

Efecto del programa preventivo promocional @COM en el uso de la internet de un grupo de estudiantes universitarios.

Effect of the @COM promotional preventive program on the use of the internet by a group of university students.

Beatriz Isabel Ortega Pauta¹

RESUMEN

La internet, considerada de gran utilidad para la ciencia y la educación, se ha incorporado a la vida cotidiana y a cambiando los patrones de comunicación, información y relaciones sociales. Facilita actividades de diversa índole, pero también genera problemas sociales al no utilizarse adecuadamente. El objetivo de la investigación fue determinar el efecto del programa preventivo promocional @COM, en el uso de la Internet en un grupo de estudiantes universitarios. Se aplicó un diseño cuasi experimental, con dos grupos y medidos con pre test y pos test. Se trabajó con 28 sujetos para el grupo experimental y con 24 para el grupo control. Antes y después del programa se aplicó el test de dependencia a internet de Choliz a ambos grupos. Luego, solo al grupo experimental se le aplicó el programa preventivo promocional @COM diseñado en base a la teoría cognitiva social de Bandura, y los factores de riesgo y de protección. Los datos encontrados fueron tratados mediante la t de Student e indicaron cambios significativos en el grupo experimental y ausencia de cambios en el grupo control. En la fase de seguimiento los resultados se mantuvieron. Finalmente, se midió el tamaño de efecto (d) demostrando la validez y efectividad del programa @COM en la prevención de la adicción a internet y en la promoción de un uso seguro de la misma.

PALABRAS CLAVE: Programa preventivo promocional, uso de internet, adicción a internet.

SUMMARY

The Internet, considered of great use for science and education, has been incorporated into everyday life and changing the patterns of communication, information and social relations. It facilitates activities of various kinds, but also generates social problems by not being used properly. The objective of the research was to determine the effect of the promotional preventive program @COM, in the use of the Internet in a group of university students. A quasi experimental design was applied, with two groups and measured with pretest and post test. We worked with 28 subjects for the experimental group and 24 for the control group. Before and after the program, the Choliz Internet dependency test was applied to both groups. Then, only the experimental group was applied the promotional program @COM designed based on the social cognitive theory of Bandura, and risk and protection factors. The data found were treated using Student's t and indicated significant changes in the experimental group and absence of changes in the control group. In the follow-up phase the results were maintained. Finally, we measured the effect size (d) demonstrating the validity and effectiveness of the @COM program in the prevention of Internet addiction and the promotion of a safe use of it.

KEY WORDS: Preventive promotional program, Internet use, Internet addiction.

1 Docente de la Escuela de Psicología. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo-Perú.

INTRODUCCIÓN

La internet es capaz de facilitar las diferentes actividades debido a su potencial instructivo y comunicativo, pero también es capaz de generar problemas por el uso excesivo; situación que está transformando los comportamientos sociales aceleradamente, a una velocidad desconocida en la historia de la humanidad; así pues, la internet ha abierto un universo de nuevas posibilidades, pero también en ocasiones se ha convertido en una fuente de problemas, como es el uso patológico de internet que puede localizarse en cualquier de edad, grupo social, educacional o económico (Sánchez- Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro, Oberst, 2008).

Los efectos perjudiciales que ocasiona pueden ser de orden laboral como faltas injustificadas y bajo rendimiento; de orden académico como fracaso escolar y abandono de estudios; y, de orden financiero como compras y créditos para jugar. Asimismo, restringe la diversión, reduce las relaciones sociales y produce aislamiento social; además de los correlatos fisiológicos relacionados con el uso inadecuado de internet.

En el ámbito académico, los adolescentes universitarios constituyen el grupo de mayor riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías (Sánchez- Carbonell et al., 2008; Young & Nabuco, 2011); también utilizan la internet como facilitador de las relaciones sociales, como medio de información e investigación. Así pues, ante las evidencias empíricas que se presentan en nuestro medio, se debe actuar en la prevención de esta y la promoción del buen uso de la internet.

En los últimos años se han publicado diversas guías en las que se pretende orientar a profesores, padres y alumnos sobre el uso adecuado y saludable de las TIC. Algunas de las pautas específicas que se ofrecen en estas guías son las que se mencionan a continuación.

Carbonell, Beranuy, Graner, Castellana y Oberst (2008) plantean respecto al uso de internet, entre otras actividades: Participar y compartir, socializar, agrupar o jugar en familia o con amigos es mucho mejor que jugar solos, educar por un uso de internet como fuente de información y formación, programar los tiempos de uso, conversar con el adolescente para contrastar las ventajas y los inconvenientes de utilizar estas herramientas, entender el exceso de internet como una forma de reaccionar al malestar psicológico, trabajar con una balanza de decisiones: se puede pedir al adolescente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por el uso inadecuado o excesivo

de Internet, y otra con los cinco beneficios de estar desconectado, cumplir un horario o abstenerse de usar una determinada aplicación, sugerir la realización de actividades alternativas, es decir, buscar otras actividades de ocio (preferentemente sociales) que motiven al adolescente.

ConRed (Casas, 2013) es un programa basado en la teoría del comportamiento social normativo y su objetivo es mejorar y reducir problemas como el cyberbullying, la dependencia a internet y la desajustada percepción del control de la información en las redes sociales. La metodología desarrollada fue cuasi experimental, con un grupo experimental y uno control, y un total de 893 estudiantes. Los resultados obtenidos son positivos a la reducción del abuso de internet en el grupo experimental y la ausencia de cambio en el grupo control. Demostrando así su validez y comprobando que trabajando con toda la comunidad educativa es posible mejorar la calidad de la vida virtual de los adolescentes.

ProgramaPrevTec3.1 (Choliz, 2010) es un programa de prevención de adicciones tecnológicas diseñado para utilizarse en pequeños grupos. El programa de prevención de las adicciones tecnológicas PrevTec 3.1 tiene una estructura modular, es decir, puede utilizarse de forma independiente para cualquiera de los tres temas que aborda: móvil, videojuegos e internet. En realidad son tres programas en uno (de ahí lo de 3.1). Consta de un libro-guía y un DVD autoejecutable con todas las sesiones y el material. En esta investigación se administraron las sesiones de internet del programa PrevTec 3.1 a 757 niños y adolescentes entre 12 y 18 años (390 varones y 367 mujeres). Se registraron los parámetros básicos del patrón de uso del internet antes y después de las sesiones del programa; así mismo se aplicó el Test de Adicción a Internet. Se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, en los parámetros de uso del internet y los factores de dependencia del Test de Dependencia a Internet. Las mujeres presentaron tasas más altas de utilización de internet y en los puntajes por dimensiones, excepto en la dimensión preocupación obsesiva por internet, en que no hay diferencias para ambos sexos. Así, la aplicación de PrevTec resultó eficaz en los principales parámetros del uso de internet, lo que evidencia la utilidad del programa como procedimiento para intervenir en adolescentes y reducir el consumo de internet en dicha población.

El trabajo de Carbonell, Graner y Quintero (2010) proporcionó a los educadores un programa de actividades para enseñar a 24 adolescentes, entre

ARTÍCULO ORIGINAL

doce y dieciséis años, el buen uso de las TIC y evaluar la eficacia del mismo. Para evaluar el uso de internet, el móvil y los videojuegos, antes y después de la aplicación del programa, se utilizó la versión piloto del cuestionario de experiencias relacionadas con el uso de internet (CERI), el cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM) y el cuestionario de experiencias relacionadas con los videojuegos (CERV). Se formaron tres grupos, uno con adolescentes sin problemas en el uso de internet, otro grupo con problemas ocasionales y grupo con problemas frecuentes. El grupo con problemas frecuentes en el uso de internet descendió del 55 % al 47 %, el grupo con problemas frecuentes en el uso de videojuegos descendió del 50,5 % al 0 %, mientras que el grupo con problemas frecuentes en el uso del móvil aumentó del 26,1 al 58 %.

Medina (2009) formuló el programa para la prevención de la adicción a internet, está dirigido a padres con hijos de entre 10 y 15 años por considerarse la población de mayor riesgo. El programa propuesto está dirigido a minimizar los factores implicados en el uso excesivo de internet. Se inicia con un módulo introductorio (dos sesiones) en las que se aborda el tema de la adolescencia como eje central de las preocupaciones de los padres y el tema sobre conocimiento de internet. En las sesiones posteriores se trata de intervenir sobre los factores de riesgo, tales como: el auto concepto positivo, las habilidades de comunicación con los hijos y el aprendizaje de resolución de problemas. Estas sesiones se basan en una orientación cognitivo-conductual, resaltando la importancia de los pensamientos, conductas y emociones así como su interrelación. La última sesión se dirige a la toma de consciencia de la importancia que tiene un ocio alternativo al uso de internet en los hijos.

La Fundación Gaudium ha desarrollado e implementado programas preventivos dirigidos a alumnos, padres y profesores en centros escolares de toda España (Mayorgas, citado en Echeburúa et al., 2009). El programa es dinámico y participativo, se imparte a lo largo de dos cursos escolares, y está dirigido a alumnos que se encuentran en la edad preadolescente y adolescente, del 5º al 3º de educación secundaria obligatoria (ESO). Además, considera la importancia de la formación preventiva dirigida a los padres de forma paralela en el tiempo. Los objetivos generales del programa consisten en reconocer las ventajas de las nuevas tecnologías, dando a conocer riesgos. Esta metodología preventiva tiene como

referente a la teoría del aprendizaje social, más tarde conocida también como “teoría cognitiva social” de Bandura (1969 y 1986; citado en Requesens, 2011), y al modelo constructivista- interactivo de Ausubel y Vygotsky (citado en Requesens, 2011). Según estas versiones, el aprendizaje es una construcción social, no individual, se aprende cuando hay un conocimiento compartido, lo que lleva a la interiorización de los conceptos y al cambio de conducta.

El proyecto ALUESA de prevención de adicción a nuevas tecnologías en jóvenes (Moreno y Vázquez, 2006). Su aplicación consistió en charlas de una hora dirigidas a alumnos de 2º a 4º de ESO. Consideró los temas de uso, abuso y adicción, la concepción de la adicción como enfermedad y no como vicio, y se analizó las ventajas e inconvenientes de las nuevas tecnologías y las señales de alerta de adicción. Se empleó una metodología participativa. Entre los resultados encontrados, se destaca que el 32% de los alumnos encuestados consideraron que tienen alguna adicción sin sustancias. Los porcentajes por sexos son muy similares a nivel global. En cambio, las *chicas* reconocen en mayor medida respecto a los chicos su adicción al móvil, a internet y las compras. En cambio, los *chicos* se diferencian de las chicas al reconocer su adicción a los videojuegos. No se muestran los resultados de la eficacia de las charlas.

El Programa Innov@mos es un programa de prevención universal desarrollado por la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid (2009). Se dirige a alumnos de 5º y 6º de educación primaria y a sus padres y madres. El programa emplea una estrategia de desarrollo de competencias, basada en la intervención formativa a través de cursos de seis horas, distribuidos en tres sesiones de dos horas. Emplea herramientas asertivas y empáticas a través de juegos, actividades y propuestas basadas en el autoconocimiento y la interacción con los compañeros favoreciendo el análisis y la reflexión crítica en cada una de las situaciones planteadas.

El Programa Clickeano (2012) desarrollado por el Ayuntamiento de Valencia, es una actividad informativa que intenta profundizar en el uso que hacen los/as niños/as y jóvenes de las TIC y en los posibles problemas derivados del uso inadecuado de las mismas. Su objetivo es proporcionar a los jóvenes información básica sobre la adecuada utilización de las TIC. Se desarrolla en dos sesiones de aproximadamente una hora cada una, en semanas consecutivas. Se aplica a los estudiantes un cuestionario, al inicio de la

ARTÍCULO ORIGINAL

primera sesión y al final, para conocer la apreciación del alumnado sobre la actividad realizada.

OBJETIVOS GENERAL.

Determinar el efecto del programa preventivo promocional @COM, en el uso de la internet aplicado a un grupo de estudiantes universitarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1. Identificar el nivel de uso de la internet; frecuencia y tiempo de conexión y autopercepción de dependencia a internet, en un grupo de estudiantes universitarios.
2. Identificar el nivel de uso de la internet; frecuencia y tiempo de conexión y autopercepción de dependencia a internet, después de la aplicación del programa preventivo promocional @COM, en un grupo de estudiantes universitarios.
3. Determinar el efecto de la aplicación del programa preventivo promocional @COM, sobre el nivel de uso de la internet, frecuencia y tiempo de conexión y autopercepción de dependencia a internet en un grupo de estudiantes universitarios.
4. Determinar el efecto del programa @COM sobre el nivel de uso; frecuencia y tiempo de conexión y autopercepción de dependencia, en el seguimiento realizado cinco meses después de la aplicación del programa.
5. Producir un manual validado por jueces, para profesores y psicólogos, del programa @COM para el uso de la internet.

Hipótesis.

La aplicación del programa preventivo promocional @COM, tiene el efecto de disminuir el nivel de uso de Internet, disminuir la frecuencia y tiempo de conexión y autopercepción de la dependencia a la Internet.

METODOLOGÍA

Diseño de la investigación.

Se empleó el diseño el cuasi experimental con pretest y postest, con dos grupos (experimental y

control). Los sujetos fueron seleccionados por grupo de matrícula: El grupo experimental es el grupo A (28) y el grupo control es el grupo B (24).

Población y muestra

Se tomó como población a los alumnos de una escuela de psicología de una universidad particular en la ciudad de Chiclayo. Los alumnos procedían de los departamentos de Lambayeque, Cajamarca y Amazonas. El 21% de ellos fueron varones y el 79% mujeres, un nivel socio económico medio y medio-bajo.

Para seleccionar la muestra se aplicó la técnica de muestreo no probabilístico, por conveniencia. La mayoría fueron adolescentes, matriculados en el semestre académico correspondiente, de ambos sexos, entre 16 a 19 años y con puntaje entre 1 a 59 en el Test de Dependencia a Internet (Ver la tabla siguiente).

Instrumentos.

Test de Dependencia a Internet (TDI) (Choliz, 2010).

Este test es empleado en el programa preventivo PrevTec 3.1, también diseñado por el autor mencionado. Para esta investigación se realizó un estudio piloto con 90 alumnos de la misma Escuela Profesional de Psicología, matriculados en los ciclos segundo y tercero, cuyas edades fluctuaban entre 17 y 20 años. Se determinó la confiabilidad (0.90) del instrumento, además de la confiabilidad test retest de 0.94. Para evaluar la pertinencia del análisis factorial se estimó el estadístico de adecuación de la muestra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) obteniéndose un .835 y la prueba de esfericidad de Bartlett. Se obtuvo una varianza total acumulada de 65.55%. Como resultado de estos procedimientos el instrumento presentó una alta confiabilidad y validez, por lo tanto, mide consistentemente la variable.

Programa preventivo promocional @COM

Elaborado por la autora tomando como referencia el Prevtec 3,1 de Choliz (2010). Es un programa preventivo de la adicción a internet y promueve su buen uso. Está dirigido a estudiantes universitarios. Consta de cinco sesiones que dura 50 minutos cada una. Su objetivo es promover el uso adecuado,

Distribución de la muestra de un grupo de estudiantes universitarios.

| Grupos | Total | Matriculados | Exclusivos | Eliminados |
|--------------------|-------|--------------|------------|------------|
| Grupo experimental | 35 | 6 | 2 | 28 |
| Grupo control | 31 | 5 | 2 | 24 |
| Total | 68 | 11 | 4 | 52 |

ARTÍCULO ORIGINAL

responsable, seguro y saludable de internet en la población universitaria.

RESULTADOS

La población investigada comprendió un grupo de estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de la ciudad de Chiclayo. Se trabajó con 52 alumnos divididos en dos grupos, un grupo control de 24 alumnos y otro grupo experimental de 28 alumnos a los que sí se les aplicó el programa preventivo promocional @COM, para determinar su efecto en el uso de la Internet de dichos estudiantes. Ambos grupos fueron evaluados con el test de dependencia a Internet (Choliz, 2010), mediante un pre test y un post test, para realizar las comparaciones respectivas.

Normalidad de la población.

Para comprobar que los datos obtenidos por los sujetos poseen una distribución normal, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Se observan niveles de significancia de .849 y 0.395 que son mayores al .05 lo que indica que los datos se distribuyen normalmente en el grupo control y en el experimental. Los resultados obtenidos en la prueba Kolmogorov-Smirnov determinaron que las comparaciones entre los grupos fueran realizadas mediante pruebas paramétricas.

Tabla 1: Resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov de los grupos control y experimental.

| Estadísticas y Prueba Kolmogorov-Smirnov | Grupo control | Grupo experimental |
|--|---------------|--------------------|
| N | 24 | 28 |
| Media | 34.67 | 34.250 |
| Desviación estándar | 10.34 | 11.37 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | 0.611 | 0.899 |
| Sig. (2-tailed) p | 0.849 | 0.395 |

Tabla 2: Resultados prueba t de Student: Grupo control y grupo experimental (pre test).

| Pre test | Grupo control | Grupo experimental |
|---------------------|---------------|--------------------|
| n | 24 | 28 |
| Media | 34.669 | 34.250 |
| Desviación Estándar | 10.344 | 11.465 |
| t de Student | -.137 | |
| | 0.892 | |
| Sig. (2-tailed) p | | |

Homogeneidad de los grupos.

En primer lugar, se analizaron las posibles diferencias entre los grupos experimental y control antes del desarrollo del programa @COM mediante la prueba t de Student para muestras independientes, con el propósito de verificar la condición de homogeneidad de los grupos, los resultados se observan en la tabla 2.

Se observa que el valor p es mayor que 0.05 por tanto no hay diferencia significativa entre los puntajes promedios del pre test del grupo control y del grupo experimental. Estos resultados se observan en la figura 1.

Los puntajes obtenidos en el pre test por los grupos experimental y control son similares. Ambos grupos comparten igual mediana y media, el 50% de sus datos se distribuyen por igual, indicando la normalidad de sus distribuciones y la semejanza de los grupos. Al no existir diferencias significativas entre los grupos al inicio del programa se confirma la homogeneidad de las muestras de estudio y se asume que, tanto el grupo control como el experimental presentan las mismas condiciones antes de aplicar el programa.

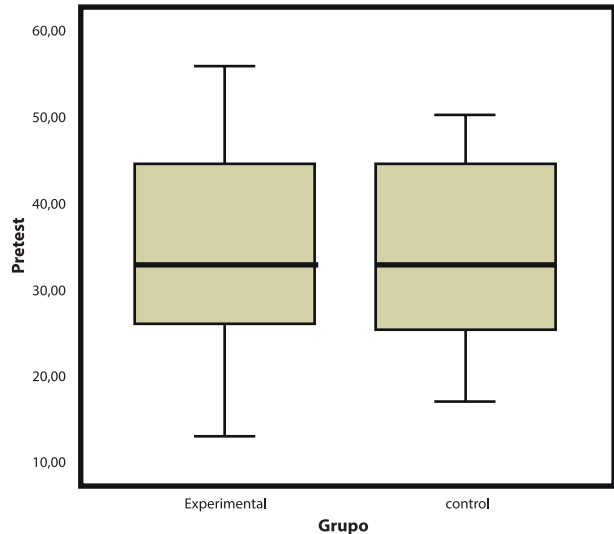


Figura 1. Mediana, media, cuartiles y límites de los grupos control y experimental del pre test.

Tabla 3: Media y nivel de uso de grupo control y grupo experimental (pre test).

| Uso internet | Grupo control | Grupo experimental |
|--------------|---------------|--------------------|
| Media | 34.669 | 34.250 |
| Nivel | Uso en riesgo | Uso en riesgo |

ARTÍCULO ORIGINAL

Nivel de uso de internet - Pre test.

Las medias son similares en ambos grupos y el nivel de uso es igual para ambos grupos: Uso en riesgo (Tabla 3).

Para ambos grupos los mayores porcentajes en relación a la frecuencia de conexión, se encuentra en la opción todos los días. Las distribuciones de los datos son similares, evidenciándose la similitud de los grupos, como se observa en la figura 2.

Tiempo de conexión - Pre test.

Los mayores porcentajes según tiempo de conexión, se ubican en la opción de tres a más horas diarias, tanto para el grupo experimental y como para el grupo de control. Nuevamente se evidencia similitud de distribución de frecuencias, indicando semejanza de los grupos de trabajo, tal como se observa en la figura 3.

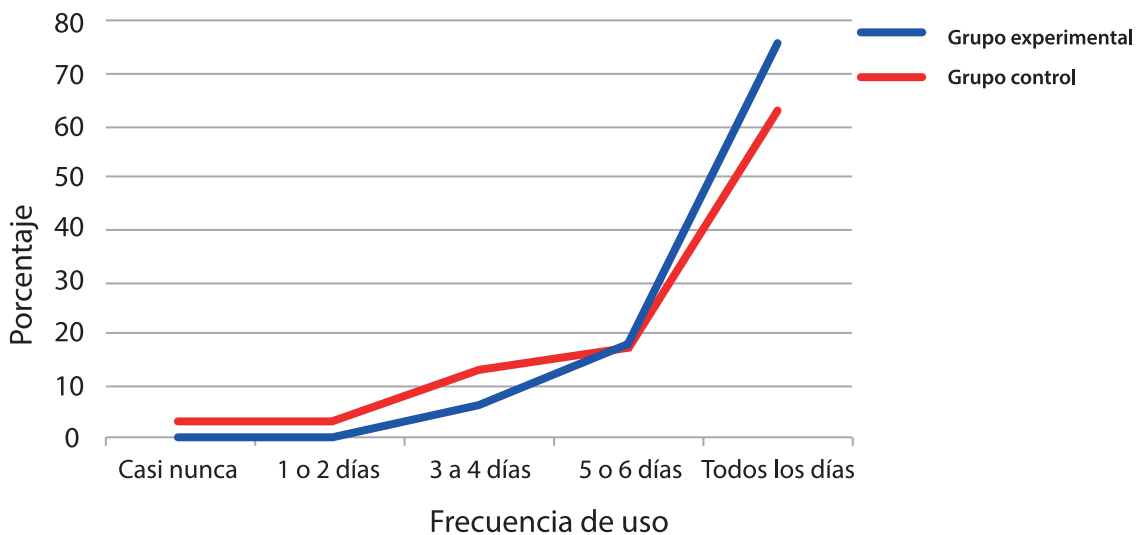


Figura 2. Porcentaje de frecuencia de conexión de internet en grupo control y grupo experimental, en el pre test de un grupo de estudiantes universitarios.

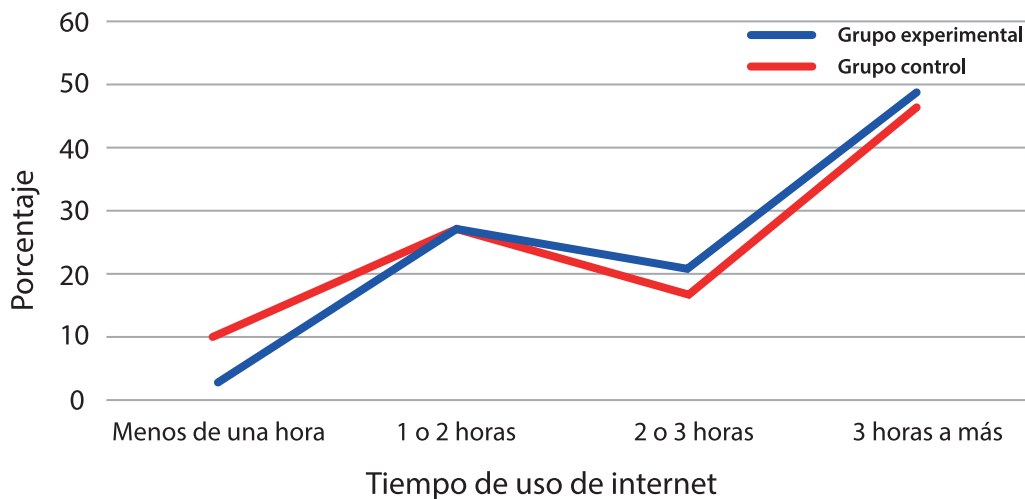


Figura 3. Porcentaje de tiempo de conexión de internet en grupo control y grupo experimental, en el pre test.

ARTÍCULO ORIGINAL

Autopercepción de dependencia - Pre test.

Los datos de autopercepción de la dependencia a internet para ambos grupos, tienen distribuciones similares. Los mayores porcentajes se ubican en la autovaloración ocho para los dos grupos, como se aprecia en la figura 4.

Nivel de uso de internet - Post test.

Después de la aplicación del programa @COM, se observa diferencias entre las medias de ambos grupos. El grupo control se mantiene con una media similar al pre test y con un nivel de uso en riesgo; mientras que el grupo experimental disminuye su media, pasando de un nivel de uso en riesgo a un nivel normal de uso (Tabla 4).

Frecuencia de conexión - Post test.

Luego de aplicar el programa @COM, se aprecia que la distribución del grupo experimental cambia, disminuyendo la frecuencia de conexión a la internet en la opción todos los días, incrementándose las opciones de tres a cuatro días y de uno a dos días, tal como se observa en la figura 5.

Tabla 4: Nivel de uso del grupo control y del grupo experimental (post test).

| Uso internet | Grupo control | Grupo experimental |
|--------------|---------------|--------------------|
| Media | 34.13 | 23.92 |
| Nivel | Uso en riesgo | Uso normal |

Tiempo de conexión - Post test.

Después de la aplicación del programa @COM, se observan cambios en el grupo experimental, disminuye el porcentaje de tiempo de conexión de tres horas a más y entre dos y tres horas. Y se incrementa entre una y dos horas y no me he conectado (Figura 6).

Autopercepción de dependencia – Post test.

Después de la aplicación del programa @COM, se observa que en el grupo experimental aumentan las autovaloraciones 1, 2, 4,5 y disminuyen las autovaloraciones 7 y 8. El grupo control mantiene las autovaloraciones similares que en el pre test.

Efecto del Programa @COM en el nivel de uso.

Grupo experimental.

Al encontrar que el valor de p es menor que el valor alfa 0.05 se concluye que hay diferencia significativa entre los puntajes promedios del pre test y el post test del grupo experimental. Se observa que la puntuación del post test ha disminuido, es decir, de un nivel de uso en riesgo en el pre test, a un nivel normal en el post test (Tabla 5).

Grupo Control.

Para conocer las diferencias entre el pre test y el post test del grupo control también se ha utilizado la prueba de t de Student para muestras relacionadas, los resultados se registran en la tabla 6.

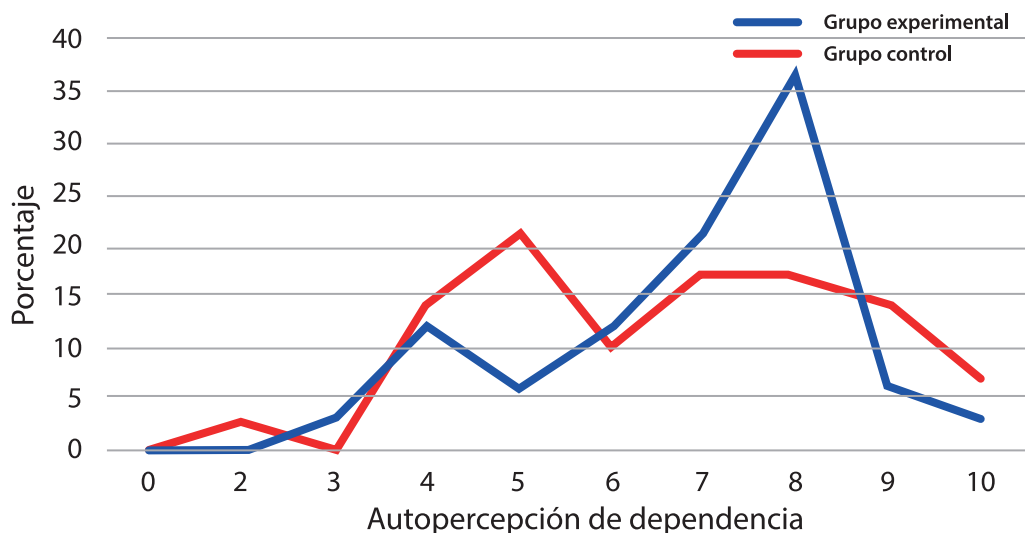


Figura 4. Porcentaje de autopercepción de la dependencia a internet, en el grupo control y el grupo experimental, en pre test.

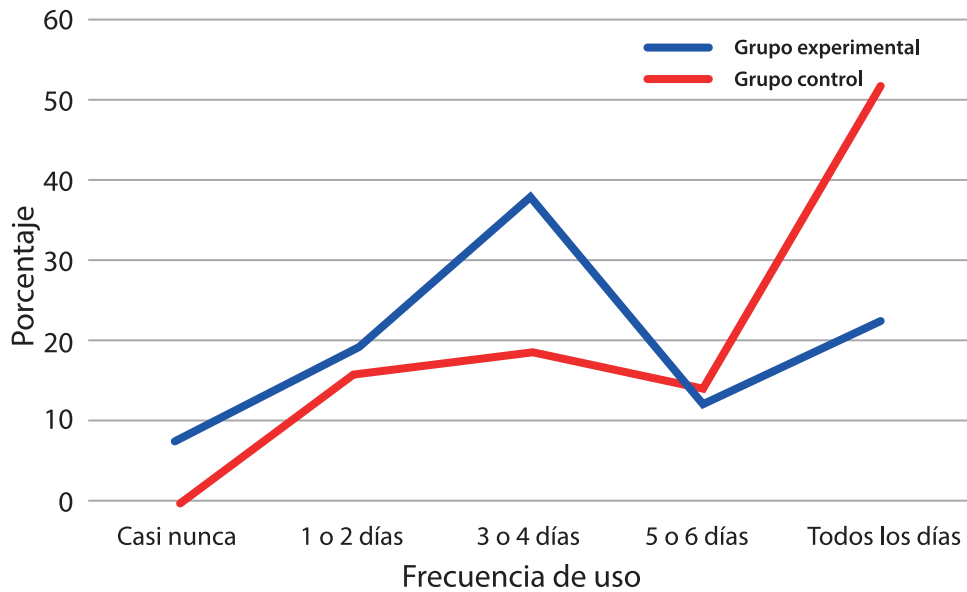


Figura 5. Porcentaje de frecuencia de conexión de internet en el grupo control y el grupo experimental, en el post test. Los datos del grupo control se mantienen, siguiendo la misma distribución que en el pre test.

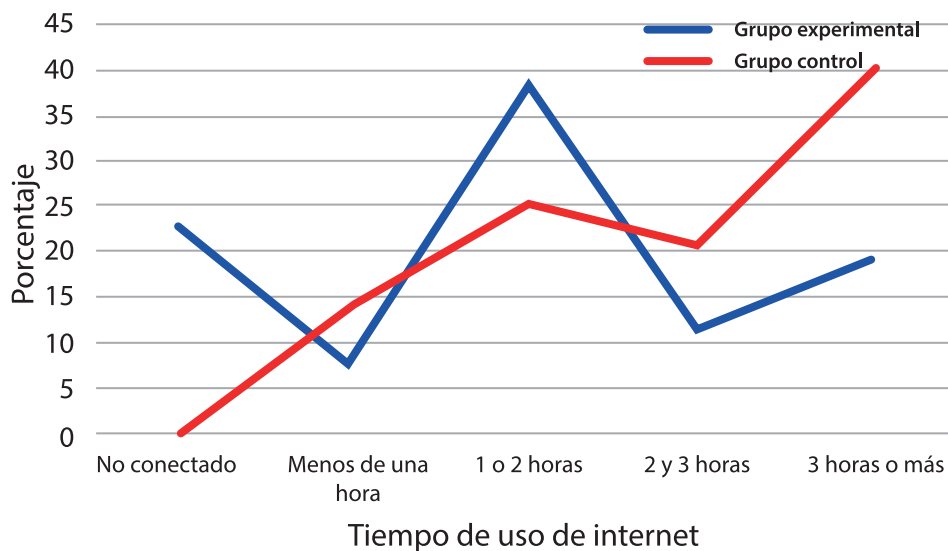


Figura 6. Porcentaje de tiempo de conexión de internet en el grupo control y el grupo experimental, en el post test.

En esta tabla se observa que los valores de p son mayores que el valor alfa 0.05, entonces no hay diferencia significativa entre los puntajes promedios del pre test y el post test del grupo control. Las medias no difieren en ambas aplicaciones del test, se mantienen en un nivel de uso en riesgo.

Grupo Control y Grupo Experimental.

Para analizar las diferencias entre los grupos control y el grupo experimental en el post test, se aplicó la t de

Student para muestras independientes, los resultados se muestran en la tabla 7.

Se observa que el valor p es menor que 0.05 por tanto hay diferencia significativa entre los puntajes promedios del post test del grupo experimental y el del grupo control. Se evidencia una menor puntuación en el grupo experimental que corresponde a un nivel de uso normal, a diferencia del grupo control que posee un uso en riesgo. Esta diferencia se evidencia en la figura 8.

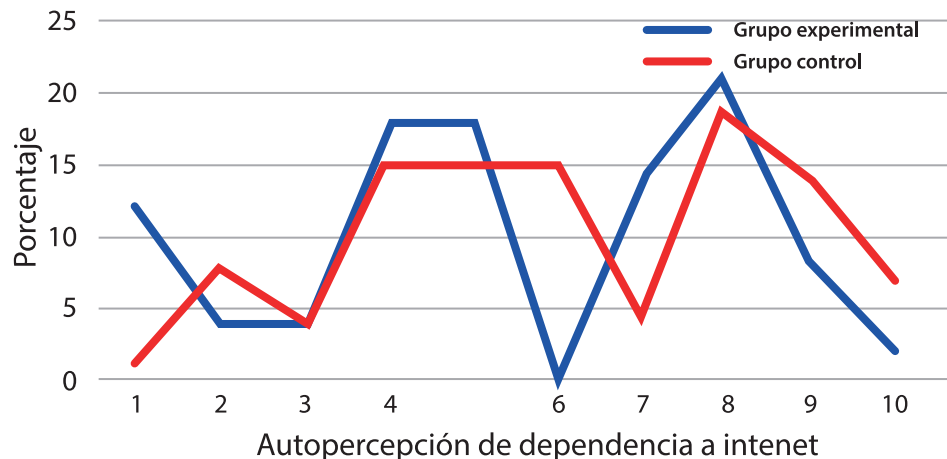


Figura 7. Porcentaje de autopercepción de la dependencia a internet, en el post test.

Tabla 5: Resultados prueba t de Student: Pre y post test en el grupo experimental.

| Grupo experimental | Pre test | Post test |
|---------------------|----------|-----------|
| Media | 34.25 | 23.93 |
| Desviación Estandar | 11.379 | 10.256 |
| t de Student | 6.213 | |
| Sig. (2-tailed) p | 0.000 | |

Tabla 6. Resultados prueba t de Student: Pre y post test en el grupo control.

| Grupo control | Pre test | Post test |
|---------------------|----------|-----------|
| Media | 34.67 | 34.13 |
| Desviación Estandar | 10.345 | 11.399 |
| t de Student | 0.862 | |
| Sig. (2-tailed) p | 0.398 | |

Se observan puntajes mayores en el grupo control. Existe diferencias significativas en relación a la mediana y media. Para el grupo experimental, el puntaje más bajo es 7 y el mayor 40; mientras que para el grupo control el límite inferior es 13 y 49 el máximo. Las diferencias entre ambos grupos están referidas solo a los puntajes, dado que se observa simetría en la distribución de los datos.

Seguimiento del Grupo Experimental.

Los resultados del seguimiento realizado cinco meses después de aplicado el programa. Para obtener los resultados del post test y el seguimiento se aplicó la t de Student para muestras pareadas, los resultados se aprecian en la tabla 8.

Los valores de p son mayores que el valor alfa 0.05, entonces no hay diferencia significativa entre los puntajes promedios del post test y del seguimiento del grupo experimental. Las medias se mantienen iguales, con un nivel de uso normal.

Seguimiento del Grupo Control y Grupo Experimental.

Para analizar los resultados del seguimiento entre el grupo control y el grupo experimental se utilizó la prueba t de Student para grupos independientes, estos resultados se muestran en la tabla 9.

Al encontrar que el valor de p es menor que el valor alfa 0.05 se concluye que hay diferencia significativa

ARTÍCULO ORIGINAL

Tabla 7. Resultados prueba t de Student: Grupo control-grupo experimental en el post test.

| Post test | Grupo control | Grupo experimental |
|---------------------|---------------|--------------------|
| Media | 34.125 | 23.928 |
| Desviación Estándar | 11.399 | 10.255 |
| t de Student | 3.395 | |
| Sig. (2-tailed) p | .001 | |

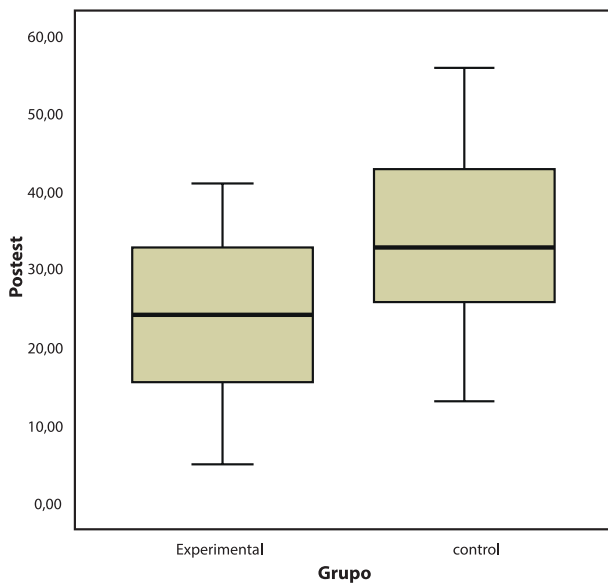


Figura 8. Mediana, media, cuartiles y límites de los grupos control y experimental en el post test, en un grupo de estudiantes universitarios.

entre los puntajes promedios del grupo experimental y el grupo control. Manteniéndose el nivel de uso en riesgo en el grupo control y el nivel de uso normal en el grupo experimental, después de cinco meses de aplicado el programa.

Frecuencia de conexión - Seguimiento.

En relación a los resultados del seguimiento realizado después de cinco meses de aplicado el programa @COM, los datos de frecuencia de conexión de ambos grupos son similares a los del post test, observándose disminución de la frecuencia todos los días, incrementándose las opciones de tres a cuatro días y de uno a dos días, lo que puede observarse en la figura 9.

Tiempo de conexión - Seguimiento.

En relación a los resultados del seguimiento realizado después de cinco meses de aplicado el

Tabla 8: Resultados prueba t de Student: Post test y seguimiento del grupo experimental.

| Grupo experimental | Post test | Seguimiento |
|---------------------|-----------|-------------|
| Media | 23.150 | 25.950 |
| Desviación Estándar | 11.314 | 9.389 |
| t de Student | -.879 | |
| Sig. (2-tailed) p | 0.390 | |

programa @COM, los datos de tiempo de conexión de ambos grupos, son similares a los del post test, en las opciones menos de una hora, de 1-2 horas, con un incremento en las opciones de 2-3 horas y 3 a más, como se observa en la figura 10.

Seguimiento - Autopercepción de la dependencia.

Respecto a la autopercepción de la dependencia a internet, los promedios antes, después y en el seguimiento, del grupo control y del grupo experimental, se observan en la figura 11.

Se observa la diferencia entre el pre test y el post test del grupo experimental; además, similitud en los resultados del post test y del seguimiento después de la aplicación del programa @COM. Mientras que en el grupo control no se observa diferencias en las evaluaciones antes, después y en el seguimiento, dado que no participaron del programa.

Para ambos grupos el promedio de autopercepción es de siete en el pre test. En el post test y en el seguimiento el grupo experimental disminuye a cinco en su autovaloración, mientras que el grupo control mantiene el mismo promedio siete en el post test y en el seguimiento.

Tamaño del efecto de la aplicación del Programa @COM.

Se ha observado diferencias estadísticamente significativas, para establecer la magnitud de estas diferencias, se usó el tamaño de efecto (d). Se obtuvo una $d=.94$, lo que indica una magnitud grande en la diferencia. Así, se demuestra la eficacia cuantitativa de la variable independiente: programa preventivo promocional @COM (Figura 12).

El tamaño de efecto es equivalente a un puntaje z de una distribución normal, entonces significa que el puntaje de la persona promedio en el grupo experimental es de 0.94 desviaciones estándar por debajo de la persona promedio en el grupo control. Analizando la probabilidad de la diferencia, se encuentra que el 82% de los alumnos del grupo experimental tienen un promedio menor en el test de dependencia a internet que el promedio del grupo control.

ARTÍCULO ORIGINAL

Tabla 9. Resultados prueba t de Student: Grupo control y grupo experimental (seguimiento).

| Seguimiento | Grupo control | Grupo experimental |
|---------------------|---------------|--------------------|
| Media | 35.312 | 25.950 |
| Desviación Estándar | 9.372 | 9.390 |
| t de Student | -2.975 | |
| Sig. (2-tailed) p | .005 | |

DISCUSIÓN

Los resultados indican la efectividad del programa @COM en la prevención de la adicción a internet y en la promoción del uso seguro de la misma. Su efecto se evidencia por la diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes promedios del pre test y el post test de dependencia a internet del grupo experimental después de la aplicación del programa @COM. Se aprecia que la puntuación disminuye significativamente, indicando menor uso de la Internet, cambiando de un nivel de uso en riesgo a un nivel de uso normal. Estos niveles se mantienen al aplicar la evaluación de seguimiento. En cambio, al analizarse los puntajes del pre test, post test y seguimiento del grupo control, al que no se aplicó el programa, no se encuentran diferencias significativas, las medias en los tres grupos son similares, manteniéndose el uso en riesgo de la internet.

El efecto también se manifiesta por la diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes del post test del grupo experimental (después de la

aplicación de programa @COM) y del grupo control. Dado que en los resultados del grupo experimental dichos puntajes son significativamente menores en relación a los del grupo control. Evidenciándose el efecto del programa @COM en la reducción del uso de la internet y en el cambio de nivel de un uso en riesgo a uno normal.

Antes de determinar estadísticamente la diferencia entre los grupos, se estableció la homogeneidad y similitud de los mismos para asegurar que las diferencias entre estos sean atribuibles a la aplicación del programa @COM y por tanto demostrar su efecto. Tal como lo afirma Kazdin (como se citó en Becoña, 2002) la fuerza del diseño depende directamente de la similitud de los grupos experimental y control. Es decir, a medida que se incrementa el grado de equivalencia entre ambas condiciones, se hace más difícil atribuir los resultados obtenidos en la aplicación del programa a la historia, a la maduración, la medición, la regresión, la mortalidad y otros factores que pueden surgir como amenazas a la validez interna producto de la disparidad entre las características de los sujetos del grupo experimental y del grupo control. Además, el uso del grupo control ha permitido ejercer un relativo control sobre la remisión espontánea (Becoña, 2002) esto es, la mejora del problema sin un programa preventivo formal, asegurando que los cambios producidos se deben a la intervención con el programa @COM.

El seguimiento realizado después de cinco meses de aplicado el programa @COM, confirmó el mantenimiento de las mejoras experimentadas tras el programa, es decir los niveles de uso normal se

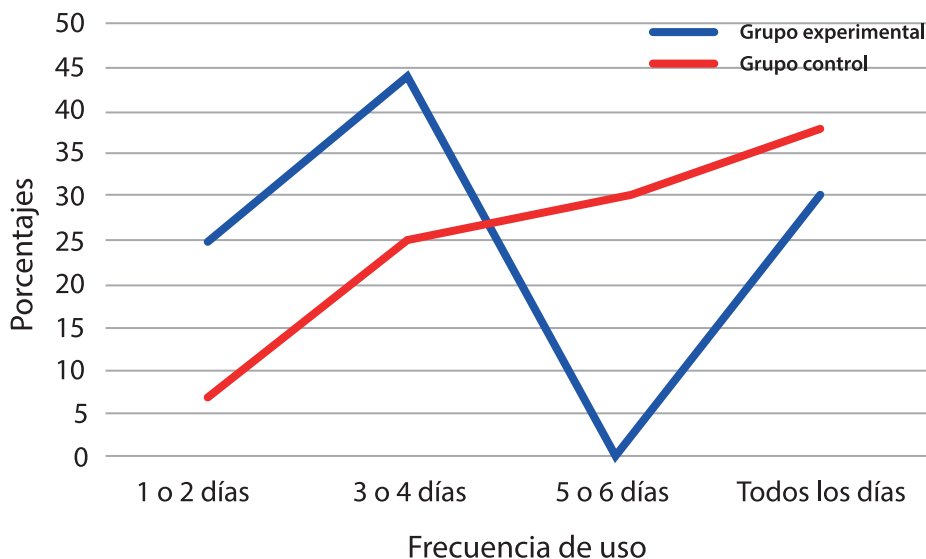


Figura 9. Porcentaje de frecuencia de conexión a internet en grupo control y grupo experimental, en el seguimiento.

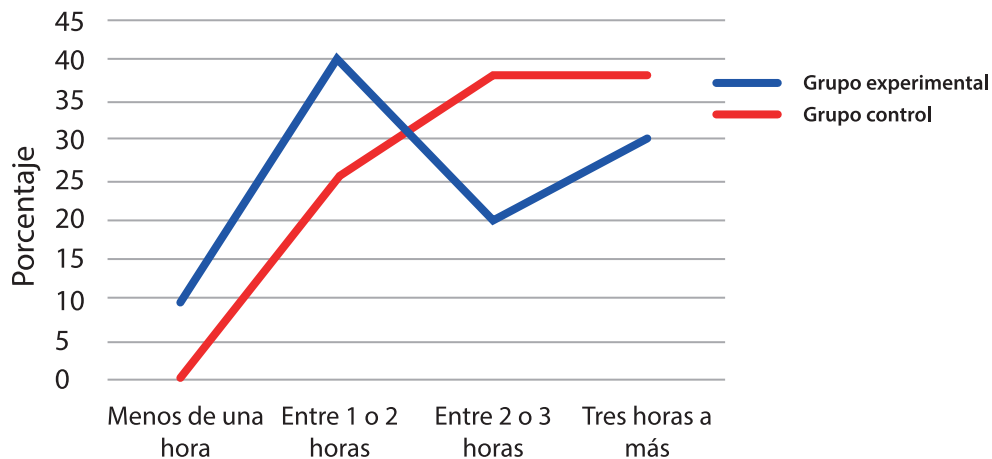


Figura 10. Porcentaje de tiempo de conexión a internet en el grupo control y el grupo experimental en el seguimiento.

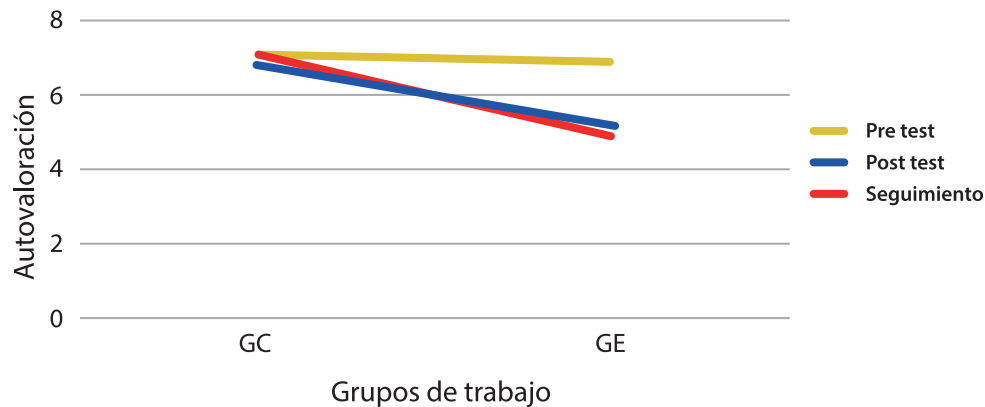


Figura 11. Promedios de autovaloración de dependencia a internet pre test, post test y seguimiento en el grupo control y grupo experimental de un grupo de estudiantes universitarios.

mantuvieron después de cinco meses. Se ha establecido que existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los sujetos de los grupos control y experimental, debido a la aplicación del programa @COM. Para establecer el tamaño de esta diferencia utilizamos el tamaño o magnitud de efecto, que indica una diferencia grande. Revela que el mayor porcentaje (82%) de los sujetos del grupo experimental tiene un promedio menor en el test de dependencia a internet que los del grupo control, que inicialmente eran equivalentes. Demostrando la eficacia cuantificada de la variable independiente: programa preventivo promocional @COM en el uso adecuado de internet.

En el entorno no se ha encontrado estudios experimentales sobre prevención y promoción en el uso adecuado de internet y con evidencia de efectividad en la prevención de la adicción a internet y la promoción del uso. Constituyéndose esta aplicación en un aporte metodológico.

Al analizar la frecuencia de conexión de internet en el pre test, se observa similitud en los resultados, siendo el acceso diario el más habitual en ambos grupos de trabajo, indicando la semejanza de estos. Luego de la aplicación del programa @COM al grupo experimental, la distribución de este grupo cambia disminuyendo la frecuencia diaria e incrementándose las frecuencias entre 1 a 4 días a la semana. En la evaluación de seguimiento estas distribuciones se mantienen. Demostrando así el efecto del programa en la disminución de la frecuencia de conexión de internet.

Ambos grupos poseen distribuciones semejantes en relación al tiempo de conexión por día en el pre test, comprobándose así la semejanza de los grupos antes de la aplicación del programa. Posterior a la aplicación del programa @COM se observaron cambios en el grupo experimental, disminuyendo el tiempo de conexión diario de 3 horas a más o, 1 o 2 horas.

ARTÍCULO ORIGINAL

Los resultados del seguimiento son similares, evidenciándose el efecto del programa en la disminución del tiempo de conexión de los sujetos del grupo experimental.

En relación a autopercepción de dependencia a internet, los promedios antes de la aplicación del programa son similares en ambos grupos, después de aplicar el programa, el grupo experimental varía su autovaloración de una mayor a una menor, debido a la aplicación del programa @COM. En el seguimiento los resultados obtenidos son similares, confirmando la efectividad del programa.

Los resultados positivos de reducción de uso, disminución de frecuencia, tiempo de conexión y autopercepción de dependencia, en el grupo experimental, y la ausencia de cambio en el grupo control son muestra de la validez del programa @COM. Estos cambios producidos en el grupo experimental después de la aplicación del programa @COM, pueden explicarse por el uso de estrategias informativas: conocimiento de ventajas y desventajas, de los indicadores que sirven para detectar las adicciones y de los factores de riesgo y protección. Además de la aplicación de técnicas para sensibilizar a los jóvenes sobre riesgo del abuso. También por el empleo de estrategias formativas como el entrenamiento en habilidades para el uso adecuado, como son el establecimiento de horarios y el control de estímulos. Y por estrategias de generación de alternativas, que fomentan conductas alternativas al uso de la internet para el entretenimiento y ocio, potenciando factores de protección y reduciendo los factores de riesgo. Estas estrategias utilizadas por el programa también son empleadas en otros programas efectivos, como PrevTec 3.1 (Choliz, 2010), programa para la prevención de la adicción Internet (Medina 2005) y los programas de la Fundación Gadium.

Los resultados indican la efectividad del programa @COM, coincidiendo con los obtenidos por la aplicación del PrevTec 3.1 (Choliz, 2010), del programa ConRed (Casas, 2013), Carbonell, Graner y Quintero (2010) y los programas de la Fundación Gadium en los que se evidenciaron una reducción en la frecuencia y en el tiempo de conexión a la internet, además de un uso normal de la misma. Dichos programas también utilizaron estrategias informativas, estrategias para regular consumo (formativas) y alternativas para el ocio y tiempo libre.

Los resultados de efectividad, no coinciden con los hallados por Fontemanchi (2014) que trabajó en la adaptación del PrevTec 3.1 en población argentina y no obtuvo resultados estadísticamente significativos. Esto puede explicarse porque no se implementó el

programa de prevención como estaba originalmente previsto, se limitó a dos sesiones, en lugar de tres, impidiendo así consolidar los cambios que se producen en los programas de prevención. Fray y Petralis (como se citó en Becoña 2002) afirman que para que los programas sean más efectivos tienen que partir de un modelo teórico y de los factores de riesgo y protección. Es así que el programa @COM se basa en la teoría social cognitiva de Bandura y en los factores antes mencionados, al igual que otros programas que han demostrado su efectividad, como son ConRed (Casas, 2013) que se basa en la teoría del comportamiento social normativo; el Programa para la prevención de la adicción a internet de Medina (2009) basado en la teoría conductual cognitiva y los factores de protección; los diversos programas de la Fundación Gadium, basados en la teoría del aprendizaje social, en el modelo constructivista-interactivo de Ausubel y Vygotsky y factores de riesgo y protección; PrevTec 3.1 de Choliz que se basa en los factores de riesgo y protección y en la teoría social cognitiva.

NIDA (2004), Becoña (2004), Alvira (1999) enuncian principios de prevención que indican que es importante considerar los factores de protección y de riesgo, en la prevención de la adicción a la internet, estos serían los factores personales, ambientales y las características de la Internet. Tal como se consideran en el programa @COM.

Jané-Llopis (2005) aplicando técnicas de meta-análisis presenta evidencia de la eficacia de las intervenciones de prevención y promoción de salud mental, que coinciden con algunos supuestos metodológicos del programa @COM. Afirma que los programas son el doble de eficaces cuando se implementan por profesionales de la salud. Además encontró que las técnicas conductuales son las que presentan mejores resultados con adolescentes, que el empleo de diseños experimentales, y la base teórica de las intervenciones preventivas son elementos cruciales para determinar si un programa es eficaz. El programa @COM coincide en que ha sido implementado por psicólogos, hace uso de técnicas conductuales, emplea un diseño cuasi experimental pre-post test con grupo control y se basa en la teoría del cognitiva social de Bandura. Al igual que otros programas que han probado su efecto, como es ConRed, que ha sido implementado por psicólogos, se basa en la teoría comportamiento social normativo y utiliza un diseño cuasi experimental con grupo control. El programa de Carbonell, Graner y Quintero (2010) ha sido implementado por profesionales de la salud, emplea un diseño cuasi experimental pre test - post test. El PrevTec 3.1 implementado por psicólogos, basado en la teoría cognitiva social, utiliza un diseño cuasi experimental pre test – post test.

ARTÍCULO ORIGINAL

Muchos de los programas que han demostrado su efecto se basan en la teoría cognitiva social de Bandura debido a que constituye un marco teórico sólido, coherente, comprensivo y fructífero que sirve de base a los programas preventivos sobre adicciones, y a actividades dirigidas a la modificación de los comportamientos. Dado que constituye un eslabón entre los principios del condicionamiento clásico y condicionamiento operante y los modelos cognitivos (creencias, actitudes, pensamientos, atribuciones, etc.). La mayoría de teorías explican las adicciones comportamentales en base a características individuales predisponentes o características socioculturales, a factores hereditarios o desequilibrios químicos. Las teorías de corte conductual explican las adicciones por interacción de la personalidad, el entorno social y las características propias de la internet. La teoría cognitiva social considera que la conducta es producto de los múltiples factores de aprendizaje (condicionamiento clásico, operante y vicario), de los procesos cognitivos y del aspecto social. Esta teoría al integrar los diferentes factores que explican la adquisición, mantenimiento, abuso y adicción de uso de internet, facilita la comprensión de dichas conductas e indica la manera de lograr el cambio de las mismas.

Abrams y Niaura (como se citó en Becoña, 2001) realizaron una revisión de la teoría del aprendizaje social aplicada al consumo de alcohol, en base a esta explicación se ha realizado una revisión de dicha teoría aplicada al uso de la internet, lo que constituye un aporte teórico en la prevención y promoción del uso de la internet.

La investigación realizada valida el programa aplicado y aporta un instrumento de intervención psicológica para la prevención y promoción de un uso adecuado, saludable y seguro de internet. A nivel práctico, el aporte es el de proporcionar un programa y un manual, que puede ser usado por los profesionales que apliquen la intervención.

Posterior al seguimiento del grupo experimental y por la evidencia de la eficacia del programa se aplicó el programa @COM al grupo control, con el fin de favorecer su uso adecuado en este grupo.

CONCLUSIONES

- a. El programa @COM es efectivo en la prevención de la adicción a internet y en la promoción del uso de la misma, en un grupo de estudiantes universitarios.
- b. En el pre test se encontró un nivel de uso en riesgo, siendo el acceso diario el más habitual, con tiempo de conexión de 3 a más horas diarias, con un

promedio igual de autovaloración de la dependencia a internet en ambos grupos de trabajo.

- c. Se presenta un nivel de uso normal de internet, disminución de la frecuencia y del tiempo de conexión, una menor autopercepción de dependencia a internet de los sujetos del grupo experimental, después de la aplicación del programa @COM.
- d. El efecto del programa @COM se establece al hallar diferencias significativas entre el pre y post test, en los grupos control y experimental; encontrando un nivel de uso normal de internet, disminución de la frecuencia y del tiempo de conexión y una menor percepción de dependencia a internet en el grupo experimental, mientras que el grupo control hay ausencia de cambios.
- e. El efecto del programa se mantiene en el seguimiento realizado después de cinco meses de la aplicación del programa @COM, presentándose en el grupo experimental un nivel de uso normal de internet, frecuencia y tiempo de conexión y la percepción de dependencia a Internet similares a los resultados del post test.
- f. Se elaboró el manual del programa @COM, que cuenta con validez de contenido mediante el juicio de expertos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aceytuno, Egea, Estévez, Medina y Rodríguez. (2010). *Más vale prevenir. Guía de adicciones*. Gobierno de Canarias: ECCA.
2. Aboujaoude, E., Koran, M., Gamel, N., Large, D. y Serpe, T. (2006). Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2,513 adults. *CNS Spectrum, 11*, 750-755.
3. Agencia antidroga comunidad de Madrid y Fundación Gaudium. (2006). Programa de prevención en nuevas tecnologías. Recuperado de <http://www.concellopontevedra.es/pmd/xor/nntt.pdf>
4. Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA.
5. Álvarez, M.; Moreno, A. y Granada, B. (2011). Adicciones psicológicas: Perspectiva psicossomática. *Psiquiatría.com*. 15:33. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10401/4349>
6. Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J. y del Pozo, M. A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones, 1*, 2-6.
7. Black, Belsare y Schlosser (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and healthrelated quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry, 60*, 839-844.
8. Becoña, E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

ARTÍCULO ORIGINAL

9. 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.
10. Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2009). Internet y el teléfono móvil. Uso problemático y los síntomas clínicos en estudiantes universitarios. *Comportamiento humano* 25 (5) 1182-1187.
12. Bermúdez, C. (2006). *Ñan runa manta*, el sendero de los pueblos. Colombia: Editorial Univalle.
13. Bueno, F. (Diciembre, 2009). Nuevas tecnologías: factores de protección y de riesgo. Trabajo presentado en XVIII Jornada sobre drogodependencias, SMS: Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías, Valencia. Recuperado de <http://www.valencia.es/tutoriasenred/images/stories/tutorias/docs/monografiajornadas2.pdf>
14. Camelo, L., León, A. y Salcedo, C. (2013). Adicción a Internet: Aproximación a una perspectiva latinoamericana desde una revisión bibliográfica. *Tercer milenio* 25, 35-38.
15. Carbonell, X., Graner, C. y Quintero, B. (2010). Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos Adictivos*, 12, 19-26.
16. Carbonell, X., Beranuy, M., Graner, C., Castellana, M. y Oberst, U. (2008). Sobre l'addició a Internet i al telèfon mòbil. *Quaderns d'Educació Social*, 12, 91-160
17. Casas, J. (2013). Convivir en redes sociales virtuales. Diseño, desarrollo y evaluación del programa ConRed, una intervención psicoeducativa. (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba. Recuperada de: <http://elvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/9398/2013000000713.pdf?sequence=1>
18. Castaño, G. (2006). Nuevas tendencias en prevención de las drogodependencias. *Salud y drogas*. 6 (2) 127-148. Recuperado <http://www.redalyc.org/pdf/839/83960202.pdf>
19. Castellana, M. y Llado, M. (1999). Adolescencia y juventud: prevención y percepción del riesgo al consumo. *Revista Española de Drogodependencias*, 2, 118-131.
20. Castellana, M., Sánchez Carbonell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28, 196-204.
21. Castells, M (2001). La galaxia internet. *Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, Universidad de Barcelona, 7.
22. Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer addiction and engagement. *British Journal of Psychology*, 93, 329-344.
23. Choi, N. y Han, Y. (2006). Predictors of children and adolescents' game addiction: Impulsivity, communication with parents and expectations about the Internet games. *Korean Journal of Home Management*, 24, 209-219.
24. Chóliz, M. (2006). *Adicción al juego de azar*. Recuperado de <http://www.uv.es/choliz>
25. Chóliz, M. (2009). *PrevTec 3.1*. Programa de prevención de adicciones tecnológicas. Recuperado de <http://usoresponsablenuuevastecnologias.files.wordpress.com/2009/10/prevtec.pdf>
26. Chóliz, M. (2011). *PrevTec 3.1: Programa de prevención de adicciones tecnológicas*. Valencia: FEPAD.
27. Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza.
28. Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, M. C. (2013). ADITEC. Madrid: TEA Ediciones.
29. Cruz, A. (2002). Principios guías para programas de prevención y tratamiento.
31. Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
32. 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.
33. Díaz, R. y Sierra, M. (2008). Análisis teórico sobre prevención de drogodependencias en el marco de la educación para la salud: factores de riesgo y de protección. *Acciones e investigaciones sociales*, 28, 161-187.
34. Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.
35. Echeburúa, E., Amor, P. y Cenea, R. (1998). Adicción a internet: ¿Una nueva adicción psicológica? *Monografías de Psiquiatría*, 2, 38-44.
36. Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 91-96.
37. Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
38. Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.
39. Estalló, J.A. (2001). Usos y abusos del internet. *Anuario de Psicología*. 32, (2) 95-108. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.
40. Ferris, J. (1997). Internet addiction disorder: Causes, symptoms and consequences.
43. Flores, J. (Diciembre, 2009). Buen uso de las nuevas tecnologías. Trabajo presentado en XVIII Jornada sobre drogodependencias, SMS: Llegan las adicciones a las nuevas tecnologías, Valencia. Recuperado de <http://www.valencia.es/tutoriasenred/images/stories/tutorias/docs/monografiajornadas2.pdf>

ARTÍCULO ORIGINAL

44. Fontemachi, (2014). Prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes argentinos. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperada de <http://roderic.uv.es/handle/10550/37239>
45. Fuentes, A. (2011). Consideración de los peligros potenciales por adicción a internet según estudiantes universitarios. (Tesis de Maestría en Intervención Psicopedagógica). Universidad de Granada. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/18252>
46. García del Castillo, J., Terol, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E.(2007). *Uso y abuso de internet en jóvenes universitarios*. Universidad Miguel Hernández. Alicante.
47. Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder – Diagnostic criteria internet addiction support group (IASG). Recuperado de <http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html>
48. Greenfield, D.N. (1999a). Psychological characteristic compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2, 403-412.
49. Greenfield, D.N. (1999b). The nature of internet addiction: Psychological factors in compulsive internet use. Presentado en los encuentros de la APA de Boston, Massachussets, 20 de Agosto de 1999. Recuperado de <http://www.virtual-addiction.com/internetaddiction.htm>
50. Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 95, 14- 19.
51. Griffiths, M.D. (1997). *Does internet and computer "addiction" exist. Some case study evidence.*
- 53 Instituto de Adicciones de Madrid Salud. (2008). *Estudio de uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid*. Madrid: Instituto de Adicciones.
54. Jané-Llopis, E. (2005). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 89, 67-77.
55. Jeon, J. E y Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 14, 213-221.
56. Jiménez, A. y Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a internet. *Rev. Psicología*. Univ. Cent. Venez.26 (1).
57. Junta de Andalucía. (2005). *Manual para la prevención comunitaria de las drogodependencias y adicciones. Consejería para la igualdad y bienestar social*. Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones. Sevilla: J. de Haro Artes Gráficas.
58. Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. y Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 728-733.
59. Ledesma, R., Macbeth, G. y Cortada N. (2008). Tamaño del efecto: revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico vista. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 40 (3), 425-439.
60. Kubey, R. W., Lavin, M. J. y Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51,366-382.
61. Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1, 1-20.
62. Kwon, J.-H., Chung, C.-S. y Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community Mental Health Journal*, 47, 113–121.
63. Labrador, F., Requesens, A.y Helguera, M. (2011). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet, móviles y videojuegos*. Madrid: Fundación Gaudium.
64. Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutiérrez, C., Hinostrroza, W., Torrejón, Hinostrroza, R. y Coaquira Hinostrroza, W. (2011). Adicción a internet: Desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 28(3):462-9.
65. La Rose, R., Lin, C. y Eastin, M. S. (2003) Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient selfregulation? *Media Psychology*, 5, 225-253.
66. Lin, C., Lin, S. y Wu, C. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44, 993-1104.
67. Luengo, A. (2004) Adicción a internet: Conceptualización y propuesta de intervención.
69. Luis, M. A. V. (2008). La promoción de salud y la prevención de las adicciones a nivel del individuo, familia y comunidad. El fenómeno de las drogas en las américas y en el mundo. *cicad/ oea, senad y eerp/usp*: Brasil.
70. Marco, C. y Cholí, M. (2013). Prevención de la adicción a videojuegos: Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en el programa Prevtec 3.1. (Tesis doctoral). Universitat de Valencia.
71. Medina, I. (2009). Programa para la prevención de la adicción a internet. *Revista profesional española de terapia cognitivo-conductual*, ISSN 1577-6840, 4 (1) 41-55.
72. Meerkerk, G., Van den Eijnden, R. y Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive internet use: it's all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 95-103.
73. Ministerio de Educación. (2005). *Lecturas sobre el uso indebido de drogas y su prevención*. Recuperado en <http://www.perueduca.edu.pe/c/>

ARTÍCULO ORIGINAL

- document_library/get_file?p_l_id=295710&folderId=107929&name=DLFE-4753.pdf
74. Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social. Unidad Gerencial de Prevención y Desarrollo de Capacidades. (2009). Lineamientos para las acciones preventivas promocionales. Recuperado de http://www.mimdes.gob.pe/files/Lineamientos_de_prevencion.pdf
 75. Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2001). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
 76. Moreno, M. y Vázquez, M. (2006). Proyecto ALUESA: Prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes. *Hojas Informativas de los Psicólogos en Palmas*, 88, 14-18.
 77. National Institute Of Drug Abuse (NIDA). (2004). Como prevenir el uso de drogas. Recuperado de <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/comoprevenir-el-uso-de-drogas>
 78. Niemz, K., Griffiths, M., y Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 562 - 570.
 78. Organización Panamericana de la Salud. (1996). Modelos y teorías de comunicación en salud. *Reproducción de Documentos*, Serie #19. OPS, División de Promoción y Protección de la Salud.
 79. Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Manual de comunicación social para programas de promoción de la salud de los adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
 80. Ortega, B. (2012). *Adicción a internet y las escalas de personalidad en estudiantes de una escuela de psicología de una universidad particular*, Chiclayo (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú.
 81. Ortiz, M. (2013). Caracterización y evaluación del uso desadaptativo de internet en estudiantes universitarios. (Tesis doctoral). Universidad de Granada.
 82. Orzack, M. (1999). Computer addiction: Is it real or virtual? *Harvard Mental Health Letter*, 15(7), 8.
 83. Park, S. K., Kim, J. Y. y Cho, C. B. (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43, 895-909.
 84. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. From on the horizon. *NCB University Press*, 9 (5). Recuperado de <http://www.marcprensky.com/writing/default.asp>
 85. Innovamos. Programa de prevención de riesgos derivados del uso inadecuado de las nuevas tecnologías dirigido a adolescentes de la Comunidad de Madrid. Recuperado de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=ContentDisposition&blobheadervalue1=file%3DINNOVAMOS.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1311103276723&ssbinary=true>
 86. Requesens, A. (Mayo, 2011). Prevención desde la escuela y la familia. Hacia un uso sano de la tecnología. XIII Jornadas asociación proyecto hombre. *Revista Proyecto Hombre*. 75.
 87. Sánchez, S. y Iruarrizaga, I. (2009). Nuevas dimensiones, nuevas adicciones: La Adicción al sexo en internet. *Intervención Psicosocial* 18 (3) Madrid.
 88. Shapira, N. A., Goldsmith, T.D., Keck Jr, P.E., Khosla, U.M. y McElroy, S.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
 89. Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazortiz, M., Gold, M. y Stein, D. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
 90. Sánchez-Carbonell, X; Beranuy, M, Castellana, C, Chamarro, A, Oberst, (2008). La adicción a internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149-160. Recuperado de <http://www.adicciones.es/files/Sanchez-Carbonell.pdf>
 91. Sandoz, J. (2004). Internet addiction. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 7,34.
 91. Subrahmanyam, K. y Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and wellbeing. *Adolescence*, 42, 659-677.
 92. Suler, J. (2004). Computer and cyberspace addiction. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359-362.
 93. Viñas, F., Juan, 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. *Clinica y Salud*, 13, 235-256.
 94. Walthers, J. (1999). Communication addiction disorder: Concern over media, behaviors and effects. Boston: Asociación Americana de Psicólogos.
 95. Widyanto, L. y Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-35.
 96. Wieland, D. (2005). Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41 (4), 153-161.
 97. Xu, A., Shen, X., Yan, H., Liao, P., Tong, L., Jin, Shen, M. (2011). Family interaction patterns and risk of adolescent Internet addiction in Shanghai (China). *Epidemiology*, 22,137.doi:10.1097/01.ede.0000392090.59396.86
 98. Yang, S. C. y Tung, C.-J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in taiwanese high

ARTÍCULO ORIGINAL

- school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. doi: 10.1016/j.chb.2004.03.037
99. Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C. Chen, S. H. y Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 323-329. doi: 10.1089/cpb.2006.9948
100. Young, K. (1998a). *Caught in the net*. New York: John Wiley & Sons.
101. Young, K. (1999). Internet addiction: The emergence of as new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244, 143-150.
102. Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- 103 Young, K. y Nabuco, C. (2011). *Internet addiction*. New York: John Wiley & Son.