

MANUAL

ADITEC

Evaluación y Prevención
de la Adicción a Internet,
Móvil y Videojuegos



M. Chóliz, C. Marco y C. Chóliz



ADITEC

**Evaluación y Prevención
de la Adicción a Internet,
Móvil y Videojuegos**

MANUAL

Mariano Chóliz Montañés

Clara Marco Puche

Carmen Chóliz Montañés



Madrid, 2016

Cómo citar esta obra

Para citar esta obra, por favor, utilice la siguiente referencia:

Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, C. (2016). ADITEC. *Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos*. Madrid: TEA Ediciones.

Copyright © 2016 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid.

I.S.B.N.: 978-84-16231-41-6.

Depósito Legal: M-39561-2016.

Quedan rigurosamente prohibidas bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino de Sahagún, 24 – 28036 Madrid.

Diseño y maquetación: La Factoría de Ediciones, S.L.

Ilustraciones: Sara Chóliz Sanz

Índice

Acerca de los autores	7
Prólogo.....	9
Ficha técnica	11

Bloque 1: Introducción

1. Descripción general	15
1.1. Componentes del ADITEC.....	15
1.1.1. Cuestionarios de evaluación ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V	16
1.1.2. Programa de prevención ADITEC	16
1.2. Materiales	17
2. Fundamentación teórica	19
2.1. Introducción a las adicciones tecnológicas	19
2.2. Internet.....	22
2.2.1. La Red.....	22
2.2.2. Ventajas de Internet	22
2.2.3. Inconvenientes de Internet	23
2.2.4. Redes sociales.....	23
2.2.5. Prevención de la adicción a Internet	24
2.3. El teléfono móvil	26
2.3.1. El teléfono móvil: bastante más que un teléfono portátil	26
2.3.2. Móvil y adolescencia	26
2.3.3. Ventajas del móvil para los adolescentes	27
2.3.4. Inconvenientes del uso (excesivo) del móvil	28
2.3.5. Influencia del sexo en los patrones de uso del móvil.....	29
2.3.6. Prevención de la adicción al móvil	30
2.4. Los videojuegos.....	31
2.4.1. El juego	31
2.4.2. Tipos de videojuegos.....	32
2.4.3. Características de los videojuegos	34
2.4.4. Ventajas de los videojuegos.....	35
2.4.5. Inconvenientes de los videojuegos	36

2.4.6.	Personalidad y videojuegos	37
2.4.7.	Aprendizaje de valores en los videojuegos	37
2.4.8.	Prevención de la adicción a los videojuegos	39

Bloque 2: Cuestionarios de evaluación

3.	Normas de aplicación y corrección	43
3.1.	Instrucciones generales para la aplicación	43
3.2.	Normas de corrección	44
3.2.1.	Consideraciones previas importantes	44
3.2.2.	Corrección informatizada	44
4.	Fundamentación psicométrica	47
4.1.	Proceso de elaboración de los cuestionarios	47
4.1.1.	Estudio de la fiabilidad	48
4.1.2.	Estudio de la validez	48
4.2.	ADITEC-I. Test de Adicción a Internet	49
4.2.1.	Descripción	49
4.2.2.	Muestra de tipificación	50
4.2.3.	Fiabilidad	50
4.2.4.	Validez	51
4.2.5.	Diferencias por sexo	52
4.3.	ADITEC-M. Test de Adicción al Móvil	53
4.3.1.	Descripción	53
4.3.2.	Muestra de tipificación	53
4.3.3.	Fiabilidad	54
4.3.4.	Validez	54
4.3.5.	Diferencias por sexo	56
4.4.	ADITEC-V. Test de Adicción a los Videojuegos	56
4.4.1.	Descripción	56
4.4.2.	Muestra de tipificación	57
4.4.3.	Fiabilidad	58
4.4.4.	Validez	58
4.4.5.	Diferencias por sexo	59
5.	Normas de interpretación	61
5.1.	Normas generales de interpretación	62
5.2.	Criterios de interpretación de las puntuaciones	62
5.3.	Puntuaciones del ADITEC-I	62
5.3.1.	Abuso (Abu)	62
5.3.2.	Abstinencia (Abs)	63
5.3.3.	Perturbación y ausencia de control (Per)	63
5.3.4.	Escape (Esc)	63
5.3.5.	Puntuación total (INT)	64
5.4.	Puntuaciones del ADITEC-M	64
5.4.1.	Tolerancia y abstinencia (Tol)	64
5.4.2.	Dificultad para controlar el impulso (Imp)	64
5.4.3.	Problemas derivados del gasto económico (Gas)	65
5.4.4.	Abuso (Abu)	65

5.4.5.	<i>Puntuación total (MOV)</i>	65
5.5.	Puntuaciones del ADITEC-V.	66
5.5.1.	<i>Juego compulsivo (Jue)</i>	66
5.5.2.	<i>Abstinencia (Abs)</i>	66
5.5.3.	<i>Tolerancia e interferencia con otras actividades (Tol)</i>	66
5.5.4.	<i>Problemas asociados y escape (Pro)</i>	67
5.5.5.	<i>Puntuación total (VID)</i>	67
5.6.	Casos ilustrativos	67
5.6.1.	<i>Las redes sociales de Andrés</i>	68
5.6.2.	<i>Sandra y su smartphone</i>	69
5.6.3.	<i>La partida de Julia</i>	71
Bloque 3: Programa de prevención		
6.	Descripción general del programa de prevención	77
6.1.	Estructura y formato de aplicación	79
6.2.	Eficacia del programa	80
6.3.	Ámbito de aplicación	80
6.4.	Materiales	81
7.	Normas de aplicación del programa	83
7.1.	Preparación de las sesiones.	83
7.2.	Primera sesión.	84
7.2.1.	<i>Presentación</i>	84
7.2.2.	<i>Información y debate</i>	85
7.2.3.	<i>Evaluación del patrón de uso y de la adicción</i>	85
7.2.4.	<i>Entrenamiento de hábitos apropiados: actividades individuales para hacer en casa</i>	86
7.2.5.	<i>Definición de los criterios que definen la dependencia</i>	91
7.3.	Segunda sesión	92
7.3.1.	<i>Revisión de las actividades para casa</i>	92
7.3.2.	<i>Repaso de los criterios de la adicción</i>	92
7.3.3.	<i>Sensibilización por el problema: vídeos y viñetas ilustradas</i>	93
7.3.4.	<i>Actividades para casa</i>	95
7.4.	Tercera sesión	95
7.4.1.	<i>Revisión de las actividades para casa</i>	95
7.4.2.	<i>Recordatorio de los criterios de adicción</i>	95
7.4.3.	<i>Sensibilización: vídeo y viñetas ilustradas</i>	98
7.4.4.	<i>Evaluación final</i>	98
7.4.5.	<i>Conclusiones y finalización del programa</i>	98
Apéndice A. Pautas para el trabajo con las viñetas ilustradas		99
	Internet.	99
	Móvil	105
	Videojuegos	111
Apéndice B. Resumen de los estudios sobre la eficacia del programa de prevención ADITEC		117
Referencias bibliográficas		125

Acerca de los autores

Mariano Chóliz Montañés es doctor en Psicología y profesor titular de la Universidad de Valencia. También es el director del Postgrado de Especialización Profesional Universitaria de «Adicción al Juego» y de la Unidad de Investigación de «Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas», ambos pertenecientes a la Universidad de Valencia. Es miembro del Consejo Asesor del Juego Responsable (Dirección General de Ordenación del Juego) y de asociaciones científicas de Psicología, además de autor de numerosos artículos en revistas científicas internacionales y de libros sobre la adicción al juego y a las tecnologías.

Clara Marco Puche es máster en Psicología Clínica, especialista en Psicología de las Adicciones y doctora en Psicología por la Universidad de Valencia, además de miembro de la Unidad de Investigación de «Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas» de la misma universidad. También es autora de artículos en revistas científicas y de libros acerca de las adicciones tecnológicas.

Carmen Chóliz Montañés es licenciada en Ciencias de la Educación, diplomada en Educación Infantil, especialista en Logopedia y en mediación en el ámbito educativo. Desarrolla su actividad profesional como directora y orientadora del Instituto de Educación Secundaria Reyes Católicos de Ejea de los Caballeros (Zaragoza).

Prólogo

Es fantástico poder disfrutar de Internet, del móvil o de los videojuegos. Se trata de herramientas tecnológicas que sustentan el nivel de vida en las sociedades modernas; son el fundamento de la eficiencia profesional e incluso del bienestar y de la felicidad personal. Su desarrollo ha posibilitado un crecimiento espectacular, tanto económico como del conocimiento, y ha derrumbado las barreras para el proceso de comunicación y la transmisión del saber. Nada sería lo mismo sin ellas y, probablemente, la vida sería peor y menos excitante.

Así pues, no debe confundirse la descripción de los problemas que el abuso de las tecnologías puede llegar a provocar —y cuya evaluación y prevención es el objeto de este trabajo— con una actitud peyorativa hacia las mismas, que en modo alguno tienen los autores de este manual. A decir verdad, ni este texto, ni los propios proyectos de investigación cuyos resultados apoyan muchas de las afirmaciones que en este manual se establecen podrían haber sido realizados sin el uso de Internet y, en alguna medida, sin el propio teléfono móvil. Por otro lado, los videojuegos, en tanto que se tratan de actividades lúdicas que se aprovechan de los adelantos tecnológicos, resultan fascinantes y abren la puerta no solo al deleite, sino a la imaginación y a la creatividad.

Pero son precisamente las extraordinarias ventajas de estas herramientas y la fascinación que provocan en niños, jóvenes y adolescentes, las responsables, en última instancia, del uso excesivo que se puede llegar a hacer de las mismas. Comoquiera que nuestra sociedad favorece y fomenta su utilización constantemente, es lógico que algunas personas lleguen a utilizarlas excesivamente y, en ocasiones, de forma innecesaria. Cuando el abuso de las mismas provoca deterioro de las relaciones sociales interpersonales o de las habilidades para solucionar problemas, las tecnologías dejan de ser una mera herramienta instrumental y su uso se convierte en un objetivo principal, casi vital, en sí mismo, lo cual deja el camino expedito a la dependencia de las mismas y a los problemas de la adicción.

La dependencia, cualquier dependencia, es un atentado contra la libertad personal. Y las adicciones tecnológicas no podían ser menos.

Los autores



Ficha técnica

Nombre: ADITEC. *Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos.*

Autores: Mariano Chóliz Montañés, Clara Marco Puche y Carmen Chóliz Montañés.

Procedencia: TEA Ediciones (2016).

Aplicación: Individual y colectiva.

Ámbito de aplicación: Cuestionarios de evaluación, de 12 a 17 años. Programa de prevención, de 10 a 16 años.

Duración:

- 🔌 **Cuestionarios de evaluación:** de 5 a 10 minutos cada cuestionario, aproximadamente.
- 🔌 **Programa de prevención:** 3 módulos (uno por cada adicción) compuestos por 3 sesiones de 50 minutos de duración cada una, aproximadamente.

Finalidad: Evaluación y prevención de las adicciones tecnológicas (Internet, teléfono móvil y videojuegos) en adolescentes. La evaluación y la prevención de las distintas adicciones puede hacerse por separado o de manera conjunta.

Baremación: Baremos en percentiles diferenciados por sexo para cada uno de los tres cuestionarios de evaluación (ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V).

Materiales: Manual, ejemplares de los cuestionarios, clave de acceso (PIN) para la corrección por Internet y el acceso al programa de prevención.

BLOQUE 1:

Introducción



1

Descripción general

Las **adicciones tecnológicas** son un fenómeno relativamente reciente que está directamente relacionado con el desarrollo y el avance de las actuales Tecnologías de la Información y la Comunicación (las denominadas TIC), así como con el uso inadecuado que los usuarios realizan de las mismas (en gran medida incitado por las empresas del sector y la propia sociedad). A pesar de que no se reconoce como trastorno en el DSM-5 (APA, 2013), se trata de un fenómeno sobre el que existe una amplia evidencia clínica y una evidente preocupación social.

El ADITEC es un programa integral que tiene el objetivo de **evaluar y detectar posibles problemas de adicción a las nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil y videojuegos) en jóvenes y adolescentes**, así como el de **prevenir el desarrollo de la dependencia** en aquellos que ya comienzan a manifestar problemas relacionados con su uso inadecuado. El programa permite desarrollar cada uno de estos objetivos de manera independiente mediante un cuestionario de evaluación y un programa de prevención específicamente desarrollados para cada una de las tecnologías que trata. El profesional podrá elegir aplicar uno o ambos componentes en función de sus necesidades y objetivos concretos. En el siguiente apartado se describe con más detalle cada uno de ellos.

El presente manual está dividido en tres bloques: este, en el que se introduce y describe el ADITEC y su fundamentación teórica, y otros dos, dirigidos a cada uno de los componentes citados. El objetivo de ello es facilitar la exposición de los contenidos de manera que resulte más clara y comprensible y con ello facilitar al profesional la consulta de la información de cada componente así como su posterior aplicación.

1.1. Componentes del ADITEC

Como ya se ha indicado, el ADITEC está formado por dos componentes relacionados: los cuestionarios destinados a la evaluación de una posible adicción y el programa de prevención de la dependencia y de la adicción.

1.1.1. Cuestionarios de evaluación ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V

El ADITEC cuenta con tres cuestionarios independientes que evalúan el grado de dependencia que se tiene de Internet (ADITEC-I), del teléfono móvil o celular (ADITEC-M) y de los videojuegos (ADITEC-V). Todos ellos permiten obtener información acerca de los principales parámetros implicados en el patrón de uso (frecuencia de uso, tiempo diario dedicado, gasto económico, etc.), así como de los criterios diagnósticos establecidos en el DSM-5 (APA, 2013) para los trastornos adictivos. Están dirigidos a adolescentes de entre **12 y 17 años**.

Pueden utilizarse tanto como instrumentos de evaluación de las adicciones tecnológicas, como para analizar la eficacia del programa de prevención ADITEC. En lo que se refiere al ámbito de la investigación científica, pueden emplearse en estudios sobre la relación entre las adicciones tecnológicas y otras variables clínicas o sociales, así como en estudios epidemiológicos que analicen la incidencia y la prevalencia de las adicciones tecnológicas en la población.

Cada cuestionario tiene un formato de autoinforme y está dividido en dos secciones. En la primera se solicita a la persona evaluada que indique su grado de acuerdo o desacuerdo con una serie de afirmaciones. En la segunda, se le pregunta sobre la frecuencia con la que le ocurren determinadas situaciones relacionadas con el uso de la tecnología en cuestión. A partir de las respuestas dadas se obtiene una puntuación total que refleja el nivel de sospecha de una adicción tecnológica y unas puntuaciones en distintas escalas o dimensiones:

- 🔊 **ADITEC-I:** Abuso, Abstinencia, Perturbación y ausencia de control y Escape.
- 🔊 **ADITEC-M:** Tolerancia y abstinencia, Dificultad para controlar el impulso, Problemas derivados del gasto económico y Abuso.
- 🔊 **ADITEC-V:** Juego compulsivo, Abstinencia, Tolerancia e interferencia con otras actividades, Problemas asociados y escape.

Los tres cuestionarios pueden aplicarse de manera independiente, aunque se recomienda la aplicación conjunta especialmente en el contexto de una exploración inicial. Su corrección es informatizada, por lo que el profesional deberá acceder a la plataforma TEAcorrige para obtener el perfil de resultados. El sistema de corrección consumirá un uso por cada uno de los cuestionarios corregidos.

No existe un tiempo límite para responder a los cuestionarios, si bien se suele tardar aproximadamente entre **10 y 15 minutos** en responder a cada uno de ellos.

En el capítulo 4 de este manual se pueden consultar más en detalle las características y el proceso de elaboración de cada cuestionario ADITEC.

1.1.2. Programa de prevención ADITEC

El *Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas ADITEC* está dirigido a **informar** sobre las adicciones tecnológicas, **sensibilizar** sobre las consecuencias negativas de la adicción y **entrenar** en las habilidades necesarias para hacer un correcto uso de las mismas que prevenga dichos problemas adictivos. Es decir, centra la acción en las tres principales dimensiones de la prevención: información (adquisición de conocimientos), sensibilización (cambio de actitudes) y hábitos de conducta (entrenamiento en estrategias conductuales).

El programa ADITEC puede ser aplicado a niños y adolescentes de entre **10 y 16 años**. No obstante, al tratarse de un programa de prevención general, el rango de edad de aplicación puede ser más amplio, adaptando el lenguaje y los contenidos del programa a las características del colectivo correspondiente.

Cada una de las tecnologías se aborda de manera independiente (a pesar de que es evidente que las tres están íntimamente relacionadas), puesto que las funciones que cumplen, su patrón de uso y las manifestaciones de su dependencia son distintas. Así pues, el programa de prevención ADITEC puede aplicarse en su conjunto, o bien solo el módulo que se desee. No obstante, debido a que la estructura es la misma para los tres módulos y muchos de los contenidos son similares, se recomienda su aplicación en tres momentos temporales diferentes, idealmente en tres cursos escolares sucesivos.

Cada módulo está compuesto por **3 sesiones de 50 minutos** de duración cada una, aproximadamente. Estas sesiones se han adaptado a la estructura de las tutorías que se imparten en el sistema educativo español. Para ello se ha tenido en cuenta la duración de las sesiones, la forma de exponer los contenidos y las actividades que se plantean, que pueden programarse como tareas para casa que posteriormente se comentan y analizan en la siguiente sesión. Sin embargo, el programa puede aplicarse también en un contexto clínico o en un contexto de intervención social.

Durante el programa se emplean recursos como la exposición oral, los debates sobre cuestiones planteadas a partir de viñetas o de testimonios en vídeo, así como el entrenamiento en autorregistros o en habilidades. Además, en la primera y en la última sesión se entrega a los participantes un cuestionario sobre patrón de uso, con la finalidad de analizar la eficacia del programa. También es posible aplicar los cuestionarios de evaluación para valorar la posible existencia de una dependencia entre los participantes. Todos estos recursos y materiales están disponibles en TEAcorrige, como se explicará posteriormente.

Las sesiones pueden ser impartidas por un especialista en prevención de adicciones o por los profesores o tutores, ya que el programa dispone de todo el material y recursos didácticos necesarios para ello.

1.2. Materiales

El ADITEC está compuesto por los siguientes materiales:

- 🕒 **Manual**, en el que se incluyen las normas de aplicación, corrección e interpretación de los cuestionarios ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V, además de la descripción y pautas de aplicación del programa de prevención ADITEC.
- 🕒 **Ejemplares** de los tres cuestionarios (ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V), en los que las personas evaluadas anotarán sus respuestas.
- 🕒 **Programa**, que recopila los materiales y recursos necesarios para el desarrollo de las sesiones de prevención de la adicción a las tres tecnologías. Se encuentra disponible en la plataforma TEAcorrige.

ATENCIÓN: Por la naturaleza intrínsecamente cambiante de las nuevas tecnologías, los vídeos del programa de prevención pueden incluir referencias a redes sociales o juegos menos conocidos. No obstante, se pretenden destacar los componentes de la adicción subyacente, independientemente de la red social, el videojuego o la tecnología móvil.

- 🔌 **Clave de corrección por Internet (PIN)**, que es una hoja que contiene el código que permite cargar los usos para realizar la grabación de las respuestas y la corrección del ADITEC en la plataforma TEAcorrige, así como para acceder a los materiales y recursos del programa de prevención.

IMPORTANTE: Es necesario haber cargados los usos de corrección del ADITEC en la plataforma para poder tener acceso al programa de prevención ADITEC.



2.1. Introducción a las adicciones tecnológicas

Las **adicciones tecnológicas** son un fenómeno relativamente reciente que está directamente relacionado con el desarrollo y el avance de las actuales Tecnologías de la Información y la Comunicación (las denominadas TIC), así como con el uso inadecuado que los usuarios realizan de las mismas. En este punto cabe destacar que el uso de las tecnologías no supone en sí un problema, sino solo en aquellos casos en los que este uso es inadecuado y tiene una repercusión negativa en la vida de la persona. Como ya se ha comentado, a pesar de que las adicciones tecnológicas no aparecen reconocidas como tal en el apartado de Trastornos Adictivos del DSM-5 (APA, 2013), se trata de un fenómeno sobre el que existe numerosa evidencia clínica, investigación científica (Griffiths, 2000) y evidente preocupación social. Probablemente, a medida que se vayan desarrollando más investigaciones clínicas y experimentales, las sucesivas revisiones del manual reconocerán algunos trastornos relacionados con el uso de Internet.

Las adicciones son uno de los principales problemas de salud mental. Si bien las consecuencias personales y familiares de las adicciones tecnológicas no tienen la gravedad de las drogodependencias o de los juegos de azar, son igualmente nocivas. Al igual que ocurre con otros trastornos adictivos, el problema surge cuando el uso excesivo e inapropiado de una actividad que en principio es deseable —y hasta placentera—, deviene en una relación de dependencia, generando problemas severos a nivel personal y familiar. La Estrategia de Salud Mental 2014-2018 del Ministerio de Sanidad, acometida con el objetivo de plantear acciones comunes tanto en el ámbito de la atención primaria como en el de la salud mental del Sistema Nacional de Salud, abordó específicamente la adicción tecnológica, especialmente en población adolescente, lo que da buena cuenta de la relevancia social que empieza a tener esta problemática.

Diversos estudios han encontrado que algunas personas llegan a desarrollar problemas con una sintomatología similar a la de los trastornos adictivos en relación con el uso de las nuevas tecnologías (Grüsser y Thalemann, 2006; Kim, 2008; Kuss y Griffiths, 2012; Orzack, Voluse, Wolf y Hennen, 2006; Shapira *et al.*, 2003; Su, Fang, Miller y Wang, 2011). Es decir:

- ☞ necesitan usar la tecnología cada vez más para obtener la misma satisfacción que al principio (lo que se denomina tolerancia);

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



BLOQUE 2: **Cuestionarios de evaluación**



LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



En la primera parte de cada cuestionario se pregunta a la persona evaluada por la frecuencia con la que le ocurre cada una de las situaciones planteadas, mientras que en la segunda parte se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo con un conjunto de afirmaciones relacionadas con cada una de las tecnologías. Deberán responder en el propio ejemplar a todas las preguntas y deberán indicar sus respuestas según la escala especificada en el ejemplar.

La aplicación de los cuestionarios no tiene límite de tiempo, aunque normalmente se tarda entre 10 y 15 minutos en responder a cada uno de ellos.

3.2. Normas de corrección

3.2.1. Consideraciones previas importantes

El primer paso para la corrección será examinar el ejemplar y determinar si se ha respondido a todos los ítems de los cuestionarios aplicados. En caso de que haya respuestas en blanco o respuestas dobles, se deberá solicitar a la persona evaluada que revise sus contestaciones y trate de dar una respuesta a los ítems omitidos o con dos opciones marcadas.

Como ya se ha indicado, la presencia de omisiones o de respuestas dobles reduce artificialmente las puntuaciones de los cuestionarios que forman parte del ADITEC y afecta a la interpretación de sus escalas. Por este motivo, se considera que **un protocolo es inválido cuando tiene una o más omisiones o respuestas dobles, sin que sea posible su corrección o interpretación dado su importante efecto en los resultados.**

3.2.2. Corrección informatizada

Como en otras pruebas de este tipo, la corrección y puntuación del ADITEC ha de realizarse con ayuda de procedimientos informáticos, lo que permite reducir el tiempo dedicado y el número de errores. Para utilizar el sistema de corrección TEAcorrige solo será necesario seguir atentamente las instrucciones que se incluyen en la hoja con la clave de acceso (PIN). Posteriormente, en el propio sistema se incluye toda la información necesaria para su correcto uso.

El sistema de corrección permite obtener los resultados y el perfil de la prueba inmediatamente después de haberla respondido. El proceso completo no requiere de más de 3 o 4 minutos. Una vez haya accedido al sistema, deberá seleccionar el cuestionario a corregir, el baremo que desee emplear, introducir las respuestas y la prueba se corregirá de manera automática. **El sistema consumirá un uso por cada cuestionario corregido.**

Para cada tipo de cuestionario, el ADITEC dispone de los siguientes baremos:

- 🔌 Población general, 12 a 17 años, varones
- 🔌 Población general, 12 a 17 años, mujeres

El perfil de resultados que proporciona el sistema (véase la figura 3.1 a modo de ejemplo) puede consultarse en pantalla o imprimirse tantas veces como sea necesario. En él se dibujan las puntuaciones percentiles (Pc)

obtenidas por la persona evaluada en cada una de las escalas o dimensiones de la prueba. Estas puntuaciones expresan el porcentaje de personas de la muestra de tipificación que obtuvieron puntuaciones inferiores a la de la persona evaluada. En el perfil se pueden identificar varias áreas diferenciadas por distintos colores. La puntuación Pc de 50 representa la puntuación media obtenida en la muestra de comparación. La puntuación Pc de 85 representa una puntuación situada aproximadamente a 1 desviación típica por encima de la media normativa. Finalmente, una puntuación Pc de 95 representa una puntuación situada aproximadamente a 1,5 desviaciones típicas por encima de la media normativa, umbral recomendado en este manual para considerarla clínicamente significativa, y representada gráficamente en el perfil con un color más claro.

En el capítulo 5 de normas de interpretación se incluye información adicional tanto sobre cómo interpretar las puntuaciones percentiles como sobre cada una de las escalas que componen los distintos cuestionarios del ADITEC.

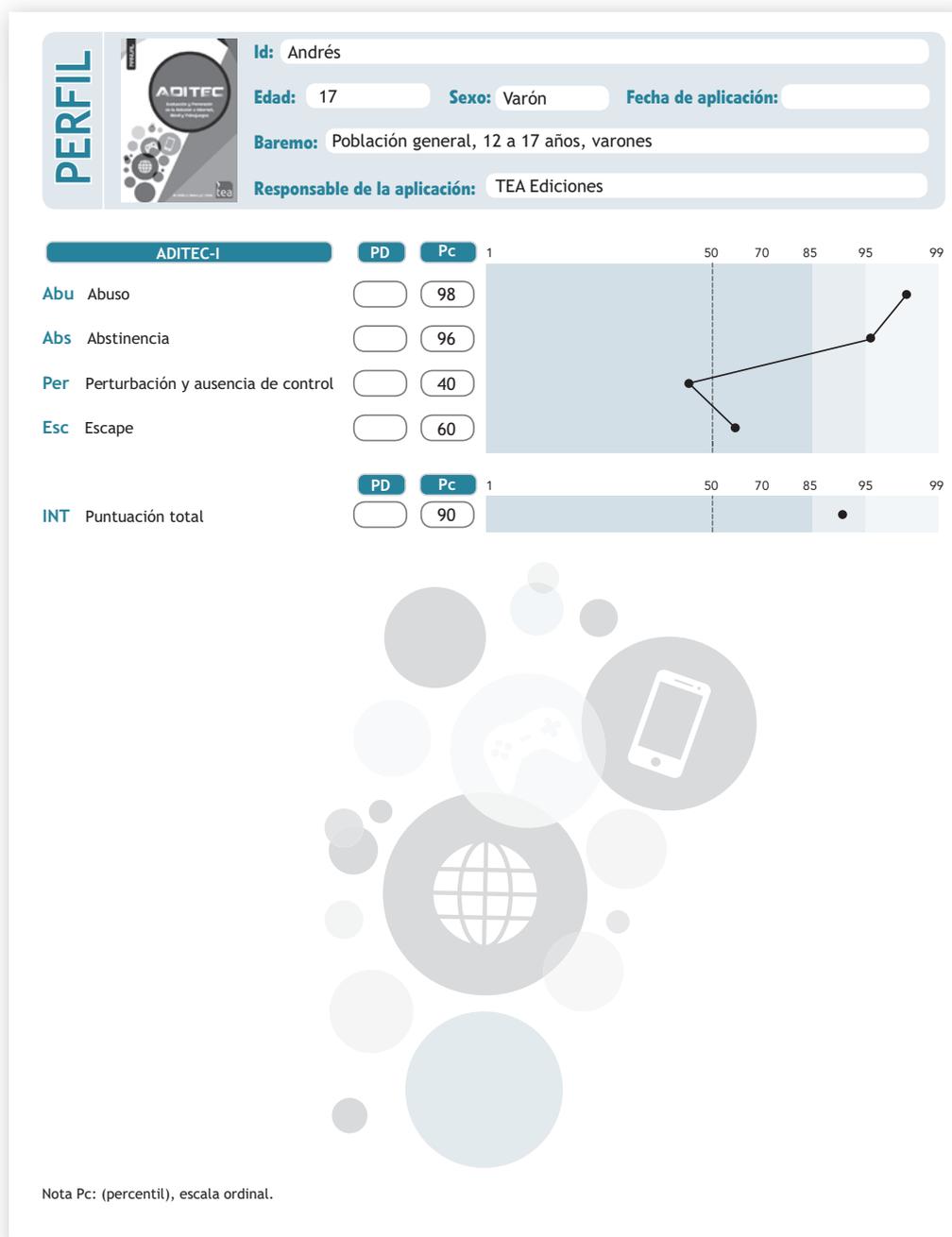


Figura 3.1. Perfil del ADITEC-I

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



5.6.1. Las redes sociales de Andrés

••• Breve descripción del caso

Andrés es un chico de 17 años que utiliza Internet (especialmente las redes sociales) todos los días. Es usuario de distintas redes. Las utiliza todas al mismo tiempo, dedicándole al menos seis horas diarias cuando está en casa, además del tiempo que le dedica cuando está fuera de casa conectándose por medio del teléfono móvil. Pese a ello, es capaz de mantener una vida social relativamente normal, puesto que las propias redes sociales le permiten mantener el contacto con muchas de sus amistades. Su rendimiento académico ha disminuido en los últimos meses, pero tiene la esperanza de poder finalizar 2.º de Bachillerato y aprobar el acceso a la universidad.

Recientemente, sus padres habían empezado a detectar síntomas de malestar en Andrés, tales como intranquilidad, ansiedad e irritabilidad, cuando habían intentado limitar el tiempo de conexión a Internet. Su familia también refiere que cada vez le resulta más difícil desconectarse de Internet, a pesar de que Andrés tiene claro que debe reducir el consumo.

El perfil gráfico de puntuaciones obtenido por Andrés en el ADITEC-I se muestra en la figura 5.1.

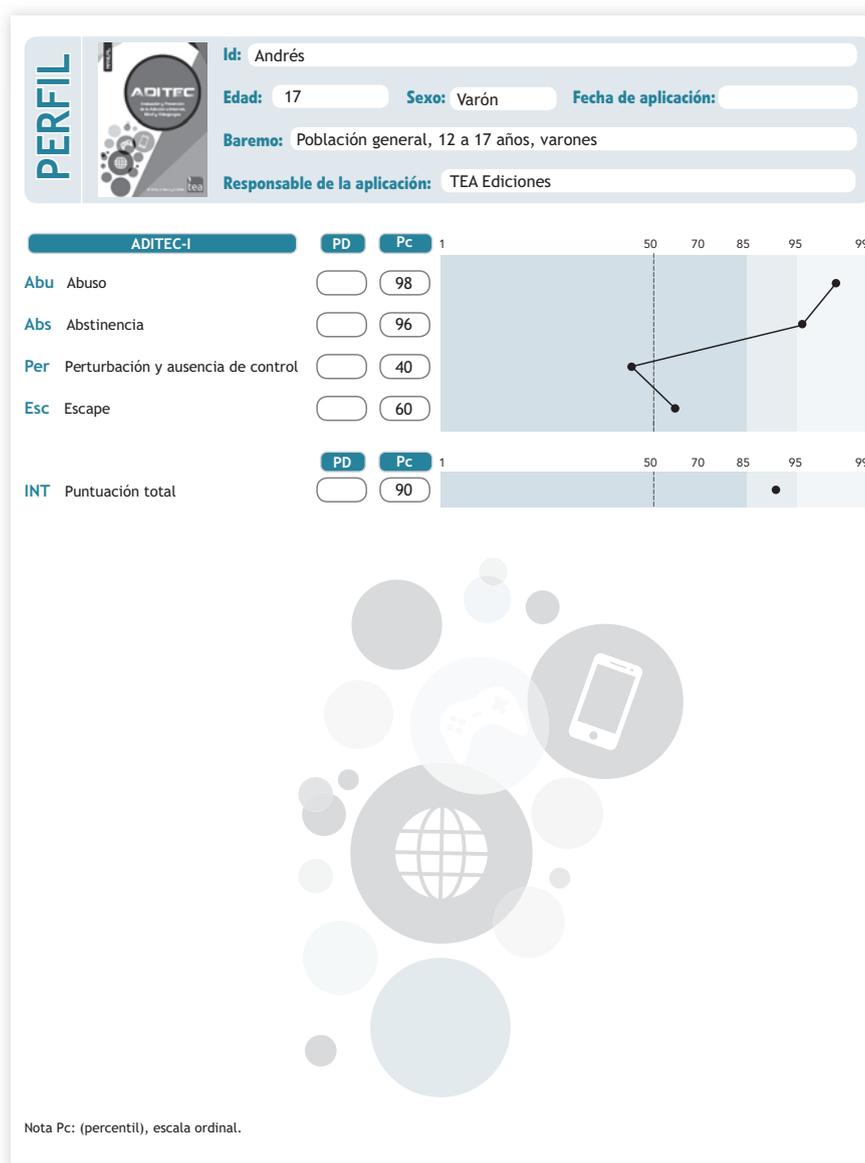


Figura 5.1. Perfil de Andrés en el ADITEC-I

••• Análisis de resultados

La puntuación total obtenida en el ADITEC-I se corresponde con un percentil de 90. Tomando como referencia el punto de corte establecido, los resultados sugerirían que Andrés no llega a alcanzar los criterios para presentar un problema de adicción a Internet, si bien esta puntuación es superior a 85, lo que sí podría sugerir la existencia de problemas con relación al uso de las redes sociales en alguna de las dimensiones evaluadas con el ADITEC-I.

Analizando más pormenorizadamente las dimensiones de la adicción a Internet evaluadas con el ADITEC-I, se observa que las principales dimensiones afectadas son *Abuso* y *Abstinencia*.

En la dimensión *Abuso* obtiene una puntuación percentil de 98, lo que indicaría que es superior a la obtenida por el 98% de la muestra de referencia. Es decir, muestra una conducta excesiva, manifestada no solo por la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales, sino por la cantidad de perfiles abiertos y la utilización en diferentes dispositivos o soportes para ello (ordenadores, móviles, etc.).

En la dimensión *Abstinencia* obtuvo un percentil de 96. Se trata de una puntuación elevada que le sitúa por encima del 96% de la muestra de referencia. Estos resultados indicarían que la privación del uso de las redes sociales o la dificultad para utilizarlas provoca malestar en Andrés, al tiempo que está obsesionado por su uso y se encuentra vacío si no puede acceder a ellas.

En las dimensiones *Perturbación y ausencia de control* y *Escape*, Andrés no muestra problemas significativos, ya que la utilización de Internet no le perjudica excesivamente en sus relaciones sociales, familiares y académicas, ni tampoco utiliza las redes sociales como una forma de superación estados de ánimo disfóricos.

••• Conclusiones

A la luz de los resultados obtenidos, se podría decir que existen dos dimensiones que sugerirían un uso inadecuado de Internet y las redes sociales, por lo que sería recomendable realizar un análisis en mayor profundidad en: uso excesivo de las redes sociales (abuso) y presencia de síntomas de abstinencia. Si bien todavía no existe una afectación excesiva en otras dimensiones de la vida, ya se puede percibir que ese consumo frecuente e intensivo comienza a tener consecuencias negativas, especialmente relacionadas con la dificultad para controlar su uso, puesto que las redes sociales pueden llegar a ser extraordinariamente intrusivas y exigentes.

De cara a la intervención, sería prioritaria la reducción del consumo, probablemente dándole de baja de algunas de las redes sociales, limitando su horario de uso y los dispositivos que utiliza para conectarse a ellas. También sería conveniente emplear inicialmente técnicas de control externo y de control de estímulos para lograr reducir el uso de Internet, así como establecer límites de uso. Por otro lado, sería necesario promover actividades alternativas en el tiempo libre y recuperar aquellas que hayan dejado de realizarse y que sean importantes en cualquiera de las dimensiones de su vida (familiar, académica, social, etc.).

5.6.2. Sandra y su smartphone

••• Breve descripción del caso

Sandra es una chica de 16 años que hace aproximadamente un año y medio adquirió un *smartphone*. Contrató una tarifa plana y, aunque gasta el mismo dinero que desde el principio, lo utiliza con frecuencia y usa muchas aplicaciones que descarga con el móvil. Lo utiliza de forma prácticamente continua, está constante-

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



BLOQUE 3: **Programa de prevención**





IMPORTANTE:

Para acceder a los materiales del programa de prevención desde TEAcorrige, será necesario haberse registrado en el portal y haber acumulado los usos de corrección del ADITEC. Una vez dentro de TEAcorrige, el profesional deberá acceder al ADITEC desde e-perfil y seleccionar el Programa de prevención desde el menú superior derecho de la pantalla. Para más información, consulte la hoja con la clave de acceso (PIN).

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



6.2. Eficacia del programa

A continuación se resumen los principales resultados sobre la eficacia del programa de prevención PrevTec 3.1, base fundamental del ADITEC. En el apéndice B el profesional podrá encontrar un resumen más detallado de los distintos estudios.

El módulo de Internet ha mostrado ser eficaz para la disminución de la frecuencia y el tiempo de uso de esta tecnología entre semana y durante el fin de semana. Esta disminución se observó tanto en los participantes que usaban Internet de una manera no problemática como en aquellos que presentaban una dependencia (Villanueva, Marco y Chóliz, 2010b). En este estudio se constató también la adecuación de que el programa estuviera formado por tres sesiones (mejor que dos) y de su estructura (información, análisis de hábitos, sensibilización y cambio de hábitos). Asimismo el programa dirigido al uso de Internet ha demostrado también su utilidad en adolescentes argentinos (Fontemachi, 2014).

El módulo sobre el teléfono móvil también ha mostrado ser eficaz para la reducción del consumo del mismo, tanto en personas con dependencia de este dispositivo como en personas que no presentan un uso problemático. Tras la implementación del programa se observó una disminución de la frecuencia de uso y del número de llamadas y mensajes de texto enviados, tanto entre semana como en fin de semana (Villanueva, Marco y Chóliz, 2010a; Villanueva, Marco y Chóliz, 2012).

El módulo dirigido a los videojuegos mostró ser útil para la reducción del patrón de uso de los mismos, logrando un descenso significativo de la frecuencia y del tiempo de uso entre semana y durante el fin de semana (Marco, Villanueva y Chóliz, 2010). También se encontró que el grado de dependencia percibido y la puntuación en ADITEC-V disminuyeron de forma significativa tras la realización del programa. Estos resultados se mantuvieron en el seguimiento realizado entre tres y cinco meses tras la última sesión del módulo (Marco, Chóliz y Martínez, 2012). En otro estudio, se observó un descenso del patrón de uso y de la dependencia de los videojuegos tanto en personas que no presentaban un uso problemático de los videojuegos, como en quienes tenían cierto grado de adicción (Marco, 2013), con independencia del sexo o la edad. Los anteriores motivos justificaron la utilización de estas técnicas como estrategia de prevención así como su incorporación en un protocolo de tratamiento psicológico de las adicciones tecnológicas (Chóliz y Marco, 2012).

La evaluación de la eficacia de incorporar técnicas de control de la impulsividad en el programa de prevención se llevó a cabo principalmente con el módulo de videojuegos. La eficacia del programa mejoró con la inclusión de estas técnicas, ya que se observó que los participantes jugaron con menor frecuencia y durante menos tiempo en comparación con el grupo que recibió las sesiones «tradicionales» sin técnicas de control de la impulsividad (Marco, 2013; Marco, Chóliz y Martínez, 2012). Por este motivo, estas técnicas se incorporaron en el resto de los módulos que conforman el programa ADITEC.

6.3. Ámbito de aplicación

Como ya se ha indicado, el programa ADITEC puede aplicarse a niños y adolescentes con edades comprendidas entre los **10 y los 16 años**, aunque al tratarse de un programa de prevención general el rango de edad puede ser más amplio.

El ámbito escolar es un ambiente especialmente apropiado para llevar a cabo los programas de prevención en general (Alonso, Freijo y Freijo, 1996) y también los que abordan la dependencia de las tecnologías. Las sesiones del ADITEC están adaptadas a la estructura de las tutorías que se imparten en el sistema educativo tanto en la duración (50 minutos, aproximadamente) como en la forma de exposición de los contenidos (recursos audiovisuales, debates, establecimiento de tareas, etc.). Sin embargo, el programa puede aplicarse también en un contexto clínico o en un contexto de intervención social.

6.4. Materiales

Todos los recursos necesarios para implementar el programa ADITEC se encuentran disponibles *online* en TEAcorrige. El profesional tan solo tendrá que pulsar sobre el enlace situado en el menú superior derecho para acceder a todos los contenidos del programa y descargar aquellos que sean necesarios. Como ya se ha indicado, es necesario haber cargado usos del ADITEC previamente para acceder al programa. En concreto, el programa incluye los siguientes materiales o recursos:

- 🔌 **Diapositivas** para guiar el desarrollo de las sesiones.
- 🔌 **Vídeos sobre testimonios reales** de jóvenes que tienen o han tenido problemas de adicción a las tecnologías, para favorecer la identificación con ellos.
- 🔌 **Viñetas ilustradas**, que buscan un cambio actitudinal por medio del humor.
- 🔌 **Actividades** para trabajar individualmente en casa, consistentes básicamente en la elaboración de un horario de uso, la cumplimentación de un autorregistro y la puesta en práctica de técnicas de autocontrol.
- 🔌 **Cuestionarios inicial y final sobre el patrón de uso** para obtener información de los participantes y evaluar la eficacia del programa.

Los cuestionarios de evaluación de la adicción (ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V) que se aplicarán al inicio del programa no se incluyen en el programa. Se incluyen en los juegos completos y kits de corrección del ADITEC en formato impreso, por lo que el profesional deberá adquirirlos previamente.

ATENCIÓN: Por la naturaleza intrínsecamente cambiante de las nuevas tecnologías, los vídeos del programa de prevención pueden incluir referencias a redes sociales o juegos menos conocidos. No obstante, se pretenden destacar los componentes de la adicción subyacente, independientemente de la red social, el videojuego o la tecnología móvil.

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



Apéndice A. Pautas para el trabajo con las viñetas ilustradas



INTERNET

Segunda sesión

Viñeta 1



► ¿Qué ocurre?

- 🔌 El chico utiliza tanto Internet que ya no recuerda cómo se hace una tarea escolar sencilla.
- 🔌 Ese uso excesivo probablemente también cause que otras habilidades o destrezas desaparezcan por desuso.
- 🔌 El uso exclusivo de Internet tiene el riesgo de reducir las estrategias para buscar información, resolver problemas, etc.

► ¿Qué puede hacer?

- 🔌 No abandonar otras actividades por el hecho de utilizar Internet.
- 🔌 Intentar hacer las cosas de diferentes formas, empleando distintos medios.

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



A la vanguardia de la evaluación psicológica ✓

El ADITEC es un programa integral que tiene el objetivo de **evaluar y detectar posibles problemas de adicción a las nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil y videojuegos) en jóvenes y adolescentes**, así como el de **prevenir el desarrollo de la dependencia** en aquellos que ya comienzan a manifestar problemas relacionados con su uso inadecuado. El programa permite desarrollar cada uno de estos objetivos de manera independiente mediante unos cuestionarios de evaluación y un programa de prevención específicamente desarrollados para cada una de las tecnologías que trata. El profesional podrá elegir aplicar uno o ambos componentes en función de sus necesidades y objetivos concretos.

Para la evaluación de la adicción para las distintas tecnologías (Internet, teléfono móvil y videojuegos) se emplean tres cuestionarios: **ADITEC-I, ADITEC-M y ADITEC-V**, respectivamente. Son cuestionarios breves y sencillos dirigidos a jóvenes de entre **12 y 17 años**. Pueden aplicarse conjunta o independientemente y permiten la medida de variables relevantes como el grado de abuso, la existencia de dificultades para controlar el impulso o la presencia de obsesión y perturbación.

Por otro lado, el programa de prevención se divide en tres módulos (uno para cada tecnología) dirigidos a jóvenes de entre **10 y 16 años**, aproximadamente. Los objetivos son informar, sensibilizar y entrenar en las habilidades necesarias para hacer un correcto uso de las tecnologías. Cada módulo está estructurado en tres sesiones de unos 50 minutos de duración cada una, en las que se emplean distintos tipos de técnicas y recursos multimedia.



ISBN: 978-84-16231-41-6



www.teaediciones.com

