 49.75$; $M_{\text{Regular}} = 50.37$; $M_{\text{Excesivo}} = 48.61$; $F(2, 700) = 2.30$; $p < .101$), no dándose diferencias significativas entre los usuarios varones ($M_{\text{Ocasional}} = 48.67$; $M_{\text{Regular}} = 49.04$; $M_{\text{Excesivo}} = 47.55$; $F(2, 234) = 0.68$; $p < .510$).

Gráfico 7.5. Relación Sexo x Tipos de usuario respecto al Apoyo Social



7.3.3.11. Relación con los pensamientos automáticos

En esta variable, aunque sólo existieron diferencias significativas en la puntuación total de pensamientos automáticos entre los usuarios regulares y los excesivos, observamos que estos últimos puntuaron más en la escala total y en sus cuatro subescalas, seguido por los ocasionales, siendo de nuevo los regulares los que menor puntuación obtuvieron. Por tanto, admitimos parcialmente la hipótesis 2.3 que sugería que *los sujetos con uso excesivo de Internet obtendrán mayores puntuaciones en pensamientos automáticos*.



Tabla 7.44. Análisis de varianza por “Pensamientos automáticos”

	Tipos de usuario	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Pensamientos automáticos	(1)Ocasional	593	50.16	17.16	2.15	N.S.	2→3
	(2)Regular	180	48.28	16.24			
	(3)Excesivo	141	52.35	19.95			
Mal ajuste	(1)Ocasional	611	9.55	3.60	1.35	N.S.	
	(2)Regular	185	9.09	3.31			
	(3)Excesivo	146	9.64	3.99			
Autoconcepto negativo	(1)Ocasional	615	11.37	4.35	1.31	N.S.	
	(2)Regular	185	11.20	4.57			
	(3)Excesivo	146	11.96	4.98			
Baja autoestima	(1)Ocasional	617	2.65	1.27	1.32	N.S.	
	(2)Regular	187	2.51	1.21			
	(3)Excesivo	149	2.74	1.51			
Abandono	(1)Ocasional	619	2.89	1.28	0.67	N.S.	
	(2)Regular	186	2.91	1.34			
	(3)Excesivo	149	3.03	1.51			

Al hacer el análisis de varianza de más de un factor con las mismas variables independientes que en los apartados anteriores, pero teniendo como variable dependiente los pensamientos automáticos, encontramos que no fue significativo ni el sexo, ni el tipo de usuario, ni su interacción (Tabla 7.45).

Tabla 7.45. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuario. Variable dependiente “Pensamientos Automáticos”

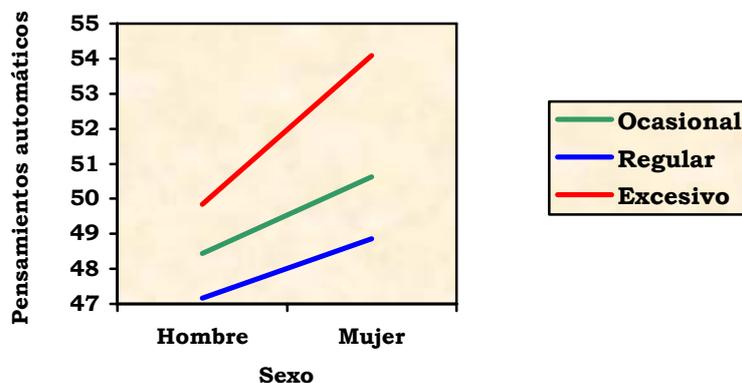
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	2444.20 ^a	5	488.84	1.60	N.S.
Intersección	1337152.56	1	1337152.56	4383.19	.000
Sexo	982.03	1	982.03	3.22	N.S.
Tipos de usuario	1132.06	2	566.03	1.86	N.S.
Sexo x Tipos de usuario	133.52	2	66.76	0.22	N.S.
Error	275472.35	903	305.06		
Total	2565040.00	909			
Total corregida	277916.55	908			

En el gráfico 7.6 se comprueba que las mujeres puntuaron más en pensamientos automáticos que los hombres, siendo el grupo de uso excesivo en ambos sexos los que mayores puntuaciones obtuvieron y el regular, el que menos. Además, las diferencias entre la cantidad de pensamientos



automáticos entre los tres grupos son mayores en las mujeres que en los hombres. En este sentido, tras realizar un ANOVA, destacamos que entre los hombres no existieron diferencias significativas entre los tres grupos de usuarios ($M_{\text{Ocasional}} = 48.44$; $M_{\text{Regular}} = 47.16$; $M_{\text{Excesivo}} = 49.85$; $F_{(2, 225)} = 0.287$; $p < .751$), mientras que entre las mujeres se produjeron diferencias significativas comparando el grupo regular con el de uso excesivo con una $p < .031$ ($M_{\text{Ocasional}} = 50.63$; $M_{\text{Regular}} = 48.85$; $M_{\text{Excesivo}} = 54.08$; $F_{(2, 678)} = 2.366$; $p < .095$).

Gráfico 7.6. Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a los Pensamientos Automáticos



Por ello, se ratifica parcialmente la hipótesis 2.3, que apuntaba que *los usuarios excesivos obtendrán mayores puntuaciones en pensamientos automáticos*, aceptándola sólo para las mujeres pero no para los hombres.

7.3.3.12. Relación con la Extroversión

En esta variable no hubo diferencias significativas entre los tres grupos, siendo el tipo de uso ocasional el que obtuvo la media más baja.



Tabla 7.46. Análisis de varianza por extroversión/introversión

	Tipos de usuario	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Extroversión	(1)Ocasional	566	14.96	3.38	0.136	N.S.	
	(2)Regular	172	15.09	3.10			
	(3)Excesivo	140	15.09	3.33			

Al hacer el análisis de varianza de más de un factor conjugando sexo y tipo de usuario teniendo como variable dependiente la extroversión/introversión, encontramos que no existieron diferencias significativas por sexo ni por tipo de usuario ni por efecto de interacción entre ambas variables (Tabla 7.47).

Tabla 7.47. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuario. Variable dependiente "extroversión/introversión"

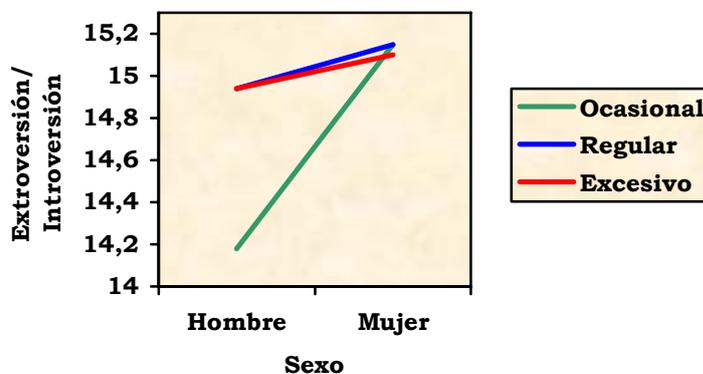
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	90.23 ^a	5	18.05	1.65	N.S.
Intersección	115958.26	1	115958.26	10592.97	.000
Sexo	25.57	1	25.57	2.34	N.S.
Tipos de usuario	21.06	2	10.53	0.96	N.S.
Sexo x Tipos de usuario	24.41	2	12.20	1.12	N.S.
Error	9501.75	868	10.95		
Total	206122.00	874			
Total corregida	9591.98	873			

En el gráfico 7.7 evidenciamos que las puntuaciones coincidieron en extroversión entre los hombres de los grupos regular y de uso excesivo, mientras que los del grupo ocasional anotaron muy por debajo. En cambio, en las mujeres, los ocasionales y regulares coincidieron en los registros, siendo las de uso excesivo las que puntuaron por debajo. Las puntuaciones no fueron muy dispares por lo que no existieron diferencias significativas entre hombres ($M_{\text{Ocasional}} = 14.18$; $M_{\text{Regular}} = 14.94$; $M_{\text{Excesivo}} = 14.94$; $F(2, 217) = 1.514$; $p < .222$) ni entre mujeres ($M_{\text{Ocasional}} = 15.15$; $M_{\text{Regular}} = 15.15$; $M_{\text{Excesivo}} = 15.10$; $F(2, 651) = 0.011$; $p < .989$). Por tanto, rechazamos la hipótesis 2.4 que



sugería que *los sujetos con mayor uso de Internet tenderán a ser menos extrovertidos.*

Gráfico 7.7. Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a la Extroversión/Introversión



7.3.3.13. Discusión

Con este trabajo tratamos de aproximarnos al estudio del uso y abuso de Internet, partiendo de la frecuencia en la que emplean los estudiantes universitarios Internet para su ocio, asociándolo a determinados aspectos del perfil psicosocial y personal de los mismos. Para ello, elegimos una muestra de jóvenes con la que conocer su familiaridad con el uso de Internet y de sus aplicaciones. Así, coincidiendo con los resultados de otros trabajos respecto del uso de Internet, en nuestro estudio también se muestra como un recurso conocido y de uso generalizado (Estallo, 2000; Graner, Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy, Chamorro, 2006). En este sentido encontramos que el mayor porcentaje de los estudiantes tienen una antigüedad utilizando el ordenador de más de 4 años y de Internet, de entre 1 y 4 años, estando estos resultados en la línea de Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega (2003).

Los lugares de conexión más comunes por nuestra muestra evaluada fue el hogar y la universidad, lo que es coincidente con Graner et al. (2004) y



Muñoz-Rivas et al. (2003). En cambio, esta elección se invierte en el estudio de García del Castillo et al. (2008), ya que mayoritariamente el alumnado eligió la universidad como primer lugar de conexión. Esto puede explicarse por la mejora en los accesos gratuitos proporcionados por los centros universitarios.

Con respecto a la finalidad del uso de Internet, nuestros hallazgos están en consonancia con los aportados por Muñoz-Rivas et al. (2003) al mostrar que los estudiantes utilizan Internet para cuestiones académicas, personales y relativas al tiempo libre (Estallo, 2000b; Graner et al., 2006), siendo las aplicaciones preferidas el correo electrónico y las páginas webs. En sentido inverso son los resultados aportados por García del Castillo et al. (2008) y Muñoz-Rivas et al. (2003), en sendos estudios añaden también el uso de programas de charla.

El mayor porcentaje de nuestros participantes utilizan Internet más de 2 ó 3 días en semana siendo sus conexiones habituales inferiores a dos horas, estos resultados son similares a los obtenidos por AIMC (2012), Anderson (2001), Brenner (1997), García del Castillo et al. (2008) y Muñoz-Rivas et al. (2003) y Young (1996a).

A partir de la tipificación de los usuarios atendiendo a las horas al día y días a la semana que empleaban Internet, hemos encontrado que la mayoría de los estudiantes universitarios se encuadra dentro de lo que hemos denominado usuario ocasional (tal y como también le ocurría en su estudio a Muñoz-Rivas et al., 2003), con una edad comprendida entre los 18 y 22 años. Aunque, en este grupo, ambos sexos están muy equiparados, hay un predominio del género femenino. El porcentaje de usuarios regulares y



excesivos en hombres es similar entre sí. En el caso de las mujeres, es superior el de usuarias regulares al de excesivas. Estos grupos también acumulan el mayor porcentaje de usuarios en edades comprendidas entre los 18 y 22 años. Sin embargo, en los usuarios regulares es mayor el de sujetos entre los 20 y 22 años y en los usuarios excesivos, entre los 18 y 22 años lo que apoya las aportaciones de diversos autores (Anderson, 2001; Villanueva, 2003) al estimar la edad como un posible factor de riesgo hacia un mal uso de la tecnología.

Los datos indican que hay una mayor proporción de hombres con un uso excesivo que de mujeres, resultado que está en consonancia con las investigaciones realizadas por Frangos et al. (2010), Muñoz-Rivas (2003), Ortiz (2004), Zboralski et al. (2009).

Consideramos interesante remarcar, centrándonos en la antigüedad usando el ordenador e Internet, que en los tres tipos de usuario el mayor porcentaje de sujetos se sitúa con una antigüedad superior a cuatro años en el uso del ordenador y de dos en el uso de Internet. También nos percatamos que cuanto más utiliza un estudiante Internet, mayor antigüedad muestra, tanto en el uso de este medio como del ordenador, resultados contrarios al modelo fásico constatado por Creasey y Myers (1986) y apoyado por Estallo (2000a), Roberts et al. (1996) y Villanueva (2003). De hecho, hemos observado que sólo un 12.8% de los usuarios de los denominados excesivos tenía una antigüedad inferior a un año. Por tanto, podemos descartar la fascinación por el medio como uno de los factores que opere en la mayoría de los casos.



En nuestro estudio hemos encontrado una paradoja, hay sujetos que informan que no utilizan el ordenador pero son usuarios excesivos, lo que nos lleva a la conclusión de que estos sólo usan el ordenador para acceder a Internet.

Además, hallamos que el lugar preferido para conectarse en los tres tipos de usuario es el propio hogar, siendo el usuario ocasional el que lo elige en menor medida, optando más que los otros por la universidad o el ciber como lugares de conexión. Estos resultados son afines a los aportados por García del Castillo et al. (2008), Graner et al. (2006) y Muñoz-Rivas (2003).

Por los resultados obtenidos, uno de los aspectos que diferencia a los tres tipos de usuario es el uso del ordenador como forma de ocio, factor que puso de relevancia Young (1997). En este sentido, afirmamos que un usuario excesivo utiliza más Internet como una forma de pasar su tiempo libre, aspecto también reflejado en el estudio de Jiménez y Pantoja (2007). Esta variable la consideramos fundamental en la evaluación de esta conducta abusiva para distinguir entre usuarios con problemas de uso de aquellos que lo emplean mucho por razones laborales o académicas a los que no podría acharcárseles que presentaran un uso desadaptativo.

Encontramos, además, determinadas similitudes y diferencias entre los tres grupos en cuanto a la finalidad para emplear Internet. En cuanto a las similitudes, hallamos que el mayor porcentaje de sujetos de los tres tipos utilizan Internet varias veces por semana para trabajar o hacer trabajos de clase, usándolo en mayor medida cuanto más se utiliza Internet. Así, los usuarios excesivos lo emplean más que los regulares, y éstos más que los ocasionales. Asimismo percibimos que el mayor porcentaje de sujetos de los



tres tipos de usuarios no utilizan Internet para buscar trabajo, apoyo emocional o acceder a servicios electrónicos. Aunque estos dos últimos fines se persiguen más conforme el tipo de usuario realiza un mayor uso, hallando, por ejemplo, que un 17.5% de los usuarios excesivos utilizan este medio como un recurso para buscar apoyo emocional varias veces al día, tal vez en espera de encontrar la llamada intimidad acelerada, término propuesto por Greenfield (1999) y apoyado por Viñas (2009).

En cuanto a las diferencias entre los tres grupos, las localizamos cuando las metas para utilizar Internet son relajarse, navegar por la red, comunicarse y descargar programas, películas, etc., resultados acordes con las aportaciones de Jiménez y Pantoja (2007). En nuestro caso, el mayor porcentaje de sujetos del tipo ocasional no buscan estas metas y los del tipo regular lo hacen con una frecuencia menor que los usuarios excesivos.

En lo referente al uso de las distintas herramientas de Internet se confirma la hipótesis en la que afirmábamos que los usuarios excesivos utilizarán significativamente más que los dos grupos restantes todas y cada una de las herramientas propuestas, siendo también significativas las diferencias entre el grupo regular y ocasional. Sin embargo, con el uso de juegos en red se produce una excepción, las diferencias entre el grupo regular y excesivo no son significativas.

Al centrarnos en el número de herramientas que los estudiantes universitarios perciben utilizar más que sus conocidos, encontramos que el mayor porcentaje de usuarios ocasionales y regulares contesta que ninguna herramienta, frente a los excesivos que perciben emplear dos o tres utilidades más que los demás.



Cuando estudiamos a qué herramientas se sienten “enganchados”, registramos diferencias significativas entre el grupo excesivo y los otros dos en todas las aplicaciones, esto podríamos considerarlo un indicador de que el propio sujeto es capaz de percibir su posible conducta desadaptativa, en este sentido también se manifiesta García del Castillo et al. (2006). Dentro de este apartado, en la opción “ahora no estoy enganchado a ninguna, pero lo estuve”, apreciamos diferencias significativas entre el grupo excesivo y los otros dos, puntuando el primero con una media más alta.

Centrándonos en cómo puntúan los tres tipos de usuario en el cuestionario de Uso Desadaptativo de Internet (UDI), confirmamos que la escala funciona tal y como esperábamos, esto es, obteniendo mayores puntuaciones los sujetos que utilizaran en mayor medida Internet.

Al estudiar el apoyo social, comprobamos que los usuarios regulares son los que mayor apoyo social manifiestan (tanto total, como objetivo y subjetivo), seguido del ocasional, siendo el que menos puntuación obtiene el excesivo. Por consiguiente los sujetos con un uso abusivo de Internet manifiestan un menor apoyo social siendo este resultado acorde a los aportados por Alonso-Fernández (2003), Davis (2001), Echeburúa (1999), Jiménez y Pantoja (2007), Young (1997, 1999).

Si dentro de cada tipo de usuario hacemos distinción por sexo, al estudiar el apoyo social obtenemos que las mujeres presentan mayor apoyo social que los hombres, de hecho, y tal y como indican Odell et al. (2000), estas prefieren las herramientas que propician la interacción social.



Por otro lado, en relación con los pensamientos automáticos, encontramos que los usuarios excesivos los presentan en mayor número que el resto de los participantes. En este sentido los sujetos que hacen un abuso de Internet presentan en mayor medida mal ajuste, autoconcepto negativo, baja autoestima y abandono, tal y como también informaban Black et al. (1999), Brenner (1997), Davis (1999a, 2001), Echeburúa (1999), Herrera et al. (2010), Jiménez y Pantoja (2007) y Kraut et al. (1998).

En cuanto a la extroversión, los sujetos menos extrovertidos son los del grupo ocasional, estando igualados los sujetos del grupo regular y excesivo, resultados coincidentes con los de Kunderewicz et al (cit. Spratt, 2002). Pero, por otro lado, teniendo sólo en cuenta el tiempo de conexión a Internet para distinguir entre diferentes tipos de usuario, nuestros datos no avalan los resultados de Alonso-Fernández (2003), Echeburúa (1999), Griffiths y Wood (2000); Ko et al. (2006), Peters y Malesky (2008), Widyanto y Griffiths (2006) que sugerían que a mayor uso mayor introversión.

7.3.4. Análisis de los usuarios según el Uso Desadaptativo de Internet (UDI)

En este apartado observamos cómo se relacionan los resultados de este cuestionario con algunas variables sociodemográficas y con las características de uso trabajadas en la sección anterior.

El cuestionario fue contestado por 867 sujetos, siendo la media obtenida de 77.02, con una desviación típica de 22.53. Con estos datos creamos tres grupos: el de uso adaptativo, formado por 139 sujetos (16%) con puntuaciones inferiores a la media menos la desviación típica, por tanto,



inferiores a 54; el grupo de riesgo (68.7%), con puntuaciones entre 55 y 99; y el de uso desadaptativo de Internet (15.2%), que presentaron puntuaciones superiores a la media más la desviación típica, es decir, por encima de 100.

7.3.4.1. Características sociodemográficas

De este tipo de variables sólo atendimos a la edad y al sexo. En cuanto a la primera, la edad, vemos que las franjas de 18 a 19 años y de 20 a 22 fueron las que agruparon el mayor porcentaje de los tres tipos de uso (Tabla 7.48). En este sentido, podemos percatarnos que los grupos de riesgo y uso desadaptativo acumulan el mayor porcentaje en el primer rango, mientras que el uso adaptativo lo hace en el segundo. No obstante, vemos que los dos primeros grupos también tienen un porcentaje alto en este segundo rango de edad.

Tabla 7.48. Franjas de edad según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
18-19 años	38 27.5%	256 43.2%	60 45.8%
20-22 años	68 49.3%	226 38.2%	49 37.4%
23-25 años	20 14.5%	66 11.1%	13 9.9%
26-30 años	7 5.1%	27 4.6%	5 3.8%
Más de 30 años	5 3.6%	17 2.9%	4 3.1%
Total	138	592	131

Si atendemos a la distribución por género entre los tres tipos de uso, encontramos que los porcentajes de hombres y mujeres en el grupo de riesgo estuvieron muy equiparados, mientras que en el grupo de uso adaptativo hubo mayor porcentaje de mujeres y en el de uso desadaptativo, de hombres



(Tabla 7.49).

Tabla 7.49. Distribución por género según los tipos de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo	Totales
Hombres	20	147	44	211
	9.5%	69.7%	20.9%	
Mujeres	119	445	87	651
	18.3%	68.4%	13.4%	

7.3.4.2. Antigüedad en el uso del ordenador y de Internet

Al evaluar el tiempo que llevaban los estudiantes utilizando el ordenador e Internet, encontramos que más de la mitad de los sujetos de los tres grupos tuvieron una experiencia de uso del ordenador superior a cuatro años. Aunque, en menor porcentaje, observamos que los grupos uso adaptativo y de riesgo, presentaban una experiencia entre dos y cuatro años. Con un porcentaje similar el grupo de uso desadaptativo tiene una experiencia menor de un año.

Tabla 7.50. Antigüedad en el uso del ordenador

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
No lo utiliza	1 0.7%	5 0.8%	3 2.3%
Menos de un año	20 14.5%	80 13.5%	27 20.6%
Entre 1 y 2 años	15 10.9%	68 11.4%	11 8.4%
Entre 2 y 4 años	28 20.3%	135 22.7%	24 18.3%
Más de 4 años	74 53.6%	306 51.5%	66 50.4%
Total	138	594	131



En cuanto a la antigüedad en el uso de Internet, los tres grupos presentaron el mayor porcentaje en una experiencia de 2 a 4 años, sin embargo, el grupo de uso desadaptativo presentó un porcentaje mayor al del resto en un uso superior a 4 años. Hallamos 5 sujetos que hicieron un uso desadaptativo de Internet pero que consideraron que no utilizaban esta herramienta.

Tabla 7.51. Antigüedad en el uso de Internet

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
No lo utiliza	9 6.6%	15 2.5%	5 3.8%
Menos de un año	23 16.9%	93 15.6%	18 13.7%
Entre 1 y 2 años	35 25.7%	143 24%	31 23.7%
Entre 2 y 4 años	43 31.6%	232 39%	47 35.9%
Más de 4 años	26 19.1%	112 18.8%	30 22.9%
Total	136	595	131

7.3.4.3. Hábitos de conexión

En primer lugar nos fijaremos en el tiempo de conexión, es decir, los días a la semana y las horas al día que emplearon Internet los sujetos de la muestra. Observamos que la mayor proporción de los de uso adaptativo utilizaron Internet menos de un día en semana; en cambio, los de riesgo se agruparon en 2-3 días por semana, y la mayoría de los de uso desadaptativo (43.5%) utilizó Internet todos los días de la semana (tabla 7.52).



Tabla 7.52. Distribución del uso de Internet medido en días a la semana

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Menos de un día en semana	64 46.4%	117 19.6%	8 6.1%
Un día en semana	25 18.1%	95 15.9%	10 7.6%
2-3 días en semana	30 21.7%	179 30%	28 21.4%
4-6 días en semana	8 5.8%	92 15.4%	28 21.4%
Todos los días	11 8%	113 19%	57 43.5%
Total	138	596	131

Además, si tomamos las distintas opciones de respuesta como una escala de intervalo acumulativa o sumativa donde el valor mínimo es 1 y el máximo es 5, realizando un ANOVA comprobamos que existieron diferencias significativas entre los tres tipos de uso en todas las comparaciones posibles ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 2.11$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 2.98$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 3.89$; $F(2, 862) = 59.95$; $p < .001$). Podemos afirmar, por tanto, que los usuarios con uso desadaptativo utilizaron significativamente con más frecuencia Internet que los sujetos con un uso adaptativo o que los pertenecientes al grupo de riesgo.

En cuanto a las horas al día que utilizaron Internet para su ocio, el 92.5% del grupo de uso adaptativo y el 75.3% del grupo de riesgo lo emplearon menos de dos horas al día, mientras que el 51.5% del grupo de uso desadaptativo lo utilizó más de dos horas al día (Tabla 7.53).



Tabla 7.53. Uso de Internet medido en horas al día

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Menos de una hora al día	82 61.7%	180 30.4%	16 12.1%
De 1 a 2 horas al día	41 30.8%	266 44.9%	48 36.4%
2-3 horas al día	8 6%	92 15.5%	27 20.5%
De 3-4 horas al día	2 1.5%	34 5.7%	26 19.7%
Más de 4 horas al día	-	21 3.5%	15 11.4%
Total	133	593	132

Haciendo la misma conversión de la escala que realizamos anteriormente, el ANOVA constató diferencias significativas entre los tres tipos de uso, siendo $M_{\text{Uso adaptativo}} = 1.47$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 2.07$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 2.82$; $F(2, 855) = 60.79$; $p < .001$. De este modo, afirmamos que los usuarios con uso desadaptativo utilizaron significativamente durante más tiempo Internet.

En cuanto al lugar desde donde prefirieron conectarse a Internet, la mayoría de los usuarios, sin importar el grupo al que perteneciesen, seleccionaron conectarse desde casa. Además, esta opción tuvo un porcentaje más elevado cuanto mayor fue el uso desadaptativo.



Tabla 7.54. Preferencia por el lugar de conexión

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Trabajo	6 4.2%	14 2.2%	5 3.6%
Casa	65 45.8%	351 54.8%	95 68.8%
Universidad	34 23.9%	108 16.8%	19 13.8%
Ciber	20 14.1%	93 14.5%	12 8.7%
Casa de un amigo o familiar	17 12%	75 11.7%	7 5.1%
Total	142	641	138

Con respecto a la tendencia en el uso desde que empezó a conectarse a Internet, obtuvimos que la mayoría estimó que se conectaba durante el mismo tiempo que al principio, puntuando en mayor proporción el grupo de uso adaptativo (74.1%) y en menor, el de uso desadaptativo (59.8%). Así, este grupo fue el que puntuó en mayor porcentaje (31.8%) afirmando que su uso había aumentado (Tabla 7.55).

Tabla 7.55. Tendencia de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Menos tiempo	16 11.5%	82 13.9%	11 8.3%
Mismo tiempo	103 74.1%	391 66.2%	79 59.8%
Más tiempo	20 14.4%	118 20%	42 31.8%
Total	139	591	132

7.3.4.4. Finalidad del ordenador

En cuanto a la frecuencia con la que utilizaron el ordenador para distintos fines (trabajar, estudiar, ocio u otros propósitos), mostramos seguidamente los porcentajes de usuarios en cada uno de los tipos.



En la tabla 7.56 se observa que el mayor porcentaje de los tres grupos coincidió en no utilizar nunca o casi nunca o una vez en semana el ordenador para trabajar (uso adaptativo, 77.2%; grupo de riesgo, 64.3% y uso desadaptativo, 55,6%).

Tabla 7.56. Porcentaje que utiliza el ordenador para trabajar según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	81 71.1%	269 53.4%	46 42.6%
Una vez en semana	7 6.1%	55 10.9%	14 13%
Varias veces en semana	15 13.2%	97 19.2%	31 28.7%
Una vez al día	4 3.5%	33 6.5%	9 8.3%
Varias veces al día	7 6.1%	50 9.9%	8 7.4%
Total	114	504	108

Los tres grupos utilizaron de una manera similar el ordenador para estudiar, empleándolo un porcentaje levemente superior, en las opciones que suponen más frecuencia, los usuarios del grupo de riesgo y uso desadaptativo (Tabla 7.57).

Tabla 7.57. Porcentaje que utiliza el ordenador para estudiar según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	9 6.6%	41 6.9%	8 6.1%
Una vez en semana	38 27.9%	118 20%	29 22.1%
Varias veces en semana	63 46.3%	270 45.7%	58 44.3%
Una vez al día	11 8.1%	79 13.4%	18 13.7%
Varias veces al día	15 11%	83 14%	18 13.7%
Total	136	591	131



Las mayores diferencias entre los grupos las hallamos al evaluar el uso del ordenador como forma de ocio (Tabla 7.58). Así, en el grupo de uso adaptativo, registramos que la mayor parte de los usuarios no lo utilizó nunca o casi nunca o lo hizo una o varias veces en semana. En el caso del grupo de riesgo, los porcentajes estuvieron muy distribuidos por todas las opciones. En el de uso desadaptativo, las opciones varias veces en semana y varias veces al día englobaron a la mayoría de usuarios.

Tabla 7.58. Porcentaje que utiliza el ordenador para el ocio según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	50 37.3%	97 16.6%	11 8.7%
Una vez en semana	36 26.9%	108 18.4%	10 7.9%
Varias veces en semana	32 23.9%	177 30.2%	34 26.8%
Una vez al día	12 9%	104 17.7%	22 17.3%
Varias veces al día	4 3%	100 17.1%	50 39.4%
Total	134	586	127

En cuanto al uso del ordenador para otras actividades distintas de las anteriores, encontramos que sólo respondieron 127 sujetos, de los cuales 84 (66.1%) contestaron que no lo utilizaron nunca o casi nunca para tal fin, 10 (7.9%) lo usaron una vez a la semana, 20 (15.7%) lo emplearon varias veces en semana (de los cuales, 14 fueron del grupo de riesgo), 2 (1.6%) recurrieron a este medio una vez al día y 11 (8.7%) se valieron de él varias veces al día, siendo 8 pertenecientes al grupo de riesgo.



7.3.4.5. Finalidad de Internet

En este apartado se mostró a los estudiantes una serie de actividades que se podían realizar a través de Internet y les pedimos que señalaran con qué frecuencia las realizaban.

Refiriéndonos al uso de Internet para trabajar o hacer trabajos de clase, los tres tipos de participantes lo utilizaron, en mayor porcentaje, varias veces en semana (Tabla 7.59).

Tabla 7.59. Porcentaje que utiliza Internet para trabajar o hacer trabajos de clase según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	25 18.2%	69 11.6%	14 10.9%
Una vez en semana	40 29.2%	165 27.8%	25 19.4%
Varias veces en semana	53 38.7%	241 40.6%	57 44.2%
Una vez al día	9 6.6%	44 7.4%	17 13.2%
Varias veces al día	10 7.3%	75 12.6%	16 12.4%
Total	137	594	129

Los sujetos no buscaron trabajo a través de Internet, ya que de 807 sujetos que contestaron, 607 (75.2%) eligieron la opción nunca o casi nunca (Tabla 7.60).



Tabla 7.60. Porcentaje que utiliza Internet para buscar trabajo según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	111 84.1%	416 75.4%	80 65%
Una vez en semana	7 5.3%	47 8.5%	17 13.8%
Varias veces en semana	11 8.3%	48 8.7%	14 11.4%
Una vez al día	2 1.5%	28 5.1%	4 3.3%
Varias veces al día	1 0.8%	13 2.4%	8 6.5%
Total	132	552	123

Como forma para relajarse, el uso de Internet ofreció diferencias entre los grupos (Tabla 7.61). Mientras que el mayor porcentaje del grupo de uso adaptativo respondió no emplearlo nunca o casi nunca, el grupo de riesgo se distribuyó entre esta opción y las de una vez en semana y varias veces en semana. El grupo de uso desadaptativo lo empleó con porcentajes crecientes varias veces en semana, una vez al día y varias veces al día.

Tabla 7.61. Porcentaje que utiliza Internet para relajarse según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	76 56.7%	135 23.2%	7 5.5%
Una vez en semana	33 24.6%	119 20.4%	14 11%
Varias veces en semana	15 11.2%	178 30.6%	32 25.2%
Una vez al día	9 6.7%	79 13.6%	35 27.6%
Varias veces al día	1 0.7%	71 12.2%	39 30.7%
Total	134	582	127

Encontramos una distribución similar al evaluar el uso de Internet para navegar por la red, ya que el 58.2% del grupo de uso adaptativo lo emplea menos de una vez en semana, el 77% del grupo de riesgo lo emplea



menos de varias veces en semana y el 76.5% del grupo de uso desadaptativo lo emplea más de varias veces en semana (Tabla 7.62).

Tabla 7.62. Porcentaje que utiliza Internet para navegar en la red según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	68	133	19
	51.5%	22.9%	14.8%
Una vez en semana	30	155	11
	22.7%	26.7%	8.6%
Varias veces en semana	23	159	35
	17.4%	27.4%	27.3%
Una vez al día	9	73	33
	6.8%	12.6%	25.8%
Varias veces al día	2	61	30
	1.5%	10.5%	23.4%
Total	132	581	128

De igual manera ocurre cuando Internet se usó como medio de comunicación; el grupo con uso desadaptativo fue el que con más frecuencia lo empleó (Tabla 7.63).

Tabla 7.63. Porcentaje que utiliza Internet para comunicarse según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	62	120	10
	45.9%	20.8%	7.9%
Una vez en semana	28	102	16
	20.7%	17.7%	12.6%
Varias veces en semana	30	156	27
	22.2%	27%	21.3%
Una vez al día	10	102	28
	7.4%	17.7%	22%
Varias veces al día	5	97	46
	3.7%	16.8%	36.2%
Total	135	577	127

Los sujetos de la muestra, en su mayoría, no utilizaron Internet como herramienta para buscar apoyo emocional. No obstante, el grupo que más recurrió a este medio con dicho fin fue el de uso desadaptativo (Tabla 7.64).



Tabla 7.64. Porcentaje que utiliza Internet para buscar apoyo emocional según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	125 94.7%	460 82.4%	68 55.7%
Una vez en semana	4 3%	36 6.5%	18 14.8%
Varias veces en semana	-	28 5%	14 11.5%
Una vez al día	2 1.5%	17 3%	7 5.7%
Varias veces al día	1 0.8%	17 3%	15 12.3%
Total	132	558	122

El uso de Internet para acceder a servicios electrónicos no fue muy utilizado por ninguno de los tres grupos, siendo un poco más empleado por el de uso desadaptativo (Tabla 7.65).

Tabla 7.65. Porcentaje que utiliza Internet para acceder a servicios electrónicos según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	98 73.7%	380 68%	84 67.7%
Una vez en semana	21 15.8%	118 21.1%	19 15.3%
Varias veces en semana	11 8.3%	43 7.7%	11 8.9%
Una vez al día	1 0.8%	10 1.8%	5 4%
Varias veces al día	2 1.5%	8 1.4%	5 4%
Total	133	559	124

El uso de Internet para descargar programas, música, películas, etc. fue más aceptado por el grupo de uso desadaptativo y de riesgo que por el de uso adaptativo (Tabla 7.66).



Tabla 7.66. Porcentaje que utiliza Internet para descargar programas, música, películas, etc. según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	77 57.5%	227 39.8%	28 22.4%
Una vez en semana	28 20.9%	99 17.3%	14 11.2%
Varias veces en semana	17 12.7%	114 20%	26 20.8%
Una vez al día	5 3.7%	62 10.9%	18 14.4%
Varias veces al día	7 5.2%	69 12.1%	39 31.2%
Total	134	571	125

7.3.4.6. Herramientas utilizadas de Internet

En este apartado, como ya ocurrió cuando analizamos los distintos tipos de usuario de Internet, destacamos el uso de las diversas herramientas y observamos las diferencias entre los grupos según el uso que hicieran de las mismas. Para ello consideramos las opciones de respuesta como una escala de intervalo acumulativa o sumativa donde el valor mínimo es 1 y el valor máximo es 5, realizando ANOVAS para comprobar la existencia o no de diferencias significativas.

Con respecto al uso de páginas webs, obtuvimos que cuanto más desadaptativo fue el uso más se utilizó esta herramienta (Tabla 7.67). A través del ANOVA comprobamos que existían diferencias significativas entre los tres grupos, siendo $M_{\text{Uso adaptativo}} = 2.13$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 2.67$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 3.26$; $F(2, 857) = 32.76$; $p < .001$. Estos datos permitieron que corroboráramos la hipótesis 3.1.1 que exponía que *los usuarios con uso desadaptativo utilizarán significativamente más las páginas webs*.



Tabla 7.67. Uso de páginas webs según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	51 36.7%	92 15.5%	10 7.8%
Una vez en semana	36 25.9%	184 31.1%	20 15.5%
Varias veces en semana	42 30.2%	206 34.8%	51 39.5%
Una vez al día	3 2.2%	48 8.1%	22 17.1%
Varias veces al día	7 5%	62 10.5%	26 20.2%
Total	139	592	129

Estas diferencias se mantuvieron cuando el recurso fue el correo electrónico, siendo los porcentajes y las medias de uso superiores al ser una de las utilidades con más aceptación entre los usuarios.

Tabla 7.68. Uso del Correo electrónico según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	46 33.3%	76 12.9%	10 7.8%
Una vez en semana	34 24.6%	117 19.9%	15 11.6%
Varias veces en semana	40 29%	190 32.3%	28 21.7%
Una vez al día	12 8.7%	142 24.1%	41 31.8%
Varias veces al día	6 4.3%	63 10.7%	35 27.1%
Total	138	588	129

Con el ANOVA constatamos las diferencias significativas existentes entre los tres grupos ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 2.26$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 3.00$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 3.59$; $F(2, 852) = 42.90$; $p < .001$). Por tanto, probamos la hipótesis 3.1.2 que expresaba que *los usuarios con uso desadaptativo utilizarán significativamente más el correo electrónico.*



Los programas de charla fueron más empleados por el grupo de uso desadaptativo que por los otros dos (Tabla 7.69). Además se mantuvieron las diferencias significativas ratificadas a través del ANOVA ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 1.20$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 1.97$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 2.95$; $F_{(2, 836)} = 57.79$; $p < .001$) lo que nos permitió confirmar la hipótesis 3.1.3 que indicaba que *los usuarios con uso desadaptativo utilizarán significativamente más los programas de charla que los otros usuarios.*

Tabla 7.69. Uso de los programas de charla según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	119 87.5%	342 59.5%	41 32%
Una vez en semana	12 8.8%	60 10.4%	15 11.7%
Varias veces en semana	2 1.5%	71 12.3%	16 12.5%
Una vez al día	1 0.7%	52 9%	22 17.2%
Varias veces al día	2 1.5%	50 8.7%	34 26.6%
Total	136	575	128

En la tabla 7.70 se observa que los foros de discusión y grupos de noticias no fueron muy utilizados por ninguno de los tres grupos. No obstante, se obtuvieron diferencias significativas entre los tres ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 1.12$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 1.35$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 1.73$; $F_{(2, 830)} = 19.45$; $p < .001$), aceptándose la hipótesis 3.1.4 que señalaba un mayor uso de estas herramientas en las personas que tuvieran un uso desadaptativo.



Tabla 7.70. Uso de los foros de discusión y grupos de noticias según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	125	449	78
	92.6%	78.8%	60.9%
Una vez en semana	6	73	23
	4.4%	12.8%	18%
Varias veces en semana	3	28	15
	2.2%	4.9%	11.7%
Una vez al día	-	12	8
		2.1%	6.3%
Varias veces al día	1	8	4
	0.7%	1.4%	3.1%
Total	135	570	128

El uso de juegos en red no estuvo muy extendido entre los usuarios de los tres grupos. A través del ANOVA ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 1.07$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 1.22$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 1.60$; $F(2, 830) = 19.92$; $p < .001$) confirmamos que, aunque existían diferencias significativas entre los tres grupos, estas fueron con una significación $p < .001$ entre el grupo de uso desadaptativo y los otros dos, siendo entre el grupo de uso adaptativo y de riesgo de $p < .032$. A la luz de estos datos verificamos la hipótesis 3.1.5 que aludía a que *los usuarios con uso desadaptativo utilizarán significativamente más los juegos en red.*

Tabla 7.71. Uso de juegos en red según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	125	501	89
	92.6%	87.9%	69.5%
Una vez en semana	10	34	15
	7.4%	6%	11.7%
Varias veces en semana	-	21	15
		3.7%	11.7%
Una vez al día	-	6	4
		1.1%	3.1%
Varias veces al día	-	8	5
		1.4%	3.9%
Total	135	570	128



La descarga de música, películas, etc. estuvo más extendida entre el grupo de uso desadaptativo (Tabla 7.72). Con el ANOVA comprobamos que las diferencias fueron significativas entre los tres grupos siendo $M_{\text{Uso adaptativo}} = 1.86$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 2.39$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 3.27$; $F(2, 842) = 39.97$; $p < .001$. Admitimos la hipótesis 3.1.6 que apuntaba que *los usuarios con uso desadaptativo descargarán significativamente más música, películas, etc.*

Tabla 7.72. Descarga de música, películas, etc.

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	66 48.2%	196 33.8%	19 14.8%
Una vez en semana	38 27.7%	141 24.3%	19 14.8%
Varias veces en semana	23 16.8%	124 21.4%	36 28.1%
Una vez al día	6 4.4%	57 9.8%	18 14.1%
Varias veces al día	4 2.9%	62 10.7%	36 28.1%
Total	137	580	128

Por último, con respecto a la descarga de software, observamos que era más aceptado cuanto más desadaptativo fue el uso; de hecho, el ANOVA confirmó las diferencias entre el grupo de uso adaptativo y de riesgo con una significación $p < .011$, siendo la $p < .001$ cuando la comparación se hizo entre el grupo de uso desadaptativo y los otros dos ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 1.28$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 1.52$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 2.07$; $F(2, 830) = 22.49$; $p < .001$). Ratificamos la hipótesis 3.1.7 que concretaba que *los usuarios con uso desadaptativo descargarán significativamente más software.*



Tabla 7.73. Descarga de software según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Nunca o casi nunca	110 81.5%	408 71.6%	61 47.7%
Una vez en semana	16 11.9%	77 13.5%	25 19.5%
Varias veces en semana	5 3.7%	52 9.1%	25 19.5%
Una vez al día	4 3%	15 2.6%	6 4.7%
Varias veces al día	-	18 3.2%	11 8.6%
Total	135	570	128

La opción “otras herramientas” fue contestada por muy pocos sujetos (93), de los cuales 81 respondieron no utilizarlas nunca o casi nunca.

Por otra parte, empleando de nuevo la categorización realizada de herramientas de interacción social y de no interacción social, observamos diferencias significativas entre los tres grupos a través del ANOVA. En las herramientas de interacción social ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 37.55$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 50.13$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 64.92$; $F_{(2, 820)} = 70.30$; $p < .001$), los grupos de riesgo y de uso desadaptativo obtuvieron puntuaciones similares a las obtenidas con las herramientas que no propiciaron tal interacción ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 40.22$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 49.25$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 64.56$; $F_{(2, 826)} = 56.41$; $p < .001$). No se comportaron de la misma forma los sujetos de uso adaptativo pues prefirieron estas últimas.



7.3.4.7. Uso excesivo de determinadas herramientas de Internet

Como comentábamos en la sección anterior, en el mismo apartado, este uso excesivo lo evaluamos de dos maneras: una consistió en que los encuestados señalaran qué herramientas creían utilizar más que los demás y otra, a qué herramientas se consideraban “enganchados”.

En la primera cuestión, el mayor porcentaje lo encontramos en que no utilizaron ninguna herramienta más que los demás. No obstante, los sujetos de uso desadaptativo puntuaron en un porcentaje superior en cualquiera de las herramientas (Tabla 7.74).

Tabla 7.74. Herramientas que el usuario cree utilizar más que los demás según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Correo electrónico	20 14.4%	179 30%	56 42.4%
Chats	3 2.2%	80 13.4%	32 24.2%
Búsquedas	24 17.3%	176 29.5%	49 37.1%
Juegos	2 1.4%	27 4.5%	17 12.9%
Webs y chats de tipo sexual	-	2 0.3%	11 8.3%
No los usa más	102 73.4%	290 48.7%	35 42.4%
Total	139	596	132

Respecto a la segunda cuestión, a qué herramientas se sentían “enganchados”, analizamos si existían diferencias significativas entre las herramientas que elegían y tipo de uso que realizaban (Tabla 7.75). En esta variable encontramos diferencias significativas entre los tres grupos en el uso del correo electrónico, los canales de conversación, la búsqueda de



información y “no estoy enganchado a nada”, siendo el grupo de uso desadaptativo el que mayores puntuaciones obtuvo en las tres primeras y el grupo de uso adaptativo en la cuarta. Aparecieron diferencias significativas entre el grupo de uso desadaptativo y los otros dos en las opciones juegos y sexo. Y, por último, hubo diferencias significativas entre el grupo de uso adaptativo y el resto en la opción “estuve enganchado anteriormente”, siendo la puntuación media en este grupo la menor.

Tabla 7.75. Análisis de varianza por “herramientas a las que está enganchado” según el tipo de uso

	Tipo de uso	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Correo electrónico	(1) Adaptativo	139	.03	.17	21.38	.000	1→2,3 2→3
	(2) De riesgo	596	.09	.28			
	(3) Desadaptativo	132	.25	.43			
Canales de charla	(1) Adaptativo	139	.01	.08	38.81	.000	1→2,3 2→3
	(2) De riesgo	596	.07	.25			
	(3) Desadaptativo	132	.27	.45			
Búsqueda de información	(1) Adaptativo	139	.00	.00	30.05	.000	1→2,3 2→3
	(2) De riesgo	596	.07	.26			
	(3) Desadaptativo	132	.24	.43			
Juegos	(1) Adaptativo	139	.00	.00	10.51	.000	3→1,2
	(2) De riesgo	596	.02	.13			
	(3) Desadaptativo	132	.08	.27			
Sexo	(1) Adaptativo	139	.00	.00	14.00	.000	3→1,2
	(2) De riesgo	596	.00	.04			
	(3) Desadaptativo	132	.05	.21			
Otros	(1) Adaptativo	139	.00	.00	0.57	N.S.	
	(2) De riesgo	596	.00	.06			
	(3) Desadaptativo	132	.01	.09			
Estuvo enganchado	(1) Adaptativo	139	.01	.08	4.43	.012	1→2,3
	(2) De riesgo	596	.05	.22			
	(3) Desadaptativo	132	.08	.28			
No enganchado	(1) Adaptativo	139	.96	.20	97.33	.000	1→2,3 2→3
	(2) De riesgo	596	.78	.42			
	(3) Desadaptativo	132	.32	.47			



Midiendo esta variable por la cantidad de herramientas a las que estaba “enganchado” el usuario, observamos que, en el grupo de uso adaptativo, sólo 5 sujetos dijeron sentirse fascinados por una herramienta. El grupo de riesgo presentó un porcentaje bastante mayor, siendo ampliamente superado por el grupo de uso desadaptativo (Tabla 7.76).

Tabla 7.76. Número de herramientas de Internet a las que los usuarios declaran estar “enganchados” según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Ninguna	133 95.7%	464 77.9%	43 32.6%
Lo estuvo	1 0.7%	29 4.9%	11 8.3%
Una	5 3.6%	70 11.7%	47 35.6%
Dos	-	31 5.2%	23 17.4%
Tres	-	2 0.3%	7 5.3%
Cuatro	-	-	1 0.8%
Total	139	596	132

Teniendo en cuenta sólo los usuarios que se declararon “enganchados” a una o más herramientas, se realizó un ANOVA comprobando que existían diferencias significativas según el tipo de uso, pudiendo resaltar que los usuarios con uso desadaptativo estaban significativamente más “enganchados” que los otros y el grupo de riesgo más que el de uso adaptativo ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 0.04$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 0.25$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 0.89$; $F_{(2, 864)} = 76.92$; $p < .001$). De estos resultados se desprende que confirmamos la hipótesis 3.2 que especificaba que *los usuarios con uso desadaptativo se considerarán significativamente enganchados a más herramientas de Internet que el resto de los usuarios.*



7.3.4.8. Impacto de Internet en la vida del usuario

Encontramos que el mayor porcentaje de usuarios de los tres grupos consideró que el impacto de Internet en sus vidas había sido favorable. El grupo de uso adaptativo presenta un porcentaje superior a los otros dos en la opción que especificaba que no había afectado de ninguna manera (Tabla 7.77).

Tabla 7.77. Impacto de Internet en la vida del usuario según el tipo de uso

	Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
Muy desfavorablemente	-	2 0.3%	2 1.5%
Desfavorablemente	1 0.7%	4 0.7%	8 6.1%
No ha afectado	60 43.2%	166 27.9%	22 16.7%
Favorablemente	66 47.5%	352 59.1%	69 52.3%
Muy favorablemente	12 8.6%	72 12.1%	31 23.5%
Total	139	596	132

7.3.4.9. Relación entre el UDI y la Escala de Apoyo Social Objetivo y Subjetivo, el Cuestionario de Pensamientos Automáticos y la Escala de Extroversión/Introversión

A continuación, presentamos las relaciones entre el UDI y ciertas variables psicológicas de interés: la percepción de apoyo social por parte del usuario, la fluencia de pensamientos automáticos desadaptativos y la tendencia a ser extrovertido o introvertido. Las correlaciones entre estas variables aparecen en la siguiente tabla:



Tabla 7.78. Tabla de correlaciones del UDI, escala de apoyo social, cuestionario de pensamientos automáticos y escala de extroversión/introversión

	Uso desadaptativo de Internet	Factor I: Efectos del uso desadaptativo	Factor II: Predisposición al uso desadaptativo	Apoyo social	Pensamientos automáticos	Extroversión/introversión
Uso desadaptativo de Internet	-					
Factor I: Síntomas del uso desadaptativo	.89**	-				
Factor II: Predisposición al uso desadaptativo	.89**	.59**	-			
Apoyo social	-.36**	-.30**	-.33**	-		
Pensamientos automáticos	.29**	.33**	.20**	-.46**	-	
Extroversión/introversión	-.15**	-.13**	-.16**	.43**	-.40**	-

Observamos que los dos factores del cuestionario de Uso Desadaptativo tienen una correlación con la puntuación total de .89 con una $p < .001$ para el factor I y II, siendo la correlación entre ambos de .59.

Con respecto al resto de cuestionarios, la Escala de Apoyo Social Objetivo y Subjetivo correlaciona negativamente con el UDI, por lo que podemos decir que a mayor uso desadaptativo, menor apoyo social percibido.

Aunque los pensamientos automáticos correlacionan significativamente tanto con la puntuación total de cuestionario como con sus factores, las correlaciones son muy pequeñas, saliendo significativas por la cantidad de muestra abarcada. Sólo consideramos digna de mención la relación con el factor I, o síntomas del uso desadaptativo, siendo esta correlación positiva, permitiéndonos pensar que a mayor sintomatología del uso desadaptativo, mayor número de pensamientos automáticos.



Asimismo, encontramos que los pensamientos automáticos están negativamente asociados con el apoyo social ($r = -.46$, $p < .001$), por lo que se puede intuir que a menor apoyo social, mayor número de pensamientos automáticos.

Refiriéndonos a la extroversión/introversión, al igual que ocurre con los pensamientos automáticos, tenemos una significación muy pequeña con respecto al UDI, y al ser inferior a .30 no la tendremos en cuenta. En cambio, con el apoyo social obtenemos una correlación positiva de .43 por lo que podemos avanzar que a mayor extroversión, mayor apoyo social percibido. Además, con los pensamientos automáticos establece una correlación negativa de -.40 con una $p < .001$, por lo que podemos entrever que a mayor extroversión, menor número de pensamientos automáticos.

Seguidamente, presentamos las relaciones del cuestionario UDI con estas variables de una forma más exhaustiva.

7.3.4.10. Relación con el Apoyo Social

En esta variable hallamos diferencias significativas entre los tres grupos, siendo el de uso adaptativo el que presentó mayores puntuaciones en apoyo social, tanto total como objetivo y subjetivo, y el grupo con uso desadaptativo el que menos puntuación obtiene en esta variable. Aceptamos la hipótesis 4.1 que sugería que *los sujetos con uso desadaptativo de Internet manifestarán menor apoyo social que los sujetos de uso adaptativo y del grupo de riesgo.*



Tabla 7.79. Análisis de varianza por “Apoyo Social”

	Tipo de uso	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Apoyo social	(1) Adaptativo	135	52.07	4.68	48.08	.000	1→2,3 2→3
	(2) De riesgo	587	49.92	5.82			
	(3) Desadaptativo	132	45.17	7.76			
Apoyo objetivo	(1) Adaptativo	138	15.39	2.62	26.23	.000	1→2,3 2→3
	(2) De riesgo	588	14.69	2.83			
	(3) Desadaptativo	132	13.02	3.02			
Apoyo subjetivo	(1) Adaptativo	136	36.63	3.17	40.67	.000	1→2,3 2→3
	(2) De riesgo	592	35.23	4.01			
	(3) Desadaptativo	132	32.16	5.86			

Diferenciando por sexo a través de un análisis de varianza de Sexo x UDI, encontramos que existían diferencias significativas por sexo, por tipo de uso y efecto de interacción de ambas variables (Tabla 7.80).

Tabla 7.80. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de uso. Variable dependiente “Apoyo Social”

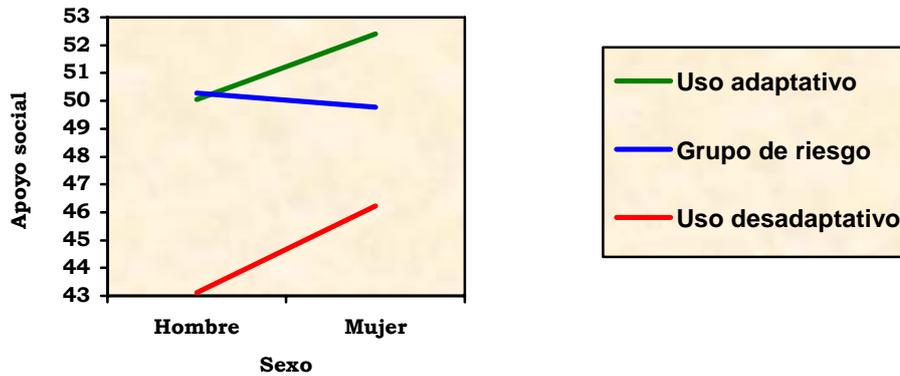
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	3829.20 ^a	5	765.84	21.39	.000
Intersección	813883.72	1	813883.72	22734.66	.000
Tipo de uso	2958.92	2	1479.46	41.33	.000
Sexo	236.82	1	236.82	6.62	.010
Tipo de uso x Sexo	362.89	2	181.45	5.07	.006
Error	30178.77	843	35.80		
Total	2115805.00	849			
Total corregida	34007.97	848			

En el gráfico 7.8 comprobamos que las mujeres de los tres grupos de uso se diferenciaron muy bien entre sí; en cambio, en los hombres, los grupos de uso adaptativo y de riesgo obtuvieron puntuaciones similares pero claramente superiores al de uso desadaptativo. En este sentido, en las mujeres se dieron diferencias significativas entre los tres grupos ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 52.41$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 49.78$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 46.23$; $F(2, 638) = 29.28$; $p < .001$) mientras que en los hombres las diferencias fueron significativas entre el grupo de uso desadaptativo y los otros dos ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 50.05$;



$M_{\text{Grupo de riesgo}} = 50.27$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 43.11$; $F(2, 205) = 19.00$; $p < .001$) no siendo significativas las diferencias entre el grupo de riesgo y el de uso adaptativo.

Gráfico 7.8. Relación Sexo x Tipo de uso respecto al Apoyo Social



7.3.4.11. Relación con los pensamientos automáticos

En esta variable obtuvimos diferencias significativas, pero sólo aparecieron al comparar el grupo de uso desadaptativo con el resto. El de uso adaptativo fue el que presentó menor puntuación en esta variable y en todas sus escalas, y el de uso desadaptativo, el que mayor; por tanto, este grupo es el que manifestó mayor aparición de pensamientos o autoafirmaciones negativas. Estos datos permitieron confirmar la hipótesis 4.2 que indicaba que *los sujetos con uso desadaptativo obtendrán mayores puntuaciones en pensamientos automáticos que los sujetos de uso adaptativo y de riesgo.*



Tabla 7.81. Análisis de varianza por “Pensamientos Automáticos”

	Tipo de uso	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Pensamientos automáticos	(1) Adaptativo	132	45.86	12.88	23.33	.000	3→1,2
	(2) De riesgo	576	48.94	15.92			
	(3) Desadaptativo	124	59.12	23.46			
Mal ajuste	(1) Adaptativo	136	8.81	2.96	10.57	.000	3→1,2
	(2) De riesgo	586	9.33	3.53			
	(3) Desadaptativo	129	10.72	4.39			
Autoconcepto negativo	(1) Adaptativo	135	10.39	3.40	26.88	.000	3→1,2
	(2) De riesgo	589	11.02	3.99			
	(3) Desadaptativo	131	13.86	6.31			
Baja autoestima	(1) Adaptativo	139	2.37	0.82	15.79	.000	3→1,2
	(2) De riesgo	592	2.55	1.17			
	(3) Desadaptativo	131	3.16	1.86			
Abandono	(1) Adaptativo	138	2.64	0.90	24.63	.000	3→1,2
	(2) De riesgo	591	2.81	1.13			
	(3) Desadaptativo	132	3.60	1.96			

Profundizando aun más en el estudio diferencial por sexo, encontramos que no había diferencias por género ni en la interacción con el tipo de uso (Tabla 7.82).

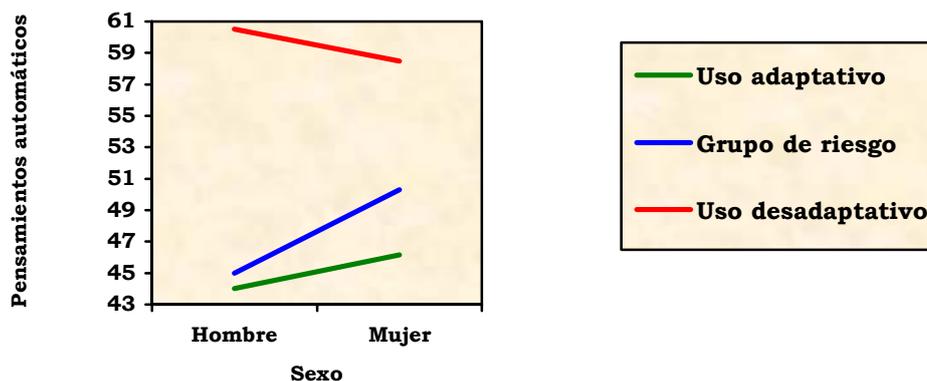
Tabla 7.82. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de uso. Variable dependiente “Pensamientos Automáticos”

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	16470.89 ^a	5	3294.14	11.70	.000
Intersección	869734.72	1	869734.72	3088.44	.000
Tipo de uso	13958.70	2	6979.35	24.78	.000
Sexo	274.78	1	274.78	0.98	N.S.
Tipo de uso x Sexo	1222.28	2	611.14	2.17	N.S.
Error	231201.31	821	281.61		
Total	2315172.00	827			
Total corregida	247672.00	826			



En el gráfico 7.9 nos percatamos de que las mujeres del grupo de uso adaptativo y de riesgo puntuaron más alto que los hombres de sendos grupos. Sin embargo, las mujeres de uso desadaptativo puntuaron menos que los hombres de ese mismo grupo en pensamientos automáticos. Asimismo, los hombres de uso adaptativo y de riesgo se diferenciaron muy poco en sus puntuaciones siendo más distantes las puntuaciones de las mujeres en estos mismos grupos. De hecho, entre ellas existieron diferencias significativas en los tres grupos ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 46.17$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 50.29$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 58.50$; $F(2, 620) = 13.58$; $p < .001$), siendo en los hombres significativas sólo cuando se compara el grupo de uso desadaptativo con los otros dos ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 44.00$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 45.01$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 60.53$; $F(2, 201) = 12.75$; $p < .001$). Entendemos que conforme aumenta el uso desadaptativo, tanto en hombres como en mujeres, aumenta el número de pensamientos automáticos.

Gráfico 7.9. Relación Sexo x Tipo de uso respecto a los Pensamientos Automáticos





7.3.4.12. Relación con la extroversión

Al estudiar la extroversión, el grupo de uso desadaptativo presentó diferencias significativas con los otros dos y puntuó menos en esta variable, verificándose la hipótesis 4.3 que exponía que *los sujetos con uso desadaptativo tenderán a ser más introvertidos que los sujetos de uso adaptativo y del grupo de riesgo*. No obstante, la media de este grupo está dentro de lo que la baremación ha llamado “grupo de extroversión media” por lo que no podemos calificarlo como “introvertido”.

Tabla 7.83. Análisis de varianza por “Extroversión/Introversión”

	Tipo de uso	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	DSM
Extroversión	(1) Adaptativo	132	15.33	3.40	6.28	.002	3→1,2
	(2) De riesgo	547	15.20	3.16			
	(3) Desadaptativo	125	14.09	3.89			

Distinguiendo por sexos y tipo de uso, existieron diferencias significativas en ambas variables y en su interacción (Tabla 7.84).

Tabla 7.84. Análisis de varianza del Sexo x Tipos de uso. Variable dependiente “Extroversión/Introversión”

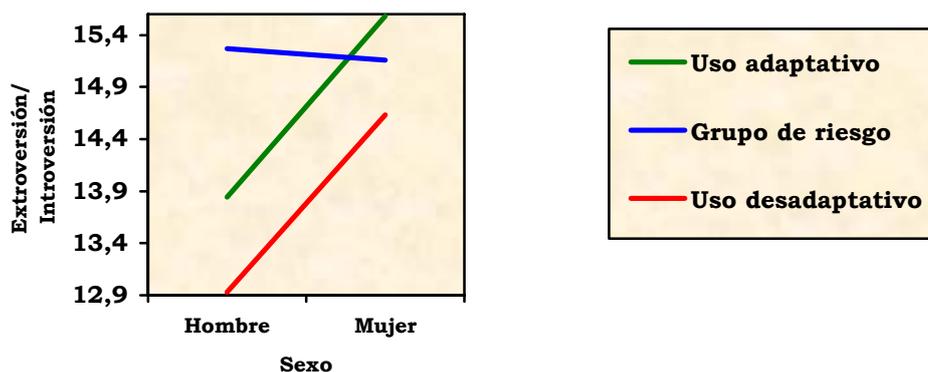
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	274.46 ^a	5	54.89	5.03	.000
Intersección	71162.84	1	71162.84	6525.01	.000
Tipo de uso	181.18	2	90.59	8.31	.000
Sexo	103.87	1	138.87	9.52	.002
Tipo de uso x Sexo	102.34	2	51.17	4.69	.009
Error	8659.49	794	10.91		
Total	189805.00	800			
Total corregida	8933.95	799			



En el gráfico 7.10 se pone de manifiesto que la extroversión entre hombres y mujeres funcionó de distinta manera, sólo en el grupo de riesgo ambos obtuvieron puntuaciones similares. En los hombres, el de riesgo fue más extrovertido que los otros dos grupos. En cambio, en las mujeres el más extrovertido fue el de uso adaptativo. Además, las mujeres tanto de uso adaptativo como desadaptativo fueron mucho más extrovertidas que sus homónimos masculinos.

En referencia a las diferencias significativas dentro de los grupos por sexo, entre los hombres hubo diferencias significativas entre el grupo de uso desadaptativo y el de riesgo ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 13.84$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 15.27$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 12.93$; $F(2, 192) = 9.64$; $p < .001$). Mientras que entre las mujeres no se dieron tales diferencias entre los tres grupos de uso ya que las puntuaciones fueron más cercanas ($M_{\text{Uso adaptativo}} = 15.58$; $M_{\text{Grupo de riesgo}} = 15.16$; $M_{\text{Uso desadaptativo}} = 14.63$; $F(2, 602) = 1.91$; $p < .150$).

Gráfico 7.10. Relación Sexo x Tipo de uso respecto a la Extroversión/Introversión





7.3.4.13. Discusión

Con esta parte de nuestro estudio, pretendemos analizar el constructo uso desadaptativo de Internet, siendo medido a través del cuestionario ad hoc para esta investigación (UDI). A partir de los resultados del mismo, hemos distribuido a nuestros participantes en tres tipos de uso. Desde aquel que no presenta ninguna sintomatología (uso adaptativo) a aquel que puede presentar conductas, problemas, cogniciones, etc. asociadas a este uso problemático (uso desadaptativo). Con ello intentamos responder a las demandas de determinados investigadores de no establecer el tiempo de conexión como único parámetro (Brenner, 1997) para determinar si existe un uso problemático que requiera una intervención (Muñoz-Rivas et al., 2003)

Según nuestro estudio, consideramos que un resultado a tener en cuenta para tomar medidas de prevención, tanto primaria como secundaria, es que un 15.2% de los sujetos presenta uso desadaptativo de Internet. Esta cifra es cercana al 11.6% que obtienen Frangos et al. (2010) con estudiantes universitarios griegos y está dentro de los parámetros establecidos por Beranuy et al. (2009).

Con respecto al rango de edad, el grupo de uso adaptativo se sitúa entre 20 y 22 años, mientras que el grupo de riesgo y de uso desadaptativo se encuentra entre los 18 y 19 años, por tanto, opinamos como Anderson (2001), Muñoz-Rivas et al. (2003) y Villanueva (2003) que cuanto más joven es el usuario más probabilidad tiene de no poder controlar su conducta.



En cuanto al sexo, los sujetos con uso adaptativo son en mayor medida mujeres y los de uso desadaptativo, hombres. Los porcentajes del grupo de riesgo están bastante equiparados. Estos resultados están en la línea de Frangos et al. (2010), Muñoz-Rivas (2003), Ortiz (2004), Viñas (2009) y Zboralski et al. (2009).

Por lo que se refiere a la antigüedad en el uso del ordenador y de Internet, los tres grupos están bastante igualados, mostrando, en mayor porcentaje, una experiencia en el uso del ordenador superior a los cuatro años y de Internet, entre dos y cuatro años, por lo que coincidimos con Estallo (2000a), García del Castillo et al. (2006) y Graner et al. (2006) en que el uso de este recurso es conocido y generalizado. Sin embargo, aquí es de interés reseñar que encontramos sujetos pertenecientes al grupo desadaptativo que considera que no utiliza el ordenador (2.3%) y usuarios que tienen una antigüedad menor de un año (20.6%) en los cuales sí puede actuar la novedad como factor para un uso desadaptativo, tal y como indica el modelo fásico de Creasey y Myers (1986).

Con respecto al tiempo de conexión medido en días a la semana y horas al día, los sujetos con uso adaptativo tienden a conectarse menos de un día a la semana durante menos de una hora al día. Los sujetos del grupo de riesgo, en cambio, se conectan de dos a tres días a la semana entre una y dos horas. Y el grupo de uso desadaptativo suele conectarse todos los días entre una y dos horas diarias, aunque advertimos altos porcentajes de sujetos que se conectan más de dos horas al día. En nuestro estudio, al igual que ocurría en los de De Gracia et al. (2002), García del Castillo et al. (2006) y Muñoz-Rivas (2003), la mayoría de los estudiantes hacen un uso normal de



Internet, sin embargo, tenemos un pequeño porcentaje que realiza un uso abusivo que, en nuestro caso, podemos calificar de problemático. Acorde a las aportaciones de Echeburúa y Corral (2010), parece que el tiempo máximo que un usuario debería utilizar Internet para su ocio sería no más de dos horas al día.

Los tres tipos de uso prefieren en mayor medida el hogar como lugar de conexión, siendo esta preferencia mayor conforme crece el uso desadaptativo. Este resultado está en la misma línea de los aportados por AIMC (2012), De Gracia et al (2002), Graner et al. (2004), Greenfield (1999a, 1999b) y Muñoz-Rivas et al. (2003).

Cuando tratamos la finalidad del uso del ordenador, la mayor diferencia entre los grupos aparece cuando lo emplean para su ocio; así, el mayor porcentaje de sujetos con uso desadaptativo lo utiliza varias veces al día; los sujetos del grupo de riesgo, varias veces en semana; y los de uso adaptativo, nunca o casi nunca. El mayor uso con fines de entretenimiento por parte de los usuarios problemáticos ha sido también encontrado por De Gracia et al. (2002), Estallo (2000a), Jiménez y Pantoja (2007) y Viñas et al. (2002).

Al estudiar las metas perseguidas con Internet, los estudiantes coinciden, en mayor porcentaje, en recurrir varias veces a la semana a este medio para trabajar o hacer trabajos de clase, tal y como obtuvo Viñas et al. (2002). Encontramos que el grupo de uso desadaptativo utiliza mucho más que los demás el correo electrónico, la búsqueda de información y los canales de charla para relajarse, navegar y comunicarse, siendo este resultado acorde con los aportados por García del Castillo et al. (2006) y Jiménez y Pantoja



(2007). De hecho, Alonso-Fernández (2003), Davis (2001a), Echeburúa (1999) y Young (1997) sugerían que una de las razones por las que los usuarios se hacen adictos a estas aplicaciones de interacción social es la carencia de apoyo social. En este sentido, en nuestra investigación hemos hallado que los estudiantes con uso desadaptativo perciben menos apoyo social que el resto de los usuarios.

En relación con los pensamientos automáticos, los resultados muestran que los sujetos con uso desadaptativo presentan un mayor número de estos y así como un peor ajuste, autoconcepto negativo, baja autoestima y sentimientos de abandono. Estas aportaciones son coincidentes con las manifestadas por Beranuy y Carbonell (2010), Echeburúa y Corral (2010), García del Castillo et al. (2008), Jiménez y Pantoja (2007) y Young (2007).

En lo que se refiere a la extroversión, aunque todos nuestros sujetos puntuaban dentro de lo que Eysenk y Eysenk (1984) baremaron como extrovertidos, los que presentaron un uso desadaptativo puntuaron más alto en introversión que el resto, tal y como indicaron Echeburúa (1999), Madrid (2000b), Pratarelli et al. (1999), Petrie y Gunn (1998), Viñas (2009), Young y Rodgers (1998b), estableciendo esta variable como un factor de riesgo.

Si tenemos en cuenta el género, hemos encontrado que los hombres con uso desadaptativo presentan menor apoyo social y extroversión que las mujeres del mismo grupo (y que el resto de usuarios); en cambio, son los que manifiestan mayor número de pensamientos automáticos. Sería necesario, llegados a este punto, profundizar en cómo determinadas variables sociodemográficas inciden en el grado de uso desadaptativo, siendo el género una de las variables a tener en cuenta.



A la luz de nuestros resultados podríamos afirmar que la percepción de apoyo social, la generación de pensamientos automáticos y la extroversión son variables que han demostrado su relación con el uso desadaptativo de Internet. Por tanto, confirmamos su importancia como ya se la dieron autores, al definir sus modelos explicativos de la adicción a Internet o al estudiar este fenómeno, como Echeburúa (1999), Chak y Leung (2004), Davis (1999a), Engelberg y Sjöberg (2004), Favaretto, Morandin, Gava y Binotto (2004), Frangos *et al.* (2010), Nichols y Nicki (2004). Sin embargo, por los análisis realizados no podemos establecer una causalidad entre estas variables y la conducta problema.

7.3.5. Relación entre el tipo de usuario y el tipo de uso con respecto al apoyo social, los pensamientos automáticos y la extroversión.

En este apartado pretendemos conjugar las dos tipologías de usuario utilizadas en este trabajo: una hecha a partir de la frecuencia de uso (horas al día y días a la semana), y otra, según la puntuación obtenida en el cuestionario UDI. Para ello hemos llevado a cabo análisis de varianza de Tipo de usuario x Tipo de Uso, utilizando como variables dependientes los resultados en las otras variables.



7.3.5.1. Relación con el Apoyo Social

Al hacer el ANOVA, encontramos que no existen diferencias significativas entre el tipo de usuario y la interacción, siendo significativas en función del tipo de uso (Tabla 7.85).

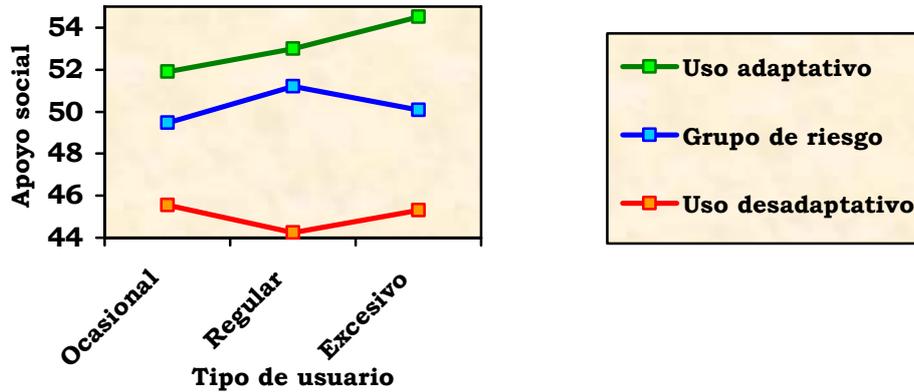
Tabla 7.85. Análisis de varianza del Tipos de usuario x Tipos de uso. Variable dependiente "Apoyo Social"

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	3817.79 ^a	8	477.22	13.26	.000
Intersección	296888.67	1	296888.67	8248.38	.000
Tipos de usuario	28.62	2	14.31	0.40	N.S.
Tipos de uso	2805.60	2	1402.80	38.97	.000
Tipos de usuario x Tipos de uso	149.71	4	37.43	1.04	N.S.
Error	30342.59	843	35.99		
Total	2124051.00	852			
Total corregida	34160.38	851			

En el gráfico 7.11 evidenciamos que los sujetos de uso adaptativo son los que más apoyo social presentaron y los de uso desadaptativo los que menos. Además, los tres tipos de uso funcionaron de distinta manera: los usuarios con uso adaptativo conforme más tiempo permanecieron en Internet más apoyo social presentaron ($M_{\text{Ocasional}} = 51.91$; $M_{\text{Regular}} = 53.00$; $M_{\text{Excesivo}} = 54.50$). En los usuarios del grupo de riesgo, los regulares fueron los que más apoyo social manifestaron y los ocasionales los que menos ($M_{\text{Ocasional}} = 49.48$; $M_{\text{Regular}} = 51.20$; $M_{\text{Excesivo}} = 50.08$). En cambio, en los de uso desadaptativo ocurrió a la inversa, los ocasionales fueron los que presentaron mayor apoyo social y los regulares los que menos ($M_{\text{Ocasional}} = 45.54$; $M_{\text{Regular}} = 44.23$; $M_{\text{Excesivo}} = 45.31$).



Gráfico 7.11. Relación Tipos de usuario x Tipos de uso respecto al Apoyo Social



7.3.5.2. Relación con los Pensamientos Automáticos

Con respecto a esta variable, no existieron diferencias significativas entre el tipo de usuario y la interacción, sí las hubo con respecto al tipo de uso (Tabla 7.86).

Tabla 7.86. Análisis de varianza del Tipos de usuario x Tipos de uso. Variable dependiente “Pensamientos Automáticos”

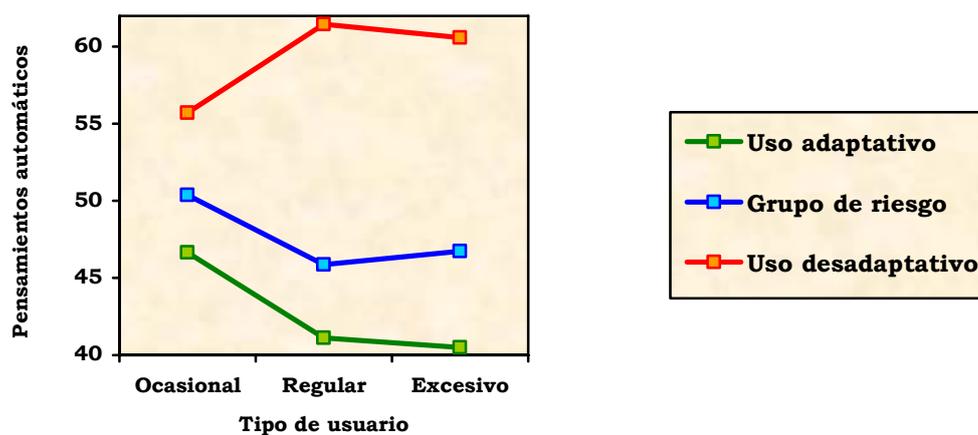
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	16610.20 ^a	8	2076.28	7.36	.000
Intersección	300537.77	1	300537.77	1065.65	.000
Tipos de usuario	156.22	2	78.11	0.28	N.S.
Tipos de uso	12637.72	2	6318.86	22.41	.000
Tipos de usuario x Tipos de uso	2052.71	4	513.18	1.82	N.S.
Error	231540.06	821	282.02		
Total	2319352.00	830			
Total corregida	248150.26	829			

En el gráfico 7.12 probamos que los sujetos que mayores puntuaciones obtuvieron en pensamientos automáticos fueron los del grupo de uso desadaptativo y, dentro de éste, los que pertenecieron al uso regular. No obstante, los pensamientos automáticos puntuaron de una forma muy particular.



Encontramos que, dentro de los sujetos con uso adaptativo, los ocasionales presentaron más pensamientos automáticos, disminuyendo en número conforme aumentó el tiempo de uso. Por tanto, las menores puntuaciones las obtuvieron los excesivos, seguidos de los regulares ($M_{\text{Ocasional}} = 46.65$; $M_{\text{Regular}} = 41.12$; $M_{\text{Excesivo}} = 40.50$). El grupo de riesgo actuó de una forma similar, aunque los excesivos puntuaron ligeramente más que los regulares ($M_{\text{Ocasional}} = 50.36$; $M_{\text{Regular}} = 45.88$; $M_{\text{Excesivo}} = 46.75$). En cambio, en el grupo de uso desadaptativo, los regulares fueron los que obtuvieron mayores puntuaciones y los ocasionales los que menos ($M_{\text{Ocasional}} = 55.72$; $M_{\text{Regular}} = 61.48$; $M_{\text{Excesivo}} = 60.60$).

Gráfico 7.12. Relación Tipos de usuario x Tipos de uso respecto a los Pensamientos Automáticos



7.3.5.3. Relación con la extroversión

Con respecto a la extroversión, al realizar el análisis de varianza, no encontramos diferencias significativas en función del tipo de usuario. En cambio, sí existen en el tipo de uso y en la interacción con el tipo de usuario (Tabla 7.87).



Tabla 7.87. Análisis de varianza del Tipos de usuario x Tipos de uso. Variable dependiente "Extroversión/Introversión"

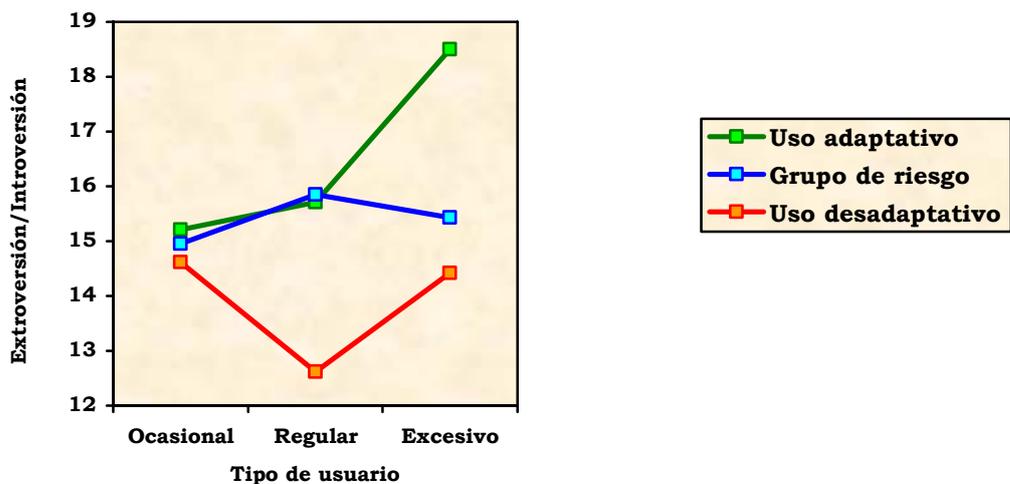
Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p
Modelo corregido	321.10 ^a	8	40.14	3.68	.000
Intersección	28136.89	1	28136.89	2577.05	.000
Tipos de usuario	27.46	2	13.73	1.26	N.S.
Tipos de uso	236.50	2	118.25	10.83	.000
Tipos de usuario x Tipos de uso	138.60	4	34.65	3.17	.013
Error	8658.19	793	10.92		
Total	190541.00	802			
Total corregida	8979.29	801			

En el gráfico 7.13 observamos que todos los usuarios ocasionales, independientemente del grupo al que pertenecieran, puntuaron de forma similar. De igual manera, los usuarios regulares, tanto del grupo de riesgo como de uso adaptativo, tuvieron puntuaciones semejantes siendo el de uso desadaptativo el que puntuó por debajo. Y, por último, en los usuarios excesivos encontramos una progresión inversa en el sentido de que a mayor uso desadaptativo, menor extroversión.

En cuanto al tipo de uso, es en el grupo de uso adaptativo donde los usuarios que más utilizaron Internet tendieron a ser más extrovertidos ($M_{\text{Ocasional}} = 15.21$; $M_{\text{Regular}} = 15.71$; $M_{\text{Excesivo}} = 18.50$). El de riesgo fue bastante homogéneo, siendo los regulares ligeramente más extrovertidos ($M_{\text{Ocasional}} = 14.95$; $M_{\text{Regular}} = 15.85$; $M_{\text{Excesivo}} = 15.43$). Por último, el de uso desadaptativo actuó de forma inversa al anterior y de una forma más diferenciada, los más extrovertidos fueron los ocasionales, seguidos de los excesivos, siendo bastante más introvertidos los del tipo regular ($M_{\text{Ocasional}} = 14.62$; $M_{\text{Regular}} = 12.62$; $M_{\text{Excesivo}} = 14.42$).



Gráfico 7.13. Relación Tipos de usuario x Tipos de uso respecto a la Extroversión/Introversión



7.3.5.4. Discusión

Con este tipo de análisis pretendemos confirmar lo que ya otros autores (Estallo, 2000a, García del Castillo et al., 2006; Luengo, 2004; Madrid, 2000a) demandaban en el sentido de que no puede caracterizarse el uso problemático de Internet teniendo como único criterio el tiempo que se emplea. Con nuestro estudio comprobamos que se representa mejor el uso desadaptativo a través del cuestionario UDI, ya que mientras que con la tipificación realizada utilizando como criterio el tiempo no obtenemos diferencias significativas en apoyo social percibido, pensamientos automáticos y extroversión, cuestión que sí es corroborada con la clasificación aportada a través de nuestro cuestionario.

Al comparar ambos criterios con el apoyo social, encontramos que, independientemente del tiempo de conexión (tipo de usuario), los sujetos con uso adaptativo presentan mayor apoyo social que los pertenecientes al grupo de riesgo o el desadaptativo, siendo este último los que obtienen las



puntuaciones más bajas. Por tanto, el cuestionario UDI correlaciona mejor con el apoyo social que el tiempo de conexión. Esto viene a confirmar las aportaciones de Alonso-Fernández (2003), Davis (2001), Echeburúa (1999), Jiménez y Pantoja (2007), Viñas (2009) y Young (1997, 1999).

Con respecto a la variable pensamientos automáticos, comprobamos que independientemente del tiempo de conexión, los sujetos con uso desadaptativo obtienen mayores puntuaciones en esta variable que el resto de usuarios, lo que confirma la importancia de este tipo de cogniciones en este tipo de conductas problemáticas, como ya pusieron de manifiesto Beranuy y Carbonell (2010), Echeburúa y Corral (2010), García del Castillo et al. (2008), Jiménez y Pantoja (2007) y Young (2007).

Para finalizar, cuando estudiamos la extroversión, los sujetos con uso desadaptativo presentan puntuaciones más bajas que el resto, aunque no de una forma tan manifiesta como con las variables anteriores. Esto puede ser debido a que las puntuaciones estuvieron dentro de lo que Eysenk y Eysenk (1984) en la baremación de las puntuaciones del instrumento denominaron “grupo de extroversión media”, por lo que no podemos calificar a estos usuarios como “introvertidos”. Estos resultados estarían en consonancia con los aportados por Viñas (2009), así como las contribuciones de Echeburúa (1999) y Pratarelli et al. (1999), ya que se obtiene que los sujetos que hacen un uso excesivo de la red se caracterizan por puntuaciones bajas en extroversión.



CONCLUSIONES



8.1. Conclusiones

El primer objetivo de esta investigación ha sido elaborar un instrumento estandarizado para evaluar comportamientos de uso y abuso de Internet, que consideramos de utilidad por una serie de razones: estar inscrito en un enfoque cognitivo-conductual, que evalúa conductas reales de uso de la red con criterios adecuados de *uso desadaptativo*, que no han sido literalmente extrapolados del juego patológico o de la adicción; su alta fiabilidad; su estructura factorial distribuida en dos componentes (síntomas de la conducta desadaptativa y tendencia a la desadaptación); su uso diagnóstico en dos vertientes, por un lado, detecta los síntomas sin que se haya producido el problema aún y, por otro, revela a los usuarios con la conducta ya establecida; su formato es fácil, rápido y de aplicación colectiva, pudiéndose prestar a una autoevaluación.

En este sentido, consideramos que el cuestionario debe ser abierto, ya que esta tecnología evoluciona rápidamente y, con el tiempo, debería recoger aspectos no tenidos en cuenta.

Consideramos un acierto el haber empleado la población universitaria para nuestra investigación, ya que aunque no tengamos una proporción muy elevada de sujetos con uso desadaptativo, es interesante porque son el grupo poblacional más predispuesto a evolucionar con los cambios tecnológicos y a emplearlos en todas sus facetas, se hace con la última tecnología y la emplea en todo momento y lugar para todo un abanico de posibilidades (ocio, trabajo, estudios, comunicación, música...). Aunque cuando se realizó este estudio no existían móviles con acceso a Internet, hoy en día son los más comunes.



Además, creemos que se ha elaborado con un número de personas adecuado, no empleándose la red para recoger la información ni para encontrar a los participantes, lo que hubiera producido un sesgo al utilizar sujetos que usan mucho la red y haberse basado los resultados en las respuestas de usuarios con un tiempo de conexión elevado. Hemos contado con una muestra probabilística, existiendo una población de referencia de la que se ha extraído la muestra, sin que el tamaño de la misma pueda considerarse pequeño.

Nuestro segundo objetivo consistió en determinar cómo la frecuencia de uso de Internet para el ocio permite clasificar a los usuarios. Según esta tipificación obtuvimos tres tipos de usuarios cuyos perfiles mostramos en la figura 8.1.

Figura 8.1. Perfiles de los distintos tipos de usuarios

Usuario ocasional	Usuario regular	Usuario excesivo
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mujer ▪ Utiliza el ordenador sobre todo para estudiar ▪ Utiliza Internet sobre todo para trabajar o hacer trabajos de clase ▪ No suele utilizar ninguna herramienta más que los demás ▪ Puntuaciones bajas en el UDI ▪ Puntuaciones intermedias en apoyo social ▪ Puntuaciones intermedias en pensamientos automáticos ▪ Puntuaciones bajas en extroversión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hombre ▪ Utiliza el ordenador sobre todo para su ocio ▪ Utiliza Internet sobre todo para comunicarse ▪ No suele utilizar ninguna herramienta más que los demás ▪ Puntuaciones medias en el UDI ▪ Puntuaciones altas en apoyo social ▪ Puntuaciones bajas en pensamientos automáticos ▪ Puntuaciones altas en extroversión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hombre ▪ Utiliza el ordenador sobre todo para su ocio ▪ Utiliza Internet sobre todo para relajarse ▪ Suele utilizar más que los demás, al menos, dos herramientas ▪ Puntuaciones altas en el UDI ▪ Puntuaciones bajas en apoyo social ▪ Puntuaciones altas en pensamientos automáticos ▪ Puntuaciones altas en extroversión
<p>Aspectos comunes en los tres tipos de usuario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Edad entre 18 y 22 años • Experiencia con el ordenador superior a 4 años • De 2 a 4 años de experiencia con Internet • Prefiere conectarse desde casa • No tiene una franja horaria fija de conexión • La herramienta más utilizada es el correo electrónico • No se siente enganchado a ninguna herramienta • El impacto de Internet en su vida es favorable 		

Nuestro tercer objetivo fue especificar los tipos de uso de Internet a través de las puntuaciones obtenidas en el UDI, caracterizando a los sujetos en los perfiles mostrados en la figura 8.2.

Figura 8.2. Perfil de los distintos tipos de uso de Internet (UDI)

Uso adaptativo	Grupo de riesgo	Uso desadaptativo
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Edad entre 20 y 22 años ▪ Mujer ▪ Utiliza Internet menos de 1 día a la semana ▪ Utiliza Internet menos de una hora ▪ Utiliza Internet sobre todo para trabajar o hacer trabajos de clase ▪ No suele utilizar ninguna herramienta más que los demás ▪ No está enganchado a ninguna herramienta ▪ Puntuaciones altas en apoyo social ▪ Puntuaciones bajas en pensamientos automáticos ▪ Puntuaciones intermedias en extroversión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Edad entre 18 y 19 años ▪ Tanto hombre como mujer ▪ Utiliza Internet 2 ó 3 días en semana ▪ Utiliza Internet entre 1 y 2 horas ▪ Utiliza Internet sobre todo para trabajar o hacer trabajos de clase ▪ No suele utilizar ninguna herramienta más que los demás ▪ No está enganchado a ninguna herramienta ▪ Puntuaciones intermedias en apoyo social ▪ Puntuaciones intermedias en pensamientos automáticos ▪ Puntuaciones altas en extroversión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Edad entre 18 y 19 años ▪ Hombre ▪ Utiliza Internet todos los días ▪ Utiliza Internet entre 1 y 2 horas ▪ Utiliza Internet sobre todo para relajarse y navegar ▪ Suele utilizar todas las herramientas más que los demás ▪ Está enganchado, al menos, a una herramienta ▪ Puntuaciones bajas en apoyo social ▪ Puntuaciones altas en pensamientos automáticos ▪ Puntuaciones bajas en extroversión
<p>Aspectos comunes a los tres tipos de uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experiencia con el ordenador superior a 4 años • De 2 a 4 años de experiencia con Internet • Prefiere conectarse desde casa • No tiene una franja horaria fija de conexión • Las herramientas más utilizadas son el correo electrónico y las páginas webs. • Emplea Internet durante el mismo tiempo que cuando empezó • Utiliza el ordenador sobre todo para estudiar • El impacto de Internet en su vida es favorable 		

Las ventajas halladas al utilizar el UDI, en lugar del tiempo de conexión, son que diferencia mejor los tipos de uso y las relaciones con el apoyo social y los pensamientos automáticos. En el caso de la extroversión/introversión, nuestros participantes han puntuado en lo que los autores (Eysenk y Eysenk, 1984) consideran extroversión media, no dándose verdaderamente casos de introversión.



Encontramos que el UDI tiene una relación negativa con el apoyo social, manteniéndose ésta con las dos subescalas del cuestionario, lo cual nos permite afirmar que cuanto más desadaptativo es el uso de Internet menos apoyo social percibe el sujeto.

Con respecto a los pensamientos automáticos, hallamos una relación directa con el UDI, de la que podemos inferir que cuanto más desadaptativo es el uso de Internet, mayor número de pensamientos automáticos experimenta el sujeto. Esta relación se mantiene con la subescala del cuestionario *síntomas del uso desadaptativo* que nos hace pensar que cuantos más síntomas presenta el sujeto, mayor número de pensamientos automáticos evoca. Al no darse en el segundo factor o subescala, *predisposición al uso desadaptativo*, podemos cuestionarnos que los pensamientos estén relacionados con la tendencia a realizar dicha conducta. Con esta misma variable, encontramos una relación inversa con el apoyo social que nos insta a pensar que a mayor apoyo social menor número de pensamientos automáticos.

Para terminar, hemos podido observar que la extroversión/introversión no se relaciona con el UDI ni con sus escalas, sin embargo, sí lo hace de una forma directa con el apoyo social e inversa con los pensamientos automáticos, por tanto, podemos decir que cuanto más extrovertido más apoyo social percibido y menor número de pensamientos automáticos evoca el sujeto.

8.2. Consideraciones finales y prospectivas

Como primera línea de trabajo futura, es imprescindible volver a realizar nuevos análisis para mejorar la validación del cuestionario, ya que hemos observado que el tener tantos ítems agrupados en un primer factor puede ser síntoma de que los múltiples factores estén midiendo lo mismo, aunque en el contexto del presente trabajo la estructuración encontrada pudiera tener sentido dada la revisión de la literatura realizada en la parte introductoria.

A modo de propuesta de mejora, los resultados de la presente tesis deberían ser actualizados con la recogida y posterior análisis de nuevos datos ya que, desde que se pasaron los cuestionarios a la población estudiada (curso 2004/2005) hasta la actualidad, la difusión de determinadas herramientas de Internet ha sido exponencial, así como su utilización a través del móvil, por lo que las características de uso pueden haber cambiado. Así, por ejemplo, la charla a través de programas como el *Messenger*, el tener y mantener actualizado un perfil en las distintas redes sociales o la descarga de música y películas mediante *Emule* o *Ares*, están muy extendidas entre la juventud. Además, las conexiones se han abaratado enormemente y ha aumentado la cantidad de lugares con conexión Wi-fi de acceso libre y gratuito lo que puede potenciar aún más el uso entre estos sujetos. Por tanto, sería interesante volver a estudiar los hábitos de los estudiantes y analizar la evolución de estos usuarios a lo largo del tiempo.



Hemos visto a lo largo de este trabajo que Internet aporta numerosos aspectos positivos en los usuarios, así, puede considerarse un facilitador de trabajo, comunicación, ocio, información y negocios. Es decir, podríamos asegurar que mejora la calidad de vida en ciertas facetas de las personas. En este sentido encontramos las aportaciones de Suler (1999), Olson (2001) o Villanueva (2003).

Suler (1999) considera que Internet posibilita el aprendizaje, fomenta la creatividad y la comunicación. Olson (2001) añade la facilitación de la vida social y la práctica de comportamientos extrovertidos; y Villanueva (2003), la mejora de la comprensión de uno mismo, el uso del medio como una forma de desahogarse o manifestar fantasías y frustraciones, ansiedades y deseos. La investigación futura debería emprender esta temática, estudiando qué beneficios encuentran los usuarios en este medio y comparar si éstos son diferentes dependiendo de si un usuario realiza un uso desadaptativo o no, o de la herramienta que más asiduamente utiliza. Este tipo de aportaciones puede ayudar enormemente a indagar en las posibles carencias, dificultades o necesidades que presenta el usuario desadaptativo, pudiendo orientar el tratamiento no sólo a un uso más racional del ordenador sino también a la mejora de los aspectos de la vida que pueden estar influyendo en la realización de dicha conducta problema.

Hemos encontrado diferencias significativas atendiendo al género por lo que se debería prestar más atención a cómo éste y las características propias de los usuarios pueden afectar a las variables estudiadas. Así, por ejemplo, hemos encontrado diferencias en apoyo social y pensamientos automáticos según fueran hombres o mujeres, por lo que debería profundizarse en esta



temática y observar cómo funcionan estas variables en población general.

Asimismo, sería conveniente realizar estudios en los que se profundizara en variables de personalidad para determinar si existen aspectos enfatizados en los modelos teóricos que aporten una causalidad en el uso desadaptativo de Internet. En este sentido, hemos demostrado que la percepción de apoyo social, la fluencia de pensamientos automáticos y la extraversión aportan diferencias significativas entre los usuarios con distinto uso de Internet, pero es necesario seguir trabajando en esta dirección.

Enriqueciendo a lo anterior, se podrían añadir las motivaciones que tiene el usuario a la hora de conectarse a Internet, así como las necesidades emocionales y psicológicas que puede estar cubriendo al realizar esta actividad por este medio, ya que, como afirma Alonso-Fernández (2003), esta información nos puede ayudar a plantearnos de qué adolece la vida del sujeto.

Otro aspecto a tener en cuenta en la investigación futura sería en qué medida este uso desadaptativo afecta a las relaciones familiares y sociales, al rendimiento académico y laboral y, por ende, al bienestar psicológico del usuario. Por ejemplo, debería estudiarse hasta qué punto las relaciones en línea o a través de la red desplazan o complementan las relaciones en el mundo real. En este sentido, hemos hallado que los usuarios con uso desadaptativo perciben un menor apoyo social, pero habría que indagar sobre si esto es debido al uso intenso de Internet o realiza este uso buscando satisfacer dicha carencia.



No podemos obviar la importancia del uso del ordenador y de Internet en el campo académico. Sería necesario estudiar la relación entre el uso de esta tecnología con el rendimiento académico, así como con variables relacionadas con la eficacia en el uso del medio y otras más psicológicas vinculadas con el bienestar psicológico, como pueden ser la autoestima, las habilidades sociales, la satisfacción con las relaciones sociales en el entorno más cercano, etc.

En este sentido, se percibe la necesidad de que la institución educativa se vincule más hacia la enseñanza de la capacidad de funcionar en un ambiente tecnológico, no sólo para ser competente en el uso de herramientas, sino también para adquirir conocimiento y habilidades para ser productivos.

Por último, aunque en este trabajo no hemos realizado intervención o tratamiento, sería conveniente tener en cuenta ciertos aspectos puestos en evidencia a través de esta investigación a la hora de emprenderlo. Por ejemplo, hemos observado que los usuarios con uso desadaptativo utilizan Internet más que los demás en su tiempo de ocio, por lo que podría intuirse que sería conveniente enseñar a utilizar esta parte de la vida del sujeto en diferentes tipos de actividades y que el ordenador no lo consumiera por completo. Habría que indagar sobre qué tipo de actividades pueden ser más satisfactorias para el sujeto dependiendo del tipo de actividades que suele realizar a través de Internet, así, por ejemplo, a los que buscan la interacción social se les podría orientar hacia la participación en reuniones sociales o en actividades que propiciaran relaciones cara a cara y de mejor calidad, lo cual puede redundar en la mejora de su percepción del apoyo social, ya que otra de las conclusiones obtenidas era que estos sujetos con mayor problema



puntuaban más bajo en esta variable.

Si nos centramos más que en el tratamiento en la prevención primaria, consideramos imprescindible la formación de los sujetos en el empleo de herramientas, así como en el riesgo de su uso excesivo. Creemos justificado que la prevención primaria se lleve a cabo en la Educación Secundaria y en el primer año de estudios universitarios, al encontrar que los alumnos de 18 ó 19 años son los que más utilizan este medio.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- Affonso, B. (1999). *Is the Internet Affecting the Social Skills of Our Children?*
Recuperado de <http://www.sierrasource.com/cep612/internet.html>
- Agencia EFE (1997, julio 20). *Un psicólogo advierte de la adicción a Internet y limita a dos horas su uso.* Recuperado de <http://www2.elmundo.es/navegante/97/julio/20/adiccion.html>
- Agencia EFE (2003, noviembre 15). *Se disparan las adicciones sociales.*
Recuperado de http://www.noticiasdenavarra.com/ediciones/20031115/espana/d15esp_0403.php
- Alario, S. (2006). Tratamiento de un caso crónico de adicción a Internet. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 79/80, 71-88.
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA ediciones.
- American Psychological Association (1994). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV)*. Barcelona: Masson.
- American Psychological Association (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Texto Revisado (DSM-IV-TR)*. Barcelona: Masson
- Anderson, K. (1999). *Internet dependency among college students: should we be concerned?* Paper presented at the American Psychological Association, Boston, MA.
- Anderson, K. (2001). *Internet use among college students: An exploratory study*. Recuperado de <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.html>
- Annenberg Public Policy Center (1999). Parent's fear internet's influence on children. *Media Report to Women*, 27, 7-9. Washington, DC.



- Árgemi, J. (2000). *Nuevas patologías en pediatría social: Ciberpatología pediátrica*. Artículo presentado en el XXIX Congreso de la Asociación Española de Pediatría, AEP 2000, Tenerife 14-17 de junio. Recuperado de http://www.comtf.es/pediatria/Congreso_AEP_2000/Ponencias-htm/Arguemi_Renom.htm
- Armstrong, L., Phillips, J. G., y Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Asociación para la Investigación en Medios de Comunicación (2012). *Navegantes en la red. 14ª encuesta AIMC a usuarios de Internet*. Recuperado de <http://download.aimc.es/aimc/f5g9/macro2011.pdf>
- AT&T (1998). *Internet deserves a top spot on the back-to-school shopping list*. Recuperado de <http://www.att.com/press/0998/980902.csa.html>.
- Barbero, M. I. (Coord.) (2003). *Psicometría*. Madrid: UNED.
- Bauman, Z. (1997). *Legisladores e intérpretes. Sobre la modernidad, la posmodernidad y los intelectuales*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmas.
- Beard, K. W., y Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383.
- Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia Edicións.
- Beranuy, M., y Carbonell, X. (2010). Entre marcianitos y avatares: adicción y factores de riesgo para la juventud en un mundo digital. *Estudios sobre Juventud*, 10(88), 131-145.

- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso del móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., y Chamarro A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182-1187.
- Bermejo, A. (1999). Adicción a Internet. *Información Psicológica*, 70. Recuperado de <http://www.cop.es/colegiados/pv04735/articulos/adiccioninet.htm>
- Black, D. W., Belsare, G., y Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 839-844.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.
- Brady, K. (1997, April 21). Dropout rise a net result of computers. *The Buffalo News*, p. A1.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Brown, J. (1996). BS detector: "Internet addiction" meme gets media high. *Wired*, 8(44). Recuperado de <http://www.wired.com/news/print/0,1294,844,00.html>



- Buendía, L., Colás, P., y Hernández, F. (1998). *Métodos de investigación en Psicopedagogía*. Madrid: McGraw-Hill
- Caballo, V. E. (1993). La multidimensionalidad conductual de las Habilidades Sociales: Propiedades psicométricas de una medida de autoinforme, la EMES-M. *Psicología Conductual*, 1, 221-231.
- Cano, F. J., y Rodríguez, L. (2002). Evaluación del lenguaje interno ansiógeno y depresógeno en la experiencia de dolor crónico. *Apuntes de psicología*, 20(3), 329-346.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M., y Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of Medical Library Association*, 97(2), 102-107.
- Carretero-Dios, H., y Pérez, C. (2005). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 521-551.
- Chak K., y Leung L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559-570
- Chang, M. K., y Man, S. P. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24, 2597-2619
- Charney, T., y Greenberg, B. S. (2002). Uses and gratifications of the Internet. In C. Lin y D. Atkin (Eds.), *Communication, technology and society: New*



- media adoption and uses* (379-407). Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Chen, S. H., y Chou, C. (1999). *Development of Chinese Internet Addiction Scale in Taiwan*. Poster presented at the 107th American Psychology Association (APA) Annual Convention, Boston, USA.
- Chou, C. (2001). Internet abuse and addiction among Taiwan college students: An online interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 4(5), 573-585.
- Chou, C., Condron, L., y Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chou, C., y Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: the Taiwan College students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Cooper, A., Scherer, C. R., Boies, S. C., y Gordon, B. L. (1998). *Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression*. Recuperado de <http://www.apa.org/journals/pro/pro302154.html>
- Creasey, G., y Myers, B. (1986). Video games and children: Effects on leisure activities, schoolwork, and peer involvement. *Merril-Palmer Quarterly*, 32, 251-261.
- D'Esposito, J. E., y Gardner, R. M. (1999). University Students' Perceptions of the Internet: An Exploratory Study. *Journal of Academic Librarianship*, 25(6), 456-61.
- Davis, R. A. (1999a). A cognitive-behavioral model for pathological Internet use (PIU). Catalyst. *Victoria Point Multimedia*. Recuperado de http://www.victoriapoint.com/Y2K_anxiety.htm
- Davis, R. A. (1999b). Is Internet Adicction real? *Victoria Point Multimedia*. Recuperado de <http://www.victoriapoint.com/Addiction%20or%20not>.



htm

- Davis, R. A. (2001). *Internet addicts think differently: An inventory of Online Cognitions*. Recuperado de <http://www.internetaddiction.ca/scale.htm>
- Davis, R. A., Flett, G. L., y Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior*, 5, 331-345.
- De Gracia, M., Vigo, M., Fernández, J., y Marcó, M. (2002). Características conductuales del uso excesivo de Internet. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 29(4), 219-230.
- De Sola, A., Martínez, I., y Meliá, J. L. (2003). El cuestionario de actitudes hacia la igualdad de géneros (CAIG): elaboración y estudio psicométrico. *Anuario de Psicología*, 34(1), 101-123.
- DeAngelis, T. (2000). Is Internet Addiction real? More research is being conducted to explore the way people use –and misuse– the Internet. *Monitor on Psychology*, 31(4). Recuperado de <http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction.html>
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., y Rózsa, Z. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Research Methods*, 40, 563-574
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale Development: Theory and applications*. Newbury Park: Sage Publications.
- Díaz, R., Beranuy, M., y Oberst, U. (2009). Terapia de la adicción a Internet y videojuegos en niños y adolescentes. *Revista de Psicoterapia*, 73, 69-100.

- Döring, N. (1996). Führen computernetze in die Veriensamung?
Gruppendynamik, 27, 289-307.
- Dudek, D., Zieba, A., Jawor, M., y Elverson, D. (2000). Estilo específico de pensamiento genérico y el curso de la depresión mayor en hombres y mujeres: un estudio de tres años en Polonia. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 38(1), 15-22.
- Dvorak, J. (1997). Net addiction. *PC/Computing*, 10, 85-87.
- Echeburúa, E. (1996). *El alcoholismo*. Madrid: Aguilar.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet*. Bilbao: Descleé de Brower.
- Echeburúa, E., Amor, P., y Cenea, R. (1998). Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica? *Monografías de psiquiatría*, 2, 38-44.
- Echeburúa, E., y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Egger, O. (1996). *Internet and addiction*. (Tesis inédita) Swiss Federal Institute of Technology, Zurich. Recuperado de <http://www.ifap.bepi.ethz.ch/~egger/ibq/iddres.htm>
- Egger, O., y Rauterberg, M. (1996). *Internet Behavior and Addiction*. Semester thesis. Federal Institute of Technology. Zurich. Recuperado de <http://www.psychcentral.com/pageone.htm>
- Engelberg E., y Sjoberg L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 41-47



- Estallo, J. A. (2000a). *Usos y abusos de Internet*. Ponencia presentada en el II Congreso de Psicología e Internet. Toledo. Recuperado de <http://www.geocities.com/HotSprings/6416/toledo.htm>
- Estallo, J. A. (2000b). *Ciberadicción: ¿una nueva ludopatía?* Recuperado de <http://www.geocities.com/HotSprings/6416/ciberadiccion.htm>
- Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J., y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-128). Madrid: Pirámide.
- Europa Press (2003, noviembre 14). *Las adicciones al móvil, al chat, a las compras y a la televisión son las que más crecen cada año*. Recuperado de <http://es.news.yahoo.com/031114/4/3215q.html>
- Eykyn, G. (1999). Internet “harms marriage”. *Victoria Point Multimedia*. Recuperado de <http://www.victoriapoint.com/marriages.htm>
- Eysenck, H. J. y Eysenck, S. B. G. (1984). *Cuestionario de personalidad EPI*. Madrid: TEA Ediciones S.A.
- Favaretto, G., Morandin, I., Gava, M., y Binotto, F. (2004). Internet and psychopathology: an analysis of the use of the Web by 1075 students at secondary school. *Epidemiologia e psichiatria sociale*, 13, 249–254
- Ferraro, G., Caci, B., D’Amico, A., y Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 170-175.
- Ferris, J. R. (1997). Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms and Consequences, *Internet Impact* (A Collection of Papers from Dr. Raymond Dessy’s class at Virginia Tech). Recuperado de <http://www.chem.vt>



edu/chem-dept/deis/honors/ papers/ferris.html

Frangos, C. C., Frangos, C. C., y Kiohos, A. P. (2010). Internet addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International of Economic Sciencies and Applied Research*, 3(1), 49-74

Fundación Pfizer (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid: Fundación Pfizer.

García del Castillo, J. A., Tero, M. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., y Sitges, E. (2008). *Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios*. *Adicciones*, 20, 131-142.

Gawel, R. (1999). Web Addiction. *Electronic Design*, 47. Recuperado de http://www.findarticles.com/cf_dls/m3161/16_47/55465170/p1/article.jhtml

George, D., y Mallery, P. (1995). *SPSS/PC+ Step by step. A simple guide and reference*. Belmont: Wadsworth Publishing.

Goldberg, D. (1978). *The General Health questionnaire GHQ28*. Recuperado de <http://www.gp-training.net/protocol/docs/ghq.doc>

Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder – Diagnostic criteria, *Internet Addiction Support Group (IASG)*. Recuperado de <http://www.iucf.Indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html>

Graner, C., Castellana, M., Sanchez-Carbonell, X., Beranuy, M., y Chamarro, A. (2006). Comparación entre el uso de Internet por parte de



- adolescentes y jóvenes. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*. Recuperado de http://www.unav.es/fcom/cicom/2006/docscicom/1_GRANER_pdf.
- Greenfield, D. N. (1999a). *The nature of Internet Addiction: Psychological factors in compulsive Internet use*. Presentado en los Encuentros de la APA de Boston, Massachussets, 20 de agosto. Recuperado de <http://www.virtual-addiction.com/internet-addiction.htm>
- Greenfield, D. N. (1999b). *Virtual addiction: Help for Netheads, Cyber Freaks, and those who love them*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Greenfield, D. N. (1999c). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 403-412.
- Griffiths, M. (1997). *Technological addictions: Looking to the future*. Paper presented at 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Griffiths, M. (1998a). *Does Internet and Computer "addiction" exist? Some Case Study Evidence*. IRIS'98: Conference Papers. International Conference, 25-28 March. Bristol, UK. Recuperado de <http://www.sosig.ac.uk/iriss/papers/paper47.htm>
- Griffiths, M. (1998b). Internet addiction: Does it really exist? En J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*. New York: Academic Press.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211-218.

- Griffiths, M., y Beranuy, M. (2009). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. *Revista de psicoterapia*, 73, 33-49.
- Griffiths, M., y Wood, R. (2000). Risk factors in adolescence: the case of gambling, videogame playing, and the Internet. *Journal of Gambling Studies*, 16(2/3), 199-225.
- Grohol, J. (1995). *Unprofessional practices on "Internet addiction disorder."* Dr. Grohol's mental health page. Recuperado de <http://psychcentral.com/new2.htm>.
- Grohol, J. (1999). *Internet Addiction Guide*. Recuperado de <http://www.psychcentral.com/pageone.htm>
- Guerricaechevarría, C., y Echeburúa, E. (1997). Tratamiento psicológico de la adicción al teléfono (líneas party line y eróticas): un caso clínico. *Análisis y modificación de conducta*, 23(91), 697-727.
- Gwinell, E. (1999). *El amor en Internet. Intimar con desconocidos a través del ciberespacio*. Barcelona: Paidós
- Hamilton, K., Kalb, C., y Biddle, N. (1995). They log on, but they can't log off. *Newsweek*, 126, issue 25, 18 December, 60-61.
- Hamman, R. B. (1999). Computer networks linking communities: A study of the effects of computer network use upon pre-existing communities. En U. Thiedke (Ed.), *Virtuelle Gruppen- Charakteristika und Prolemdimensionen (Virtual groups: Characteristics and problematic dimensions)*. Wiesbaden, Germany: Westdeutscher Verlag. Recuperado de <http://www.socio.demon.co.uk/mphil/short.html>
- Heim, M (1993). *The metaphysics of virtual reality*. Oxford: Oxford University Press.



- Henson, K., y Roberts, J. (2006). Use of Exploratory Factor Analysis in Published Research: Common Error and Some Comment on Improved Practice. *Educational and Psychological Measurement*, 66, 393-416.
- Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J., y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Ho, S., y Lee, T. (2001). Computer usage and its relationship with adolescent lifestyle in Hong Kong. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 258-266.
- Hodgson, R. J. (1993). Exposición a estímulos y prevención de recaídas. En M. Casas y M. Gossop (Eds.). *Recaída y prevención de recaídas*. Barcelona: Paidós.
- Hodgson, R. J., Budd, R., y Griffiths, M. (2000). Compulsive behaviors. En F.A. Henn, N. Sartorius, H. Helmchen y H. Lauter (Eds.), *Contemporary Psychiatry* (Vol. 3, 241-250). Berlín: Springer.
- Hollon, S. D., y Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in Depression; development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Holmes, L. (1997). *Pathological Internet Use. Some Examples*. Recuperado de <http://mentalhealth.miningco.com/library/weekly/aa092997.htm>
- Horn, S. (1998). *Cyberville: Clicks, culture, and the creation of an online town*. New York: Warner Books.
- Hu, L., y Bentler, P.M. (1995). Evaluating model fit. In R.H. Hoyle (ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp.159-176). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Huang, Z., Wang, M., Qian, M., Zhong, J., y Tao, R. (2007). Chinese Internet addiction inventory: Developing a measure of problematic Internet use for Chinese college students. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 805-812.
- Infante, R. (1997). Quién y cómo puede verse “enganchado”. *El mundo. Su ordenador*. Recuperado de <http://www.el-mundo.es/su-ordenador/SORnumeros/97/SOR069/SOR069enganche.html>
- Instituto Nacional de Estadística (2011). *Encuesta sobre equipamiento y uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares*. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np678.pdf>
- Jiménez, A. L., y Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología*, 1(26), 78-89.
- Jiménez, J., y Fernández, E. (2001). Características de los estudiantes de la Educación Secundaria Obligatoria que tiene acceso a Internet. *Iberpsicología: Revista Electrónica de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 6(1). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=300453>
- Johansson, A., y Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- Kaiser, H. F. (1974). An Index of Factorial Simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., y Rimpela, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-97.



- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Katz, J. E., y Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM*, 40, 81-86.
- Kennedy-Souza, B. L. (1998). Internet addiction disorder. *Interpersonal Computing and Technology: An Electronic Journal for the 21st Century*, 6 (1-2). Recuperado de <http://www.emoderators.com/ipct-j/1998/n1-2/Kennedy-Souza.html>
- Kerlinger, F., y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: McGraw Hill Interamericana.
- Kline, P. (1994). *An Easy Guide to Factor Analysis*. Newbury Park: Sage Publications.
- Knox, D. (2001). College Student use of the Internet for Mate Selection. *College Student Journal*. Special Issue, 35(1), 158-160.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K. y Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51, 887-894.
- Kraut, R., Patterson, M, Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., y Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Kroker, A., y Weinstein M. A. (1994). *Data trash: The theory of the virtual class*. New York: St. Martin's Press.

- Krych, R. (1989). Abnormal consumer behavior: A model of addictive behaviors. *Advances in Consumer Research*, 16, 745-748
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., y Barrows, J. R. (2001). Internet use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*, June, 366-382. Recuperado de <http://www.mediastudies.rutgers.edu/7-Kubey-366-382.pdf>.
- La Voz de Galicia (2005, febrero 8). *Campaña para evitar que los niños naveguen solos*. Recuperado de http://www.psiquiatria.com/noticias/trastornos_infantiles/20988/?
- LaRose, R. (1999). Understanding personal telephone behavior. En H. Sawhney y G. A. Barnett (Eds.), *Progress in communication sciences: Vol. XV* (1-18). Stamford, CT: Ablex.
- LaRose, R., Eastin, M. S., y Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1(2). Recuperado de <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/paradox.html>
- Lin, S. S. J., y Tsai, C. C. (1999). *Internet addiction among High Schoolers in Taiwan*. Poster presented at the 107th American Psychology Association (APA) Annual Convention, Boston, USA.
- Lobo, R. (2002). Adictos a Internet: Un estudio médico revela que el 8.8% de los usuarios sufre una dependencia enfermiza de la Red. *El País.es*. Recuperado de <http://www.ieanet.com/index.html?n=312>
- Luengo, A. (2004). Adición a Internet: Conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo Conductual*, 2, 22-52.



- Madrid, N. (2000a). *La adicción a Internet*. Recuperado de <http://www.Psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
- Madrid, N. (2000b). Adicción a Internet: Conceptualización y mecanismos explicativos. *Psiquiatria.com*, 4(1). Recuperado de <http://www.psicologia.cl/html/adicciones.html>
- Matute, H. (2001). La adicción a Internet no existe. *Divulc@t: Ciencia@Tecnología*. Recuperado de <http://www.divulcat.com/inicio/articulo.php?id=195>
- McKenna, K. Y. A., y Bargh, J. A. (1998). Coming out in the age of Internet: identity “Demarginalization” through virtual group participation. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 681-694.
- Mesa, M., y Pérez, N. (2002). *Adicción a Internet*. Recuperado de <http://fcmfajardo.sld.cu/cev2002/trabajos/fajardo/11mireisy/index.html>
- Montero, I., y León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *Internacional Journal of Clinical an Health Psychology*, 5, 115-127.
- Montero, I., y León, O. G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *Internacional Journal of Clinical an Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Morahan-Martin, J., y Schumacher, P. (1997). *Incidence and correlates of pathological Internet use*. Paper presented at 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Morahan-Martin, J., y Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet Use among college students'. *Computer in Human*

- Behavior*, 16, 13-20. Recuperado de <http://www.elsevier.com/locate/comphumbeh>
- Morales, P. (2003). *Guía para construir escalas de actitudes*. Recuperado de <http://www.upcomillas.es/personal/peter/otrosdocumentos/Guiaparaconstruיריםcalasdeactitudes.pdf>.
- Muñoz-Rivas, M. J., Navarro, M. E., y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15(2), 137-144.
- Nalwa, K., y Anand, A. P. (2003). Internet Addiction in students: a cause for concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Nasser-Abu, F., y Wisenbaker, J. (2006). A monte carlo study investigating the impact of item parcelling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling: A multidisciplinary Journal*, 13, 204-228.
- Newby, M., y Fisher, D. (2000). A Model of the Relationship Between University Computer Laboratory Environment and Student Outcomes. *Learning Environments Research*, 3, 51-66.
- Ngai, S. S. (2007). Exploring the validity of the Internet Addiction Test for students in grades 5-9 in Hong Kong. *International Journal of Adolescence and Youth*, 13, 221-237.
- Nichols, L. A., y Nicki R. (2004): Development of a psychometrically sound Internet addiction scale: a preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18, 381-384
- Nie, N. H., y Erbring, L. (2000). *Internet and society*. Recuperado de http://www.stanford.edu/group/siqss/Press_Release/Preliminary_Report.pdf



- Niemz, K., Griffiths, M., y Banyard, M. (2005). Prevalence of Pathological Internet use among university students and correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Odell, P., Korgen, K., Schumacher, P., y Delucchi, M. (2000). Internet Use Among Female and Male College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 855-862.
- Oliva, M. (2002). *Trastornos de la conducta asociados al uso de la computadora*. Conferencia presentada en el III Congreso Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas CEV 2002. Recuperado de http://fcmfajardo.sld.cu/cev2002/conferencias/informatica_maritza.htm
- Olson, M. V. (2001). *How the Internet impacts the lives of its users*. Recuperado de <http://member.tripod.com/martyman53/survey/impacts.htm>
- Organización Mundial de la Salud (1992). *Clasificación internacional de las enfermedades (CIE-10)*. Madrid: Méditor.
- Ortiz, M. M. (2004). Uso desadaptativo de los canales de conversación: estudio on-line. En F. Miras, N. Yuste y F. Valls (eds.), *Calidad Educativa*. Almería: Universidad de Almería.
- Orzack, M. H. (1996) Information Internet addiction. *Electronic message posted to Research Discussion List*. research@cmhcsys.com Recuperado de <http://www.cmhc.com/mlists/research/>

- Páez, D., De la Vía, R., y Echebarría, A. (1986). Procesos psicológicos mediadores explicativos de los trastornos depresivos y ansiosos. En D. Páez (Ed.), *Salud mental y factores psicosociales*. Madrid: Fundamentos.
- Páez, D., Iraurgi, J., Valdosedá, M. y Fernández, I. (1993). Factores psicosociales y salud mental: un instrumento de detección de sujetos adolescentes en riesgo. *Boletín Sociedad Vasco-Navarra de Pediatría XXVII*, 8, 34-48
- Parks, M. R., y Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Communication*, 46, 80-97.
- Parks, M. R., y Roberts, L. D. (1998). 'Making MOOsic': The development of personal relationships on line and a comparison to their off-line counterparts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 519-537.
- Peters, C. S., y Malesky, L. A. (2008). Problematic usage among highly-engaged players of massively multiplayer online role playing games (MMORPG). *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 481-484.
- Petrie, H., y Gunn, D. (1998). *Internet "addiction": the effects of sex, age, depresión and introversión*. Paper presented at the British Psychological Society London Conference, London.
- Pew Research Center (2000). *Tracking online life: How women use the Internet to cultivate relationships with family and friends*. Recuperado de <http://www.pewinternet.org/reports/toc.asp?Report=11>
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., y Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior*



- research methods, instruments and computers*, 31(2), 305-314.
- Prensky, M. (2005). Listen to the Natives. *Educational Leadership*, 63(4), 8-13.
- Ramón-Cortés, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *El País Semanal*, 1736, 24-25.
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community: homesteading on the electronic frontier*. Nueva York: Addison-Wesley.
- Riphagen, J., y Kanfer, A. (1997). How does e-mail affect our lives? *National Center for Supercomputing Applications*. Recuperado de <http://www.ncsa.uiuc.edu/edu/trg/e-mail/index.html>.
- Roan, S. (1996). "Can't Get Enough of the Net", *Los Angeles Times*, 13 de agosto.
- Roberts, L. D., Smith, L. M., y Pollack, C. (1996). *A model of social interaction via computer mediated communication in real-time text-based virtual environments*. Paper presented at the Annual Meeting of the Australian Psychological Society, Sydney, Australia.
- Rocha, M. D. (2000). *Adicción a Internet*. Recuperado de <http://personales.com/uruguay/montevideo/chatpsicologia/adiccion.htm>
- Rocheleau, B. (1995). Computer use by school-age children: Trends, patterns, and predictors. *Journal of Educational Research*, 12(1), 1-17
- Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A., y Leon, D. T. (2003). Internet use and misuse: Preliminary findings from a new assessment instrument. *Behavior Modification*, 27(4), 484-504.

- Sánchez, R. O. (2001). Trastorno de Adicción a Internet: ¿manifestación de un trastorno de ansiedad social? *Psiquiatria.com*. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/articulos/internet/2354/>
- Sánchez Zaldívar, S., y Iruarrizaga, I. (2009). Nuevas dimensiones, nuevas adicciones: la adicción al sexo en Internet. *Intervención Psicosocial*, 18(3), 255-268.
- Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de especificidad de contenido de Beck. *Anales de psicología*, 9(2), 133-170.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-665.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., y Vander Bilt, J. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 162-168.
- Shotton, M. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency*. Basingstoke, UK.: Taylor y Francis.
- Silverman, T. (1999). The Internet and relational theory. *The American Psychologist*, 54, 780-781.
- Simkova, B., y Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 536-539.
- Spratt, K. (2002). *Undergraduate Student Computer Use: A Literature Review of Current Research*. Prepared for the Symposium Gauging the Impact on Technology on Learning and the UC Undergraduate Experience: A Preliminary Discussion on the Development of a New Survey Instrument January 23rd, 2002. Recuperado de <http://ishi.lib>.



- berkeley.edu/cshe/seru21/papers/Spratt.LitRev.2.6.02.pdf
- Squires, B. P. (1996). Internet Addiction. *Canadian Medical Association Journal*, 154, p. 1823.
- Stoll, C. (1995). *Silicon snake oil: Second thoughts on the information superhighway*. New York: Doubleday.
- Sue, D., Sue, D., y Sue, S. (1994). *Understanding Abnormal Behavior*. Boston: Houghton Mifflin.
- Suler, J. (1996). *The Psychology of Cyberspace*. Recuperado de <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/psycyber.html>
- Suler, J. (1999). Computer and cyberspace addiction. *The Psychology of Cyberspace*. Recuperado de <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/psycyber.html>
- Sullivan, P. (1997). Physicians debate Internet-related marital problems on CMA's online service. *Canadian Medical Association Journal*, 156, 1617-1618.
- Thompson, S. (1996). *Internet connectivity: addiction and dependency study*. Recuperado de <http://personal.psy.edu/sjt/112/iads/thesis/html>
- Tsai, C. C., y Lin, S. S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.
- Tsai, C. C., y Lin, S. S. J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. New York: Touchstone Books.
- Utz, S. (2000). Social information processing in MUDs: The development of



- friendships in virtual worlds. *Journal of Online Behavior*, 1(1).
Recuperado de <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/utz.html>
- Vega, M. V., y Godoy, J. F. (1992). Inducción de estados de ánimo mediante el método Velten: Una revisión de la literatura. *Psicothema*, 4(1), 101-111.
- Villanueva, B. O. (2003). *Adicción a Internet*. Recuperado de http://www.municipios.gov.ar/actypol/liderazgo_juv/documentos/archivos/adiccio_n_internet.doc
- Viñas, F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 109-122.
- Viñas, F., Ferrer, J. J., Villar, E., Caparros, B., Pérez, I., y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13, 235-256.
- Wade, P. (1999). Practice agenda-technology 3rd question. *American College Personnel Association*. Recuperado de <http://www.acpa.nche.edu/tech3.htm>
- Wallace, A. (1999). *The psychology of the internet*. New York: Cambridge University Press.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23, 3-43.
- Walther, J. B. (1999). *Communication Addiction disorder: Concern over Media, Behavior and Effects*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association. Boston.



- Walther, J. B., y Boyd, S. (2002). Attraction to computer-mediated social support. En C.A. Lin y D. Atkin, (Eds.), *Communication technology and society: Audience adoption and uses of the new media*. New York: Hampton. Recuperado de <http://www.rpi.edu/~walthj/docs/support.html>
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 55, 919-938.
- Weinstein, A., y Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283
- Wellman, B. (1996). Are personal communities local? A Dumptarian reconsideration. *Social Networks*, 18, 347-354.
- Wellman, B., y Gulia, M. (1999). Virtual communities as communities: Net surfers don't ride alone. En M. A. Smith y P. Kollock, (Eds.), *Communities in cyberspace* (167-194). New York: Routledge.
- Welsh, L. (1999). Internet use: an exploration of coping style, locus of control and expectancies. Tesis doctoral inédita, Northeastern University.
- Whang, L., Lee, S., y Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Widyanto, L., y Griffiths, M. (2006). Internet Addiction: A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Widyanto, L., y McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the «Internet Addiction Test». *CyberPsychology & Behavior*, 7, 443-450.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Balty, M., y Lee, J. H. (2005). SCL-90-R and 16 PF

- profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen, S., Chung, W., y Chen, C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- Young, K. S. (1996a). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association. Toronto (Canada). Recuperado de <http://www.pitt.edu/~ksy/apa.html>
- Young, K. S. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902
- Young, K. S. (1997). Levels of *depression and addiction underlying pathological Internet use*. Poster presented at the Annual Meeting of the Eastern Psychological Association, Washington, DC.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. En L. VandeCreek, y T. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source book*, vol. 17. pp. 19-31. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2000). *Is Internet Addiction a problem for you?* Recuperado de http://www.addictionsolutions.com/article_archive/internet_addiction_self.04_242000.00.asp
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.



- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., y Buchanan, J. (1999). *Cyber-Disorders: The mental health concern for the new millenium*. Paper presented at 107th Annual Convention of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Young, K. S., y Rodgers, R. C. (1998a). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology*, 1, 25-28.
- Young, K. S., y Rodgers, R. C. (1998b). *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Paper presented at 69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association.
- Yuen, C.N., y Lavin, M. J. (2004). Internet dependence in the Collegiate Population: The Role of Shyness. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 379-383.
- Zboralski, K., Orzechowska, A., Talarowska, M., Darnos, A., Janiak, A., Janiak, M., Florkowski, A., y Galecki, P. (2009). The prevalence of computer and Internet Addiction among pupils. *Postępy higieny i medycyny doświadczalnej*, 63, 8-12. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19252459>



ANEXOS



Anexo 1

Este cuestionario forma parte de una investigación del Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Granada. Es anónimo, por lo que te pedimos que contestes con sinceridad a las cuestiones planteadas, que tratan sobre el uso que realizas de Internet.

Te vas a encontrar con diferentes tipos de preguntas:

Tipo 1. En ellas tendrás que escribir una cantidad o una expresión como, por ejemplo:

1. Edad: _____

Tipo 2. Tendrás que rellenar con una X un único cuadro y serán aquellas en las que NO se especifique que se permite marca una o más opciones.

1. Sexo: Hombre
 Mujer

Tipo 3: Tendrás que rellenar las mismas casillas pero con números, ya que nos interesa tu preferencia, por ejemplo:

1. ¿Desde dónde te conectas a Internet normalmente? (Marca una o más alternativas por orden de prioridad, para ello utiliza 1, 2, 3...)

Trabajo Universidad Casa de un familiar o amigo
 Casa Ciber Otros, especificar _____

Tipo 4: Estos items están en tablas y tendrás que marcar con una X un determinado número, según el que se adapte mejor a ti, por ejemplo:

1. Principalmente, ¿para qué utilizas el ordenador y con qué frecuencia?

1= Nunca o casi nunca 3= Una vez al día
2= Una vez a la semana 4= Varias veces al día

Trabajo	1	2	3	4
Estudios	1	2	3	4
Ocio	1	2	3	4
Otros. Especificar _____	1	2	3	4

Muchas gracias por tu colaboración

**SI HAS LEÍDO LAS INSTRUCCIONES PUEDES PASAR A LA SIGUIENTE
PÁGINA**



<p>1. Edad: _____</p> <p>2. Sexo: <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer</p> <p>3. Estudios finalizados: <input type="checkbox"/> Bachillerato o BUP <input type="checkbox"/> Ciclos Formativos de F.P. <input type="checkbox"/> Acceso para mayores de 25 años <input type="checkbox"/> Diplomatura <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Otros, especificar _____</p> <p>4. Grado de estudios que cursas: <input type="checkbox"/> Primer ciclo <input type="checkbox"/> Segundo ciclo <input type="checkbox"/> Tercer ciclo</p> <p>5. Curso que realizas: <input type="checkbox"/> Primero <input type="checkbox"/> Segundo <input type="checkbox"/> Tercero <input type="checkbox"/> Cuarto <input type="checkbox"/> Quinto <input type="checkbox"/> Preparación de la tesis</p>	<p>6. A qué modalidad pertenece tu carrera: <input type="checkbox"/> Científico-Técnica <input type="checkbox"/> Ciencias de la Salud <input type="checkbox"/> Humanidades <input type="checkbox"/> Ciencias Sociales y Jurídicas <input type="checkbox"/> Artes</p> <p>7. Estatus laboral actual: <input type="checkbox"/> Estudio <input type="checkbox"/> Estudio y trabajo de forma remunerada <input type="checkbox"/> Estudio y trabajo de forma no remunerada <input type="checkbox"/> Estudio y atiendo tareas familiares <input type="checkbox"/> Estudio y realizo otras actividades de forma esporádica</p> <p>8. Estado civil: <input type="checkbox"/> Soltero/a <input type="checkbox"/> Casado/a <input type="checkbox"/> Vivo en pareja <input type="checkbox"/> Separado/a o divorciado/a <input type="checkbox"/> Viudo/a <input type="checkbox"/> Otros, especificar _____</p>
---	--

9. ¿Tienes acceso a un ordenador? Sí No

10. Si respondes afirmativamente, ¿tienes acceso a Internet? Sí No

11. ¿Cuánto tiempo hace que utilizas el ordenador para usos que no requieran Internet?

- No lo utilizo Entre 1 y 2 años Más de 4 años
 Menos de 1 año Entre 2 y 4 años

12. ¿Cuánto tiempo llevas utilizando Internet?

- No lo utilizo Entre 1 y 2 años Más de 4 años
 Menos de 1 año Entre 2 y 4 años

Si contestas negativamente a las preguntas 9 y 10 o “no lo utilizo” a las preguntas

11 y 12, puedes entregar el cuestionario

13. ¿Desde dónde te conectas a Internet normalmente? (Marca una o más alternativas por orden de prioridad, para ello utiliza 1, 2, 3...)

- Trabajo Universidad Casa de un familiar o amigo
 Casa Ciber Otros, especificar _____

14. ¿Qué tipo de conexión sueles utilizar?

- No lo sé ADSL o cable
 Tarifa plana de 3 ó 6 de la tarde a 8 de la mañana Tarifa plana de 24 horas
 Un bono de horas Una conexión normal
 Otra. Especificar _____

15. ¿Tienes limitaciones a la hora de utilizar el ordenador o Internet?

- No, ninguna
 Sólo puedo utilizarlo en determinados momentos
 Sólo puedo utilizar unas determinadas herramientas (correo electrónico, navegar por unas webs concretas, etc.)
 Sólo puedo utilizarlo a escondidas, sin que nadie me vea

16. Principalmente, ¿para qué utilizas el ordenador y con qué frecuencia?

- 1= Nunca o casi nunca 3= Varias veces a la semana 5= Varias veces al día
 2= Una vez a la semana 4= Una vez al día

Trabajo	1	2	3	4	5
Estudios	1	2	3	4	5
Ocio	1	2	3	4	5
Otros. Especificar _____	1	2	3	4	5

17. El día que utilizas el ordenador, ¿durante cuánto tiempo lo empleas? (no tengas en cuenta el tiempo que dejas el ordenador trabajando solo, por ejemplo, descargando programas)

- Menos de 1 hora Entre 2 y 3 horas Más de 4 horas
 Entre 1 y 2 horas Entre 3 y 4 horas



18. ¿Para qué utilizas actualmente Internet y con qué frecuencia?

- 1= Nunca o casi nunca 3= Varias veces en semana 5= Varias veces al día
 2= Una vez a la semana 4= Una vez al día

Trabajar o hacer trabajos de clase	1	2	3	4	5
Buscar trabajo	1	2	3	4	5
Relajarte y pasarlo bien	1	2	3	4	5
Navegar por la red	1	2	3	4	5
Comunicarte	1	2	3	4	5
Buscar apoyo emocional a través del correo o los chats	1	2	3	4	5
Servicios (Turismo, Banca electrónica, compras, etc)	1	2	3	4	5
Copiar programas, bajar Mp3, películas, etc.	1	2	3	4	5
Otros, especificar _____	1	2	3	4	5

19. ¿Con qué frecuencia sueles emplear las siguientes utilidades de Internet en tu tiempo libre?

- 1= Nunca o casi nunca 3= Varias veces en semana 5= Varias veces al día
 2= Una vez a la semana 4= Una vez al día

Páginas webs	1	2	3	4	5
Correo electrónico	1	2	3	4	5
Programas de charla	1	2	3	4	5
Foros de discusión y grupos de noticias	1	2	3	4	5
Juegos de apuestas, interactivos o solitarios	1	2	3	4	5
Búsqueda de música, películas, etc.	1	2	3	4	5
Búsqueda de software para tu ordenador	1	2	3	4	5
Otros, especificar _____	1	2	3	4	5

20. ¿Cuántos días a la semana sueles utilizar Internet en tu tiempo libre?

- Menos de un día por semana 2-3 días en semana Todos los días
 1 día en semana 4-6 días en semana

21. El día que utilizas Internet para tu ocio, ¿durante cuánto tiempo permaneces conectado?

- Menos de 1 hora Entre 2 y 3 horas Más de 4 horas
 Entre 1 y 2 horas Entre 3 y 4 horas

22. ¿En qué franja horaria sueles conectarte a Internet en tu tiempo libre?

- De 8 de la mañana a 6 de la tarde
- De 6 de la tarde a 11 de la noche
- De 11 de la noche a 8 de la mañana
- No tengo una franja horaria fija
- Ocupo varias franjas horarias

23. En comparación con las personas que conoces, ¿has notado que utilizas más...? (Marca una o más alternativas)

- El correo electrónico
- Los canales de conversación
- La búsqueda y acopio de información, música, películas, programas, etc.
- Los juegos en red (bien en solitario o multiusuario)
- Las páginas o chats de contenido sexual
- Otros servicios de Internet. Especificar _____
- No he notado que los utilice más

24. Desde que comenzaste a utilizar estas herramientas has notado que...

- Cada día las utilizo durante más tiempo
- Cada día las utilizo durante menos tiempo
- Las sigo utilizando el mismo tiempo que al principio

25. Crees que estás “enganchado” a... (marca una o más alternativas)

- Correo electrónico
- Los canales de conversación
- La búsqueda y acopio de información, música, películas, programas, etc.
- Juegos en red (bien en solitario o multiusuario)
- Páginas o chats de contenido sexual
- Otros servicios de Internet. Especificar _____
- Ahora no, pero lo estuve
- No estoy enganchado a nada



Responde a los items utilizando la siguiente escala:

1= Completamente en desacuerdo 3= Indiferente 5= Completamente de acuerdo
2= En desacuerdo 4= De acuerdo

26. No experimento una necesidad imperiosa de conectarme a Internet.	1	2	3	4	5
27. Al poco tiempo de desconectarme, estoy deseando volver a conectarme a Internet.	1	2	3	4	5
28. En cuanto intento reducir o detener mi uso de Internet, me siento inquieto, malhumorado, deprimido o irritable.	1	2	3	4	5
29. Muy a menudo deseo estar más tiempo dedicándome a actividades relacionadas con Internet.	1	2	3	4	5
30. No suelo estar más tiempo conectado del que inicialmente tenía previsto.	1	2	3	4	5
31. No suelo pensar en la próxima vez que me conectaré.	1	2	3	4	5
32. Frecuentemente me digo a mí mismo “sólo unos minutos más” cuando estoy conectado.	1	2	3	4	5
33. Siento que mi vida sin Internet sería muy aburrida.	1	2	3	4	5
34. Cuando voy a conectarme, noto que se me acelera el pulso.	1	2	3	4	5
35. Mientras estoy conectado a Internet puedo prestar atención a lo que ocurre a mi alrededor.	1	2	3	4	5
36. No me han llegado recibos de teléfono por más del doble de lo que esperaba.	1	2	3	4	5
37. Me siento inquieto cuando estoy realizando una actividad que me impide conectarme a Internet.	1	2	3	4	5
38. Cuando estoy conectado, tengo la sensación de que el tiempo se detiene o que pasa muy rápido.	1	2	3	4	5
39. Cuando he estado un tiempo sin conectarme y vuelvo a hacerlo, lo hago durante menos tiempo que antes.	1	2	3	4	5
40. Cuando me voy de viaje o de vacaciones y no puedo utilizar Internet, no me afecta.	1	2	3	4	5
41. Cuando he notado que paso un número excesivo de horas utilizando Internet y me he propuesto reducir mi uso, lo he conseguido.	1	2	3	4	5
42. He intentado esconder u ocultar a mis familiares y amigos la asiduidad y duración de mis conexiones a Internet.	1	2	3	4	5
43. No me he conectado a escondidas de los miembros de mi familia.	1	2	3	4	5
44. Mi familia o amigos no me han dicho que tengo un problema por el tiempo que dedico a Internet.	1	2	3	4	5
45. Internet es una parte importante de mi vida.	1	2	3	4	5
46. No uso Internet más de lo que debiera.	1	2	3	4	5
47. El mundo “real” es más excitante que lo que se puede hacer en Internet.	1	2	3	4	5
48. Aunque hay momentos en que quisiera, no puedo reducir mi uso de Internet.	1	2	3	4	5
49. Mi inhabilidad para dejar de usar Internet me incomoda mucho.	1	2	3	4	5

50. Soy capaz de controlar mi uso de Internet.	1	2	3	4	5
51. No me irrito ni me enfado cuando la conexión no funciona bien o es muy lenta.	1	2	3	4	5
52. Cuando estoy ansioso por no poder utilizar Internet, se han producido situaciones desagradables o de malestar con mis amigos, familia o en mi lugar de trabajo o estudios.	1	2	3	4	5
53. En cuanto me he conectado, he notado que sensaciones de irritación o ansiedad han disminuido o desaparecido.	1	2	3	4	5
54. No me molesta que alguien me interrumpa mientras estoy conectado.	1	2	3	4	5
55. Me siento culpable o ansioso por dedicar tiempo a Internet.	1	2	3	4	5
56. No suelo dejar de hacer actividades importantes por disponer de más tiempo para permanecer conectado.	1	2	3	4	5
57. Habitualmente rechazo dedicar tiempo extra a actividades que no estén relacionadas con Internet.	1	2	3	4	5
58. Prefiero estar con otras personas que estar conectado a Internet.	1	2	3	4	5
59. No he cambiado de hábitos (salir a pasear, ir al gimnasio, estudiar en la biblioteca, etc.) con la finalidad de tener más disponibilidad para emplear Internet.	1	2	3	4	5
60. Utilizo Internet como una manera de escaparme de problemas o de aliviar mi mal humor, sensaciones de desamparo, culpabilidad, ansiedad o depresión.	1	2	3	4	5
61. No me quito horas de sueño por estar conectado.	1	2	3	4	5
62. Desde que me conecto, he cambiando mis hábitos alimenticios, bien comiendo alimentos menos elaborados o comiendo más deprisa o saltándome alguna comida o comiendo delante del monitor.	1	2	3	4	5
63. A veces, he descuidado mi higiene o arreglo personal por no querer dejar mi conexión.	1	2	3	4	5
64. No me relaciono menos con mis amigos ahora que empleo Internet.	1	2	3	4	5
65. Desde que utilizo Internet, realizo en menor medida otras actividades que antes realizaba frecuentemente.	1	2	3	4	5
66. Mis estudios o trabajo no se han visto afectados negativamente debido al tiempo que paso conectado a Internet.	1	2	3	4	5
67. Cuando he tenido cosas más importantes que hacer dejo la conexión de Internet.	1	2	3	4	5
68. He sufrido conflictos matrimoniales, de pareja o familiares por dedicar demasiado tiempo a Internet.	1	2	3	4	5
69. Otras personas (familia, amigos, compañeros) se han quejado porque paso mucho tiempo conectado a Internet.	1	2	3	4	5
70. No he olvidado ni descuidado mis obligaciones académicas, laborales o de la casa por pasar más tiempo conectado.	1	2	3	4	5
71. Por seguir conectado a Internet no he perdido una cita, una clase, un evento familiar ni he fingido estar enfermo.	1	2	3	4	5
72. Para tener más tiempo de conexión, he delegado en mis compañeros de trabajo o de clase o en mis familiares la realización de actividades que	1	2	3	4	5



antes realizaba.					
73. No me he puesto a la defensiva ni he mentido cuando alguien me ha preguntado sobre qué hago cuando estoy conectado.	1	2	3	4	5
74. He notado sequedad en los ojos, dolores de cabeza o de espalda por el tiempo dedicado a Internet.	1	2	3	4	5
75. Pienso en mis responsabilidades aunque esté conectado.	1	2	3	4	5
76. En Internet, no me siento más cómodo hablando con los demás.	1	2	3	4	5
77. No me siento más seguro de mí mismo cuando estoy en Internet.	1	2	3	4	5
78. Percibo que la gente en Internet me acepta más.	1	2	3	4	5
79. Digo y hago cosas en Internet que nunca podría decir o hacer en mi vida real.	1	2	3	4	5
80. Siento que la gente que conozco por Internet me respeta más que las personas que conozco cara a cara.	1	2	3	4	5
81. Pocas personas me quieren a excepción de las que conozco a través de Internet.	1	2	3	4	5
82. No intimo mejor con una persona en Internet que cara a cara.	1	2	3	4	5
83. No considero mis relaciones por Internet más satisfactorias que las de mi contexto habitual.	1	2	3	4	5
84. Me gustaría que mis amigos y mi familia me conocieran como me conocen mis amigos de Internet.	1	2	3	4	5
85. Consigo más afecto de las personas de mi contexto que de las que conozco a través de Internet.	1	2	3	4	5
86. Puedo estar sin utilizar Internet durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
87. Cuando no estoy conectado, a menudo pienso sobre Internet.	1	2	3	4	5
88. No suelo pensar sobre Internet.	1	2	3	4	5
89. Cuando tengo algo que hacer, no me conecto a Internet.	1	2	3	4	5
90. Cuando estoy conectado, no tengo necesidad de pensar en mis problemas.	1	2	3	4	5
91. Utilizar Internet es una manera de olvidarme de las cosas que debo hacer pero que realmente no deseo hacer.	1	2	3	4	5
92. Algunas veces utilizo Internet para aplazar la toma de una decisión.	1	2	3	4	5
93. Cuando estoy en Internet, me despreocupo.	1	2	3	4	5
94. No utilizo Internet para evitar hacer cosas que no me apetecen hacer.	1	2	3	4	5
95. He mentido sobre aspectos de mi vida o de mí mismo a personas que he conocido a través de Internet.	1	2	3	4	5
96. Las personas actúan de la misma manera en Internet y en su vida cotidiana.	1	2	3	4	5

97. ¿Con qué frecuencia estableces nuevos contactos con otros usuarios a través de Internet?

- Nunca Pocas veces Varias veces A menudo Muy a menudo

98. Si has establecido relaciones interpersonales a través de Internet, ¿cómo las clasificarías? (Marca una o más alternativas)

- No he establecido ninguna relación interpersonal
 De amistad De negocios
 De amor De intercambio de información
 De sexo Otros, especificar _____

99. Con las personas que te has relacionado a través de Internet, ¿has establecido otras modalidades de contactos? (marca una o más alternativas)

- No Cartas
 Charlas a través de teléfono Encuentros cara a cara
 Otro tipo de comunicación a través del ordenador (por ejemplo, con webcam)
 Otros, especificar _____

100. Cuando tienes algún problema, ¿con quién sueles hablarlo?

- Con personas de tu entorno próximo
 Con personas de tu entorno próximo a través de Internet
 Con personas que has conocido a través de Internet
 Con personas desconocidas a través de Internet y de forma anónima
 Otras personas, especificar _____

101. Con quién te comunicas en mayor medida si el tema que tratas es...

- 1= Con personas de tu entorno próximo
 2= Con personas de tu entorno próximo a través de Internet
 3= Con personas que has conocido a través de Internet
 4= Con personas desconocidas a través de Internet y de forma anónima
 5= Otros, especificar _____

Problema Familiar	1	2	3	4	5	Problema Académico	1	2	3	4	5
Problema Social	1	2	3	4	5	Problema Laboral	1	2	3	4	5
Problema Sexual	1	2	3	4	5	Problema Sentimental	1	2	3	4	5
Otros, especificar _____							1	2	3	4	5

102. ¿Cómo ha impactado en tu vida el uso de Internet?

- Muy desfavorablemente No ha afectado Muy favorablemente
 Desfavorablemente Favorablemente

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Este cuestionario forma parte de una investigación del Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Granada. Es anónimo, por lo que te pedimos que contestes con sinceridad a las cuestiones planteadas que tratan sobre el uso que realizas de Internet. Sólo estamos interesados en el uso que haces de Internet en tu tiempo de ocio y no cuando lo utilices para tus estudios o tu trabajo.

INSTRUCCIONES

Te vas a encontrar con diferentes tipos de preguntas:

Tipo 1. En ellas tendrás que escribir una cantidad o una expresión como, por ejemplo:

2. Edad: 23

Tipo 2. Tendrás que rellenar con una X un único cuadro y serán aquellas en las que NO se especifique que se permite marcar una o más opciones.

2. Sexo: Hombre
 Mujer

Tipo 3: Tendrás que rellenar otras casillas pero con números cuando te preguntemos por tus preferencias, por ejemplo:

2. ¿Desde dónde te conectas a Internet normalmente? (Marca una o más alternativas por orden de prioridad, para ello utiliza 1, 2, 3...)

Trabajo Universidad Casa de un familiar o amigo
 Casa Ciber Otros, especificar _____

Tipo 4: Estos ítems están en tablas y tendrás que marcar con una X el número que mejor se adapte a ti, por ejemplo:

1. Principalmente, ¿para qué utilizas el ordenador y con qué frecuencia?

1= Nunca o casi nunca 2= Una vez a la semana 3= Una vez al día 4= Varias veces al día

Trabajo	1	2	3	4
Estudios	1	2	3	4
Ocio	1	2	3	4
Otros. Especificar _____	1	2	3	4

Muchas gracias por tu colaboración

**SI HAS LEÍDO LAS INSTRUCCIONES PUEDES PASAR A LA SIGUIENTE
PÁGINA**



<p>1. Edad: _____</p> <p>2. Sexo: <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer</p> <p>3. Estudios finalizados:</p> <p><input type="checkbox"/> Bachillerato o BUP</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclos Formativos de F.P.</p> <p><input type="checkbox"/> Acceso para mayores de 25 años</p> <p><input type="checkbox"/> Diplomatura</p> <p><input type="checkbox"/> Licenciatura</p> <p><input type="checkbox"/> Otros, especificar _____</p> <p>4. Grado de estudios que cursas:</p> <p><input type="checkbox"/> Primer ciclo</p> <p><input type="checkbox"/> Segundo ciclo</p> <p><input type="checkbox"/> Tercer ciclo</p> <p>5. Curso que realizas:</p> <p> <input type="checkbox"/> Primero</p> <p> <input type="checkbox"/> Segundo</p> <p> <input type="checkbox"/> Tercero</p> <p> <input type="checkbox"/> Cuarto</p> <p> <input type="checkbox"/> Quinto</p> <p> <input type="checkbox"/> Doctorado</p> <p> <input type="checkbox"/> Preparación de la tesis</p>	<p>6. A qué modalidad pertenece tu carrera:</p> <p><input type="checkbox"/> Científico-Técnica</p> <p><input type="checkbox"/> Ciencias de la Salud</p> <p><input type="checkbox"/> Humanidades</p> <p><input type="checkbox"/> Ciencias Sociales y Jurídicas</p> <p><input type="checkbox"/> Artes</p> <p>7. Estatus laboral actual:</p> <p><input type="checkbox"/> Estudio</p> <p><input type="checkbox"/> Estudio y trabajo de forma remunerada</p> <p><input type="checkbox"/> Estudio y trabajo de forma no remunerada</p> <p><input type="checkbox"/> Estudio y atiendo tareas familiares</p> <p><input type="checkbox"/> Estudio y realizo otras actividades de forma esporádica</p> <p>8. Estado civil:</p> <p><input type="checkbox"/> Soltero/a</p> <p><input type="checkbox"/> Casado/a</p> <p><input type="checkbox"/> Vivo en pareja</p> <p><input type="checkbox"/> Separado/a o divorciado/a</p> <p><input type="checkbox"/> Viudo/a</p> <p><input type="checkbox"/> Otros, especificar _____</p>
--	--

9. ¿Tienes acceso a un ordenador? Sí No

10. Si has respondido afirmativamente, ¿tienes acceso a Internet? Sí No

11. ¿Cuánto tiempo hace que utilizas el ordenador para usos que no requieran Internet?

- No lo utilizo Entre 1 y 2 años Más de 4 años
- Menos de 1 año Entre 2 y 4 años

12. ¿Cuánto tiempo llevas utilizando Internet?

- No lo utilizo Entre 1 y 2 años Más de 4 años
- Menos de 1 año Entre 2 y 4 años

Si contestas negativamente a las preguntas 9 y 10 o “no lo utilizo” a las preguntas

11 y 12 pasa al ítem 72

13. ¿Desde dónde te conectas a Internet normalmente? (Marca una o más alternativas por orden de prioridad, para ello utiliza 1, 2, 3...)

- Trabajo Universidad Casa de un familiar o amigo
 Casa Ciber Otros, especificar _____

14. ¿Tienes limitaciones a la hora de utilizar el ordenador o Internet?

- No, ninguna
 Sólo puedo utilizarlo en determinados momentos
 Sólo puedo utilizar unas determinadas herramientas (correo electrónico, navegar por unas webs concretas, etc.)
 Sólo puedo utilizarlo a escondidas, sin que nadie me vea

15. Principalmente, ¿para qué utilizas el ordenador y con qué frecuencia?

1= Nunca o casi nunca	2= Una vez a la semana	3= Varias veces a la semana	4= Una vez al día	5= Varias veces al día
------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--------------------------	-------------------------------

Trabajo	1	2	3	4	5
Estudios	1	2	3	4	5
Ocio	1	2	3	4	5
Otros. Especificar _____	1	2	3	4	5

16. ¿Para qué utilizas actualmente Internet y con qué frecuencia?

1= Nunca o casi nunca	2= Una vez a la semana	3= Varias veces a la semana	4= Una vez al día	5= Varias veces al día
------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--------------------------	-------------------------------

Trabajar o hacer trabajos de clase	1	2	3	4	5
Buscar trabajo	1	2	3	4	5
Relajarte y pasarlo bien	1	2	3	4	5
Navegar por la red	1	2	3	4	5
Comunicarte	1	2	3	4	5
Buscar apoyo emocional a través del correo o los chats	1	2	3	4	5
Servicios (Turismo, Banca electrónica, compras, etc)	1	2	3	4	5
Copiar programas, bajar Mp3, películas, etc.	1	2	3	4	5
Otros, especificar _____	1	2	3	4	5



17. ¿Cuántos días a la semana sueles utilizar Internet en tu tiempo libre?

- Menos de un día por semana 2-3 días en semana Todos los días
 1 día en semana 4-6 días en semana

18. El día que utilizas Internet para tu ocio, ¿durante cuánto tiempo permaneces conectado?

- Menos de 1 hora Entre 2 y 3 horas Más de 4 horas
 Entre 1 y 2 horas Entre 3 y 4 horas

19. ¿En qué franja horaria sueles conectarte a Internet en tu tiempo libre?

- De 8 de la mañana a 6 de la tarde
 De 6 de la tarde a 11 de la noche
 De 11 de la noche a 8 de la mañana
 No tengo una franja horaria fija
 Ocupo varias franjas horarias

20. ¿Con qué frecuencia sueles emplear las siguientes utilidades de Internet en tu tiempo libre?

1= Nunca o casi nunca	2= Una vez a la semana	3= Varias veces a la semana	4= Una vez al día	5= Varias veces al día
------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--------------------------	-------------------------------

Páginas webs	1	2	3	4	5
Correo electrónico	1	2	3	4	5
Programas de charla	1	2	3	4	5
Foros de discusión y grupos de noticias	1	2	3	4	5
Juegos de apuestas, interactivos o solitarios	1	2	3	4	5
Búsqueda de música, películas, etc.	1	2	3	4	5
Búsqueda de software para tu ordenador	1	2	3	4	5
Otros, especificar _____	1	2	3	4	5

21. En comparación con las personas que conoces, ¿has notado que utilizas más...? (Marca una o más alternativas)

- El correo electrónico
- Los canales de conversación
- La búsqueda y acopio de información, música, películas, programas, etc.
- Los juegos en red (bien en solitario o multiusuario)
- Las páginas o chats de contenido sexual
- Otros servicios de Internet. Especificar _____
- No he notado que los utilice más

22. Desde que comenzaste a utilizar estas herramientas has notado que...

- Cada día las utilizo durante más tiempo
- Cada día las utilizo durante menos tiempo
- Las sigo utilizando el mismo tiempo que al principio

23. Crees que estás “enganchado” a... (marca una o más alternativas)

- Correo electrónico
- Los canales de conversación
- La búsqueda y acopio de información, música, películas, programas, etc.
- Juegos en red (bien en solitario o multiusuario)
- Páginas o chats de contenido sexual
- Otros servicios de Internet. Especificar _____
- Ahora no, pero lo estuve
- No estoy enganchado a nada

24. ¿Cómo ha impactado en tu vida el uso de Internet?

- Muy desfavorablemente No ha afectado Muy favorablemente
- Desfavorablemente Favorablemente

Responde a los items utilizando la siguiente escala:

1= Completamente en desacuerdo	2= En desacuerdo	3= Indiferente	4= De acuerdo	5= Completamente de acuerdo
--------------------------------	------------------	----------------	---------------	-----------------------------

25. En cuanto intento reducir o detener mi uso de Internet, me siento inquieto, malhumorado, deprimido o irritable.	1	2	3	4	5
26. No suelo pensar en la próxima vez que me conectaré.	1	2	3	4	5
27. Siento que mi vida sin Internet sería muy aburrida.	1	2	3	4	5
28. Cuando voy a conectarme, noto que se me acelera el pulso.	1	2	3	4	5



29. Me siento inquieto cuando estoy realizando una actividad que me impide conectarme a Internet.	1	2	3	4	5
30. He intentado esconder u ocultar a mis familiares y amigos la asiduidad y duración de mis conexiones a Internet.	1	2	3	4	5
31. No me he conectado a escondidas de los miembros de mi familia.	1	2	3	4	5
32. Internet es una parte importante de mi vida.	1	2	3	4	5
33. No uso Internet más de lo que debiera.	1	2	3	4	5
34. El mundo “real” es más excitante que lo que se puede hacer en Internet.	1	2	3	4	5
35. Aunque hay momentos en que quisiera, no puedo reducir mi uso de Internet.	1	2	3	4	5
36. Mi inhabilidad para dejar de usar Internet me incomoda mucho.	1	2	3	4	5
37. Soy capaz de controlar mi uso de Internet.	1	2	3	4	5
38. Cuando estoy ansioso por no poder utilizar Internet, se han producido situaciones desagradables o de malestar con mis amigos, familia o en mi lugar de trabajo o estudios.	1	2	3	4	5
39. En cuanto me he conectado, he notado que sensaciones de irritación o ansiedad han disminuido o desaparecido.	1	2	3	4	5
40. Me siento culpable o ansioso por dedicar tiempo a Internet.	1	2	3	4	5
41. Habitualmente rechazo dedicar tiempo extra a actividades que no estén relacionadas con Internet.	1	2	3	4	5
42. Prefiero estar con otras personas que estar conectado a Internet.	1	2	3	4	5
43. Utilizo Internet como una manera de escaparme de problemas o de aliviar mi mal humor, sensaciones de desamparo, culpabilidad, ansiedad o depresión.	1	2	3	4	5
44. No me quito horas de sueño por estar conectado.	1	2	3	4	5
45. Desde que me conecto, he cambiando mis hábitos alimenticios, bien comiendo alimentos menos elaborados o comiendo más deprisa o saltándome alguna comida o comiendo delante del monitor.	1	2	3	4	5
46. A veces, he descuidado mi higiene o arreglo personal por no querer dejar mi conexión.	1	2	3	4	5
47. No me relaciono menos con mis amigos ahora que empleo Internet.	1	2	3	4	5
48. Desde que utilizo Internet, realizo en menor medida otras actividades que antes realizaba frecuentemente.	1	2	3	4	5
49. Cuando he tenido cosas más importantes que hacer dejo la conexión de Internet.	1	2	3	4	5
50. He sufrido conflictos matrimoniales, de pareja o familiares por dedicar demasiado tiempo a Internet.	1	2	3	4	5
51. Otras personas (familia, amigos, compañeros) se han quejado porque paso mucho tiempo conectado a Internet.	1	2	3	4	5
52. No he olvidado ni descuidado mis obligaciones académicas, laborales o de la casa por pasar más tiempo conectado.	1	2	3	4	5
53. Por seguir conectado a Internet no he perdido una cita, una clase, un evento familiar ni he fingido estar enfermo.	1	2	3	4	5
54. Para tener más tiempo de conexión, he delegado en mis compañeros de trabajo o de clase o en mis familiares la realización de actividades que antes realizaba.	1	2	3	4	5

55. No me he puesto a la defensiva ni he mentido cuando alguien me ha preguntado sobre qué hago cuando estoy conectado.	1	2	3	4	5
56. No me siento más seguro de mí mismo cuando estoy en Internet.	1	2	3	4	5
57. Digo y hago cosas en Internet que nunca podría decir o hacer en mi vida real.	1	2	3	4	5
58. Siento que la gente que conozco por Internet me respeta más que las personas que conozco cara a cara.	1	2	3	4	5
59. Pocas personas me quieren a excepción de las que conozco a través de Internet.	1	2	3	4	5
60. No intimo mejor con una persona en Internet que cara a cara.	1	2	3	4	5
61. No considero mis relaciones por Internet más satisfactorias que las de mi contexto habitual.	1	2	3	4	5
62. Me gustaría que mis amigos y mi familia me conocieran como me conocen mis amigos de Internet.	1	2	3	4	5
63. Consigo más afecto de las personas de mi contexto que de las que conozco a través de Internet.	1	2	3	4	5
64. Puedo estar sin utilizar Internet durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
65. Cuando no estoy conectado, a menudo pienso sobre Internet.	1	2	3	4	5
66. No suelo pensar sobre Internet.	1	2	3	4	5
67. Cuando tengo algo que hacer, no me conecto a Internet.	1	2	3	4	5
68. Utilizar Internet es una manera de olvidarme de las cosas que debo hacer pero que realmente no deseo hacer.	1	2	3	4	5
69. Algunas veces utilizo Internet para aplazar la toma de una decisión.	1	2	3	4	5
70. Cuando estoy en Internet, me despreocupo.	1	2	3	4	5

71. Si has establecido relaciones interpersonales a través de Internet, ¿cómo las clasificarías? (Marca una o más alternativas)

- No he establecido ninguna relación interpersonal
 De negocios
- De amistad
 De intercambio de
- De amor
 Otros, especificar
- De sexo



ESCALA DE APOYO OBJETIVO (Páez et al., 1986) Y

Las siguientes preguntas hacen referencia a tu contexto más próximo, por tanto, no debes tener en cuenta a las personas que conoces a través de Internet. Por favor, marca con una X la opción más adecuada a tu caso:

72. Cuando tienes un problema en la universidad o en tu trabajo, ¿a cuántas personas se lo cuentas?	Ninguna	1 ó 2	2 ó 3	3 ó 4
73. Cuando necesitas ayuda para realizar tus estudios, trabajo o alguna otra actividad cotidiana, ¿con cuántas personas puedes contar que te ayuden a resolverlo?	Ninguna	1 ó 2	2 ó 3	3 ó 4
74. Cuando te sientes triste, desanimado o cuando tienes un problema sentimental y/o emocional, ¿a cuántas personas suelen contárselo?	Ninguna	1 ó 2	2 ó 3	3 ó 4
75. ¿A cuántas personas de tu familia les puedes confiar tus dudas y problemas?	Ninguna	1 ó 2	2 ó 3	3 ó 4
76. ¿Cuántos amigos tienes con los que puedas salir normalmente a divertirte?	0 a 2	3 a 5	6 a 8	9 o más

Ahora te pedimos que evalúes con qué frecuencia se dan cada una de las afirmaciones siguientes. También se refieren a las personas de tu contexto más próximo. Además recuerda que:

1 = Nunca o casi nunca 2 = A veces sí, otras no 3 = Casi siempre 4 = Siempre

77. Mis amigos me respetan	1	2	3	4
78. Mi familia se preocupa mucho por mí	1	2	3	4
79. Mi familia me valora mucho	1	2	3	4
80. Puedo confiar en mis amigos	1	2	3	4
81. Soy muy querido por mi familia	1	2	3	4
82. Los miembros de mi familia confían en mí	1	2	3	4
83. Tengo un fuerte lazo afectivo con mis amigos	1	2	3	4
84. Mis amigos y yo somos realmente importantes los unos para los otros	1	2	3	4
85. Me siento integrado en un grupo de personas	1	2	3	4
86. No me siento cercano a los miembros de mi familia	1	2	3	4

CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS (Hollon y Kendall, 1980)

Señala con qué frecuencia suelen “asaltarle” algunos de los siguientes pensamientos:

1 = Nunca 2 = De vez en cuando 3 = Bastante 4 = Mucho 5 = Muchísimo

87. Me siento como si el mundo estuviese contra mí.	1	2	3	4	5
88. No valgo para nada.	1	2	3	4	5
89. ¿Por qué nunca tengo éxito?	1	2	3	4	5
90. Nadie me entiende.	1	2	3	4	5
91. He decepcionado a la gente.	1	2	3	4	5
92. Siento que no puedo seguir adelante.	1	2	3	4	5
93. Ojalá fuese una persona mejor.	1	2	3	4	5
94. Soy débil.	1	2	3	4	5
95. Mi vida no va de la forma que quisiera.	1	2	3	4	5
96. Estoy muy desilusionado conmigo mismo.	1	2	3	4	5
97. Nada me hace sentirme mejor.	1	2	3	4	5
98. Esto no lo puedo soportar más.	1	2	3	4	5
99. No puedo empezar nada.	1	2	3	4	5
100. ¿Qué pasa conmigo?	1	2	3	4	5
101. Ojalá estuviese en otro lugar.	1	2	3	4	5
102. ¿Por qué no puedo organizarme la vida?	1	2	3	4	5
103. Me odio a mí mismo.	1	2	3	4	5
104. No valgo nada.	1	2	3	4	5
105. Me gustaría desaparecer.	1	2	3	4	5
106. ¿Qué es lo que me pasa?	1	2	3	4	5
107. Soy un fracasado.	1	2	3	4	5
108. Mi vida es un desastre.	1	2	3	4	5
109. Soy un desastre.	1	2	3	4	5
110. Nunca lo conseguiré.	1	2	3	4	5
111. Nada ni nadie me puede ayudar.	1	2	3	4	5
112. Algo tiene que cambiar.	1	2	3	4	5
113. Debe haber algo que falla en mí.	1	2	3	4	5
114. Mi futuro es desolador.	1	2	3	4	5
115. Sencillamente, no vale la pena.	1	2	3	4	5
116. No puedo terminar nada.	1	2	3	4	5



EPI. CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD (Eysenck, H.J. y Eysenck, S.B., 1964)
Adaptada al castellano por TEA Ediciones (1984)

Para terminar, a continuación, encontrarás algunas preguntas que hacen referencia a tu forma de proceder, sentir y actuar. Contesta SÍ o NO trazando una cruz donde corresponda.

117. ¿Te agrada mucho bullicio y agitación a tu alrededor?	SÍ	NO
118. ¿Tienes casi siempre una respuesta “a punto” cuando la gente te habla?	SÍ	NO
119. ¿Te quedas apartado o aislado de los demás en las fiestas y reuniones?	SÍ	NO
120. ¿Te gusta mezclarte con la gente?	SÍ	NO
121. ¿Te llamarías a ti mismo una persona afortunada?	SÍ	NO
122. ¿Eres activo y emprendedor?	SÍ	NO
123. ¿Te agrada trabajar solo?	SÍ	NO
124. ¿Puedes expresar rápidamente, en palabras, tus pensamientos?	SÍ	NO
125. ¿Te sientes a disgusto cuando no llevas tus ropas habituales?	SÍ	NO
126. ¿Te agradan las bromas entre amigos?	SÍ	NO
127. ¿Te gusta mucho comer bien?	SÍ	NO
128. ¿Estarías dispuesto a vender objetos o pedir dinero a la gente para una buena causa?	SÍ	NO
129. ¿Prefieres quedarte en casa a asistir a una fiesta o reunión aburrida?	SÍ	NO
130. ¿Te gusta planear las cosas cuidadosamente y con mucho tiempo por delante?	SÍ	NO
131. ¿Haces las cosas solo, mejor que consultándolas con los demás?	SÍ	NO
132. ¿Prefieres planear las cosas mejor que hacerlas?	SÍ	NO
133. Cuando haces nuevas amistades ¿eres normalmente tú quién da el primer paso o el primero que invita?	SÍ	NO
134. ¿Piensas que, en general, las cosas se arreglan solas o que de algún modo se solucionarán?	SÍ	NO
135. ¿Acostumbras a decir la primera cosa que se te ocurre?	SÍ	NO
136. Excepto con tus amigos íntimos, ¿sueles ser muy reservado?	SÍ	NO
137. ¿Te gusta gastar bromas y contar chistes a los amigos?	SÍ	NO
138. ¿Te paras a menudo a meditar y analizar tus pensamientos y sentimientos?	SÍ	NO
139. Aunque las circunstancias te sean adversas, ¿crees, sin embargo, que todavía vale la pena probar suerte?	SÍ	NO
140. ¿Te resulta fácil tener que decir “No” a un vendedor, cuando éste te ofrece insistentemente algún nuevo artículo?	SÍ	NO

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



ÍNDICE DE FIGURAS, TABLAS Y GRÁFICOS



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1.	Clasificaciones de los distintos tipos de adicción a Internet	44
Figura 1.2.	Funcionamiento del uso patológico generalizado de Internet (basado en Davis, 2001a)	47
Figura 1.3.	Tipos de adicción (Fuente: Madrid, 2000b)	52
Figura 1.4.	Integración de los distintos tipos de adicción a Internet	53
Figura 2.1.	Inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas (Fuente: Echeburúa, 1999)	61
Figura 3.1.	Revisión de los instrumentos de evaluación desde una perspectiva diacrónica	126
Figura 6.1.	Proceso de creación del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI)	174
Figura 6.2.	Estructura interna del cuestionario Uso Desadaptativo de Internet (UDI)	194
Figura 8.1.	Perfil de los distintos tipos de usuario	302
Figura 8.2.	Perfil de los distintos tipos de uso de Internet	303



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 6.1.	Análisis de componentes principales con rotación Varimax	182
Tabla 6.2.	FACTOR 1: <i>Responsabilidad vs. Irresponsabilidad en el uso de Internet</i>	182
Tabla 6.3.	FACTOR 2: <i>Consecuencias negativas derivadas de un uso inadecuado de la red</i>	183
Tabla 6.4.	FACTOR 3: <i>Conductas desadaptativas asociadas a la dependencia de la red</i>	184
Tabla 6.5.	FACTOR 4: <i>Control vs. Descontrol en el uso/abuso de Internet</i>	184
Tabla 6.6.	FACTOR 5: <i>Percepción positiva de las relaciones en Internet</i>	185
Tabla 6.7.	FACTOR 6: <i>Uso de Internet como forma de afrontamiento del estrés</i>	185
Tabla 6.8.	FACTOR 7: <i>Preferencia por el mundo real vs. virtual</i>	186
Tabla 6.9.	FACTOR 8: <i>Cambios de humor por el uso de Internet</i>	186
Tabla 6.10.	FACTOR 9: <i>Preferencia por las relaciones cara a cara vs. en Internet</i>	187
Tabla 6.11.	FACTOR 10: <i>Fascinación por Internet</i>	187
Tabla 6.12.	FACTOR 11: <i>Imposibilidad por parte del usuario de reducir el uso de Internet</i>	187
Tabla 6.13.	FACTOR 12: <i>Percepción de intromisión en la vida real</i>	188
Tabla 6.14.	FACTOR 13	188
Tabla 6.15.	Correlación ítem-total	189
Tabla 6.16.	Varianzas explicadas en el análisis de segundo orden	190



Tabla 6.17.	Análisis factorial de segundo orden	192
Tabla 6.18.	Bondad de ajuste del modelo factorial confirmatorio	193
Tabla 7.1.	Frecuencia de sujetos por rangos de edad	210
Tabla 7.2.	Frecuencia de sujetos por ciclo que cursa	211
Tabla 7.3.	Antigüedad en el uso del ordenador y de Internet	212
Tabla 7.4.	Lugar habitual de conexión	213
Tabla 7.5.	Finalidad del uso de Internet	214
Tabla 7.6.	Frecuencia de uso de distintas herramientas de Internet	215
Tabla 7.7.	Días a la semana que se usa Internet	215
Tabla 7.8.	Horas al día que se usa Internet	216
Tabla 7.9.	Porcentajes de edad en cada tipo de usuario	218
Tabla 7.10	Porcentajes de usuarios en cada intervalo de edad	218
Tabla 7.11.	Porcentajes de tipo de usuario por rango de edad y género	219
Tabla 7.12.	Antigüedad en el uso del ordenador de cada tipo de usuario	220
Tabla 7.13.	Antigüedad en el uso de Internet de cada tipo de usuario	221
Tabla 7.14.	Preferencia por el lugar de conexión de los distintos tipos de usuario	222
Tabla 7.15.	Porcentaje que utiliza el ordenador para trabajar según el tipo de usuario	223
Tabla 7.16	Porcentaje que utiliza el ordenador para estudiar según el tipo de usuario	224
Tabla 7.17.	Porcentaje que utiliza el ordenador para su ocio según el tipo de usuario	224



Tabla 7.18.	Porcentaje que utiliza el ordenador para otras actividades según el tipo de usuario	225
Tabla 7.19.	Porcentaje que utiliza Internet para trabajar o hacer trabajos de clase según los tipos de usuarios	226
Tabla 7.20.	Porcentaje que utiliza Internet para buscar trabajo según los distintos tipos de usuarios	226
Tabla 7.21.	Porcentaje que utiliza Internet para relajarse según los distintos tipos de usuarios	227
Tabla 7.22.	Porcentaje que utiliza Internet para navegar en la red según los distintos tipos de usuarios	227
Tabla 7.23.	Porcentaje que utiliza Internet para comunicarse según los distintos tipos de usuarios	228
Tabla 7.24.	Porcentaje que utiliza Internet para buscar apoyo emocional a través del correo o el chat según los distintos tipos de usuarios	228
Tabla 7.25.	Porcentaje que utiliza Internet para acceder a servicios electrónicos según los distintos tipos de usuarios	229
Tabla 7.26.	Porcentaje que utiliza Internet para descargar programas, música, películas, etc. según los distintos tipos de usuarios	229
Tabla 7.27.	Uso de páginas webs	231
Tabla 7.28.	Uso del correo electrónico	231
Tabla 7.29.	Uso de los programas de charla	232
Tabla 7.30.	Uso de foros de discusión y grupos de noticias	233
Tabla 7.31.	Uso de juegos en red	233



Tabla 7.32.	Descarga de música, películas, etc.	234
Tabla 7.33.	Descarga de software	235
Tabla 7.34.	Número de herramientas que cada tipo de usuario considera que utiliza más que los demás	237
Tabla 7.35.	Análisis de varianza por herramientas a las que se está “enganchado”	237
Tabla 7.36.	Número de herramientas a las que los usuarios declaran estar “enganchados”	238
Tabla 7.37.	Impacto de Internet en la vida del usuario	240
Tabla 7.38.	Análisis de varianza por Uso Desadaptativo de Internet (UDI)	240
Tabla 7.39.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuarios. Variable dependiente puntuación total del UDI	241
Tabla 7.40.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuarios. Variable dependiente factor I, síntomas de la conducta desadaptativa	242
Tabla 7.41.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuarios. Variable dependiente factor II, predisposición o tendencia al uso desadaptativo	243
Tabla 7.42.	Análisis de varianza por “Apoyo social”	245
Tabla 7.43.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuarios. Variable dependiente puntuación total del cuestionario “apoyo social”	245
Tabla 7.44.	Análisis de varianza por “Pensamientos Automáticos”	247



Tabla 7.45.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuarios. Variable dependiente “Pensamientos Automáticos”	247
Tabla 7.46.	Análisis de varianza por extroversión/introversión	248
Tabla 7.47.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de usuarios. Variable dependiente “extroversión/introversión”	249
Tabla 7.48.	Franjas de edad según el tipo de uso	257
Tabla 7.49.	Distribución por género según los tipos de uso	258
Tabla 7.50.	Antigüedad en el uso del ordenador	258
Tabla 7.51.	Antigüedad en el uso de Internet	259
Tabla 7.52.	Distribución del uso de Internet medido en días a la semana	260
Tabla 7.53.	Uso de Internet medido en horas al día	261
Tabla 7.54.	Preferencia por el lugar de conexión	262
Tabla 7.55.	Tendencia de uso	262
Tabla 7.56.	Porcentaje que utiliza el ordenador para trabajar según el tipo de uso	263
Tabla 7.57.	Porcentaje que utiliza el ordenador para estudiar según el tipo de uso	263
Tabla 7.58.	Porcentaje que utiliza el ordenador para su ocio según el tipo de uso	264
Tabla 7.59.	Porcentaje que utiliza Internet para trabajar o hacer trabajos de clase según el tipo de uso	265
Tabla 7.60.	Porcentaje que utiliza Internet para buscar trabajo según el tipo de uso	266



Tabla 7.61.	Porcentaje que utiliza Internet para relajarse según el tipo de uso	266
Tabla 7.62.	Porcentaje que utiliza Internet para navegar en la red según el tipo de uso	267
Tabla 7.63.	Porcentaje que utiliza Internet para comunicarse según el tipo de uso	267
Tabla 7.64.	Porcentaje que utiliza Internet para buscar apoyo emocional según el tipo de uso	268
Tabla 7.65.	Porcentaje que utiliza Internet para acceder a servicios electrónicos según el tipo de uso	268
Tabla 7.66.	Porcentaje que utiliza Internet para descargar programas, música, películas, etc. según el tipo de uso	269
Tabla 7.67.	Uso de páginas webs según el tipo de uso	270
Tabla 7.68.	Uso del correo electrónico según el tipo de uso	270
Tabla 7.69.	Uso de los programas de charla según el tipo de uso	271
Tabla 7.70.	Uso de foros de discusión y grupos de noticias según el tipo de uso	272
Tabla 7.71.	Uso de juegos en red según el tipo de uso	272
Tabla 7.72.	Descarga de música, películas, etc. según el tipo de uso	273
Tabla 7.73.	Descarga de software según el tipo de uso	274
Tabla 7.74.	Herramientas que el usuario cree utilizar más que los demás según el tipo de uso	275
Tabla 7.75.	Análisis de varianza por herramientas a las que se está “enganchado” según el tipo de uso	276



Tabla 7.76.	Número de herramientas a las que los usuarios declaran estar “enganchados” según el tipo de uso	277
Tabla 7.77.	Impacto de Internet en la vida del usuario según el tipo de uso	278
Tabla 7.78.	Tabla de correlaciones del UDI, escala de apoyo social, cuestionario de pensamientos automáticos y escala extroversión/introversión	279
Tabla 7.79.	Análisis de varianza por “Apoyo Social”	281
Tabla 7.80.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de uso. Variable dependiente “Apoyo Social”	281
Tabla 7.81.	Análisis de varianza por “Pensamientos Automáticos”	283
Tabla 7.82.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de uso. Variable dependiente “Pensamientos Automáticos”	283
Tabla 7.83.	Análisis de varianza por “Extroversión/Introversión”	285
Tabla 7.84.	Análisis de varianza del Sexo x Tipos de uso. Variable dependiente “Extroversión/Introversión”	285
Tabla 7.85.	Análisis de varianza de Tipos de usuario x Tipos de uso. Variable dependiente “Apoyo Social”	292
Tabla 7.86.	Análisis de varianza de Tipos de usuario x Tipos de uso. Variable dependiente “Pensamientos Automáticos”	293
Tabla 7.87.	Análisis de varianza de Tipos de usuario x Tipos de uso. Variable dependiente “Extroversión/Introversión”	295

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 7.1.	Porcentajes de tipos de usuario según el género	219
Gráfico 7.2.	Relación Sexo x Tipos de usuario respecto al Uso Desadaptativo de Internet	242
Gráfico 7.3.	Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a Síntomas de la conducta desadaptativa	243
Gráfico 7.4.	Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a la predisposición o tendencia al uso desadaptativo	244
Gráfico 7.5.	Relación Sexo x Tipos de usuario respecto al Apoyo Social	246
Gráfico 7.6.	Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a los Pensamientos Automáticos	248
Gráfico 7.7.	Relación Sexo x Tipos de usuario respecto a la Extroversión/Introversión	250
Gráfico 7.8.	Relación Sexo x Tipo de uso respecto al Apoyo Social	282
Gráfico 7.9.	Relación Sexo x Tipo de uso respecto a los Pensamientos Automáticos	284
Gráfico 7.10.	Relación Sexo x Tipo de uso respecto a la Extroversión/Introversión	286
Gráfico 7.11.	Relación Tipos de usuario x Tipos de uso respecto al Apoyo Social	293
Gráfico 7.12.	Relación Tipos de usuario x Tipos de uso respecto a los Pensamientos Automáticos	294
Gráfico 7.13.	Relación Tipos de usuario x Tipos de uso respecto a la Extroversión/Introversión	296

