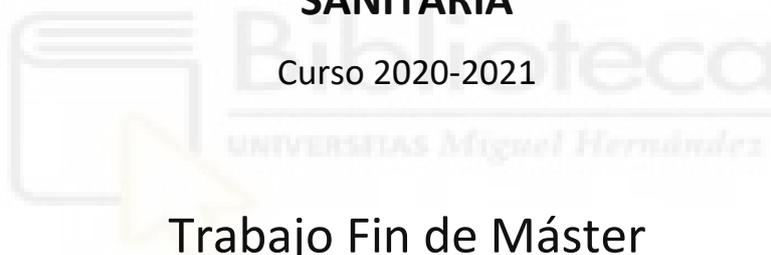




UNIVERSITAS
Miguel Hernández

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL
SANITARIA**

Curso 2020-2021



Trabajo Fin de Máster

**Eficacia de los programas de prevención de adicción
a Internet en los centros educativos: una revisión
sistemática.**

Autora: Elzbieta Teresa Krzysztofek
Tutor: Daniel Lloret Irles

Convocatoria: febrero 2021

Resumen

Internet está muy presente en la vida cotidiana. Desde hace años se ha convertido en una herramienta casi imprescindible para funcionar con normalidad. Los problemas relacionados con su uso desencadenaron la aparición de la adicción a Internet cuya prevalencia, dependiendo del país, llega hasta 26.7% en Hong Kong. Con este problema en auge surge la necesidad de realizar prevención, y sobre todo en los adolescentes y jóvenes adultos. El objetivo de este estudio es actualizar el conocimiento sobre la eficacia de los programas de prevención escolar. Se establecen los siguientes objetivos específicos: (1) identificar los objetivos de los programas de prevención impartidos en los centros educativos, (2) analizar los componentes e instrumentos empleados, (3) evaluar la calidad de los estudios publicados y (4) comparar los resultados de las publicaciones estudiadas. Para ello se realizó una revisión sistemática en las bases de datos, encontrando finalmente 7 publicaciones que cumplieren los requisitos de inclusión establecidos. Según los resultados encontrados, seis de los siete programas reducen el mal uso, abuso o adicción a Internet de los adolescentes. Además, se ha visto que aumentando el autocontrol de los estudiantes disminuye la problemática del abuso de Internet.

Abstract

The Internet is very present in everyday life. For years it has become an almost essential tool to function normally. The problems related to its use triggered the appearance of Internet addiction whose prevalence, depending on the country, reaches 26.7% in Hong Kong. With this growing problem comes the need for prevention, especially in adolescents and young adults. For this reason, the aim of this study is to update the knowledge on the effectiveness of existing prevention programs. The following specific objectives are established: (1) to identify the objectives of prevention programs taught in educational centers, (2) to analyze the components and instruments used, (3) to evaluate the quality of published studies and (4) to compare the results of the publications studied. For this, a systematic review was carried out in the databases, finally finding 7 publications that met the established inclusion requirements. According to the results found, six of the seven programs meet their objective of reducing scores related to the misuse, abuse or addiction to the Internet of adolescents. In addition, it has been seen that increasing students' self-control reduces the problem of Internet abuse.

INTRODUCCIÓN

La vida cotidiana en el siglo XXI está vinculada, muy estrechamente, al uso diario de Internet y de las nuevas tecnologías de información y comunicación (TICs). Hoy en día prácticamente toda la población, especialmente los adolescentes y jóvenes adultos, poseen una cuenta de correo electrónico, WhatsApp, Facebook o cualquier otra red social. La mayoría de los trabajos se desempeñan a través de un ordenador y para preparar las tareas académicas y los exámenes los estudiantes se informan a través de la red (Muñoz-Rivas, Navarro Perales, & Ortega de Pablo, 2003). ¿Se podría decir que el mundo virtual es tan grande como el físico? Una gran parte de las relaciones sociales se desarrollan a través de una pantalla, conseguir y contrastar la información es posible gracias a Internet y su uso libre.

El uso de Internet ha ido aumentando con el paso de tiempo. Por esta razón los problemas derivados de su uso son recientes, y es un campo que aún continúa en descubrimiento. Cuando las personas usamos Internet de una forma adaptada sin que influya negativamente en ninguno de los aspectos de su vida, hablamos de un uso normal y este es el caso de la mayoría. Sin embargo, para referirnos a abuso, hablamos de una conducta desadaptativa que conlleva algunas consecuencias negativas (Mitchell, 2020), pero que suele corregirse por sí sola en un plazo limitado de tiempo y solamente un porcentaje pequeño de las personas que lo sufren desarrollará una adicción (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro, & Oberst, 2008).

Con el aumento del uso de Internet, ha surgido un interés por el estudio de la adicción al mismo. Aunque no hay un consenso sobre su definición, entendemos que las adicciones comportamentales (o sin sustancias) ocurren cuando un comportamiento cotidiano y normalizado (como, por ejemplo, realizar compras, trabajar, estudiar o buscar información

por Internet) pierde su sentido original y se convierte en un fin en sí mismo y en una manera de evitar la realidad. De esta forma, el uso de Internet puede llegar a ser un comportamiento compulsivo que interfiere negativamente en la vida cotidiana y en las relaciones sociales (Soto, de Miguel, & Pérez Díaz, 2018). El concepto de adicción a Internet se ha caracterizado de una manera similar al del juego patológico (Navarro-Mancilla & Rueda-Jaimes, 2007). Muchos autores se dedicaron a estudiar las características de la adicción a Internet para intentar proporcionar una definición operativa y diagnosticable. Young (1988) la definió como un trastorno de control de impulsos, proponiendo ocho aspectos de la conducta que definiesen dicha adicción. Los mismos aspectos resumió Griffiths en su trabajo, proponiendo valorar siete aspectos específicos para la adicción a Internet: (a) tolerancia, (b) gastar más tiempo del planeado en Internet, (c) gastar la mayor parte del tiempo en actividades que permitan estar en línea, (d) gastar más tiempo en Internet que en actividades sociales o recreativas, (e) persistencia en el uso a pesar de dificultades laborales, académicas, económicas o familiares, (f) intentos fallidos para detener o disminuir el uso de Internet y (g) abstinencia. Según su teoría, la conducta problema podía ser definida como una adicción si tres o más, de los aspectos estaban presentes (Griffiths, 1998). Posteriormente, Ko et al. (2005) propusieron como un indicador imprescindible y necesario para un diagnóstico de la adicción a Internet el daño funcional manifestado por problemas en los estudios, en el hogar, en las relaciones sociales y en reglas escolares. Por lo tanto, la adicción a Internet genera un estado de excitación que provoca una notable disminución de las horas de sueño (Alimoradi, y otros, 2017) 2017 poca actividad física (Navarro-Mancilla & Rueda-Jaimes, 2007) lo que puede llevar a graves problemas de la salud mental y física. Los estudiantes universitarios que abusan de Internet tienen más probabilidades de padecer insomnio, depresión, ansiedad, disfunción social (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, & Caballo, 2007), disfunción sexual, malestar psicológico (Beranuy, Oberst, Carbonell,

& Chamarro, 2009). Por otro lado, presentan datos de que un uso intensivo del móvil se puede asociar con un alto consumo de alcohol, fumar tabaco, depresión, fracaso escolar (Sanchez-Martinez & Otero, 2009), ansiedad e insomnio (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, & Caballo, 2007). En muchas ocasiones el principal dispositivo de uso de Internet es el móvil. Al mismo tiempo se percibe un malestar en estas personas cuando no están conectados y una considerable negación sobre la existencia del problema (Navarro-Mancilla & Rueda-Jaimes, 2007). Además, las personas adictas a Internet muestran cuatro componentes comportamentales y emocionales: sentimientos de ira, depresión al no tener acceso a Internet, uso excesivo de la red y repercusiones negativas en su vida diaria (Aponte Rueda, Castillo Chávez, & González Estrella, 2017).

Prevalencia

El uso de Internet está aumentando cada año (Brime, Llorenes, Méndez, Molina, & Sánchez, 2019). La adicción a Internet es un problema cuya prevalencia ha sido estudiada en muchos países. Un estudio en población china muestra unos resultados más alarmantes, más del 12% de varones y 5% de mujeres presentan síntomas de la adicción a Internet (Lau, 2011). Según un estudio longitudinal de la prevalencia entre los universitarios en Hong Kong, donde los jóvenes tienen acceso a Internet, por su gusto y necesidad, en cualquier parte por los ordenadores y los móviles, la prevalencia asciende al 26.7% (Yu & Shek, 2013). Los datos recogidos de la población de Taiwán muestran que la prevalencia del problema es del 1.9% para la población general y del 3% para los usuarios habituales de Internet (Wu, Lee, Liao, & Ko, 2019), en Irán llega al 20% de la población (Modara, Rezaeenour, & Sayehmiri, 2017).

En Europa, diversos estudios muestran tasas de prevalencia preocupantes. En República Checa se estima que el 3.4% de la población tiene este problema (Smahel, Vondráčková,

Blinka, & Godoy-Etcheverry, 2009), pero según datos más recientes de un estudio que evaluaba el uso problemático de Internet, la mayor prevalencia encontrada fue en Inglaterra con un 54.9%, seguido de Grecia con el 37.7% y Turquía con un 32.9%. Además, los resultados concluyen que los países como Italia, Francia, Polonia, España y Hungría presentan una prevalencia parecida entre sí, es decir 26.4%, 24.8%, 24.5%, 23.7% y el 21.6% respectivamente. El país con menor prevalencia, según estos datos, es Alemania con 14.3%, siendo éste un número igual de alarmante (Laconi, y otros, 2018).

Hablando de grupos de edad, los adolescentes son el grupo más vulnerable (Aponte Rueda, Castillo Chávez, & González Estrella, 2017), y los adultos jóvenes menores de los 21 años (Secades-Villa, y otros, 2014) debido, entre otros factores, a la lenta maduración de las áreas de asociación involucradas en el control del comportamiento (Leung, 2017; Casey, Tottenham, Liston, & Durston, 2005), siendo el abuso de Internet el que altera su desarrollo psicosocial (Tahiroglu, Celik, Uzel, Ozcan, & Avci, 2008). El abuso de Internet en jóvenes está asociado a vivir fuera del hogar familiar, una baja autoestima y mayor prevalencia de problemas con otras adicciones comportamentales o de consumo de sustancias (Secades-Villa, y otros, 2014).

En cuanto a los factores de riesgo de desarrollar un uso abusivo de Internet, el estrés causado por los problemas procedentes de las relaciones personales y el estrés de la escuela (Fontalba-Navas, y otros, 2015) y el funcionamiento del entorno familiar son unos factores de riesgo muy importantes. Se ha visto que los adolescentes procedentes de familias cuyo funcionamiento es poco saludable, con una gran cantidad de conflictos (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007) y mala comunicación (Park, Kim, & Cho, 2008) tienen una mayor probabilidad de desarrollar un uso desadaptado de Internet.

Prevención

Ante el alcance y las consecuencias del uso problemático de Internet, existe una necesidad de desarrollar intervenciones eficaces para disminuir el número de adolescentes con esta problemática. Se han definido tres niveles de prevención: universal, selectiva e indicada. La universal hace referencia a las actividades que se llevan a cabo mediante la promoción de la salud, con el objetivo de crear conocimiento y orientar a la población sobre la problemática a tratar y las formas de su prevención. La prevención selectiva se centra en realizar las intervenciones para grupos de riesgo específicos, y la prevención indicada es la que se desarrolla en individuos que presentan un alto riesgo de adicción y con frecuencia otros trastornos asociados (Vélez Barajas, Prado, & Sánchez Fragoso, 2020).

Al ser un problema tan extendido, las autoridades también están intentando tomar medidas, tanto a nivel autonómico (Rioja, 2018; Sánchez Pardo, Benito Corchete, Serrano Badía, Aleixandre Benavent, & Bueno Cañigral, 2018), nacional (Ministerio de Sanidad) como europeo (Lopez-Fernandez & Kuss, 2019).

La preocupación por el impacto en la salud infanto-juvenil del uso excesivo de Internet se remonta al principio del siglo XXI. Ya en el año 2000 se expresaba la preocupación de cómo afectarían las tecnologías emergentes a los estudiantes (Trahtemberg, 2000). A partir de entonces se registran intervenciones estructuradas dirigidas a prevenir el mal uso de las TICs.

Hasta nuestro conocimiento, existen dos estudios previos que se han dedicado a revisar las publicaciones relacionadas con la prevención de la adicción al uso de Internet (Vondráčková & Gabrhelík, 2016; Throuvala, Griffiths, Rennoldson, & Kuss, 2019). Los autores de esas publicaciones recogieron en total 21 estudios comprendidos entre los años 2010 y 2017, evaluando diferentes aspectos de este tema, pero no se centran únicamente en

los estudios de la eficacia de los programas de prevención de la adicción a Internet. Por el contrario, el presente trabajo incluye una actualización de los estudios relacionados con la prevención y otros más específicos del tema incluyendo publicaciones hasta el año 2020. Como aspecto novedoso, en este trabajo se ha realizado un análisis de la calidad de los estudios.

Por esta razón el objetivo general de este estudio es actualizar el conocimiento sobre los programas de prevención escolar del abuso de Internet en adolescentes mediante la realización de una revisión sistemática de las publicaciones sobre la evaluación de la eficacia de una intervención preventiva del abuso o uso problemático o adictivo de Internet, siendo éste el método de recoger y analizar de forma objetiva distintos estudios empíricos (Sánchez-Meca & Botella, 2010). Para este trabajo, se establecen los siguientes objetivos específicos: (1) identificar los objetivos de los programas de prevención impartidos en los centros educativos, (2) analizar los componentes e instrumentos empleados, (3) evaluar la calidad de los estudios publicados y (4) comparar los resultados de las publicaciones estudiadas.

MÉTODO

Procedimiento, criterios de inclusión y exclusión

Para responder a los anteriores objetivos se desarrolla una revisión sistemática, cuya estrategia de búsqueda se puede resumir como: una búsqueda de estudios originales y cuantitativos cuyo objetivo sea evaluar la eficacia de una intervención preventiva del abuso o uso problemático o adictivo de Internet. En este sentido los criterios de inclusión fueron: estudios. Los criterios de inclusión hacían referencia al idioma (inglés, castellano o polaco), y la relación con la temática (evaluación de la prevención de la adicción a Internet en el ámbito escolar).

El proceso de la búsqueda se realizó en nueve bases de datos (PubMed, Scopus, Health Evidence, Agency for Healthcare Research and Quality, Guidelines International Network, ERIC, WHO, HNT y Cochrane). Se utilizaron las siguientes palabras claves: “Internet”, “Internet Use Disorder”, “addiction”, “prevention”, “school”, buscando en los títulos, abstracts y keywords. Las combinaciones empleadas fueron: “Internet AND addiction AND prevention”, “Internet AND addiction AND prevention AND school” y “Internet AND prevention AND school”. No se aplicaron filtros de tiempo.

La selección de las publicaciones para la revisión se organizó en 3 fases.

Tabla 1

Número de resultados por base de datos

Base de datos	Resultados
PubMed	73
Scopus	172
Health Evidence	47
Agency for Healthcare Research and Quality	0
Guidelines International Network	0
ERIC	15
WHO	15
HNT	0
Cochrane	56
Bola de nieve	3
TOTAL	381

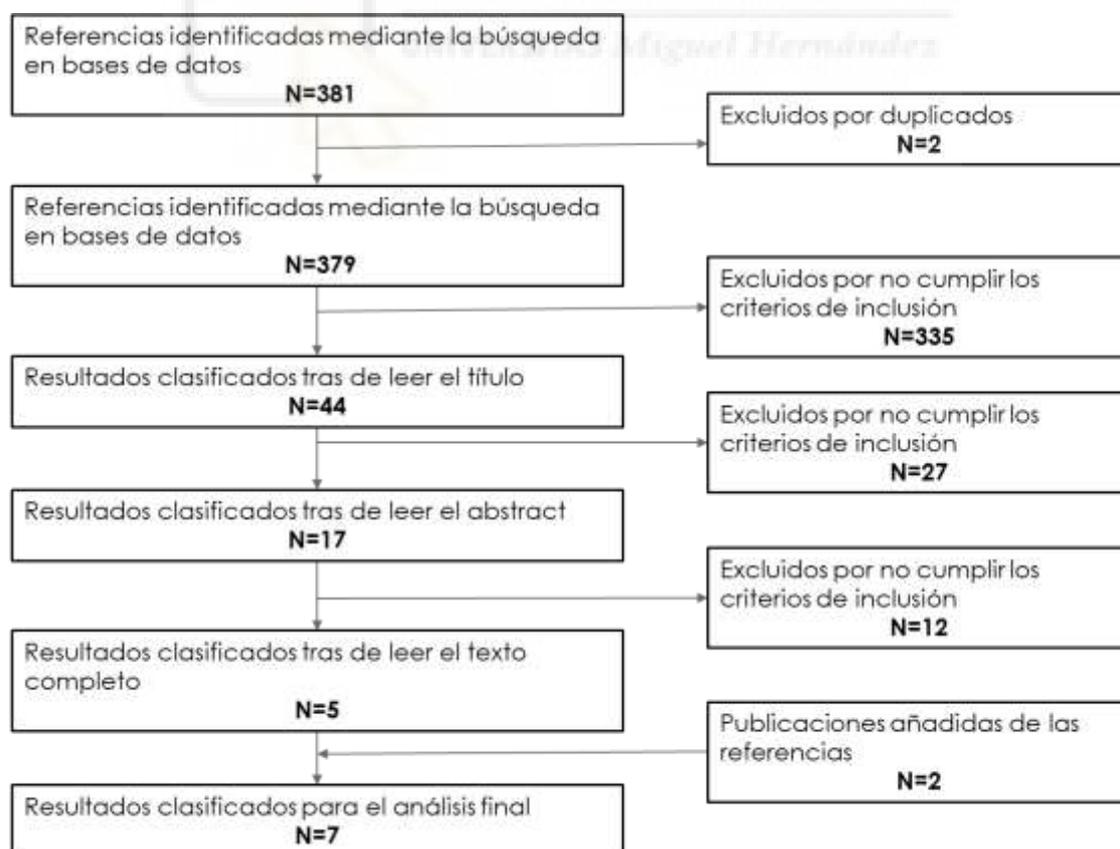
- La Fase 1 consistió en la búsqueda primaria a través de los motores de búsqueda de las diferentes bases. En esta fase se encontraron 381 publicaciones detallados en la tabla 1.
- Se eliminaron dos estudios por duplicidad procediendo a revisar el título de los 379 estudios restantes y se descartaron 335 publicaciones por no cumplir los requisitos de inclusión.

- Fase 2. Se analizaron los 44 abstracts restantes evaluando la cercanía del tema de la publicación con el tema objetivo de este trabajo, aceptando 17 publicaciones para la última fase.
- Fase 3. En esta fase se procedió a la lectura del texto completo. Una vez descargados y leídos dichos artículos, solamente 5 cumplían con el objetivo del trabajo y los criterios de inclusión.

Durante el proceso de selección se identificaron dos artículos en las referencias bibliográficas de las publicaciones revisadas. Por lo que el número final de estudios incluidos en esta revisión es de siete. El esquema del proceso de la búsqueda se encuentra en la figura 1.

Figura 1

Flujo Prisma



En respuesta al tercer objetivo, para conocer la calidad de los estudios, se definieron cinco criterios de calidad que fueron revisados y puntuados obteniendo un índice de calidad para cada estudio: género, fundamento teórico, muestra, proceso y metodología. La puntuación de cada criterio se calculó mediante el cumplimiento de nueve indicadores. A cada uno de los ítems se le ha otorgado un valor y la suma de dichos valores forma la puntuación de la calidad. El anexo 1 incluye la tabla con los ítems, los criterios y las puntuaciones establecidas.

RESULTADOS

Se analizaron siete estudios que evalúan la eficacia de sendos programas de prevención del abuso y adicción a Internet. Los datos básicos de los estudios están recogidos en la Tabla 2.

La presente sección de resultados se organiza en función de los cuatro objetivos específicos: (1) identificar los objetivos de los programas de prevención impartidos en los centros educativos, (2) analizar los componentes e instrumentos empleados, (3) evaluar la calidad de los estudios publicados y (4) comparar los resultados de las publicaciones estudiadas.

Los resultados se analizaron en base a ellos.

El **primer objetivo**: *identificar los objetivos de los programas de prevención impartidos en los centros educativos* en todos los programas está relacionado, directamente o indirectamente con el uso de Internet por los adolescentes. Sus objetivos están descritos con más detalle en la tabla 3. Los objetivos más frecuentes son los de aumentar el autocontrol de los estudiantes, trabajar los hábitos de uso saludable de Internet, disminuir el uso de Internet y prevenir la adicción a él. Cada uno de los estudios intentó conseguir su objetivo mediante otras actividades y trabajando otras habilidades de los jóvenes. El programa P.A.T.H.S. es el que más constructos de desarrollo trabaja (Shek & Yu, 2011). Varios autores pretenden conseguirlo gracias a trabajar los hábitos y comportamientos propios de

una vida saludable en relación al uso de Internet (Ruggieri, y otros, 2016; Uysal & Balci, 2018) o cuidando la salud mental de los adolescentes (Li, y otros, 2017). Otros autores consideran que, aumentando las habilidades de autorregulación, autoeficacia (Yang & Kim, 2018), autorreflexión o autocontrol (Walther, Hanewinkel, & Morgenstern, 2014) los jóvenes sabrían manejar mejor su uso de Internet disminuyendo su abuso, mal uso o la adicción a Internet. Otros dos autores trabajan también conceptos intrapersonales, como un entrenamiento entre iguales (Kormkaz & Kiran- Esen, 2012) o aumentando la conciencia de los padres sobre el problema (Uysal & Balci, 2018).



Tabla 2.*Descripción de los estudios de evaluación de eficacia ½*

N.	Autor (año)	Título	País	Programa Nombre (Autores)	Muestra
1	(Ruggieri, et al. 2016)	Internet Addiction: a prevention action-research intervention.	Italia	Programa propio de los autores: Ruggieri et al.	N=90 (50% mujeres) de 13 años Procedencia: 10 escuelas secundarias de Nápoles. Aleatorio: Sin grupo control. No probabilístico. Bola de nieve.
2	(Li, et al., 2017)	A 2-year longitudinal psychological intervention study on the prevention of Internet addiction in junior high school students of Jinan city.	China	Programa propio de los autores: Li, et al.	N=759 estudiantes. Grupo exp. n=398. Grupo cont. n=361 Aleatorio: con grupo control Procedencia: 1 escuela secundaria de Shandong Criterio de inclusión: no presentar alteraciones en IADDS y Symptom Checklist 90 SCL-90
3	(Uysal & Balci, 2018)	Evaluation of a School-Based Program for Internet Addiction of Adolescents in Turkey.	Turquía	Healthy Internet Use Program Programa propio de los autores: Uysal & Balci	N=84 de 16-18 años de dos escuelas secundarias. Grupo exp. (n=41), grupo cont. (n=43). Aleatorio: con grupo control Criterio de inclusión: puntuar más de 91 en The Internet Addiction Scale

Tabla 2.*Descripción de los estudios de evaluación de eficacia 2/2*

N.	Autor (año)	Título	País	Programa Nombre (Autores)	Muestra
4	(Yang & Kim, 2018)	Effects of a prevention program for Internet addiction among middle school students in South Korea.	Korea del Sur	Programa propio de los autores: Yang & Kim	N= 79 Alumnos de 8º entre 13 y 15 años de dos escuelas secundarias. Grupo exp. n=38, Grupo cont. n=41. Aleatorio: con grupo control Criterio de inclusión: puntuar más de 108 en Internet Addiction Proneness Scale.
5	(Walther, Hanewinkel, & Morgenstern, 2014)	Effects of a Brief School-Based Media Literacy Intervention on Digital Media Use in Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial.	Alemania	Vernetzte Walten	N= 1843 de veintisiete escuelas Aleatorio: con grupo control Criterio de inclusión: tener el permiso de los padres, estar presente el día de la recogida de datos.
6	(Kormkaz & Kiran-Esen, 2012)	The Effects of Peer-Training about Secure Internet Use on Adolescents.	Turquía	Programa propio de los autores: Kormkaz & Kiran-Esen	N= 825 Estudiantes de 6º, 7º y 8º curso de escuelas primarias de Mersin (Turquía) de entre 13 y 15 años. Grupo exp. n=410 (198 mujeres y 212 hombres) Grupo cont. n=415 (213 mujeres y 202 hombres) Aleatorio: con grupo control
7	(Shek & Yu, 2011)	Prevention of Adolescent Problem Behavior: Longitudinal Impact of the Project P.A.T.H.S. in Hong Kong	Hong Kong	Project P.A.T.H.S. (Positive Adolescent Training through Holistic Social Programmes), Shek & Yu	N= 7846 al principio del proceso de 48 escuelas secundarias de Hong Kong. Grupo cont. n= 3797 de 24 escuelas secundarias (1936 hombres y 1613 mujeres), grupo exp. n= 4049 de 24 escuelas secundarias (2154 hombres y 1745 mujeres). Aleatorio: con grupo control

Tabla 3.*Descripción de los programas de prevención 1/3*

nº	Programa	Objetivos	Medida	Resultados	Calidad
1	N.º Sesiones: sin datos Frecuencia: Semanal durante 1 año Duración. 3 horas /semana Aplicador: psicólogo o médico. Tareas / Estrategia: Elaborar un video preventivo de la adicción a Internet para sus compañeros de la escuela.	- Promover actitudes, hábitos y comportamientos de uso de Internet saludables mediante: (a) las acciones y la manera de pensar y trabajar conjuntamente para aumentar la conciencia sobre la forma en la que los estudiantes interpretan y construyen su relación con las tecnologías, y (b) promover el uso de los medios (con y sin Internet) como formas de promover unas relaciones sociales saludables.	IAT	Una disminución significativa en las puntuaciones de la adicción a Internet, sin diferencias entre sexos.	5
2	N.º Sesiones: 5 en cada bloque Frecuencia: 1 bloque al principio de cada semestre Duración: 2 años Aplicador: psiquiatras y profesores Tareas / Estrategia: psicoeducación	- Prevenir la adicción a Internet.	IADDS SCL-90	Mejorado el estado de la salud mental de los adolescentes y una disminución significativa de los casos de la adicción a Internet.	8

Tabla 3.*Descripción de los programas de prevención 2/3*

nº	Programa	Objetivos	Medida	Resultados	Calidad
3	Healthy Internet Use Program N.º Sesiones: 8 Frecuencia: sin datos Duración: entre 40 y 80 min Aplicador: psicólogo Tareas / Estrategia: ver películas, jugar, resumir, dibujar, realizar pósteres, organizar y usar tarjetas de recordatorios	<ul style="list-style-type: none"> - Disminuir el uso de Internet y desarrollar hábitos de su uso saludable; - Mejorar los hábitos saludables de uso de Internet - Aprender a organizarse mejor las actividades de vida diaria; - Aumentar la conciencia de los padres sobre el uso saludable de Internet por los niños 	<p>IAS</p> <p>Entrevista con los padres</p> <p>Llamadas semanales a los padres</p>	Una mejora significativa en la puntuación de la adicción a Internet comparando con las mediciones realizadas a los 3 y a los 9 meses después.	7
4	N.º Sesiones: 10 Frecuencia: semanal Duración: 45 min/ semana Aplicador: Enfermera escolar Tareas / Estrategia: psicoeducación, role playing, actividades de grupo y realización de tareas escritas.	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajar la autoeficacia y autorregulación de los adolescentes. -Estudiar el efecto de dichas habilidades en el tiempo de uso de Internet, en la adicción a Internet y en el autocontrol. 	<p>Self Control Scale</p> <p>Self Efficacy Scale</p> <p>K-Scale</p> <p>Tiempo de uso de Internet</p>	<p>El grupo experimental puntuó significativamente más alto en autorregulación y autoeficacia y más bajo en el tiempo de uso de Internet y en la adicción a Internet.</p> <p>El estudio confirma que la autorregulación, autoeficacia y autocontrol son predictores del uso problemático de Internet y de la adicción a Internet.</p>	6

Tabla 3.

Descripción de los programas de prevención 3/3

nº	Programa	Objetivos	Medida	Resultados	Calidad
5	N.º Sesiones: 4 Frecuencia: Duración: 90 min/ sesión Aplicador: profesor formado Tareas / Estrategia: psicoeducación, autoobservación, debate y reflexión de los alumnos	-Trabajar la autorreflexión y autocontrol de los alumnos para disminuir el uso problemático de Internet y disminuir los juegos de ordenador.	KFN-CSAS-II ISS Observación de los padres y normas de casa Datos sociodemográficos	Disminución del tiempo dedicado a los juegos. No efecto sobre el uso abusivo y la adicción a Internet.	7
6	N.º Sesiones: 10 Frecuencia: sin datos Duración: 90 min Aplicador: adolescentes preparados Tareas / Estrategia: psicoeducación y actividades en grupo.	- Trabajar las habilidades relacionadas con el Internet a través de un entrenamiento entre iguales.	The Internet Use Habit Scale	Reducción significativa del tiempo de uso de Internet en el grupo experimental, y ningún cambio en el grupo control. Mejora en el grupo experimental de la calidad de uso de Internet. Ese cambio no se aprecia en el grupo control.	7
7	N.º Sesiones: 40 por curso Frecuencia: sin datos Duración: por lo menos 30 min/ sesión durante 3 cursos Aplicador: profesionales preparados Tareas / Estrategia: sin datos	Estudiar los efectos longitudinales del programa P.A.T.H.S. en la prevención de conductas problemáticas de los jóvenes.	Internet Use Control	Este programa trabaja 15 constructos diferentes. Los resultados referentes al uso excesivo, abuso y adicción a Internet demuestran que los estudiantes del grupo experimental adquirieron las habilidades de control y autocontrol gracias a las cuales la problemática relacionada con el Internet se vio disminuida en comparación con el grupo control.	7

El **segundo objetivo**, *analizar los componentes e instrumentos empleados*, se presenta mediante la tabla 4. Ninguno de los 7 programas utiliza los mismos instrumentos de medida, sin embargo, solamente un estudio mide el factor relacionado con esta revisión con una escala no validada (Shek & Yu, 2011).

Tabla 4
Instrumentos empleados en las publicaciones analizadas ½

N.º estudio	Instrumento	Variable / Descripción
1	IAT. Internet Adiction Test (Young, 1988)	Severidad de adicción a Internet. 20 ítems relacionados con el uso del Internet en diferentes facetas de la vida diaria.
2	IADDS. Internet addiction disorder diagnostic scale de (Zan, LIU , & LIU , 2008)	Severidad de adicción a Internet. 13 ítems de respuesta dicotómica, distribuidos en 3 dimensiones: Craving y a tolerancia, Reacción de abstinencia y Reacción adversa.
	SCL-90. Symptom checklist 90 (Xd, XI, & Hong, 1999)	Sintomatología general. 90 ítems de 1 a 5 puntos organizados en 10 factores: somatización, compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, miedo, hostilidad, paranoia, psicosis y otros.
3	Internet Addiction Scale (Nicholas & Niki, 2004)	Severidad de adicción a Internet. 31 ítems de escala Likert de 1 a 5.
4	Brief- Self Control Scale (Cho, 2011)	Autocontrol. 13 ítems en dos subescalas: autodisciplina y control de impulsos.
	Self – Efficacy Scale (Kim, 2001)	Autoeficacia. 23 ítems tipo Likert de 1 a 5 que miden 2 áreas: autoeficacia en general y autoeficacia social.
	K-Scale. Internet Addiction Pronense Scale (Agency, 2003)	Severidad de adicción a Internet. 40 ítems que se corresponden a siete subescalas: dificultades en la vida diaria, dificultades en distinguir la realidad, expectativas positivas, retirada, orientación personal hipotética, comportamientos desviados y tolerancia.

Tabla 4
Instrumentos empleados en las publicaciones analizadas 2/2

N.º estudio	Instrumento	Variable / Descripción
5	KFN-CSAS-II. German Computer Gaming Addiction Scale (Rehbein, Kleimann, & Mößle, 2010) ISS. German Internet Addiction Scale (Hahn & Jerusalem, 2001)	Severidad de adicción a videojuegos. Ítems utilizados para evaluar el nivel de la adicción a los juegos de ordenador. Ítems utilizados para evaluar el nivel de la adicción a Internet.
6	The Internet Use Habit Scale (Yilmazhan-Gültutan, Ş, 2007)	Hábitos de uso de Internet. Se utilizó para determinar las necesidades de los estudiantes de las escuelas primarias en cuanto a los hábitos de uso de Internet
7	Internet Use Control	Cuestionario ad-hoc.

La puntuación del **tercer objetivo**, *evaluar la calidad de los estudios publicados*, está reflejada en la tabla 2 y la puntuación desglosada en el Anexo 1. A la hora de asignar la puntuación a los estudios se han tenido en cuenta 8 indicadores organizados en 5 criterios: género, teoría, muestra, proceso y método. Solamente un estudio presenta sus resultados desglosados por sexo (Ruggieri, y otros, 2016). También solamente un estudio menciona su base teórica (Uysal & Balci, 2018). Todas las publicaciones analizadas definen bien la población a la cual está dirigido el programa empleado, igual que informan de la tasa de retención de los participantes, sin embargo, ninguna tiene, o informa de ello, una evaluación externa del programa. Solamente un estudio analiza un programa ajeno a los autores, pero no presenta los autores del programa, por lo cual no se puede decir si el artículo presenta o no una evaluación externa (Walther, Hanewinkel, & Morgenstern, 2014). Cuatro de los estudios realizaron la evaluación en un tamaño muestral mayor de 500 (Li, R.; Shi, G.; Ji, J., 2017; Walther, Hanewinkel, & Morgenstern, 2014; Kormkaz & Kiran- Esen, 2012; Shek & Yu, 2011) y los tres restantes estudiaron menos de 100 sujetos (Ruggieri, y otros, 2016; Uysal & Balci, 2018; Yang & Kim, 2018). En cuanto al diseño un estudio tiene solamente

medición pre-post sin grupo de control (Ruggieri, y otros, 2016), otros tres lo tienen con grupo de control homogénea (Yang & Kim, 2018; Walther, Hanewinkel, & Morgenstern, 2014; Kormkaz & Kiran- Esen, 2012) y los tres restantes, además tienen un seguimiento de los resultados a los 6 o 12 meses (Li, R.; Shi, G.; Ji, J., 2017; Uysal & Balci, 2018; Shek & Yu, 2011). Solamente un artículo (Yang & Kim, 2018) fue publicado en una revista indexada en Journal Citation Reports encontrándose en el último cuartil de la categoría enfermería.

El **cuarto objetivo** era *comparar los resultados de las publicaciones estudiadas* que se pueden ver en la tabla 2. Todos los programas de intervención buscaban la disminución de mal uso, abuso o adicción a Internet en los jóvenes. Todos, menos uno (Walther, Hanewinkel, & Morgenstern, 2014) lo consiguieron. La evaluación se focalizó en la problemática de uso de Internet y de los juegos de ordenador, el programa sí obtuvo un buen resultado en el segundo de sus objetivos.

Todos los demás estudios consiguieron rebajar las puntuaciones relacionadas con el abuso de Internet (Ruggieri, y otros, 2016; Li, R.; Shi, G.; Ji, J., 2017; Uysal & Balci, 2018; Yang & Kim, 2018; Kormkaz & Kiran- Esen, 2012; Shek & Yu, 2011). Entre los resultados destaca la mejora del estado de la salud mental de los estudiantes (Li, y otros, 2017), el aumento significativo del nivel de autorregulación y autoeficacia (Yang & Kim, 2018), el uso de Internet más adaptado (Kormkaz & Kiran- Esen, 2012), la adquisición de habilidades de control y autocontrol (Shek & Yu, 2011). En relación a la duración de los efectos, Uysal & Balci (2018) encontraron que el efecto de la intervención se mantuvo por lo menos 9 meses después de su implementación.

DISCUSIÓN

El presente trabajo pretendía analizar las publicaciones de los estudios de la eficacia de los programas de prevención de mal uso, abuso o adicción a Internet impartidos en los centros educativos mediante una revisión sistemática de la bibliografía disponible en varias bases de datos científicas. Con el fin de actualizar los conocimientos de esta área se centró en la comparación de los objetivos de cada estudio, sus componentes e instrumentos, la calidad de cada una de las publicaciones y comparar sus resultados.

Las revisiones anteriores recogieron en total 21 estudios comprendidos entre los años 2010 y 2017 que evalúan diferentes aspectos de este tema, pero no se centran únicamente en los estudios de la eficacia de los programas de prevención de la adicción a Internet. Además en la revisión de Throuvala et al. (2019) hay 4 estudios que estudian varias aplicaciones del mismo programa (P.A.T.H.S.) El presente trabajo extiende el periodo de revisión hasta el año 2020 y aporta tres publicaciones posteriores a 2017 (Li, Shi, & Ji, 2017; Uysal & Balci, 2018; Yang & Kim, 2018), es decir, incluye una actualización de los estudios relacionados con la prevención y otros más específicos del tema. Además, como un punto que no está presente en las revisiones anteriores, aquí se realizó un análisis de la calidad de los estudios.

La mayoría de los estudios concluyen que los programas evaluados son eficaces en cuanto al problema de mal uso, abuso o la adicción a Internet. Es cierto que la variabilidad metodológica entre programas es amplia. En este sentido, cada programa trabaja diferentes habilidades y constructos, el número de sesiones no es el mismo, emplea métodos y tutores diferentes, e incluso algún programa implica el ámbito familiar además del escolar.

Los programas que trabajaron los hábitos y comportamiento saludables del uso de la red, redujeron significativamente las puntuaciones de la adicción a Internet, y no mostraron diferencias entre sexos (Ruggieri, y otros, 2016). Esto puede significar que los alumnos,

siendo más conscientes de cuál es una manera saludable y adecuada de relacionarse con las TICs, y aumentando las relaciones sociales presenciales, sean capaces de no sentir tanta necesidad y urgencia en conectarse a la red.

Unos hallazgos muy parecidos alcanzan el programa *Healthy Internet Use Program* (Uysal & Balci, 2018). Ellos además de trabajar los hábitos y comportamientos saludables, optaron también por reforzar las habilidades de la vida diaria y, a hacer partícipes a los padres en este proceso la mejora significativa perduró, por lo menos 9 meses después de la implementación del proyecto. Esto puede significar que la psicoeducación impartida a las madres y a los padres, familiarizarles con los objetivos y las actividades del programa y que se vean reflejadas también en el ámbito familiar, puede ayudar a generalizar y prolongar el efecto beneficioso de los resultados encontrados.

Otro programa parte de la hipótesis de que la salud y el bienestar mental y emocional influyen en las ganas de las personas de utilizar las TICs conectadas a Internet. Por esta razón los autores plantearon realizar unas sesiones de intervención psicológica grupal, con los estudiantes para poder comprobar si mejorando su bienestar disminuiría el uso de las TICs (Li, y otros, 2017). Las puntuaciones de estos alumnos se vieron mejoradas en cuanto a la adicción a Internet, lo que quiere decir que efectivamente, el estado de la salud y del bienestar mental y emocional se refleja la cantidad y la calidad del uso del Internet.

La regulación de las habilidades de autoeficacia, autorregulación y autocontrol fue el objetivo del programa implementado por Yang (Yang & Kim, 2018). Efectivamente, pudieron comprobar la hipótesis de que cuanto mayor es la puntuación en autorregulación y autoeficacia, menores son las puntuaciones en el tiempo de uso de Internet y en la adicción a él. Este descubrimiento confirma que un mal manejo de dichas habilidades es un predictor de mal uso, abuso o futura adicción a Internet.

Un enfoque similar tuvieron los autores que quisieron disminuir el uso problemático de Internet y de los juegos de ordenador trabajando la autorreflexión y el autocontrol de los alumnos (Walther, Hanewinkel, & Morgenstern, 2014). Ellos optaron por un programa de cuatro sesiones, donde en cada una trabajaron un aspecto diferente. Según los resultados encontrados su programa es eficaz solo parcialmente, ya que sí mejoraron las puntuaciones relacionadas con los juegos de ordenador de los estudiantes, pero no las relacionadas con la adicción a Internet. Esto puede significar que los objetivos del estudio son muy parecidos entre sí y las actividades planteadas hacen efecto solamente en uno de ellos, o que el concepto de la prevención de la adicción a Internet es más complejo y necesita un abordaje más elaborado.

Korkmaz y Kiran-Esen (Korkmaz & Kiran-Esen, 2012) optaron por un diseño distinto, ya que apostaron por un entrenamiento entre iguales. Fueron unos adolescentes, entrenados previamente, quienes impartieron todo el programa de prevención. Los adolescentes, entre sí, trabajaron aspectos de habilidades de comunicación, de autoconocimiento, de hablar en público, el conocimiento de relacionarse con las TIC igual que la importancia de la intervención. Los resultados demuestran una reducción significativa de tiempo de uso de Internet y la calidad de su uso en el grupo experimental, y ningún cambio en el grupo control. Como una línea de futuras investigaciones basada en los resultados de este estudio se podría plantear evaluar si el entrenamiento de los pares produce unos efectos diferentes a los programas impartidos por los profesionales adultos.

El programa P.A.T.H.S. es el más completo de los analizados en este trabajo. Trabaja 15 constructos de desarrollo juvenil, y su influencia en muchos comportamientos problemáticos (Shek & Yu, 2011). En este análisis se tuvieron en cuenta solamente los datos referentes al uso excesivo, abuso y adicción a Internet de los participantes. Los demás aspectos de este programa no fueron analizados aquí. Según los resultados obtenidos los

estudiantes del grupo experimental adquirieron las habilidades autocontrol gracias a las cuales la problemática relacionada con el Internet se vio disminuida en comparación con el grupo control. Esto sugiere una alta probabilidad de buenos resultados en los demás objetivos del programa.

Limitaciones

Este estudio presenta una serie de limitaciones y sesgos a tener en cuenta. Las mayores limitaciones están relacionadas con los idiomas de las publicaciones. Se han analizado únicamente artículos escritos en inglés, ya que en castellano y en polaco no se hallaron.

Otra limitación a comentar es la existencia del sesgo de publicación que consiste en la tendencia editorial de publicar mayoritariamente resultados significativos en detrimento de las investigaciones que reportan una relación no significativa entre las variables que se investigan. En estudios sobre la eficacia de prevención del consumo de drogas se ha detectado una clara presencia de dicho sesgo. Werch y Owen (Werch & Owen, 2002) descubrieron que al realizar una búsqueda de las publicaciones relacionadas con la evaluación de la prevención de la toma de las sustancias de entre los años 1980 y 2000, solamente 17 estudios que presentaban unos resultados desfavorables. Una búsqueda de los términos “*substance abuse*” + “*prevention*” + “*evaluation*” en esas dos décadas arroja un resultado 20 veces superior en Medline y 6,5 veces superior en Scopus. Estos datos sugieren que los estudios que informan resultados positivos tienen mayor probabilidad de ser publicados que los estudios que informan resultados negativos. Esto supone un riesgo de sobreestimar la eficacia y la efectividad de intervenciones y políticas de prevención del uso de sustancias.

El hecho de no existir un instrumento de medida unificado y generalizado también forma una limitación muy significativa. Cada uno de los estudios mide el mismo concepto, pero

con distintos instrumentos de medida, variabilidades de las medidas y metodologías, por lo tanto, la comparación del concepto objetivo, es decir, la adicción a Internet, no se puede garantizar como totalmente objetiva.

Llegados a este punto es preciso mencionar que hay aspectos de las publicaciones a mejorar en las futuras líneas de investigación. El aspecto más relevante sería realizar más estudios longitudinales, ya que la problemática de mal uso, abuso y adicción a Internet, debido al crecimiento constante de su uso (Brime, Llorenes, Méndez, Molina, & Sánchez, 2019) y haría falta conocer qué tipo de prevención tiene efectos duraderos en los jóvenes. Además de realizar un buen instrumento de medida generalizado para poder detectar el problema precozmente. Existiendo ya suficientes publicaciones de la eficacia de los programas de prevención, realizar un estudio de metaanálisis sería necesario para poder conocer bien el impacto y las diferencias de cada una.

El presente estudio aporta una revisión actualizada de la eficacia de los programas de prevención de adicción a Internet, valorando su calidad, analizando los instrumentos y metodología empleados y comparando sus resultados. Confiamos que los resultados de este trabajo sirvan para facilitar la labor de profesionales a la hora de elegir un programa adecuado para su población diana, conociendo sus posibles limitaciones a la hora de implementar el programa de prevención. Al mismo tiempo conociendo los objetivos de cada uno de los programas sería posible desarrollar un nuevo programa que englobase la mayor cantidad de los puntos fuertes de cada uno de los estudios.

Conclusión

Casi todos los estudios demostraron una buena eficacia en la prevención de mal uso, abuso o adicción a Internet. Los objetivos de los programas son mejora de las habilidades de autocontrol, autoconocimiento, autorregulación, autoeficacia, organización de su tiempo

libre y de las responsabilidades diarias, mejorando su estado de salud mental en general. El número medio de sesiones de un programa preventivo fue 11 sesiones, habiendo programas desde 4 hasta 40 sesiones. Solamente un estudio presenta un programa desarrollado por distintos autores a los del artículo analizado.

La medida de severidad de la adicción a Internet es muy variable, lo que dificulta la comparación de los resultados. Por otro lado, es interesante destacar, que los autores de diferentes países utilizan instrumentos muy distintos para medir el mismo fenómeno. Parece ser que no existe una forma generalizada de evaluar la adicción a Internet, siendo consciente de la necesidad de la validación de tal instrumento, para poblaciones diferentes. Al mismo tiempo los distintos programas relacionan la adicción a Internet a diferentes aspectos conductuales y lo relacionan con diferentes habilidades cognitivas.



Referencias

- Agency, N. I. (2003). *Internet addiction self-report questionnaires (K-tool) and prevention and education program*. Seoul: Korea Agency for Digital Opportunity and Promotion.
- Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Brostrom, A., Bülow, P., Bajalan, Z., Griffiths, M., . . . Pakpour, A. (2017). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*(47), 51-61. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>
- Aponte Rueda, D. R., Castillo Chávez, P., & González Estrella, J. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 179-186. Retrieved from <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-179.pdf>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in collegestudents: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182-1187. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>
- Brime, B., Llorenes, N., Méndez, F., Molina, M., & Sánchez, E. (2019). *Informe sobre adicciones comportamentales*. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89. Retrieved from <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>
- Casey, B., Tottenham, N., Liston, C., & Durston, S. (2005, Marzo). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends in Cognitive Sciences*, 9(3), 104-10. doi:10.1016/j.tics.2005.01.011
- Cho, H. I. (2011). The effect of high school students' perceived time perspective on self-regulated learning: Self-control as a mediator. *Future Oriented Youth Society*, 8(2), 61-75.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Fontalba-Navas, A., Marin-Olalla, M., Gil-Aguilar, V., Rodriguez-Hurtado, J., Ríos-García, G., & Pena-Andreu, J. M. (2015). Mental Health Promotion: Prevention of Problematic Internet Use among Adolescents. *Journal of Psychiatry*, 18(1). doi:10.4172/2378-5756.1000218
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? *Psychology and the Internet*, 61-75.
- Hahn, A., & Jerusalem, M. (2001). Internet addiction—reliability and validity in online research. In A. Theobald, *Online-Marktforschung: Beiträge aus Wissenschaft und Praxis*. (pp. 211-234). Wiesbaden: Gabler.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309 - 320. doi:10.1080/16066350701350247
- Kim, H. S. (2001). A comparative study regarding health condition and work stress of nurses working in cancer ward and general ward. *Journal of Korean Oncology Nursing*, 1(2), 191-203.

- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Yen, C.-F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *J. Nerv Ment Dis*, *11*(193), 728-33. doi:10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54
- Kormkaz, M., & Kiran- Esen, B. (2012). The Effects of Peer-Training about Secure Internet Use on Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *38*(4), 180-187. Retrieved from <http://turkpsdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/81>
- Laconi, S., Kaliszewska-Czeremska, K., Gnisci, A., Sergi, I., Barke, A., Jeromin, F., . . . Kuss, D. (2018). Cross-cultural study of Problematic Internet Use in nine European countries. *Computers in Human Behavior*(84), 430-440. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.020>
- Lau, C. (2011). *Internet addiction among university students in China : risk factors and health outcomes*. Retrieved from <https://repository.lib.cuhk.edu.hk/en/item/cuhk-344989>
- Leung, L. (2017). Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support Among Digital Kids. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(2), 204-14. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9967>
- Li, R., Shi, G., Ji, J., Wang, H., Wang, W., Li, Y., . . . Liu, B. (2017). A 2-year longitudinal psychological intervention study on the prevention of internet addiction in junior high school students of Jinan city. *Biomedical Research*, *28*(22), 10033-10038. Retrieved from <https://www-scopus-com.publicaciones.umh.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85042536564&origin=resultslist>
- Lopez-Fernandez, O., & Kuss, D. (2019). *Harmful internet use*. doi:10.2861/315951
- Ministerio de Sanidad, S. S. (n.d.). *Plan sobre acción sobre adicciones 2018-2020*. Retrieved diciembre 13, 2020, from https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PLAD_2018-2020_FINAL.pdf
- Ministry of Science and ICT, K. I. (2018). *Survey on the Internet Usage*. Retrieved diciembre 13, 2020, from <https://k-erc.eu/wp-content/uploads/2018/07/2017-Survey-on-the-Internet-Usage.pdf>
- Mitchell, P. (2020, Febrero 19). Internet addiction: genuine diagnosis or. *The Lancet*, *355*, p. 632. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)72500-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72500-9)
- Modara, F., Rezaeenour, J., & Sayehmiri, N. (2017, Octubre). Prevalence of Internet Addiction in Iran: A Systematic Review and Meta-analysis. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/329856021_Prevalence_of_Internet_Addiction_in_Iran_A_Systematic_Review_and_Meta-analysis
- Muñoz-Rivas, M. J., Navarro Perales, M., & Ortega de Pablo, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, *15*(2), 137-144. doi:<https://doi.org/10.20882/adicciones.437>
- Navarro-Mancilla, Á. A., & Rueda-Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *XXXVII*(4), 691-700. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80636409>
- Nicholas, L. A., & Niki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 381-384.
- Park, S., Kim, J., & Cho, C. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, *43*, 895-909. Retrieved from

<https://yonsei.pure.elsevier.com/en/publications/prevalence-of-internet-addiction-and-correlations-with-family-fac>

- Poli, R., & Agrimi, E. (2012). Internet addiction disorder: Prevalence in an Italian student population. *Nordic Journal of Psychiatry*, *66*, 55-59. doi:<https://doi.org/10.3109/08039488.2011.605169>
- Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, *269-277*.
- Rioja, G. d. (2018). *Plan de Prevención de Adicciones de La Rioja 2018-2024*. Retrieved diciembre 13, 2020, from <https://www.infodrogas.org/files/Plan-de-Prevencion-de-Adicciones.pdf>
- Romano, J. (2014). Prevention in the twenty-first century: promoting health and well-being in education and psychology. *Asia Pacific Educ. Rev*, *15*, 417–426. doi:10.1007/s12564-014-9327-8
- Ruggieri, R. A., Santoro, E., De Caro, F., Palmieri, L., Capunzo, M., Venuleo, C., & Boccia, G. (2016). Internet Addiction: a prevention action-research intervention. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, *13*(3). doi:10.2427/11817
- Rumpf, H.-J., Vermulst, A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., . . . Meyer, C. (2014). Occurrence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *Eur Addict Res*, *20*(4), 159-66. doi:10.1159/000354321
- Sánchez Pardo, L., Benito Corchete, R., Serrano Badía, A., Aleixandre Benavent, R., & Bueno Cañigral, F. J. (2018). *Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando"*. Retrieved diciembre 13, 2020, from [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web(1).pdf)
- Sánchez, J. (2020, Diciembre 01). *ABC. El uso de redes sociales en España aumenta un 55% en la pandemia de coronavirus*. Retrieved from https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-redes-sociales-espana-aumenta-55-por-ciento-pandemia-coronavirus-202003241257_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, *20*(2), 149-159. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057007>
- Sanchez-Martinez, M., & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, *12*(2), 131-137. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0164>
- Sánchez-Meca, J., & Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, *31*(1), 7-17. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3150797>
- Secades-Villa, R., Calafat, A., Fernández-Hermida, J. R., Juan, M., Duch, M., Skärstrand, E., . . . Talic, S. (2014). Duration of Internet use and adverse psychosocial effects among European adolescents. *Adicciones*, *26*(3), 247-53. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25314040/>

- Shek, D., & Yu, L. (2011). Prevention of Adolescent Problem Behavior: Longitudinal Impact of the Project P.A.T.H.S. in Hong Kong. *The Scientific World JOURNAL*(11), 546–567. doi:10.1100/tsw.2011.33
- Smahel, D., Vondráčková, P., Blinka, L., & Godoy-Etcheverry, S. (2009). Chapter: Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In G. Cardoso, A. Cheong, & J. Cole, *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures* (pp. 544-582). University of Macau. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/261107115_Comparing_Addictive_Behavior_on_the_Internet_in_the_Czech_Republic_Chile_and_Sweden
- Soto, A., de Miguel, N., & Pérez Díaz, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120-126. doi:<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2867>
- Tahiroglu, A. Y., Celik, G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avci, A. (2008, Octubre). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537-43. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0165>
- Throuvala, M., Griffiths, M., Rennoldson, M., & Kuss, D. (2019). School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is. *Current Neuropharmacology*(17), 507-525. doi:10.2174/1570159X16666180813153806
- Trahtemberg, L. (2000). El impacto previsible de las nuevas tecnologías en la enseñanza y la organización escolar. *La Revista Iberoamericana de Educación*(24). Retrieved from <https://rieoei.org/historico/documentos/rie24a02.htm>
- Uysal, G., & Balci, S. (2018). Evaluation of a School-Based Program for Internet Addiction of Adolescents in Turkey. *Journal of Addictions Nursing*, 29(1), 43-49. doi:10.1097/JAN.0000000000000211
- Vélez Barajas, A., Prado, A., & Sánchez Frago, M. T. (2020, diciembre 13). *Modelos preventivos*. Retrieved from <http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/modprev.pdf>
- VONDRÁČKOVÁ, P., & GABRHELÍK, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579. doi:10.1556/2006.5.2016.085
- Walther, B., Hanewinkel, R., & Morgenstern, M. (2014). Effects of a Brief School-Based Media Literacy Intervention on Digital Media Use in Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(9). doi:10.1089/cyber.2014.0173
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-83. doi:<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Werch, C., & Owen, D. (2002). Iatrogenic effects of alcohol and drug prevention programs. *Journal of Studies on Alcohol*, 63(5), 581-590. doi:<https://doi.org/10.15288/jsa.2002.63.581>
- Wu, C.-Y., Lee, M.-B., Liao, S.-C., & Ko, C.-H. (2019, Noviembre). A nationwide survey of the prevalence and psychosocial correlates of internet addictive disorders in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 118(1), 514-523. doi:10.1016/j.jfma.2018.10.022
- Xd, W., Xi, W., & Hong, M. (1999). Rating scale for mental health. *Chinese J Mental Health*, 31-35.

- Yang, S.-Y., & Kim, H.-S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nurs*, 35(3), 246-255. doi:10.1111/phn.12394
- Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Ko, C.-H. (2007, Enero). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323-9. doi:https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948
- Young, K. (1988). Cough in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy por recovery. *John Wiley & Sons Inc.*
- Yu, L., & Shek, D. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *North American Society for Pediatric and Adolescent Gynecolog*, 26(3), 10-17. doi:10.1016/j.jpap.2013.03.010
- Zan, L.-l., LIU , B.-l., & LIU , Z.-x. (2008). Development of Internet addiction disorder diagnostic scale for middle school students. *CHINESE JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, 2, 123-125. Retrieved from http://caod.oriprobe.com/articles/14249759/Development_of_Internet_Addiction_Disorder_Diagnostic_Scale_for_Middle.htm



Anexos



Anexo 1

Criterio / Indicador	Puntuación	Estudio						
		1	2	3	4	5	6	7
1. Género		1	2	3	4	5	6	7
Desglosa y analiza los datos de evaluación por sexo	0 =No aparece o no cumple; 1 = Cumple	1	0	0	0	0	0	0
2. Fundamentos Teóricos								
El programa se sustenta en un modelo teórico basado en la evidencia científica	0 =No aparece o no cumple; 1 = Cumple	0	0	1	0	0	0	0
3. Muestra								
La población diana está claramente definida.	0 =No aparece o no cumple; 1 = Cumple	1	1	1	1	1	1	1
Tamaño muestral	0 = < 100; 1 entre 100 y 500; 2 = > 500	0	2	0	0	2	2	2
4. Proceso								
Informa de la tasa de retención (adhesión o pérdida).	0 =No aparece o no cumple; 1 = Cumple	1	1	1	1	1	1	1
Los instrumentos de recogida de la información están validados.	0 =No aparece o no cumple; 1 = Cumple	1	1	1	1	1	1	0
5. Metodología								
Tipo de diseño según se indica en la columna correspondiente	(1) Pre - Post; (2) Pre-Post y Grupo de comparación (3) RCT Ensayo con Control Aleatorizado. (4) Añadir un punto si hay seguimiento a 6 meses o a 1 año	1	3	3	2	2	2	3
Publicación.	(0) No JCR; (1) Si Q3 o Q4; (2) Q2; (3) Q1	0	0	0	1	0	0	0
La evaluación ha sido interna o externa,	(0) Interno o No informa (1) Externo	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL		5	8	7	6	7	7	7

Anexo 2





INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 2. TFM (Trabajo Fin de Máster)

Elche, a 16 de diciembre del 2020

Nombre del tutor/a	Daniel Lloret Irles
Nombre del alumno/a	Elzbieta Teresa Krzysztofek
Tipo de actividad	1. Revisión bibliográfica (no incluye revisión de historias clínicas ni ninguna fuente con datos personales)
Título del 2. TFM (Trabajo Fin de Máster)	Eficacia de los programas de prevención de adicción a internet en los centros educativos: una revisión sistemática
Código/s GIS estancias	
Evaluación Riesgos Laborales	No procede
Evaluación Ética	No procede
Registro provisional	201216120312
Código de Investigación Responsable	TFM.MPG.DLI.ETK.201216
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: 2. TFM (Trabajo Fin de Máster) ha sido realizada de manera automática en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere someterse a dicha evaluación. Dicha información se adjunta en el presente informe. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Secretario del CEII
Vicerrectorado de Investigación

Domingo L. Orozco Beltrán
Presidente del CEII
Vicerrectorado de Investigación

Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de



prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández en el curso académico 2020/2021. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/tfg-tfm/>

