

## Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT)

Francisco J. Labrador<sup>1\*</sup>, Silvia M. Villadangos<sup>1</sup>, María Crespo<sup>1</sup> y Elisardo Becoña<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Complutense de Madrid

<sup>2</sup> Universidad de Santiago de Compostela

**Resumen:** El objetivo del presente trabajo es desarrollar y validar un instrumento para evaluar el uso problemático de Nuevas Tecnologías (NT) en jóvenes y adolescentes. Tras el estudio piloto se desarrolló un cuestionario inicial de 35 ítems. Se aplicó a una muestra de 2747 estudiantes, desde 5º de primaria a 5º de licenciatura. Los resultados obtenidos en los análisis de fiabilidad (*alfa de Cronbach*) señalan en todos los casos (escala total y subescalas) valores superiores a .70. Se realizaron los análisis pertinentes para establecer la validez convergente, clínica y de constructo. Los resultados finales señalan la conveniencia de reducir el cuestionario a 26 ítems. La estructura factorial apunta 7 factores, uno por cada NT considerada (Internet, Videojuegos, Móvil y Televisión), más otros tres que agrupan conductas similares en las distintas NT. Se discute la idoneidad del instrumento para la identificación de conductas problemáticas en el uso de NT.

**Palabras clave:** Nuevas tecnologías; uso problemático; adicción; cuestionario.

**Title:** Design and validation of the new technologies problematic use questionnaire.

**Abstract:** The objective of this paper is to develop and validate an instrument to assess the problematic use of new technologies (NT) in youth and adolescents. After the pilot study, an initial questionnaire of 35 items was developed. The questionnaire was applied to a sample of 2747 students from 5th grade to 5th university degree. Results from the analysis of reliability (*Cronbach Alpha*) point in all cases (full scale and subscales) values higher than .70. The appropriate analyses were conducted to establish convergent, clinical and construct validity. The final results point to the convenience to reducing the questionnaire to 26 items. The factorial structure point to seven factors, one for each considered NT (Internet, video games, mobile and television), plus other three, which grouped similar behaviour in the various NT. The suitability of the questionnaire is discussed.

**Key words:** New technologies; problematic use; addiction; questionnaire.

### Introducción

La llegada de las NT, en especial Internet, Videojuegos, Teléfono móvil y Televisión, ha supuesto un cambio importante en la vida de las personas, en especial jóvenes y adolescentes. En la actualidad más del 25% del tiempo de actividad diario se dedica a ellas, casi el 40% si se restan 8 horas de sueño. (Labrador y Villadangos, 2009), incrementándose significativamente en fines de semana. Este tiempo se ha traído de realizar actividades más tradicionales (pasear, estudiar, jugar con amigos, conversar, descansar más tiempo, etc.), que se consideran importantes. Los jóvenes y adolescentes ya no dedican su tiempo a lo que lo dedicaban sus padres, o a lo que éstos esperan a partir de su propia experiencia. Por otro lado, algunas de las características del uso de las NT, como exigir atención y dedicación casi exclusiva, poder realizarse en todo tiempo y lugar, facilitar formas alternativas y solitarias de entretenimiento y disfrute del ocio, etc., llaman la atención y causan cierto temor o alarma social, en especial al constatar estos efectos entre jóvenes y adolescentes. Pero, ¿esta alarma es real?

Curiosamente por un lado se alienta a los adolescentes a utilizar las NT, por otro surge la alarma de que su uso esté causando problemas. Es más, la alarma se centra en la frecuencia de uso de las NT, sin apenas referencias o referencias tangenciales al contenido, función u objetivos de este uso, etiquetándola con frecuencia como “adicción”. Pero incluso desde este punto de vista tan reducido, frecuencia de uso de las NT, no hay criterios de referencia sobre cuál es la “frecuencia de uso” de las NT que debe ser considerada

como problemática o “excesiva”, o que la frecuencia sea un criterio de referencia suficiente para identificar un problema de uso (Carbonell, Chamarro, Griffiths, Oberst, Cladellas y Talarn, 2012).

Parece sensato, en primer lugar, centrar la atención en saber qué es lo que se hace (descripción objetiva de las conductas de uso de NT) y después establecer cuáles de estas conductas deben considerarse adecuadas y cuáles no. Algunos trabajos han aportado datos al respecto, como el de Labrador y Villadangos (2009), dónde se señala que jóvenes y adolescentes dedican un promedio de 6.51 horas al día al uso de NT, el 5.09% perciben que “siempre” tienen problema con el uso de Internet y el 10% con el uso de la TV. Alternativamente, por referirnos sólo a España, Estévez, Bayón, Cruz y Fernández-Liria (2009) señalan que el 20% de los jóvenes evaluados mediante el Test de Adicción a Internet de McOrman, tienen puntuaciones que permiten considerarlos como usuarios de riesgo, y un 3,7% como sujetos con uso problemático. Oliva et al. (2012) señalan que el 21,88% de su muestra presentaban problemas de adicción moderada a Internet y el 0.76% adicción grave. Pedrero, Rodríguez y Sánchez (2012), en su revisión encuentran que la prevalencia estimada de adicción al móvil oscila entre 0-38%.

¿Dedicar más de 6 horas al día a navegar por Internet, usar el móvil, ver la TV o jugar a videojuegos es un problema? No está claro, pero no es lo que los adolescentes y jóvenes han hecho habitualmente, ni lo que se espera de ellos. Al ser conductas y actividades nuevas, y no haber criterios de referencia, provocan alarma. Eso sin entrar a contenidos, es decir, qué ven en la TV o qué hacen cuando están en Internet. Alternativamente, ¿Cómo se establece que un determinado porcentaje de adolescentes presente “adicción” o “uso problemático” de una NT, si no están definidos los criterios al respecto?. Por otro lado los jóvenes y adolescen-

\* Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Francisco J. Labrador. Departamento de Psicología Clínica, Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. 28223 Madrid (España). E-mail: [labrador@correo.cop.es](mailto:labrador@correo.cop.es)

tes “deben” utilizar estas NT, no sólo para ocio y diversión, sino como recursos de trabajo y formación (escolar y personal). ¿Cómo saber si lo están haciendo o no de forma adecuada?

Es cierto que algunas conductas características del uso de NT causan alarma, como su uso en todo momento, la alta implicación atencional o la dificultad de cesar en su uso para atender a otras actividades (estudios, contactos familiares y sociales...). También que los propios adolescentes reconocen con frecuencia tener problemas con el uso de NT. El parecido de esas conductas y de las quejas de los propios adolescentes y sus tutores ha llevado a hablar de “adicción a NT”, en un intento de caracterizar un uso, supuestamente inadecuado (aunque no se define con claridad por qué es inadecuado), considerando que puede llevar a problemas similares a los de una adicción. Al no identificarse una sustancia adictiva, lo lógico ha sido asimilarla a las adicciones sin sustancia, en especial al juego patológico. (Chóliz y Marco, 2012).

Pero no hay establecidos criterios técnicos para identificar una “adicción a NT”. Aunque se han hecho algunos intentos individuales en esa dirección (Echeburúa, Corral y Amor, 2005; Goldberg, 1996; Ko et al., 2005; Muñoz, Fernández-Rivas y Agustín, 2005). Incluso se ha intentado establecer el perfil del supuesto adicto a NT, (Becoña, 2006; Fitzpatrick, 2008; Sánchez-Carbonell, Castellana y Beranuy, 2007), eso sí con resultados dispares. Esto es labor de las sociedades científico-profesionales (OMS, APA, COP...) y ninguna lo ha hecho todavía, si bien en el reciente DSM-5 la Sociedad Americana de Psiquiatría ha considerado la inclusión de la adicción a Internet en la nueva categoría de Adicciones relacionadas con la conducta, aunque por el momento ha quedado incluida en el apéndice del manual. Por tanto, parece poco adecuado hablar de “adicción a NT”. Sin embargo sí es labor de los grupos de investigación detectar y señalar la presencia de conductas o hábitos problemáticos, bien en sí, bien porque se asemejan a las conductas presentes en trastornos psicopatológicos ya establecidos, entre los usuarios de NT. Esto permite algo más interesante que colgar una etiqueta a la persona (“adicto a NT”), identificar conductas concretas indicativas de posibles problemas asociados al uso de NT. Así se constata que, en el uso de NT, pueden o suelen aparecer conductas que se asemejan a las conductas características de adicciones sin sustancia. Incluso los propios usuarios, jóvenes y adolescentes, perciben la presencia o riesgo de problema con determinadas forma de uso de las NT.

Dada esta situación parece conveniente el estudio de estas conductas a fin de poder establecer criterios de referencia que permitan señalar cuáles puedan constituir un “uso Problemático” de las NT, bien porque son conductas que los propios usuarios, o personas próximas, consideran problemáticas, bien porque se asemejan a las que aparecen en otras adicciones. Este paso en parte está desarrollado (Echeburúa, Labrador, Becoña, 2009; Chóliz y Marco, 2012; Romo, Bioulac, Kern y Michel, 2012, Oliva et al., 2012). Ahora

sería útil el poder detectar la presencia de estas conductas en el uso de las NT de los adolescentes y poder comparar estos valores con criterios de referencia que permitan establecer lo “problemático” o no de las conductas identificadas. Es decir desarrollar un instrumento de evaluación, para uso a modo de “cribado” (“*screening*”), que además ayude a establecer criterios de referencia.

Sólo en fechas recientes se han comenzado a desarrollar este tipo de instrumentos, aunque la falta de acuerdo en lo que debe considerarse “uso problemático” o “adicción” a NT, así como la amplia gama de conductas que puede incluir, ha facilitado el desarrollo de instrumentos dispares, con escasa difusión y no siempre validados en nuestro país. Lo más frecuente ha sido el desarrollo de instrumentos dirigidos a evaluar un solo tipo de problema (Billieux, Van der Linden y Rochat, 2008; Young, 2000; Chóliz y Marco, 2012; Berauny, Chamarro, Graner y Carbonell, 2009), pero no hay un instrumento general que permita identificar las conducta de “uso problemático” en las distintas NT (Carbonell, Graner, Berauny y Chamarro, 2009) y adaptado a España. Este es el objetivo del presente trabajo: desarrollar y validar un instrumento para detectar el uso problemático de NT en jóvenes y adolescentes adaptado a nuestro país.

## Método

### Participantes

La muestra consta de 2747 participantes, 54.1% varones y 45.9% mujeres, que estaban cursando entre 5º de Primaria y 5º de licenciatura en centros de la Comunidad de Madrid durante los cursos 2007-08 a 2009-10. Sus edades oscilaban entre 9 y 33 años, con una media de 14.04 ( $DT=3.5$ ). La distribución por grupos de edad y niveles educativos fue la siguiente: 10-12 años (Primaria, 5º y 6º): 36.4%; 13-15 años (Secundaria, 1º-4º ESO): 43.36%; 16-18 años (1º y 2º Bachillerato): 8.34% y Mayores de 18 años (Universidad): 11.9%.

### Instrumento

Se aplicó el *Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (UPNT)*. Consta de 41 ítems, los dos primeros sobre frecuencia y problemas en el uso de las diferentes NT, más 10 ítems referidos al uso de Internet, Video-juegos y Móvil, y 9 sobre uso de TV. (Ver Anexo 1).

### Procedimiento

#### *Desarrollo del UPNT*

A partir de los trabajos de investigación realizados sobre uso de NT y a los criterios propuestos por distintos investigadores, se elaboró un conjunto de 70 ítems relacionados con el uso de NT y posibles conductas problemas asociadas. Los ítems, redactados con un lenguaje sencillo y adaptado a las características de la muestra, jóvenes y adolescentes, evi-

taban el uso de términos técnicos y de dobles negaciones. Esta primera redacción del cuestionario fue evaluada por 6 jueces, profesionales expertos de reconocida solvencia, con respecto a su idoneidad por medio de una escala cuantitativa de 1-4.

A partir de estas opiniones se depuraron y redefinieron los ítems del cuestionario, estableciéndose el Cuestionario DANE (Labrador, Becoña y Villadangos, 2008), compuesto por 50 ítems. Con este cuestionario se realizó una prueba piloto con una muestra de 140 jóvenes/adolescentes, aproximadamente 25 de cada uno de los cuatro cursos de la ESO y de los dos de bachillerato. Analizadas las respuestas se constató que los participantes comprendían el contenido de todas las preguntas y sabían responder a ellas, por lo que se consideró adecuado mantenerlas. Sí se detectaron dudas acerca de la forma correcta de responder a ellas, y para evitarlas se elaboraron las pautas que se incluyen en la primera página del cuestionario (ver Anexo I).

Tras analizar los datos de su aplicación a una muestra de 1710 menores de la CA de Madrid, y constatar el escaso valor discriminativo de algunos ítems, se retiraron estos quedando reducido el cuestionario final (UPUNT) a 41 ítems (ver anexo I).

El UPUNT es un cuestionario autoadministrado, dirigido a identificar el riesgo de conductas problemáticas en el uso de Internet, videojuegos, teléfono móvil y televisión.

Consta de 2 preguntas sobre frecuencia uso y problemas en el uso de las NT consideradas, seguidas de 10 ítems para identificar posibles conductas problemas en el uso de Internet, videojuegos y teléfono móvil y 9 para televisión. Todas las preguntas son cerradas, proporcionando el cuestionario las opciones de respuesta.

Además, incluye preguntas para evaluar la frecuencia de uso, presencia de problemas, y características de su utilización, como lugar y horas dedicadas a su uso.

#### *Aplicación del UPUNT en los centros escolares*

El estudio se llevó a cabo con una muestra de conveniencia, compuesta por Colegios Públicos (201 alumnos), Concertados (874) y Privados (535), seleccionados de entre los que solicitaron a la CAM un programa de ayuda para el uso de NT. Tres psicólogos expertos acudieron a estos centros para aplicar el cuestionario. Reunidos los alumnos en su aula, se les presentó el cuestionario como una toma de información sobre su uso de NT, procediendo a continuación los alumnos a rellenar el cuestionario de forma individual. El resto de la muestra está constituido por estudiantes universitarios de distintas facultades, con un reparto similar entre los distintos cursos. La aplicación fue similar a la de los colegios, si bien en algunos casos los cuestionarios se aplicaron de forma individual.

#### **Análisis de datos**

Para las *características sociodemográficas de la muestra* y las *características de utilización* de las diferentes NT, se calcularon estadísticos descriptivos: medias y desviaciones típicas para las variables cuantitativas y porcentajes para las variables nominales.

Para determinar las propiedades psicométricas del instrumento se realizaron los análisis pertinentes para el estudio de su fiabilidad y validez.

Para el estudio de la *fiabilidad* se calculó la consistencia interna mediante el *alfa de Cronbach* (1951), para la escala total y para las subescalas correspondientes a cada una de las cuatro NT consideradas. Se consideran aceptables valores superiores a .70, según indicaciones de Robinson, Shaver, y Wrihtsman (1991). Así mismo se estableció la fiabilidad de dos mitades mediante la fórmula de Spearman Brown.

Para precisar la contribución de cada ítem a la fiabilidad de la escala total y las subescalas, se calculó el índice de fiabilidad de cada ítem y su contribución al *alfa* total de la escala, considerando el *alfa* corregido de la escala o las subescalas sin la inclusión del ítem.

La *validez convergente* se estudió por medio del coeficiente de correlación de Pearson de cada ítem con la subescala a la que pertenece y con las puntuaciones totales, para comprobar si estas correlaciones superaban el valor .40 (Hays, Hayashi y Carson, 1988). También se estudió el número de errores en las correlaciones entre cada ítem y las demás subescalas. Además se analizaron las correlaciones entre cada subescala y de éstas con las puntuaciones totales de la escala.

La *validez clínica* se calculó utilizando como referencia la pregunta "Indica si alguna de las siguientes actividades te causan problemas porque le dedicas exceso de tiempo, tienes discusiones debido a ellas con tus padres, gastas demasiado dinero en ella o te encuentras en parte enganchado a ella". Se establecieron dos grupos en función del grado de conciencia de problema con el uso de cada uno de los instrumentos evaluados (i.e., Internet, videojuegos, teléfono móvil y TV): sin problemas: personas que respondieron a la pregunta con "nunca" o "a veces"; con posibles problemas: personas que respondieron a la pregunta con "con frecuencia" o "siempre".

Establecidos los grupos se analizaron las diferencias entre éstos para cada uno de los ítems de la subescala mediante *ANOVAs* de medidas independientes.

El análisis de la *validez de constructo* se llevó a cabo mediante análisis factorial, con extracción inicial de factores según el método de componentes principales y rotación ortogonal (*Varimax*) como procedimientos más utilizados en los análisis factoriales exploratorios de elaboración de cuestionarios. Para la inclusión de los ítems en los factores, se consideraron los pesos factoriales superiores a .400. Para la valoración de la adecuación del modelo factorial a los datos se calculó el índice de Kaiser – Meyer – Olkin y la prueba de esfericidad de Bartlett.

## Resultados

### Características del uso de nuevas tecnologías en los participantes

Como puede observarse en la Tabla 1 la *utilización de Internet* entre los participantes fue frecuente (en más de un 82% utilización al menos semanal, llegando a un 40% los casos de utilización diaria), predominantemente en casa y con una dedicación que, en la mayoría de los casos (casi el 85%), no superaba las 5 horas semanales, aunque hay gran variabilidad, pues casi la mitad de la muestra (más del 47%) no la utilizan, frente a un 9% con 3 o más horas de uso diario. La mayoría de los participantes (casi un 85%) consideran que el uso de Internet no les genera problemas nunca o sólo ocasionalmente.

Reconocen un *uso de videojuegos* menos frecuente (55% de utilización al menos semanal, pero solo un 11% con utilización diaria). El lugar de utilización preferente fue el propio hogar. La mayoría de los participantes (88%) reconocían un uso semanal inferior a las 5 horas, aunque el 11.5% reconocían dedicar a los videojuegos 3 o más horas diarias. La percepción de problemas es baja: casi un 89% consideran que el

uso de los videojuegos no les genera problemas o solo algunas veces.

Un 49.5% de los participantes usan a diario el *teléfono móvil*, fundamentalmente en su casa y especialmente en su propia habitación. Suelen ser los padres (casi un 70%) los que pagan los gastos del móvil, aunque hay un 23% que lo pagan ellos mismos. El tiempo medio de uso diario supera una hora, pero hay gran variabilidad: un 16% dicen no llegar a la hora diaria, mientras que casi un 18% dedican al móvil 3 o más horas. La percepción de problemas respecto a su uso es baja, pues más del 84% de los participantes señalan que no les causa problemas nunca o sólo a veces.

La mayoría de los participantes dicen ver la televisión todos los días (77%), fundamentalmente en el salón de su casa (77%) y durante un promedio de 1.8 horas (el 68%, la ven entre 1 y 2 horas diarias), aunque algo más del 11% ven la televisión 4 o más horas diarias. En general los sujetos no perciben problemas con relación al tiempo que dedican a la televisión (75% dicen que no les causa problemas nunca o sólo a veces), si bien el porcentaje de los que consideran que este dispositivo les causa problemas es mayor que en el resto de NT evaluadas.

**Tabla 1.** Características de la utilización de las nuevas tecnologías en los participantes ( $n=2747$ ).

	Internet	Videojuegos	Teléfono Móvil	Televisión
Frecuencia de utilización (%)				
Nunca	4.8	16.3	15.1	.7
Alguna vez al mes	12.6	29	13.1	2.7
Alguna vez a la semana	42.2	43.8	22.2	20.1
Todos los días	40.3	10.8	49.5	76.6
Frecuencia con que causa problemas (%)				
Nunca	43.6	54.5	55.9	38.2
A veces	41.1	34.1	28.4	37
Con frecuencia	11	9.1	9.4	14.5
Siempre	4.2	2.3	6.4	10.2
Lugar de utilización (%)				
	Casa: 90.9	Casa: 86.1	Habitación: 72.9	Habitación: 19.9
	Ciber: 3.6	Ciber: .3	Colegio: 4.6	Salón: 77.4
	Otros: 5.6	Otros: 13.6	Casa: 17.4	Otros: 2.7
			Otros: 5.2	
Horas dedicadas a la semana (%)				
Menos de una hora	22.2	18.7	15	3.4
1-2 horas	38	46.2	45	21.9
2-5 horas	24.4	22.7	19.4	32.9
5-10 horas	14.6	8.8	11.8	25.6
Más de 10 horas	.8	3.7	8.8	16.1
Horas dedicadas al día <i>M</i> ( <i>DT</i> ) (rango 0-7)	.70 (.85)	1.08 (.94)	1.26 (1.26)	1.79 (1.24)
Horas dedicadas al día (%)				
0 horas	47.1	18.1	16.4	7.4
1 hora	32.3	57.9	54.1	38.3
2 horas	11	12.5	11.8	30.1
Persona que paga el móvil (%)				
Padres				69.5
El/ella mismo/a	---	---	---	22.7
Otros				7.8

## Fiabilidad

La fiabilidad de la prueba se estableció mediante el coeficiente *alfa de Cronbach* calculado para la puntuación total de los 35 ítems y para las escalas correspondientes a cada una de las NT evaluadas. Los valores obtenidos (véase Tabla 2) son satisfactorios, ya que en todos los casos son superiores a .70.

**Tabla 2.** Consistencia interna de la escala y subescalas ( $n = 2747$ ).

	$\alpha$ Cronbach	Nº ítems
Escala inicial	.876	35
Subescala Internet	.732	9
Subescala Videojuegos	.783	9
Subescala Teléfono Móvil	.801	8
Subescala Televisión	.713	9
Escala final	.870	26
Subescala Internet	.722	7
Subescala Videojuegos	.772	7
Subescala Teléfono Móvil	.810	6
Subescala Televisión	.741	6

Para analizar la contribución de cada ítem a la fiabilidad de la escala total se realizó un análisis para cada uno de los ítems. En la Tabla 3, se resumen los valores del *alfa* de la escala total eliminando cada uno de los ítems. Este análisis indicó que sólo hubo un ítem cuya eliminación no cambiaba la fiabilidad de la escala (el ítem “¿Consultas el móvil aunque no haya sonado por si te ha llamado o escrito alguien?”) y uno que la mejoraba (“¿Sólo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?”), aunque las diferencias son mínimas.

Este mismo análisis se realizó para cada una de las subescalas (véase Tabla 3). Los resultados para cada una de las subescalas indican lo siguiente:

- Subescala Internet: la eliminación del ítem “¿Tienes discusiones con tus amigos por la utilización de Internet?” no modifica la fiabilidad de la subescala.
- Subescala Videojuegos: todos los ítems parecen contribuir a la fiabilidad de la subescala (la eliminación de cualquiera de ellos hace que disminuya la fiabilidad de ésta)
- Subescala Móvil: la eliminación del ítem “¿Consultas el móvil aunque no haya sonado por si te ha llamado o escrito alguien?” incrementa la fiabilidad de la subescala.
- Subescala Televisión: la eliminación del ítem “¿Sólo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?” incrementa la fiabilidad de la subescala.

## Validez convergente

Se estudió a través del coeficiente de correlación de Pearson de cada ítem con la subescala a la que pertenece y con las puntuaciones totales. También se estudió el número de errores encontrados en las correlaciones entre cada ítem y las demás subescalas. Esto es, aquellos casos en los que el valor obtenido entre el ítem y una subescala es mayor que el obtenido con la subescala a la que pertenece. Los datos (véase

Tabla 4) muestra que todas las correlaciones de los ítems con su subescala fueron superiores a .40, excepto el ítem “¿Tienes discusiones con tus amigos por la utilización de Internet?”. Además en todos los casos la correlación del ítem con su subescala fue superior a las correlaciones con el resto de subescalas, produciéndose, por tanto, 0 errores de 140 posibilidades.

**Tabla 3.** Fiabilidad de la escala y subescalas sin cada ítem ( $n = 2747$ ).

	$\alpha$ de la escala total sin el ítem	$\alpha$ de la subescala correspondiente sin el ítem
I: Dedicas más tiempo	.875	.710
I: Te encuentras mal	.871	.686
I: Estás pensando	.870	.680
I: Tienes discusiones	.875	.732
I: Mientes	.874	.719
I: Has dejado de hacer	.874	.719
I: Has intentado desconectarte	.874	.723
I: Te relaja navegar	.871	.700
I: Te sientes nervioso	.872	.689
V: Dedicas mas tiempo	.875	.754
V: Te encuentras mal	.873	.746
V: Estás pensando	.873	.740
V: Tienes discusiones	.875	.779
V: Mientes	.873	.771
V: Has dejado de hacer	.874	.774
V: Has intentado dejar de jugar	.873	.766
V: Te relaja jugar	.873	.778
V: Te sientes nervioso	.872	.750
M: Te encuentras mal	.870	.752
M: Estás pensando	.871	.769
M: Tienes discusiones	.873	.799
M: Mientes	.872	.785
M: Has intentado dejar	.872	.786
M: Te relaja	.869	.765
M: Te sientes nervioso	.870	.761
M: Consultas el móvil	.876	.813
T: Te encuentras mal	.870	.654
T: Estás pensando	.870	.656
T: Tienes discusiones	.874	.703
T: Mientes	.872	.688
T: Has dejado de hacer	.874	.693
T: Has intentado dejar	.872	.679
T: Te relaja	.871	.685
T: Te sientes nervioso	.870	.669
T: Solo ves programas	.881	.763

Sin embargo, como se observa en la tabla, hubo 10 ítems para los que la correlación con la puntuación total de la escala no superó el .40, a saber:

- Cuatro ítems de la subescala Internet:
  - ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a Internet?
  - ¿Tienes discusiones con tus amigos por la utilización de Internet?
  - ¿Has dejado de hacer alguna actividad por estar conectado a Internet?

- ¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo has conseguido?
- Tres ítems de la subescala Videojuegos:
  - ¿Dedicas más tiempo del necesario a los videojuegos?
  - ¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que dedicas a los videojuegos?
  - ¿Has dejado de hacer alguna actividad por estar jugando a los videojuegos?
- Tres ítems de la subescala TV:
  - ¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que dedicas a la televisión?
  - ¿Has dejado de hacer alguna actividad por estar viendo la tele?
  - ¿Solo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?

**Tabla 4.** Correlaciones de cada ítem con la subescala a la que pertenece y con la puntuación total ( $n = 2747$ ).

Item	Internet	Videoj.	T. móvil	TV	TOTAL
I: Dedicas más tiempo	.590*	.096*	.265*	.140*	.358*
I: Te encuentras mal	.694*	.171*	.419*	.302*	.522*
I: Estás pensando	.696*	.258*	.387*	.318*	.543*
I: Tienes discusiones	.322*	.171*	.191*	.134*	.273*
I: Mientes	.467*	.242*	.291*	.238*	.408*
I: Has dejado de hacer	.467*	.210*	.226*	.219*	.365*
I: Has intentado desconectarte	.458*	.221*	.192*	.200*	.350*
I: Te relaja navegar	.657*	.264*	.380*	.297*	.530*
I: Te sientes nervioso	.652*	.234*	.397*	.295*	.516*
V: Dedicas mas tiempo	.151*	.671*	.007	.226*	.348*
V: Te encuentras mal	.213*	.694*	.059*	.319*	.422*
V: Estás pensando	.212*	.731*	.069*	.328*	.448*
V: Tienes discusiones	.173*	.431*	.133*	.183*	.307*
V: Mientes	.283*	.530*	.211*	.256*	.427*
V: Has dejado de hacer	.198*	.492*	.13*	.230*	.342*
V: Has intentado dejar de jugar	.203*	.581*	.148*	.315*	.418*
V: Te relaja jugar	.262*	.683*	.177*	.346*	.488*
V: Te sientes nervioso	.290*	.671*	.183*	.330*	.486*
M: Te encuentras mal	.435*	.035	.780*	.316*	.532*
M: Estás pensando	.413*	.179*	.702*	.342*	.556*
M: Tienes discusiones	.297*	.211*	.475*	.325*	.443*
M: Mientes	.351*	.139*	.602*	.322*	.482*
M: Has intentado dejar	.309*	.153*	.579*	.295*	.454*
M: Te relaja	.433*	.226*	.735*	.367*	.596*
M: Te sientes nervioso	.406*	.169*	.739*	.363*	.563*
M: Consultas el móvil	.320*	.033	.678*	.261*	.438*
T: Te encuentras mal	.320*	.315*	.324*	.693*	.554*
T: Estás pensando	.313*	.339*	.329*	.685*	.562*
T: Tienes discusiones	.18*	.240*	.274*	.428*	.383*
T: Mientes	.287*	.276*	.359*	.534*	.491*
T: Has dejado de hacer	.210*	.187*	.200*	.500*	.374*
T: Has intentado dejar	.232*	.300*	.247*	.586*	.458*
T: Te relaja	.300*	.325*	.326*	.645*	.535*
T: Te sientes nervioso	.320*	.320*	.361*	.632*	.548*
T: Solo ves programas	.077*	.130*	.111*	.451*	.260*

\* $p < .01$ 

Las correlaciones entre cada subescala y de éstas con las puntuaciones totales de la escala aparecen en la Tabla 5. Como puede verse las correlaciones de las distintas subescalas con la escala total fueron altas (todas ellas superiores a .66) y altamente significativas ( $p < .001$ ). En cuanto a las correlaciones entre subescalas, todas alcanzaron valores medios (entre .35 y .55), salvo la correlación entre las subescalas de Videojuegos y T. Móvil que fue baja (.18). No obstante todas ellas fueron significativas ( $p < .001$ ).

**Tabla 5.** Correlación entre subescalas y con el total ( $n = 2747$ ).

	Internet	Videojuegos	T. Móvil	Televisión
Internet				
Videojuegos	.351*			
T. Móvil	.551*	.188*		
Televisión	.421*	.462*	.469*	
TOTAL	.763*	.664*	.748*	.791*

\* $p < .001$

### Validez clínica

Utilizando como referencia la pregunta “Indica si alguna de las siguientes actividades te causan problemas porque le dedicas exceso de tiempo, tienes discusiones debido a ellas con tus padres, gastas demasiado dinero en ella o te encuentras en parte enganchado a ella” se establecieron grupos en función del grado de conciencia de problema con el uso de cada uno de los instrumentos evaluados (i.e. Internet, videojuegos, teléfono móvil y TV). Una vez establecidos los grupos se calcularon las diferencias entre ambos grupos para cada uno de los ítems de la subescala correspondiente (e.g. para los 9 ítems de la subescala de Internet entre los participantes sin problemas con Internet y aquellos con posibles problemas con Internet). Todas las comparaciones arrojaron diferencias significativas intergrupos ( $p < .001$ ), señalando una buena capacidad discriminativa de los ítems. La única excepción fue el ítem “¿Sólo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?”, en el que no hubo diferencias significativas entre ambos grupos.

### Selección de ítems

Los datos encontrados hasta este momento indican la conveniencia de eliminar los ítems:

- “¿Consultas el móvil aunque no haya sonado por si te ha llamado o escrito alguien?”
- “¿Sólo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?”

Una vez eliminados estos ítems la fiabilidad de la escala total (*alfa de Cronbach*) y de las correspondientes subescalas fue la siguiente:

- Escala total (35 ítems): .876; 33 ítems: .882.
- Subescala Móvil (8 ítems): .801; 7 ítems: .813.
- Subescala TV (9 ítems): .713; 8 ítems: .763.

Así mismo, y de modo tentativo se decidió ver cuáles eran los resultados una vez eliminados también los ítems referentes a “Tienes discusiones...” (4 ítems) y “Has dejado de hacer...” (3 ítems), por estar sus correlaciones con la escala total por debajo de .40. De este modo se tendría una escala de 26 ítems con los siguientes valores de fiabilidad (*alfa de Cronbach*) para la escala total y las subescalas:

- Escala total (35 ítems): .876; 26 ítems: .870.
- Subescala Internet (9 ítems): .732, 7 ítems: .722.
- Subescala Videojuegos (9 ítems): .783, 7 ítems: .772.
- Subescala Móvil (8 ítems): .801; 6 ítems: .810.
- Subescala TV (9 ítems): .713; 6 ítems: .741.

Dado que la eliminación de estos ítems mejoraba la fiabilidad de las subescalas Móvil y Televisión, suponiendo tan

sólo un pequeño descenso en la de la escala total y las subescalas Internet y Videojuegos, se decidió eliminar estos ítems. Todos los valores de fiabilidad encontrados pueden considerarse adecuados ( $> .70$ ).

De este modo la escala final (véase Anexo I) estaba compuesta por 26 ítems distribuidos del siguiente modo:

- Subescala Internet: 7 ítems.
- Subescala Videojuegos: 7 ítems.
- Subescala Móvil: 6 ítems.
- Subescala TV: 6 ítems.

### Validez de constructo

La validez de constructo de la escala final se evaluó mediante análisis factorial aplicado a los 26 ítems seleccionados. Tanto la medida de adecuación muestral obtenida mediante el índice de Kaiser – Meyer – Olkin (igual a .885), como la prueba de esfericidad de Bartlett ( $B=18401.54$ ,  $p < .0001$ ) mostraron la adecuación del modelo factorial para el análisis de datos.

La extracción inicial de factores se basó en el método de componentes principales, seleccionando aquellos factores con valores propios superiores a la unidad, y en rotación ortogonal (*Varimax*). Así se obtuvieron 7 factores, que explicaban un 61.48% de la varianza total (véase Tabla 6). Para la inclusión de los ítems en los factores, se consideraron los pesos factoriales superiores a .400. Cuando un ítem saturó por encima de .40 en más de un factor, se asignó al factor en que tenía un peso más alto. La composición de estos factores se presenta en la Tabla 7, mostrando los ítems por orden decreciente de saturación en el factor. Como puede observarse, los cuatro primeros factores hacen referencia al uso de cada una de las NT evaluadas (móvil, videojuegos, televisión e Internet, respectivamente), mientras que los tres restantes se centran en conductas características de una utilización problemática de las mismas, en concreto mentir sobre su uso, relajarse con el mismo e intentar fallidamente dejar de utilizarla. Es de destacar, no obstante, que en el caso del teléfono móvil todos los ítems se agrupan en el primer factor, incluso los relativos a estos tres aspectos.

**Tabla 6.** Varianza total explicada por los factores ( $n = 2747$ ).

Factor	Autovalor	% varianza explicado	% varianza acumulado
1	3.07	11.81	11.81
2	2.88	11.08	22.89
3	2.42	9.32	32.20
4	2.31	8.89	41.09
5	1.88	7.22	48.32
6	1.86	7.13	55.45
7	1.57	6.03	61.48

**Tabla 7.** Estructura factorial de los 26 ítems ( $n = 2747$ ).

Nombre del factor e ítem	Pesos
<b>1. Uso del teléfono móvil</b>	
¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde que utilizaste el móvil?	.776
¿Te encuentras mal cuando no puedes usar el móvil?	.721
¿Estás pensando desde horas antes en usar el móvil?	.700
¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?	.615
¿Te relaja usar el móvil?	.593
¿Mientes sobre las horas que dedicas al móvil?	.556
<b>2. Uso de videojuegos</b>	
¿Te encuentras mal cuando no puedes jugar a videojuegos?	.758
¿Estás pensando desde horas antes en jugar a los videojuegos?	.748
¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde que jugaste a videojuegos?	.700
¿Dedicas más tiempo del necesario a los videojuegos?	.647
<b>3. Uso de televisión</b>	
¿Te encuentras mal cuando no puedes ver la televisión?	.732
¿Estás pensando desde horas antes en ver la televisión?	.710
¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde que viste la televisión?	.651
¿Alguna vez has intentado dejar de ver la televisión y no lo has conseguido?	.568
<b>4. Uso de Internet</b>	
¿Te encuentras mal cuando no puedes utilizar Internet?	.712
¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde que usaste Internet?	.639
¿Estás pensando desde horas antes en usar Internet?	.630
¿Dedicas más tiempo del necesario a Internet?	.606
<b>5. Mentir sobre el uso</b>	
¿Mientes sobre las horas que dedicas a Internet?	.746
¿Mientes sobre las horas que dedicas a los videojuegos? <sup>1</sup>	.621
¿Mientes sobre las horas que dedicas a ver la televisión? <sup>2</sup>	.595
<b>6. Relajarse con el uso</b>	
¿Te relaja ver la televisión?	.739
¿Te relaja jugar a videojuegos? <sup>3</sup>	.697
¿Te relaja navegar por Internet? <sup>4</sup>	.649
<b>7. Intentos fallidos de dejar el uso</b>	
¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo has conseguido?	.787
¿Alguna vez has intentado dejar de jugar a videojuegos y no lo has conseguido? <sup>5</sup>	.635

<sup>1</sup> También satura en el factor 2 (.434)<sup>2</sup> También satura en el factor 3 (.460)<sup>3</sup> También satura en el factor 2 (.462)<sup>4</sup> También satura en el factor 3 (.446)<sup>5</sup> También satura en el factor 2 (.428)

## Discusión

El primer dato a destacar es el del promedio diario de utilización de NT en los sujetos de la muestra. Sumando el tiempo dedicado a las cuatro tecnologías evaluadas se obtiene un total de 4.83 horas diarias, cifra claramente inferior a las 6.5 horas halladas por Labrador y Villadangos (2009). Una posible explicación a esta discrepancia de casi dos horas entre ambos datos puede ser el hecho de que la presente muestra incluye personas de más edad, lo que a su vez podría relacionarse con el hecho de salir más de casa (que es donde se usan), con llevar a cabo otras conductas de interacción social, o simplemente con una llegada más tardía al mundo digital.

La NT más utilizada la TV, casi dos horas al día (1.79), es también la que los participantes consideran que le produce más problemas (siempre 10.2%; con frecuencia 14.5%).

Así mismo es de destacar que el uso de todas estas tecnologías se hace casi exclusivamente en casa (más del 90%),

lo que, lógicamente, condiciona y reduce los contactos sociales.

Por lo que respecta a las características del cuestionario propuesto los datos de *fiabilidad* muestran, en general, un *alfa de Cronbach* adecuado, en especial la escala total (.876). La fiabilidad más baja corresponde a la subescala de TV, probablemente por el valor negativo del ítem “Sólo ves los programas que te interesan”, cuya eliminación supone un incremento considerable de la fiabilidad. No obstante, en todos los casos se supera el criterio establecido (.70).

En cuanto a la *validez convergente*, aunque las puntuaciones dentro de cada ítem con sus respectivas escalas son aceptables (superiores en todos los casos a .40), no sucede lo mismo con las correlaciones con la escala total, a excepción de los ítems de la escala de teléfono móvil. Un total de 10 ítems puntúan por debajo de .40, lo que cuestiona que estén midiendo en la misma dirección. En todos los casos se repiten dos de los ítems: “Has dejado de hacer...” y “Tienes discusiones con tus amigos por...” En dos casos aparece el de



“Dedicas más tiempo...” Además el ítem ya identificado en TV “¿Sólo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?” En resumen, a tenor de estos resultados se puede considerar la eliminación de estos ítems a fin de mejorar la validez convergente, con lo que la escala pasa de 35 a 26 ítems, sin que apenas se hayan alterados los valores de fiabilidad, incluso algunos han mejorado, y desde luego ha mejorado la validez convergente. Por ello se considera más adecuada la propuesta de 26 ítems.

Por otra parte los resultados indican que la prueba posee una adecuada *validez clínica*. Al separar a los participantes en dos grupos, en función de si consideran que tienen problemas o no, se obtienen diferencias significativas en las distintas subescalas e ítems, con niveles de significación en todos los casos superiores a .001.

Finalmente, y por lo que respecta a la *validez de constructo*, los resultados del análisis factorial señalan como solución más adecuada 7 factores que explican el 61.5% de la varianza. Los factores se agrupan, los cuatro primeros alrededor del uso de cada una de las NT, lo que señala una cierta independencia entre el uso de cada una de las NT. Los últimos tres alrededor de conductas típicas de problemas adictivos, con independencia del cual es la NT ante la que se presenta, a excepción del teléfono móvil, que parece que todos los ítems se agrupan en el factor 1. La capacidad explicativa de cada uno de ellos, sin ser muy elevada, es importante, y también la capacidad explicativa total. Los pesos de los ítems son asimismo elevados en general, y sólo 5 de ellos puntúan de forma significativa en otro factor.

Es de destacar el comportamiento de los ítems referidos al uso del teléfono móvil, que se agrupan todos en un mismo

factor, mientras que en las otras NT, unos ítems se agrupan alrededor de la NT y otros, alrededor del tipo de conducta con independencia del tipo de NT: mentir sobre su uso, relacionarse con su uso e intentos fallidos.

Se puede destacar, en suma, que los resultados obtenidos son satisfactorios, mostrando una buena capacidad de discriminación para identificar problemas, y que, además, pueden lograrse con un cuestionario realmente breve (26 ítems). Por otro lado, la muestra de más 2.700 personas puede servir como criterio de referencia para comparar las conductas de los jóvenes y adolescentes. Sería conveniente presentar los valores promedio por edades y sexo, probablemente haya diferencias importantes, pero los límites de este trabajo aconsejan no sobrecargar los datos ya de por sí abundantes.

Este estudio tiene algunas limitaciones. Una es que los resultados se han obtenido de una muestra incidental y no pueden extrapolarse al total de los jóvenes españoles de esa edad, aunque el elevado tamaño muestral ha permitido obtener información importante sobre el uso problemático de las nuevas tecnologías en los jóvenes. Otra limitación es que sería deseable, para la validación, poder utilizar también otros cuestionarios que evaluaran estas adicciones, aunque la realidad es que existen pocos y no adaptados en España. Finalmente, lo ideal sería disponer de información sobre las características psicológicas de estas personas para relacionarlas con las variables estudiadas, aunque éste no era el objetivo del presente estudio.

**Nota.-** Este estudio se realizó con ayuda del proyecto PSI2009-13100 del Ministerio de Educación y Ciencia.

## Referencias

- Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. La Coruña: Nova Galicia Ediciones.
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. y Carbonell, X (2009) Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21, 480-485
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195-1210.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R y Talam, A. (2012). Uso problemático de Internet y móvil en adolescentes y jóvenes españoles. *Anales de Psicología*, 28, 789-796.
- Carbonell, X, Graner, C., Beranuy, M. y Chamarro, A. (2009). Fomento del uso saludable de las tecnologías de la información y comunicación en familia y escuela. En E. Echeburúa, F.J.Labrador y E. Becoña (Dir.), *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescente* (pp. 205-219). Madrid: Pirámide.
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012) *Adicciones a Internet y redes sociales*. Madrid: Alianza.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16 (3), 297-334.
- Echeburúa, E., Corral, P. y Amor, P.J. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención. *Psicología Conductual*, 13, 511-525.
- Echeburúa, E., Labrador F.J y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescente*. Madrid: Pirámide.
- Estévez, L., Bayón, C., Cruz, A. y Fernández-Liria, A. (2009) Uso y abuso de Internet en jóvenes y adolescentes. En E. Echeburúa, F.J.Labrador y E. Becoña (Dir.), *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescente* (pp. 205-219). Madrid: Pirámide.
- Fitzpatrick, J. J. (2008). Internet addiction: Recognition and interventions. *Archives of Psychiatric Nursing*, 22, 59-60.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Recuperado de <http://www.cog.brown.edu/brochures/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
- Hays, R. D., Hayashi, T., & Carson, S. A. (1988). *User's guide for the multitrait analysis program*. California: Rand Corporation.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 193, 728-733.
- Labrador, F. J. y Villadangos, S. M. (2009). Adicción a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. En E. Echeburúa, F. J.Labrador y E. Becoña (Dir.), *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes* (pp. 45-71). Madrid: Pirámide.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13, 481-493.
- Oliva, A., Hidalgo, M.V., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L. y Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Sevilla: Aguaclara
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T., y Sánchez, J. M. (2012) Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.
- Romo, L., Bioulac, S., Kern, L., & Michel, G. (2012). *La dépendence aux jeux vidéo et à internet*. Paris: Dunod.
- Sánchez-Carbonell, X., Castellana, M. y Beranuy, M. (2007). Las adicciones tecnológicas en la adolescencia. En A. J. Riart (Ed.), *Tutoría y orientación en la diversidad* (pp. 319-329). Madrid: Pirámide.
- Young, K. (2000). *Caught in the net*. Nueva York: John Willey.

(Artículo recibido: 20-7-2011; revisado: 9-6-2013; aceptado: 21-6-2013)

**Anexo I.** Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (UPNT)

PAUTAS PARA RELLENAR EL CUESTIONARIO

1. Leer atentamente cada las preguntas y responder a cada una de ellas marcando con una cruz la casilla que mejor identifica mi comportamiento.
2. El cuestionario es anónimo. Como datos personales, solo hay que poner la edad y el sexo (v: varón y m: mujer)
3. En las preguntas 1 y 2 es imprescindible responder a cada uno de los apartados.
4. Las preguntas 3, 4, 5 y 6 solo se responden si corresponde, es decir, si la tecnología a la que aluden si utiliza. (Por ejemplo, si una persona no juega nunca a los videojuegos, todas los apartados de la pregunta 4 quedarían en blanco)
5. En el apartado 1 de las preguntas 3, 4, 5 y 6, que hace referencia al lugar en el que se emplean los aparatos, hay que responder solo a una opción: el lugar donde es mas frecuente su uso. (Por ejemplo: si una persona ve la televisión en distintas partes de la casa, debe de señalar aquel lugar donde pasa mas tiempo viéndola)
6. En los apartados 3 de las preguntas 3, 4, 5 y 6, que hacen referencia al tiempo de uso, hay que tener en cuenta que el 1 abarca el período de tiempo entre nada y 1 y así sucesivamente.
7. En las preguntas referentes al tiempo, hay que señalar el tiempo que suele ser habitual, sin tener en cuenta excepciones de situaciones o de días determinados.
8. El tiempo de uso del móvil, no solo hace referencia al tiempo en el que se está hablando, sino también al tiempo en el que se usa para mandar mensajes, o se está atento de recibir respuesta a ellos y también al tiempo que se emplea para jugar a sus juegos o conectarse a Internet.
9. En el tiempo de uso hay que señalar el tiempo total, incluso aquel que ocurre mientras se está utilizando el aparato y haciendo otra actividad. (por ejemplo: si mientras se cena se está viendo la televisión, el tiempo de la cena hay que incluirlo en las horas dedicadas a ver este aparato).
10. En la pregunta 5.2. que hace referencia la persona que se hace cargo del gasto del teléfono móvil, hay que señalar aquella que lo hace normalmente, sin tener en cuenta recargas excepcionales, y que paga una mayor cantidad de dinero.

Sexo: V..... M:..... Edad: .....

1. 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...				
Ir al ciber...				
Teléfono móvil...				
Televisión...				

2. Indica si alguna de de las siguientes actividades te causa problemas porque le dedicas exceso de tiempo, tienes discusiones debido a ellas con tus padres, gastas demasiado dinero en ella o te encuentras en parte enganchado a ella:

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Utilización de Internet...				
Jugar con videojuegos...				
Ir al ciber...				
Teléfono móvil...				
Televisión...				

### 3. USO DE INTERNET

3.1. ¿Dónde utilizas Internet? Casa..... Ciber..... Otros.....

3.2. ¿Cuántas horas dedicas a Internet a la semana? Entre 1-2..... Entre 2-5..... Entre 5-10..... Mas de 10.....

3.3. ¿Cuántas horas dedicas a Internet al día? 1..... 2..... 3.....4..... 5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
3.4. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a Internet?				
3.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes utilizar Internet queriendo hacerlo?				
3.6. ¿Estás pensando desde horas antes de conectarte a Internet en ello?				
3.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a utilizar Internet?				
3.8. ¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo has conseguido?				
3.9. ¿Te relaja navegar por Internet?				
3.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que estuviste conectado a Internet?				

### 4. USO DE VIDEOJUEGOS

4.1. ¿Dónde juegas con videojuegos? Casa..... Ciber..... Otros.....

4.2. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5... Entre 5-10... Mas de 10...

4.3. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos al día? 1..... 2.....3..... 4.....5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
4.4. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a los videojuegos?				
4.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes jugar a los videojuegos?				
4.6. ¿Estás pensando desde horas antes de jugar con los videojuegos?				
4.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a jugar a los videojuegos?				
4.8. ¿Alguna vez has intentado dejar de jugar y no lo has conseguido?				
4.9. ¿Te relaja jugar a los videojuegos?				
4.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que jugaste?				

**5. USO DE TELÉFONO MÓVIL**

- 5.1. ¿Dónde? En mi habitación..... En el colegio..... En el salón de casa.....  
 5.2. ¿Quién lo paga? Mis padres..... Yo, con mi dinero..... Otros.....  
 5.3. ¿Cuántas horas dedicas al móvil a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5... Entre 5-10... Mas de 10...  
 5.4. ¿Cuántas horas dedicas al móvil al día? 1..... 2.....3..... 4.....5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
5.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes usar el teléfono móvil?				
5.6. ¿Estás pensando desde horas antes de usar el móvil?				
5.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas al móvil?				
5.8. ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?				
5.9. ¿Te relaja usar el móvil?				
5.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que usaste el móvil?				

**6. USO DE TELEVISIÓN**

- 6.1. ¿Dónde sueles ver la televisión? En mi habitación..... En el salón de casa..... Otros.....  
 6.2. ¿Cuántas horas dedicas a la televisión a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5... Entre 5 -10... Mas de 10...  
 6.3. ¿Cuántas horas dedicas a la televisión al día? 1..... 2.....3..... 4..... 5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
6.4. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes ver la televisión?				
6.5. ¿Estás pensando desde horas antes de ver la televisión?				
6.6. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a ver la televisión?				
6.7. ¿Alguna vez has intentado dejar de ver la televisión y no lo has conseguido?				
6.8. ¿Te relaja ver la televisión?				
6.9. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que viste la televisión?				