

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**Título: “Eficacia de un programa de
prevención de abuso y dependencia del
Teléfono Móvil e Internet en
adolescentes”**

Alumno: López Sánchez, Rosario María

Tutor: Segura López, Gabriel

**Master Universitario de Investigación en Atención
Primaria Curso: 2017-2018**

PROTOCOLO DE INVESTIGACION.

Investigador principal: Rosario María López Sánchez.

Localidad: Bullas (Murcia)

Código Postal: 30180

Título del Trabajo de Investigación

EFICACIA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ABUSO Y DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL E INTERNET EN ADOLESCENTES.

Pregunta en formato PICO

La realización de un programa de prevención de abuso y dependencia del Teléfono móvil e Internet como intervención educativa en adolescentes, ¿cambia el patrón y pautas de su uso?

Descriptores

Inglés: cell phone; Internet; Dependency; Health education; Primary Prevention; Adolescent Health.

Castellano: Teléfono móvil; Internet Dependencia; Educación en Salud; Prevención primaria; Salud del adolescente.



Fdo. Rosario María López Sánchez

1. Justificación: Antecedentes y estado actual del tema.

En los últimos años, el desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) ha generado importantes cambios en nuestra sociedad, integrándose en ámbitos tan diversos como la comunicación, el ocio y el trabajo, de tal manera que han llegado a convertirse en un medio insustituible para llevar a cabo gran parte de nuestras actividades diarias.

Las TICs se definen como: “Tecnologías digitales y análogas que facilitan la captura, el procesamiento, el almacenamiento y el intercambio de la información mediante la comunicación electrónica” (Amoroso, 2013). Según Salinas Ibañez, las TICs son cambiantes, siguiendo el ritmo de los continuos avances científicos y en un marco de globalización económica y cultural, provocando cambios en nuestras estructuras sociales, e incidiendo en casi todos los aspectos de nuestra vida: el acceso al mercado de trabajo, la sanidad, la gestión económica, el ocio, la comunicación interpersonal, la información, nuestra forma de percibir la realidad y de pensar, la calidad de vida y la educación, haciendo cada vez más difícil que podamos actuar eficientemente prescindiendo de ellas (1).

Dentro de las TICs, merecen especial atención el uso de Internet y el Teléfono Móvil. El potencial de estas nuevas herramientas proporciona tanto ventajas, siempre y cuando sean utilizadas de forma medida, segura y responsable, como riesgos para el usuario. Se ha generalizado y normalizado su utilización, pero lo cierto es que un uso inapropiado de los mismos puede llevar a consecuencias negativas tanto a nivel social, como académico y familiar. Martínez (2011) señala que los inconvenientes generados por la incorporación de las TICs son muy diversos, desde la sobrecarga informativa o la pérdida progresiva de las relaciones interpersonales, hasta nuevos y preocupantes problemas tales como las tecnoadicciones o el ciberacoso (2).

El sector más joven de la población vive totalmente inmerso en este nuevo modelo de sociedad; pertenecen a la llamada “generación digital” y son denominados por ello “nativos digitales”. Utilizan las TIC para comunicarse con otras personas, jugar

y como fuente de conocimiento en su proceso de aprendizaje, siendo capaces de aprovechar al máximo sus beneficios. Sin embargo, cada vez es mayor el tiempo que jóvenes pasan conectados a Internet y usando el Teléfono Móvil, lo que ha despertado una preocupación social acerca de la influencia que el uso de estas tecnologías pueden tener sobre su desarrollo, aprendizaje y ajuste personal. De hecho, varios autores han considerado a los adolescentes un grupo de riesgo, debido a las características propias de este momento evolutivo: omnipotencia, tendencia a buscar la causa de sus problemas en el otro, poca experiencia de vida, dificultad en reconocer adicciones y la sensación de normalidad ante conductas de riesgo (3).

Una consecuencia evidente es la disminución del tiempo dedicado a la realización de otras actividades, antes mucho más habituales (leer, estudiar, salir a pasear, conversar...). Un estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas, pone de manifiesto que, en los últimos años, la comunicación entre padres e hijos/as ha disminuido un 67,9%, la comunicación en la pareja ha disminuido un 49,4%, el hacer cosas en familia un 50,1% y la protección de la intimidad un 80,6% (4). Además de la preocupación por la gran cantidad de tiempo y atención que adolescentes dedican a las TICs, la alarma de madres y padres proviene de las dificultades que estos tienen para controlar y supervisar el contenido de las páginas web o juegos de Internet a los que acceden sus hijos e hijas, temiendo que muchos de esos contenidos sean inapropiados. Asimismo, el mayor riesgo del uso excesivo es la posibilidad de generar un comportamiento adictivo que lleve no solo a una dedicación desmedida, pudiendo apartar al adolescente de otro tipo de actividades más saludables y muy necesarias a ciertas edades, sino a una verdadera dependencia y falta de control sobre sus conductas (5).

Es importante diferenciar entre el uso frecuente de las nuevas tecnologías y la adicción a las mismas. No hay que confundir la dependencia del móvil con sentirse atraído por las nuevas tecnologías, ni disfrutar participando en las redes sociales virtuales con ser adicto a Internet. Para hablar de adicción tienen que concurrir dos factores básicos: la pérdida de control y la dependencia, entendida esta como la

necesidad subjetiva de realizar forzosamente la conducta y la supeditación de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito. Como en cualquier adicción, las conductas adictivas a las nuevas tecnologías son controladas inicialmente por reforzadores positivos (por ejemplo, conectarse a Internet por la utilidad o el placer que produce su uso), pero terminan siendo controladas por reforzadores negativos (conectarse a Internet para liberarse del malestar y la tensión emocional) (5).

Flores Robaina et al (2013), observó que un porcentaje significativo de estudiantes que abusan del teléfono móvil muestran una sintomatología depresiva y ansiógena, baja autoestima y alteraciones del sueño, además de problemas escolares. Muñoz-Rivas (2010), sugiere que los problemas asociados con un uso excesivo de Internet son similares a los de otras adicciones conductuales y tecnológicas. Según Beranuy (2009), los hombres presentaron un uso más adictivo de Internet, mientras las mujeres se caracterizaron por usar el móvil como medio para expresar y comunicar las emociones. Parece que el uso de ambas tecnologías es más problemático en la adolescencia y se normaliza con la edad, hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas (6,7).

En los últimos años se han llevado a cabo diversos estudios que han aportado datos relativos a los patrones y frecuencia de uso de las TICs. Según el Instituto Nacional de Estadística, en su encuesta sobre “Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares”, el uso de internet entre los menores es prácticamente universal (95,2%), siendo un 90,6% a los 10 años y un 98% a los 15. Por otra parte, la disposición de teléfono móvil se incrementa significativamente a partir de los 10 años (25,4%), hasta alcanzar el 93,9% en la población de 15 años (8).

La mayoría de los adolescentes de 12 a 18 años se conectan a Internet de forma regular; más de la mitad como mínimo una hora y media al día y cerca del 14% está siempre conectado. Esta intensidad en el uso de Internet se ve favorecida por la posibilidad de conectarse en casa o a través de los Smartphones (9) (Anexo I. Tabla 1).

La frecuencia con la que jóvenes de entre 18 y 24 años usan distintos dispositivos o herramientas de comunicación indican lo dependientes que se han vuelto de las TICs; el 74% usa constantemente el WhatsApp u otra aplicación de mensajería y el 97,1% utiliza el móvil al menos una vez al día (9) (Anexo I. Tabla 2).

Con respecto a la utilización del teléfono móvil, según Villanueva Silvestre (2012), el 82,6% de los adolescentes realiza un uso no patológico del mismo, mientras que el 12,4% abusa y el 5% muestra síntomas de dependencia. El perfil del grupo que muestran síntomas de dependencia es en su mayoría mujeres (80%), de 13 a 16 años. Un 90% del total afirma que discute muy frecuentemente con sus padres por el gasto económico y el 30,8% de los adolescentes se creen incapaces de aguantar una semana sin su teléfono (10).

Todo lo expuesto anteriormente pone de manifiesto la necesidad de plantear intervenciones y actividades de educación para la salud en adolescentes con el objetivo de enseñar comportamientos de uso saludable y beneficioso de las TICs, dotarles de estrategias que puedan favorecer sus relaciones interpersonales, así como reducir las consecuencias psicológicas y repercusiones escolares que estos problemas pueden generar en el adolescente. Asimismo, es necesario realizar una intervención amplia en la que participen, por un lado, las familias (madres y padres), por otro lado, los adolescentes y finalmente definir la metodología más adecuada para el trabajo del profesorado y el personal sanitario.

La Educación para la Salud (EpS), enmarcada en la Atención Primaria, representa un proceso educativo dirigido fundamentalmente a potenciar, promover y educar aquellos factores que inciden directamente en la población en general y el ciudadano en particular. Por otro lado, el profesional de enfermería posee dentro de sus competencias, una función de Educación y Promoción de la Salud, la cual, debe ser incorporada a nivel comunitario. Uno de los entornos en los que su actividad educativa puede desarrollar mejores resultados de la salud, es el entorno escolar, existiendo estudios que avalan la efectividad de las intervenciones de EpS impartida por un profesional de enfermería en la escuela, mostrándose como la

alternativa ideal para solventar los problemas detectados por el profesorado a la hora de atender esa demanda de la sociedad (11).

A partir de todas las cuestiones analizadas se puede concluir que existe un problema generalizado en la forma en que los jóvenes se relacionan con la tecnología, y una dificultad por parte del sistema educativo de adecuarse a los desafíos que supone la aparición de estas TICs y los cambios que las acompañan. Nuestro estudio, tiene como finalidad el desarrollo, ejecución y evaluación de un programa de prevención de abuso y dependencia al teléfono móvil e internet, por parte del profesional de Enfermería de Atención Primaria en el ámbito escolar.

Bibliografía más relevante:

- **López Sánchez RM, Palma Sánchez A, Ángel García IA, Guillén López J, Cazorla Cazorla MI. ¿Cómo usan los adolescentes las TICs? Internet, móvil y su dependencia. FAECAP. Toledo 2017. (12)**

Se trata de un Estudio descriptivo tipo transversal que tiene como objetivo describir el patrón de uso del teléfono móvil e internet entre uso no problemático, uso con problemas ocasionales y uso con problemas frecuentes en adolescentes de un Instituto de la zona básica de salud del Área 2 de la Región de Murcia y describir las preferencias de ocio y tiempo libre de los mismos.

La población de estudio son adolescentes de 1ºESO y 4ºESO del Instituto Ben Arabí (Cartagena), con una muestra final de 227 adolescentes. Para la recopilación de datos se han utilizado 2 cuestionarios validados, el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) y Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Teléfono Móvil (CERM). Para describir las actividades de ocio y tiempo libre se realizó una encuesta ad hoc, con 5 opciones de respuesta.

En cuanto a los resultados, según CERI, un 51% de los adolescentes tienen un uso no problemático, un 39% un uso con problemas ocasionales y un 10% un uso con problemas frecuentes. En el caso del CERM, el 56% tiene un uso no

problemático, un 37% con problemas ocasionales y un 7% un uso con problemas frecuentes (Anexo 1. Tabla 3 y 4).

Concluye que los adolescentes encuestados se mueven entre un uso no problemático y con problemas ocasionales tanto de internet como del móvil. No encontrando diferencias significativas entre ambos sexos. Teniendo en cuenta que el porcentaje en cuanto a un uso problemático de los mismos es mayor con respecto a otros estudios encontrados, pone de manifiesto la necesidad de plantear intervenciones y desarrollar programas de prevención del abuso y dependencia del teléfono móvil e Internet.

- **Madrid Tortosa E, Chóliz Montañés M. Eficacia del Programa de Prevención PREVTEC 3.1. Un estudio de uso de móviles en adolescentes. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología: departamento de Psicología Básica. Septiembre 2017. (13)**

Se trata de un estudio controlado con el objetivo principal de analizar el impacto y la eficacia del programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas PrevTec 3.1.

Los participantes pertenecen a los diferentes cursos de ESO (edades entre 12 y 16). Para recoger datos se administraron diversos cuestionarios; Cuestionario de datos sociodemográficos, parámetros de uso y percepción subjetiva de abuso o dependencia y el Test de Dependencia del Móvil (TDM) de Mariano Chóliz (2011).

Se destaca que el nivel de dependencia al móvil y los niveles de tolerancia y de síndrome de abstinencia de los sujetos participantes en la investigación disminuyen con la implementación del programa. En relación a la utilización de aplicaciones de mensajería instantánea y redes sociales el programa consiguió generar una sensibilización y una demora en la contestación, para hacer una utilización más medida y responsable de determinadas aplicaciones.

- **De cock R, Vangeel J, Klein A, Minotte P, Rosas O, Meerkerk G.J. Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school.**

**Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 17 (3), 166-171.
2014. (14)**

Este estudio tiene como objetivo determinar la prevalencia de personas con un uso compulsivo y con altas puntuaciones en la Escala de redes sociales y el perfil de las mismas en comparación con personas que no son usuarios compulsivos, en relación a la edad, sexo, características psicológicas y tiempo de uso.

Se realizó una encuesta en Bélgica con 1.000 encuestados mayores de 18 años. Las escalas utilizadas fueron; la escala CIUS (que mide el comportamiento compulsivo), la escala IVA (para medir el juego compulsivo), una versión adaptada de la escala BFAS (para medir el uso compulsivo de las redes) y la escala de Soledad Rasch-Type, escala de Autoestima de Rosenberg, Lista de humor depresivo y Quick Big Five, para medir el bienestar psicosocial y personalidad.

Un 79.2% de los encuestados tiene un perfil en una o varias redes sociales y la edad promedio dentro del grupo de usuarios compulsivos es de 35 años, siendo la mayoría mujeres (61,5%). El estudio concluye que el uso compulsivo obtiene puntuaciones más bajas que el grupo no compulsivo en la estabilidad emocional, amabilidad, autoestima y conciencia percibida de control y puntuaciones más altas en cuanto a sentimientos de soledad y depresión.

2. Objetivos de la investigación.

Objetivo general: Determinar el impacto de un Programa de prevención de abuso y dependencia al Teléfono Móvil e Internet en adolescentes, como intervención educativa en el ámbito escolar, con respecto al patrón y hábitos de su uso, bienestar emocional, relaciones sociales y vida familiar.

Objetivos específicos:

- Identificar un cambio en el patrón de uso de Internet y Teléfono Móvil de los adolescentes participantes en el estudio, así como clasificarlo entre uso no problemático, uso con problemas ocasionales y uso con problemas frecuentes.

- Determinar una mejora en los parámetros básicos de utilización de Internet y Teléfono móvil en los adolescentes participantes en el estudio.
- Analizar la relación existente entre el uso con problemas frecuentes y ocasionales de Internet y Teléfono móvil con determinados factores psicológicos, tales como bienestar emocional, impulsividad y autoestima.
- Evaluar la posible eficacia diferencial del programa en función del sexo, curso escolar, determinados factores psicológicos y patrón de uso de Internet y Teléfono Móvil.
- Describir las actividades de ocio y tiempo libre, relaciones sociales, ambiente escolar y vida familiar de los adolescentes participantes en el estudio.

3. Aplicabilidad y utilidad de los resultados.

Mediante el desarrollo del presente proyecto se pretende generar, implementar y evaluar un programa de prevención que nos permita abordar de manera eficiente y holística la integración educativa de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en adolescentes que cursen ESO como actividad de educación para la salud, con el objetivo de enseñar comportamientos de uso saludable y beneficioso de las TICs, dotarles de estrategias que puedan favorecer sus relaciones interpersonales, así como reducir las consecuencias psicológicas y repercusiones sociales y escolares que estos problemas pueden generar en el adolescente. De esta manera, tanto el personal de enfermería como el profesorado, tendrán a su disposición un programa preventivo debidamente evaluado como herramienta para solventar los problemas que suponen la aparición y utilización de estas tecnologías de la Información.

4. Diseño y Métodos.

- a) Diseño y tipo de estudio:** Se aplicará un estudio analítico cuasi-experimental antes/después, con un diseño longitudinal en panel.

b) Población de estudio: La población de estudio la componen adolescentes que cursen 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en el Área de Salud II (Cartagena) de la Región de Murcia.

Descripción de la muestra. La muestra estará compuesta por Adolescentes matriculados en 1º ESO y 2º ESO durante el curso escolar 2018/2019, pertenecientes al Instituto IES Ben Arabí.

Criterios de inclusión.

- Adolescentes matriculados en 1º y 2º ESO en el curso escolar 2018/2019.
- Alumnos pertenecientes al Instituto Ben Arabí.
- Aceptación voluntaria para participar en el estudio mediante firma del consentimiento informado por parte de los adolescentes y de sus padres o tutores legales (Anexo II).

Criterios de exclusión.

- Abandono del curso escolar 2018/2019.
- Absentismo escolar durante el desarrollo del programa.
- No aceptación voluntaria para participar en el estudio mediante consentimiento informado del adolescente y de los padres o tutores legales.

Método de muestreo. Los participantes serán seleccionados mediante un procedimiento de muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple.

Cálculo del tamaño de la muestra. Con una población estimada de 270 estudiantes de 1º y 2º de la ESO, un nivel de confianza del 95%, una precisión del 3% y un error máximo admitido del 5%, la población resultante es de 116. Este número se ajustará en un 10% por las posibles pérdidas por abandono durante el desarrollo del proyecto, resultando un tamaño muestral de 129 alumnos.

Procedencia de los sujetos. El procedimiento para reclutar la muestra consistirá en contactar personalmente y concertar una reunión con el Director y la Responsable de Educación para la Salud del I.E.S. Ben Arabí. En dicha reunión, se les informará de los objetivos y la finalidad del proyecto de investigación, del programa de prevención (duración, actividades, cuestionarios a cumplimentar por

los alumnos...) y se solicitará su participación en el mismo. De igual forma, se concertará una reunión con los padres/madres/tutores y los adolescentes participantes en el estudio, para facilitarles toda la información necesaria y solicitarles su colaboración mediante la aceptación voluntaria y firma del consentimiento informado.

c) Método de recogida de datos:

Para llevar a cabo la recogida de datos, los alumnos que inicialmente hayan aceptado participar en el estudio, realizarán un cuestionario autoadministrado de forma individualizada y con carácter anónimo (Anexo III). En dicho cuestionario se recogerán datos sociodemográficos de los participantes referidos a la edad, sexo y curso escolar e información de los parámetros básicos de uso tanto de Internet como del Teléfono Móvil. Asimismo, se utilizarán una serie de instrumentos, cuya autorización de uso ha sido solicitada a los correspondientes autores/propietarios de la licencia, con el fin de evaluar las variables objeto de estudio:

Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI), desarrollado por Berauny y cols. (2009). 10 ítems con una escala graduada tipo Likert y cuatro alternativas de respuesta: casi nunca, algunas veces, bastantes veces y casi siempre (con una calificación mínima de 1 y una puntuación máxima de 4). Contempla 2 factores: los conflictos intrapersonales y conflictos interpersonales (15).

Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM), desarrollado por Berauny y cols. (2009) y con la misma estructura que el CERI. Consta de 2 factores: los conflictos intra e interpersonales y el uso comunicativo/emocional (15).

Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (UPNT), validado por Labrador et al. (2013). Para el desarrollo de este proyecto se han utilizado los ítems referidos a conductas o síntomas que caracterizan adicción tanto de Internet como del Teléfono móvil. Ambas subescalas con 7 ítems y 4 opciones de respuesta: nunca, a veces, con frecuencia y siempre (16).

Actividades de Ocio y Tiempo Libre. Para la recopilación de datos sobre las actividades de ocio y tiempo libre se ha realizado una encuesta ad hoc con 7 preguntas; 4 relativas al tipo de actividades y 3 a la frecuencia de las mismas.

Escala Kidscreen-27, validada por The Kidscreen Group Europe (2006). Consta de 27 ítems y 5 subescalas relativas al bienestar físico y emocional, relación con padres/madres y vida familiar, relación con iguales y ambiente escolar. Calificación comprendida entre 1 (nada) y 5 (muchísimo/siempre) (17).

Escala de Impulsividad de Estado (EIE), validada en población española por Iribarren, et al (2011). 20 ítems con formato respuesta tipo Likert y valores que van de 0 (casi nunca) hasta 3 (casi siempre/siempre). Busca analizar tres dimensiones del estado impulsivo; gratificación, automatismo y dimensión atencional (18).

Escala de Autoestima de Rosemberg, en su adaptación al castellano por Martín-Albo, Núñez et al (2007). Está compuesta por 10 ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a (19).

La recogida de datos se realizará en el aula de las clases teóricas habituales, en el día y hora acordada con el tutor de cada curso. El tiempo requerido para la cumplimentación de los cuestionarios será de 40-50 minutos, de los cuales los 5-10 primeros serán invertidos en dar las instrucciones específicas para rellenar correctamente los cuestionarios, informar del carácter anónimo de la participación y recalcar la importancia de responder de forma honesta.

d) Variables:

Variables independientes.

- Sexo: cualitativa nominal dicotómica; hombre (H) o mujer (M).
- Edad: cuantitativa continua, medida en años.
- Curso escolar: cualitativa ordinal dicotómica; 1º ESO (1) o 2º ESO (2).

Variables dependientes.

- Parámetros básicos de utilización de Internet y Teléfono móvil: cuestionario ad hoc que incluirá variables tales como tiempo diario de uso (cualitativa

ordinal politómica), utilización en situaciones donde no es correcto hacerlo (cualitativa ordinal politómica), uso del móvil durante la noche (variables cualitativas nominales dicotómicas), entre otras.

- Patrón de uso de Internet: cualitativa ordinal politómica. definida como uso no problemático (1), uso con problemas ocasionales (2) o uso con problemas frecuentes (3). Se evaluará mediante el “*Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet*” (CERI).
- Patrón de uso del Teléfono móvil: cualitativa ordinal politómica. definida como uso no problemático (1), uso con problemas ocasionales (2) o uso con problemas frecuentes (3). Para su medición se utilizará el “*Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil*” (CERM).
- Conductas características de adicción: esta variable se evaluará mediante el “*Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías*” (UPNT).
- Actividades de Ocio y Tiempo Libre: encuesta ad hoc.
- Bienestar emocional y relaciones sociales: “*Escala Kidscreen-27*”.
- Impulsividad: “*Escala de Impulsividad de Estado*” (EIE).
- Autoestima: “*Escala de Autoestima de Rosenberg*”.

e) Descripción de la intervención.

La intervención educativa constará de 6 sesiones, con una distribución de 2 sesiones por trimestre y una duración de cada sesión de 55 minutos (Anexo IV). Serán impartidas por profesionales de Enfermería de Atención Primaria del Centro de Salud Isaac Peral, junto con la colaboración de un Psicólogo. La aplicación del programa se realizará en presencia del tutor responsable, en el aula y horario de tutoría, con intención de no interferir en el desarrollo de las clases.

En cada una de las sesiones se llevarán a cabo actividades, tanto grupales durante el desarrollo de la sesión, como actividades individuales para realizar en casa. La finalidad de las actividades a realizar en la 2ª y 3ª sesión es que los alumnos tomen conciencia del uso que le dan a estas nuevas tecnologías y se hagan responsables de ello, con un uso saludable y controlado. En la 4ª y 5ª sesión, las actividades irán dirigidas a estimular la comunicación, la expresión y

comprensión de emociones y al análisis de las diferentes actividades de ocio para encaminarlas hacia un tiempo libre más saludable. Además, se añadirán a las sesiones vídeos y viñetas ilustradas que muestren a los alumnos situaciones habituales que suponen un ejemplo claro de dependencia, con el fin de que tomen conciencia del problema y reflexionen sobre ello.

f) Descripción del seguimiento.

Para evaluar el impacto del programa, se llevará a cabo una primera recogida de datos antes de la implementación del mismo, durante la sesión inicial. Además, a los tres meses y al año de finalizada la intervención, los adolescentes, volverán a cumplimentar los cuestionarios y se volverán a registrar todas las variables.

g) Estrategia de análisis estadístico.

Una vez obtenidos todos los datos, se creará una base de datos en el programa informático SPSS, y se realizarán los análisis estadísticos pertinentes. Para el análisis descriptivo, en el caso de variables cuantitativas que se ajusten a la normalidad, se utilizarán medidas de tendencia central (media y mediana) y de dispersión (rango y desviación típica). Para las variables cualitativas se utilizarán medidas de distribución de frecuencias.

Para la estadística inferencial, se utilizará la prueba Chi-Cuadrado para analizar la posible relación entre variables cualitativas, la T de Student para comparar dos medias de una variable continua entre dos grupos independientes, ANOVA en el caso de que se comparen las medias de tres o más grupos independientes y el Análisis de Regresión, para establecer si existe relación entre los valores de dos variables cuantitativas. Para valorar la asociación entre las distintas variables se establece un intervalo de confianza del 95% y se considerará un valor $p < 0,05$ bilateral para determinar la significación estadística.

h) Estrategia de búsqueda.

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica de Guías de actuación, artículos científicos, tesis doctorales y revisiones sistemáticas en las siguientes bases de

datos: PubMed, Biblioteca Cochrane Plus, Cuiden, Scielo, Google académico y Biblioteca del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI). Teniendo como referencia nuestra pregunta PICO, se han utilizado los siguientes Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS): “cell phone” (Teléfono móvil), “Internet” (Internet), “Dependency” (Dependencia), “Health education” (Educación en Salud), “Primary Prevention” (Prevención primaria) y “Adolescent Health” (Salud del adolescente); combinándolos mediante operadores booleanos (AND, OR, NOT). Finalmente, se han seleccionado un total de 20 referencias datadas entre 2004 y 2017.

5. Calendario previsto para el estudio.

El presente proyecto se iniciará en enero de 2018, con el desarrollo del proyecto, y finalizará en julio de 2020, con la difusión de los resultados obtenidos (Anexo V).

6. Limitaciones y posibles sesgos.

Una de las principales limitaciones de los diseños cuasi-experimentales es la no aleatorización en la formación del grupo intervención, de manera que se recurre a grupos intactos o naturales, poniendo en riesgo la validez interna y externa de la investigación. Para reducir dicha limitación se ha realizado un muestreo aleatorio simple del total de adolescentes que pertenecían al grupo natural (en este caso mismo curso escolar, 1º y 2º ESO) y que cumplían los criterios de inclusión.

Otra de las limitaciones es el escaso control de las variables de confusión, de manera que la asociación observada entre el factor de estudio y la variable de respuesta puede ser total o parcialmente explicada por una tercera variable o factores de confusión, no debiéndose realmente a la intervención desarrollada y obteniendo conclusiones erróneas.

También puede aparecer el efecto Hawthorne, una respuesta inducida por el conocimiento que tienen los participantes de que están siendo estudiados, y la regresión a la media, la tendencia de los individuos que tienen un valor extremo de

una variable a obtener valores más cercanos a la media de la distribución cuando la misma variable es medida por segunda vez.

7. Problemas éticos.

El presente proyecto de investigación se rige por lo establecido en la Ley 14/1986, General de Sanidad, en la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal y en la Ley 41/2002, Básica reguladora de la autonomía del paciente, garantizando la confidencialidad, el anonimato y la autonomía de los sujetos participantes en el estudio, que previamente a su inclusión, deberán leer el documento informativo (“Consentimiento Informado”) y dar su consentimiento firmando dicho documento, que en cualquier momento podrá ser revocado.

Antes de la puesta en marcha del proyecto de investigación, se solicitará la aprobación al Comité Ético de Investigación Clínica (CEIC) del Área de Salud II (Cartagena). Igualmente, se solicitará el consentimiento por parte del Consejo escolar municipal de Cartagena y de la dirección y el AMPA del IES Ben Arábí para el desarrollo del mismo.

8. Plan de ejecución.

Primera Fase (Enero 2018-Septiembre 2018):

- Búsqueda bibliográfica de bases de datos, lectura crítica de las mismas y gestión y análisis de la información.
- Elaboración del diseño y protocolo de estudio.
- Solicitud de utilización de los diferentes instrumentos validados a los correspondientes autores/propietarios de la licencia.
- Creación del equipo de investigación y elaboración del “Programa de prevención de abuso y dependencia del Teléfono móvil e Internet”.
- Aprobación del proyecto de investigación por parte del Consejo escolar del municipio de Cartagena y el Comité ético de Investigación Clínica del Área de Salud II.
- Solicitud de participación por parte del IES Ben Arábí.
- Búsqueda de fuentes de financiación.

Segunda Fase (Septiembre 2018):

- Reunión con los padres/madres/tutores y los adolescentes participantes en el estudio, para facilitarles toda la información necesaria y solicitarles su colaboración mediante la aceptación voluntaria y firma del consentimiento informado.
- Asignación grupo intervención de entre los participantes que cumplan los criterios de inclusión.

Tercera Fase (Octubre 2018-Mayo 2019):

- Complimentación de los cuestionarios (pre-intervención).
- Intervención educativa.

Cuarta Fase (Septiembre 2019):

- Complimentación de los cuestionarios a los 3 meses de finalizado el programa (post-intervención).

Quinta Fase (Mayo 2020):

- Complimentación de los cuestionarios a los 12 meses de finalizado el programa (seguimiento).

Sexta Fase (Junio 2020-Julio 2020):

- Creación base de datos.
- Análisis estadístico e interpretación de los resultados.
- Elaboración de la discusión y conclusiones.
- Difusión de los resultados obtenidos.

9. Organización del estudio.

El equipo de investigación estará formado por un investigador principal (1 enfermera), investigadores colaboradores (2 enfermeras/os de Atención Primaria del Centro de Salud Isaac Peral y 1 Graduado/a en Psicología) y un estadístico. Dependiendo en la fase del estudio en la que nos encontremos participarán unos miembros u otros del equipo de trabajo (Anexo V).

En cuanto a las instalaciones, se utilizarán las aulas del IES Ben Arabí, las cuales disponen del mobiliario necesario, ordenador, proyector, equipo de sonido y espacio suficiente para llevar a cabo las diversas actividades propuestas en el programa.

10. Presupuesto.

Para la puesta en marcha del presente estudio se estiman los siguientes recursos:

- Recursos Humanos:
 - Graduada en Enfermería: 0 €
 - Enfermeros/as colaboradores del CS Isaac Peral: 0 €
 - Graduado/a en Psicología a tiempo parcial: 500 €
 - Estadístico a tiempo parcial (30h): 300 €
- Recursos Materiales:
 - Material fungible (folios, tóner para la impresora, material de entrega durante el programa, cuestionarios, CI): 200 €
 - Material Informático (ordenador, impresora y proyector): 0 €
 - Aulas e instalaciones para el desarrollo de las sesiones: 0 €
- Otros recursos:
 - Gastos de desplazamiento y dietas: 200 €
 - Gastos complementarios imprevistos: 100 €
 - Gastos derivados de la difusión de resultados (traducción, congresos, publicaciones): 1.000 €
- Total presupuesto: 2.300 €

Los profesionales del CS Isaac Peral participarán en el programa durante su jornada laboral habitual y de forma voluntaria, por lo que no supondrán un coste adicional. Para la ejecución del estudio y los gastos derivados de la divulgación de los resultados, se solicitará financiación pública a través de subvención a la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia (FFIS).

11. Bibliografía.

1. Salinas Ibañez J. Innovación educativa y uso de las TIC en la enseñanza universitaria. Sevilla: Universidad Internacional de Andalucía; 2008.
2. Martínez Selva JM. Tecnoestrés: Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital. Edición 1. Madrid: Editorial Paidós Ibérica; 2011.
3. Graner Jordana C, Sánchez-Carbonell X, Beranuy Fargues M, Chamarro Lusa A. Uso de las TIC por parte de los adolescentes: Internet, Móvil y Videojuegos. INFAD [revista digital]. 2008 [consultado 26 de febrero de 2018]; 3 (1): 21-34. Disponible en: http://infad.eu/RevistaINFAD/2008/n1/volumen3/INFAD_010320_21-34.pdf
4. Centro de Investigaciones sociológicas (CIS). Barómetro de marzo 2015: Avance de resultados. Marzo 2015; estudio nº 3057.
5. Oliva Delgado A, Hidalgo García MV, Moreno Rodríguez C, Jiménez García L, Jiménez Iglesias A, Antolín Suárez L, Ramos Valverde P. Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Sevilla: Editorial Agua Clara, SL; 2012.
6. Carbonell X, Fuster H, Chamarro A, Oberst U. Adicción a Internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. Papeles del Psicólogo [revista digital]. 2012 [consultado 7 de marzo de 2018]; 33 (2): 82-89. Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>
7. Flores Robaina N, Jenaro Río C, González Gil F, Martín Pastor E, Poy Castro R. Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia. Eur. J. investig. Health psychol. Educa. [revista digital]. 2013 [consultado 7 de marzo de 2018]; 3 (3): 215-225. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/269037782_Adiccion_al_movil_en_alumnos_de_secundaria_efectos_en_la_convivencia
8. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Año 2016. Notas de prensa; 3 de octubre de 2016.

9. Sánchez Pardo L, Crespo Herrador G, Aguilar Moya R, Bueno Cañigral FJ, Aleixandre Benavent R, Valderrama Zurián JC. Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Guía para padres: ayudándoles a evitar riesgos. Valencia: Plan municipal de Drogodependencias, Concejalía de Sanidad; 2015.
10. Villanueva Silvestre V, Chóliz Montañés M. Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente. [Tesis doctoral]. Valencia: Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia; 2012.
11. Guillén Martínez D, Morales Moreno I, Balanza Galindo S. Enfermería en la Comunidad Escolar: Una aproximación evaluativa en Educación para la Salud en la Infancia. [Tesis doctoral]. Murcia: Programa de Doctorado en Ciencias Sociales y de la Salud, Universidad Católica de Murcia; mayo 2017.
12. López Sánchez RM, Palma Sánchez A, Ángel García IA, Guillén López J, Cazorla Cazorla MI. ¿Cómo usan los adolescentes las TICs? Internet, móvil y su dependencia. FAECAP. Toledo 2017.
13. Madrid Tortosa E, Chóliz Montañés M. Eficacia del Programa de Prevención PREVTEC 3.1: Un estudio de uso de móviles en adolescentes. [Tesis doctoral]. Valencia: Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia; septiembre 2017.
14. De cock R, Vangeel J, Klein A, Minotte P, Rosas O, Meerkerk GJ. Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. [revista digital]. 2014 [consultado 26 de marzo de 2018]; 17 (3): 166-171. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24111599>
15. Beranuy Fargues M, Chamarro Lusa A, Graner Jordania C, Carbonell Sánchez X. Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*. [revista digital]. 2009 [consultado 17 abril de 2018]; 21 (3): 480-485. Disponible en: <http://www.psicothema.es/pdf/3658.pdf>
16. Labrador FJ, Villadangos SM, Crespo M, Becoña E. Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT). *Anales de*

- Psicología. [revista digital]. 2013 [consultado 17 de abril de 2018]; 29 (3): 836-847. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300023
17. Ravens-Sieberer U, Gosch A, Raimil L, Erhart M, Bruil J, Dür W, Auquier P, Poder M, Abel T, Czemy L, Mazur J, Czimbalmos A, Tountas Y, Haggust C, Kilroe J. KIDSCREEN-52 medida de la calidad de vida de los niños y adolescentes. Grupo europeo KIDSCREEN. Revisión de Expertos de Farmacoeconomía y Resultados de Investigación. [revista digital]. 2005 [consultado 17 de abril de 2018]; 5 (3): 353-364. Disponible en: <https://www.kidscreen.org/espa%C3%B1ol/cuestionario-kidscreen/kidscreen-27/>
18. Iribarren M, Jiménez-Giménez M, García-de Cecilia JM, Rubio-Valladolid G. Validación y propiedades psicométricas de la Escala de Impulsividad Estado (EIE). Actas Esp. Psiquiatr. [revista digital]. 2011 [consultado 17 de abril de 2018]; 39 (1): 49-60. Disponible en: <http://www.actasespanolasdepsiquiatria.es/repositorio/13/69/ESP/13-69-ESP-49-60-341166.pdf>
19. Vázquez Morejón AJ, Jiménez García-Bóveda R, Vázquez-Morejón Jiménez R. Escala de autoestima de Rosemberg: fiabilidad y validez en población clínica española. Apuntes de Psicología. [revista digital]. 2004 [consultado 17 de abril de 2018]; 22 (2): 247-255. Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53>
20. Bernal Ruiz C, Rosa Alcázar AI. Uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp en Población universitaria. [Tesis doctoral]. Murcia: Escuela Internacional de doctorado, Universidad de Murcia; 2007.

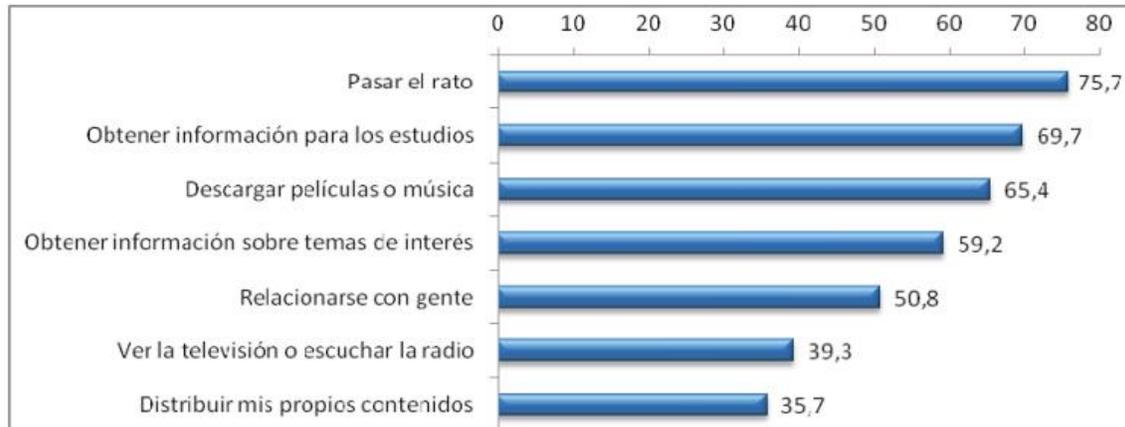
12. Firmado



Sgt/Fdo: Rosario María López Sánchez

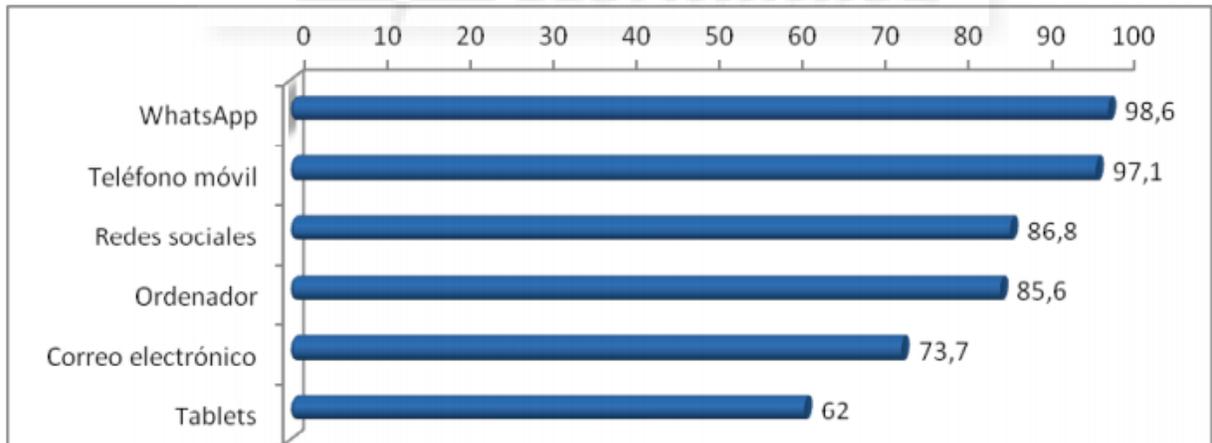
ANEXO I: TABLAS.

Tabla 1. Usos de Internet en adolescentes de 12 a 18 años (%):



FUENTE: SÁNCHEZ-NAVARRO, J. ARANDA, D. Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles. *El profesional de la información*, v. 20, n. 1, enero-febrero 2011.

Tabla 2. Frecuencia de uso diario (una vez o más al día) de dispositivos o formas de comunicación en jóvenes de 18 a 24 años (%):



FUENTE: Estudio CIS 2889. Actitudes hacia las TIC. Centro de Investigaciones Sociológicas. 2011.

Tabla 3. Resultados más relevantes: CERI

N: 227	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?	48,43 %	44,53 %	4,68 %	7,81 %
¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente?	65,62 %	21,87 %	9,9 %	4,34 %
¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?	41,87 %	28,12 %	14,25 %	21,87 %
¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?	66,4 %	20,59 %	4,68 %	10,93 %

Tabla 4. Resultados más relevantes: CERM

N: 227	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
¿Hasta qué punto te sientes inquieto cuando no recibes mensajes ni llamadas?	73,43 %	13,28 %	6,25 %	8,34 %
¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?	48,43 %	29,68 %	11,12 %	14,03 %
¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil?	73,71 %	18,03 %	9,34 %	12,90 %
Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?	14,25 %	35,40 %	23,43 %	32,81 %

ANEXO II: CONSENTIMIENTO INFORMADO.

D./Dña. _____ con DNI _____,
como padre/madre/tutor de _____,

DECLARO QUE:

He sido informado de la posibilidad de que mi hijo/a participe en el estudio titulado *“Eficacia de un programa de prevención de abuso y dependencia del teléfono móvil e internet en adolescentes”*, dirigido por Rosario María López Sánchez, graduada en Enfermería.

He sido informado, tras una reunión con miembros del equipo de investigación, del tipo y contenido del estudio, objetivos y finalidad del mismo, del programa de prevención (duración, actividades, cuestionarios a cumplimentar por los alumnos...), fundamento científico y de los beneficios que mi hijo/a puede obtener.

Que soy consciente de la voluntariedad de la participación de mi hijo/a, pudiendo optar por retirarse de este estudio en cualquier momento.

Que al firmar este documento reconozco que se ha facilitado toda la información necesaria, en un lenguaje claro y sencillo, y que comprendo perfectamente su contenido.

Que, en mi presencia, se ha facilitado a mi hijo/a toda la información pertinente adaptada a su nivel de entendimiento y está de acuerdo en participar.

Que se me ha dado amplias oportunidades de formular todas las preguntas y aclarar dudas que me han surgido, y que todas han sido respondidas o explicadas de forma satisfactoria.

Por ello manifiesto mi satisfacción con la información recibida, comprendo los compromisos adquiridos y, en tales condiciones:

AUTORIZO a _____ (nombre del adolescente) participar en el presente estudio, sabiendo que puede abandonar en el momento que lo desee, sin tener que dar explicación alguna.

En _____, a _____ de _____ del 20____

Fdo. Padre/Madre/Tutor

Fdo. Adolescente

Fdo. Investigador Principal

REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO.

Mediante el presente documento declaro la revocación del consentimiento informado prestado el día ___ de _____ de 20____, en el cual autoricé la participación de _____ (nombre del adolescente), en el estudio, no deseando continuar con la participación, dando por finalizada en el día de hoy.

En _____, a _____ de _____ del 20____

Fdo. Padre/Madre/Tutor

Fdo. Adolescente

Fdo. Investigador Principal

- ❖ Este documento será firmado por duplicado, quedándose una copia el investigador y otra el participante.

ANEXO III: CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO.

Para rellenar el siguiente cuestionario, lea atentamente cada una de las preguntas y responda a cada una de ellas marcando con una cruz la casilla que mejor identifica tu comportamiento, de la forma más honesta posible. El cuestionario es anónimo. Como datos personales, solo hay que poner edad, sexo y curso escolar.

Edad: ____

Sexo: Mujer Hombre

Curso escolar: ____

SOBRE INTERNET:

Tiempo diario de uso:

- Menos de 1 hora al día Entre 1-3 horas al día Entre 3-5 horas al día
 Entre 5-7 horas al día Más de 7 horas al día

Desde que te despiertas ¿Cuánto tiempo pasa hasta que te conectas a internet?

- 1 min. 5 min. 15 min. 30 min. 60 min. Más de 60 min.

¿Utilizas Internet en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo?

	Nunca	A veces	Con Frecuencia	Siempre
En la hora de comer				
Mientras otras personas me hablan				
En la escuela				
Otras situaciones				

Qué piensan tus padres sobre el uso que haces de internet, que te suelen decir frecuentemente.

- Les parece adecuado.
 Les es indiferente.
 No están de acuerdo.

Cuestionario CERI

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

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

Cuestionario de Uso Problemático de nuevas tecnologías (UPNT)

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a Internet ?				
2. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes utilizar internet queriendo hacerlo?				
3. ¿Estás pensando desde horas antes de conectarte a Internet en ello?				
4. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a utilizar Internet?				

5. ¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo has conseguido?				
6. ¿Te relaja navegar por Internet?				
7. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que estuviste conectado a Internet?				

SOBRE EL TELÉFONO MÓVIL:

Tiempo diario de uso:

- Menos de 1 hora al día
 Entre 1-3 horas al día
 Entre 3-5 horas al día
 Entre 5-7 horas al día
 Más de 7 horas al día

Desde que te despiertas ¿Cuánto tiempo pasa hasta que te conectas a internet?

- 1 min.
 5 min.
 15 min.
 30 min.
 60 min.
 Más de 60 min.

¿Sueles apagar el Teléfono Móvil durante la noche?

- Sí
 No

Si no lo apagas, ¿pones en silencio las aplicaciones?

- Sí
 No

¿Utilizas el móvil en la cama cuando ya te has acostado por la noche?

- Sí
 No

¿Utilizas Internet en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo?

	Nunca	A veces	Con Frecuencia	Siempre
En la hora de comer				
Mientras otras personas me hablan				
En la escuela				
Otras situaciones				

Qué piensan tus padres sobre el uso que haces de internet, que te suelen decir frecuentemente.

- Les parece adecuado.
 Les es indiferente.
 No están de acuerdo.

Questionario CERM

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

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

Questionario de Uso Problemático de nuevas tecnologías (UPNT)

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario al Teléfono Móvil?				
2. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes usar el teléfono móvil?				
3. ¿Estás pensando desde horas antes de usar el móvil?				
4. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas al móvil?				

5. ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?				
6. ¿Te relaja usar el móvil?				
7. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que usaste el móvil?				

Actividades de ocio y tiempo libre.

1. ¿Qué haces en tu tiempo libre? Puedes marcar más de una opción

- a) Me entretengo con el ordenador o el móvil
- b) Juego con mi videoconsola (PS3, Nintendo, XBOX...)
- c) Veo la televisión
- d) Me gusta leer libros
- e) Escuchar música
- f) Otras actividades: _____

2. Indica la frecuencia con la que realizas las siguientes actividades:

	Nunca	Alguna vez al mes	Alguna vez a la semana	Todos los días
Utilización de Internet				
Jugar con videojuegos, consolas, etc.				
Utilizar el Teléfono móvil, enviar SMS				
Ver Televisión				
Escuchar música				
Leer libros (no estudios), revistas, comics...				
Pasar el tiempo sin hacer nada especial.				

3. ¿Cuántas horas dedicas al día a tu tiempo libre?

- a) 1 hora o menos.
- b) Entre 1 hora y 3 horas 3 horas o más
- c) No tengo horas de tiempo libre

4. ¿Consideras que tienes bastante tiempo libre?

- a) Sí, suficiente
- b) Sí, demasiado
- c) No

5. ¿Con quién pasas la mayor parte de tu tiempo libre? Puedes marcar varias opciones

- a) Con mis padres y hermanos
- b) Con otros familiares (abuelos, tíos, primos etc.)
- c) Con mis amigos
- d) Normalmente estoy sólo

6. Cuando tienes tiempo para acceder a las redes sociales ¿cuál es la que más usas?

- a) Tuenti.
- b) Facebook
- c) Twitter
- d) Instagram
- e) Otras redes: _____

7. ¿Practicas deporte en tu tiempo libre?

- a) Sí
- b) No

8. ¿Qué haces los fines de semana cuando te reúnes con tus amigos? Puedes marcar varias opciones

- a) Voy a las discotecas, cervecerías...
- b) Hago botellón
- c) A veces, consumo sustancias adictivas (drogas)
- d) No suelo salir los fines de semana con los amigos
- e) Ir al cine
- f) Otras actividades: _____

Escala Kidscreen-27:

1. Actividad física y salud

1. En general, ¿cómo dirías que es tu salud?

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

Piensa en la última semana...

	Nada	Un poco	Moderada-mente	Mucho	Muchísimo
2. ¿Te has sentido bien y en forma?	Nada <input type="radio"/>	Un poco <input type="radio"/>	Moderadamente <input type="radio"/>	Mucho <input type="radio"/>	Muchísimo <input type="radio"/>
3. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bici)?	Nada <input type="radio"/>	Un poco <input type="radio"/>	Moderadamente <input type="radio"/>	Mucho <input type="radio"/>	Muchísimo <input type="radio"/>
4. ¿Has podido correr bien?	Nada <input type="radio"/>	Un poco <input type="radio"/>	Moderadamente <input type="radio"/>	Mucho <input type="radio"/>	Muchísimo <input type="radio"/>

Piensa en la última semana...

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5. ¿Te has sentido lleno/a de energía?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

2. Estado de ánimo y sentimientos

Piensa en la última semana...

	Nada	Un poco	Moderada-mente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Has disfrutado de la vida?	Nada <input type="radio"/>	Un poco <input type="radio"/>	Moderadamente <input type="radio"/>	Mucho <input type="radio"/>	Muchísimo <input type="radio"/>

Piensa en la última semana...

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
2. ¿Has estado de buen humor?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
3. ¿Te has divertido?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

Piensa en la última semana...		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.	¿Te has sentido triste?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
5.	¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
6.	¿Te has sentido solo/a?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
7.	¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

3. Tu vida familiar y tu tiempo libre

Piensa en la última semana...		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1.	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
2.	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
3.	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
4.	¿Tus padres te han tratado de forma justa?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
5.	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
6.	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
7.	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

4. Tus amigos/as

Piensa en la última semana...		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1.	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
2.	¿Te has divertido con tus amigos/as?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
3.	¿Tú y tus amigos/as os habéis ayudado unos/as a otros/as?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
4.	¿Has podido confiar en tus amigos/as?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

5. El colegio

Piensa en la última semana...		Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1.	¿Te has sentido feliz en el colegio?	Nada <input type="radio"/>	Un poco <input type="radio"/>	Moderadamente <input type="radio"/>	Mucho <input type="radio"/>	Muchísimo <input type="radio"/>
2.	¿Te ha ido bien en el colegio?	Nada <input type="radio"/>	Un poco <input type="radio"/>	Moderadamente <input type="radio"/>	Mucho <input type="radio"/>	Muchísimo <input type="radio"/>

Piensa en la última semana...		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.	¿Has podido prestar atención?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
4.	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	Nunca <input type="radio"/>	Casi nunca <input type="radio"/>	Algunas veces <input type="radio"/>	Casi siempre <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

Escala de Impulsividad de Estado (EOI):

A continuación, aparecen frases relacionadas con su forma de comportarse en diferentes situaciones en el último mes. Marque con una X en la casilla correspondiente para indicar la frecuencia con que han sucedido en su caso. Conteste rápida y honestamente.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre/ Siempre
1. Busco actividades en las que obtengo un placer rápido, aunque sean perjudiciales.	0	1	2	3
2. Suelo caer en tentaciones que me dificultan cumplir con un compromiso.	0	1	2	3
3. Busco conseguir beneficios inmediatos, en vez de esperar algo mejor más tarde.	0	1	2	3
4. Continúo haciendo determinadas actividades placenteras a pesar de que los demás me advierten que me perjudican.	0	1	2	3
5. Cuando algo se me antoja voy a por ello de forma inmediata, sin poder esperar.	0	1	2	3
6. Obtengo más placer transgrediendo que controlando mis actos.	0	1	2	3
7. Me cuesta controlar mis reacciones cuando no consigo lo que deseo.	0	1	2	3
8. Me cuesta parar de hacer algo aunque vea que me estoy equivocando.	0	1	2	3
9. Tengo reacciones automáticas que no puedo evitar.	0	1	2	3
10. Si hago algo y no obtengo los resultados que espero, me cuesta hacer algo diferente.	0	1	2	3
11. Suelo reaccionar de la misma forma aunque no sea el momento o el sitio apropiado.	0	1	2	3
12. No pongo freno a mis reacciones por más que alguien me diga que pare.	0	1	2	3
13. Repito muchas veces la misma forma de actuar aunque no consiga lo que busco.	0	1	2	3
14. Suelo equivocarme porque reacciono tan rápido que no presto suficiente atención a los detalles importantes.	0	1	2	3
15. Ante un imprevisto actúo sin pensar en las consecuencias.	0	1	2	3
16. Saco conclusiones erróneas por no esperar el tiempo adecuado.	0	1	2	3
17. En ocasiones dejo de prestar atención a las consecuencias inmediatas de mis acciones.	0	1	2	3
18. Respondo antes de que hayan terminado de formular la pregunta.	0	1	2	3
19. En algunas situaciones no espero lo suficiente y actúo antes de tiempo.	0	1	2	3
20. Actúo sin pensar que otras personas puedan enfadarse por lo que hago.	0	1	2	3

Escala de Autoestima de Rosemberg:

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. En general, estoy satisfecho conmigo mismo.				
2. A veces pienso que no soy bueno/a en nada.				
3. Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.				
5. Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso.				
6. A veces me siento realmente inútil.				
7. Tengo la sensación de que soy una persona de valía, al menos igual que la mayoría de gente.				
8. Ojalá me respetara más a mí mismo.				
9. En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracasado.				
10. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.				

ANEXO IV: DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN.

- *1ª sesión: “Presentación del programa”*. En esta primera sesión se presentarán los contenidos a tratar en el programa y se llevará a cabo la cumplimentación de los cuestionarios. Además, se explicarán los conceptos básicos sobre el manejo, funcionamiento y uso de Internet y Teléfono Móvil.
- *2ª sesión: “¿Cómo utilizamos Internet?”* En esta sesión se tratarán las características del uso, tanto correcto como problemático, de Internet y Redes Sociales, su adicción y dependencia, las ventajas y riesgos que conlleva su utilización y se establecerán las pautas de uso adecuado y saludable.
- *3ª sesión. “¿Cómo utilizamos el Teléfono Móvil?”* En este caso, la sesión estará centrada en la utilización del Teléfono Móvil, características de uso, adicción y dependencia, ventajas y riesgos de su utilización y se establecerán las pautas de uso adecuado y saludable.
- *4ª sesión: “Habilidades personales: impulsividad, autoestima y bienestar emocional”*. Durante el desarrollo de la 4ª sesión, los adolescentes deben aprender y desarrollar habilidades, destrezas y nuevas formas de afrontamiento que les permitan relacionarse de forma adecuada con su entorno y con el uso de las nuevas tecnologías.
- *5ª sesión. “Habilidades sociales: comunicación familiar, relaciones sociales y actividades de ocio y diversión”*. En esta sesión, se pretende facilitar instrumentos y técnicas que mejoren las relaciones interpersonales y la comunicación, se propondrán actividades de ocio alternativas y se enseñará a gestionar su descanso y tiempo libre de forma adecuada.
- *6ª sesión. “Resumen y evaluación del programa”*. En esta última sesión, se realizará un resumen de los criterios más importantes, se analizarán las actividades realizadas en casa, y se llevará a cabo la evaluación y finalización del programa.

ANEXO V: CALENDARIO PREVISTO PARA EL ESTUDIO.

FECHA	PARTICIPANTES	ACTIVIDAD
1/01 a 15/09 de 2018 (FASE 1)	Investigador principal.	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda bibliográfica de bases de datos, lectura crítica de las mismas y gestión y análisis de la información. - Elaboración del diseño y protocolo de estudio. - Solicitud de utilización de los diferentes instrumentos validados a los correspondientes autores/propietarios de la licencia.
	Investigador principal y colaboradores.	<ul style="list-style-type: none"> - Creación del equipo de investigación y elaboración del “Programa de prevención de abuso y dependencia del Teléfono móvil e Internet”.
	Investigador principal.	<ul style="list-style-type: none"> - Aprobación del proyecto de investigación por parte del Consejo escolar del municipio de Cartagena y el Comité ético de Investigación Clínica del Área de Salud II. - Solicitud de participación por parte del IES Ben Arabí.
	Todo el equipo.	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de fuentes de financiación.
16/09 a 30/09 de 2018 (FASE 2)	Investigador principal y enfermeros colaboradores.	<ul style="list-style-type: none"> - Reunión con los padres/madres/tutores y los adolescentes, para solicitarles su colaboración mediante la aceptación voluntaria y firma del consentimiento informado.

	Investigador principal.	- Asignación grupo intervención de entre los participantes que cumplan los criterios de inclusión.
1/10 de 2018 a 31/05 de 2019 (FASE 3)	Investigador principal y colaboradores.	- Cumplimentación de los cuestionarios (pre-intervención). - Intervención educativa.
1/09 a 30/09 de 2019 (FASE 4)	Investigador principal y enfermeros colaboradores.	- Cumplimentación de los cuestionarios a los 3 meses de finalizado el programa (post-intervención).
1/05 a 31/05 de 2020 (FASE 5)	Investigador principal y enfermeros colaboradores.	- Cumplimentación de los cuestionarios a los 12 meses de finalizado el programa (seguimiento).
1/06 a 31/07 de 2020 (FASE 6)	Todo el equipo.	- Creación base de datos. - Análisis estadístico e interpretación de los resultados. - Elaboración de la discusión y conclusiones. - Difusión de los resultados obtenidos.