



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

Programa PIAI:

Programa de Prevención-Intervención con adolescentes adictos a Internet

Autor/es

Ana Rallego Tomás

Director/es

David Sáez Ruiz

Grado en Psicología

Año 2019-2020



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

Índice

Resumen.....	3
Abstract	4
Justificación teórica	5
Objetivos	7
Material y método	8
Participantes	8
Instrumentos.....	8
Procedimiento	9
Sesiones.....	9
Recursos.....	12
Evaluación.....	13
Resultados esperados y conclusiones.....	13
Resultados esperados	13
Conclusiones	14
Referencias.....	15

Resumen

El uso de Internet conlleva consecuencias sociales positivas y negativas. Entre las negativas se encuentra el llamado fenómeno de adicción a Internet (IA), principalmente en los jóvenes. Por ello es necesario llevar a cabo programas de prevención/intervención para disminuir el grado de adicción a Internet en los jóvenes y preservar y mejorar su grado de bienestar físico y psicológico.

Este programa va dirigido a jóvenes de edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, seleccionados en los centros de educación secundaria y bachillerato de Teruel. El programa consta de 8 sesiones grupales a lo largo de 4 semanas, es decir, 2 sesiones semanales, y su duración será de 2 horas cada sesión.

Se utilizará un cuestionario sobre datos sociodemográficos para caracterizar la muestra; se tendrán en cuenta variables como el sexo, la edad, el país de nacimiento, el nivel educativo y el tiempo diario de acceso a la red. En segundo lugar, se aplicará la versión en español de la Escala de Adicción a Internet de Young (IAT; *Internet Adicction Test*) en dos momentos temporales: antes de la participación en el programa de intervención, donde se evaluarán los síntomas de la adicción a Internet, y posteriormente para comprobar la eficacia de dicho programa.

Si las puntuaciones obtenidas en la IAT con posterioridad a la aplicación del programa disminuyen significativamente, en comparación con las obtenidas antes de su aplicación, entenderemos que el programa ha resultado eficaz.

Palabras clave: adicción, Internet, IA, jóvenes, intervención.

Abstract

The use of the Internet has positive and negative social consequences. Among the negatives is the so-called phenomenon of Internet Addiction (IA), mainly in young people. Therefore, it is necessary to carry out prevention / intervention programs to reduce the degree of Internet addiction in young people and preserve and improve their degree of physical and psychological well-being.

This program is aimed at young people between the ages of 14 and 18, selected at the secondary and high school centres in Teruel. The program consists of 8 group sessions over 4 weeks, that is, 2 weekly sessions, and its duration will be 2 hours each session.

A questionnaire on sociodemographic data will be used to characterize the sample; variables such as sex, age, country of birth, educational level and daily access time to the network will be taken into account. Secondly, the Spanish version of the Young Internet Addiction Scale (IAT; Internet Addiction Test) will be applied at two time points: before participating in the intervention program, where the symptoms of addiction to Internet, and later to check the effectiveness of this program.

If the scores obtained in the IAT after the application of the program decrease significantly, compared to those obtained before its application, we will understand that the program has been effective.

Key words: addiction, Internet, IA, youth, intervention.

Justificación teórica

A principios del siglo XXI, debido a la influencia de Internet, se produjeron transformaciones en las numerosas categorías de la vida social. El uso de Internet conlleva tanto consecuencias sociales positivas como negativas. Entre las consecuencias sociales y psicológicas negativas, se encuentra el llamado fenómeno de adicción a Internet (IA), que ha sido objeto de debate científico durante los últimos 20 años, teniendo en cuenta el desarrollo de la tecnología de la información y su disponibilidad (Neverkovich, Bubnova, Kosarenko, Sakhieva, Sizova, Zakharova y Sergeeva, 2018).

El comportamiento adictivo es una de las formas de comportamiento desviadas, caracterizado por el deseo persistente de recibir un estado emocional subjetivamente agradable, y se manifiesta en un cambio activo en el estado mental (Bubnova, Samigulina, Mishchenko, Ishmuradova, Gurbanova y Kurbanov, 2018).

Aunque la adicción a Internet no está incluida en el manual DSM-5 como un trastorno (Cerniglia, Zoratto, Cimino, Laviola, Ammaniti y Adriani, 2017), se trata de una forma de adicción tecnológica que afecta a un amplio espectro de respuestas conductuales. Además, se trata de un fenómeno clínico relativamente reciente y de rápido crecimiento, por ello es una amenaza potencial para el público (Mihajlov y Vejmelka, 2017). Por otro lado, la conducta adictiva a redes sociales se considera como un subtipo de adicción a Internet, y comparte sus características enfocadas al uso de estas aplicaciones o sitios web (Jasso, López y Díaz, 2017).

Se ha observado que el uso compulsivo de Internet proporciona un mecanismo de escape psicológico para evitar problemas reales o percibidos. Teniendo en cuenta que las personalidades adictivas tienen más posibilidades de sufrir pensamientos negativos, lo que a su vez conduce a una baja autoestima y actitudes pesimistas, la interacción en Internet atenúa estas deficiencias autoimpuestas (Mihajlov y Vejmelka, 2017).

La adicción a Internet se forma progresivamente siguiendo una serie de etapas: En primer lugar, el entusiasmo de la etapa ligera, en la que la persona experimenta sensaciones positivas cuando hace uso de internet y, por lo tanto, tiende a repetir esas acciones para experimentar nuevamente esos sentimientos positivos. En segundo lugar, la etapa de entusiasmo, en la que aparece la necesidad de emplear Internet y escapar de la realidad. En la siguiente etapa, la de dependencia, se dan cambios sobre el valor de la persona, en su autoestima y autoconciencia (Bubnova et al., 2018).

Justo en esta etapa se empiezan a manifestar formas socializadas e individualizadas de adicción a Internet (Neverkovich et al., 2018). Por último, la etapa de afecto, donde las

personas que dependen de Internet necesitan apoyo emocional y perciben Internet como un entorno que puede proporcionar este apoyo, a diferencia de un entorno social real, donde es mucho más difícil obtener dicho apoyo (Bubnova et al., 2018).

Los investigadores apuntan que la IA se genera mucho más rápido que la adicción al alcohol, al tabaco y al juego. En la mayoría de personas, el síndrome de adicción a Internet se alcanza dentro de los seis meses subsiguientes al uso inicial de Internet, y en el caso de los adolescentes que ya tienen problemas, este período de tiempo es mucho menor (Neverkovich et al., 2018).

Según Kuss y Griffiths (2017) la dependencia excesiva de la tecnología da lugar a un empobrecimiento de las habilidades sociales, e incapacita para entablar conversaciones significativas, porque estas habilidades se están sacrificando por una conexión constante, lo que resulta en un procesamiento atencional a corto plazo y una menor capacidad para retener información.

Además, la IA se ha relacionado con pérdida de control, reducción de actividad física, privación del sueño, mentir sobre su uso, focalización atencional, impedimento de la diversificación del tiempo, descuido y pérdida de interés, ansiedad e irritación por permanecer conectado (Jasso et al., 2017).

La edad es un factor importante en la adicción a Internet, siendo la población más joven la que más se ha relacionado con esto, ya que son los que más utilizan Internet (Jasso et al., 2017). Debido a la plasticidad específica del neurodesarrollo en la adolescencia, la adicción a Internet conlleva más riesgos para la salud mental de los jóvenes y existe mayor probabilidad de que se originen consecuencias negativas en la vida cotidiana (Cerniglia et al., 2017).

Según Gómez, Rial, Braña, Golpe y Varela (2017), la prevalencia del uso de Internet entre los adolescentes españoles es del 97,7%, de los cuales el 16,3% de los adolescentes tiene un uso problemático de Internet (PIU).

Además, estudios realizados muestran que los estudiantes varones de secundaria muestran una fuerte relación entre el uso inicial semanal de Internet y el PIU. Por ello, es necesaria una educación preventiva longitudinal IA desde una edad temprana (Nakayama, Ueno, Mihara, Kitayuguchi y Higuchi, 2020).

En algunos estudios realizados con estudiantes españoles de entre 14 y 18 años, se analizó el uso excesivo de Internet con la relación entre padres e hijos. Se concluyó que la fijación de reglas claras en el hogar no es un predictor significativo del uso excesivo de

Internet, pero determinadas reglas externas claras sí aumentan la prevalencia del uso excesivo de Internet (Casaló y Escario, 2019).

La segunda conclusión que se obtuvo del estudio de Casaló y Escario (2019), destaca que el conocimiento de los padres sobre dónde y con quién está el joven mientras sale por la noche está relacionado con niveles más bajos de uso excesivo de Internet. Por otro lado, crear un ambiente familiar en que los jóvenes noten que puede recibir atención y afecto de los padres, se relaciona con una menor prevalencia de uso excesivo de Internet. Por lo que se concluye, el cuidado de los padres puede ser un gran protector contra el uso excesivo de Internet.

En consecuencia, el impacto de las tecnologías informáticas y de Internet debe analizarse desde la perspectiva de los cambios en los procesos culturales generales, la aparición de nuevas formas de ocio y formas de comunicación entre los jóvenes para reducir su impacto. La adicción a Internet también implica la formación de problemas psicológicos que solo exacerban las dificultades que tienen los alumnos. En el espacio virtual, los estudiantes a menudo tienen la ilusión de permisividad y liberación, lo que promueve la violación de los derechos humanos (Bubnova et al., 2018).

Por todo ello y por la relevancia social que posee actualmente la adicción a Internet en los jóvenes, se presenta este programa de prevención/intervención.

Objetivos

Los objetivos generales de este programa son: disminuir el grado de adicción a Internet en los jóvenes, para que puedan llevar una vida adaptada a su entorno social. Preservar y mejorar su grado de bienestar físico y psicológico.

Además, se establecen ocho objetivos específicos:

- Instaurar en el individuo conocimientos sobre conductas de riesgo
- Informar y formar sobre el uso correcto de Internet.
- Ofrecer criterios de detección de su propia adicción.
- Ofrecer estrategias de afrontamiento de su propia adicción.
- Aumentar la actividad física.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Reducir la ansiedad y la irritación.
- Desarrollar en el individuo habilidades de comunicación eficaces, para así mejorar las relaciones sociales.

Beneficiarios y localización

Este programa va dirigido a jóvenes de edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, ya que existe evidencia de que los adolescentes son más propensos a la adicción a Internet como una forma de mantener y/o aumentar su círculo social.

Debido a que es un tema que tiene gran relevancia y contiene una problemática cada vez más visible en nuestra sociedad, otros profesionales interesados en el área de la adicción a Internet pueden verse favorecidos a nivel de información.

Las actividades que forman parte del programa de intervención se realizarán en el IES Santa Emerenciana ya que cuenta con algunos de los usuarios que cumplen con las edades establecidas, de 14 a 18 años, y, además, se trata de un espacio multidisciplinar en el que se cuenta con diferentes profesionales y habilitado para trabajar con estudiantes jóvenes.

El programa podrá ser implementado por psicólogos/as y/o profesionales especializados en el tema de la adicción a Internet en jóvenes.

Material y método

Participantes

En esta intervención participarán 30 adolescentes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años. Serán seleccionados en los centros de educación secundaria y bachillerato de Teruel. Los participantes se dividirán en dos grupos:

- *Grupo experimental*: formado por 15 adolescentes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, que hayan dado puntuaciones altas en el nivel de adicción a Internet y a los que se les aplicará dicho programa.
- *Grupo control*: formado por 15 adolescentes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, que hayan dado puntuaciones altas en el nivel de adicción a Internet y a los que no se les aplicará el programa descrito.

Instrumentos

En primer lugar, se utilizará un cuestionario sobre datos sociodemográficos con el fin de caracterizar la muestra, donde se tienen en cuenta variables como el sexo, la edad, el país de nacimiento, el nivel educativo y el tiempo diario de acceso a la red.

En segundo lugar, se aplicará la versión en español de la Escala de Adicción a Internet de Young (IAT; *Internet Addiction Test*) para evaluar los síntomas de la adicción a Internet, ya que presenta adecuados niveles de fiabilidad y validez.

Se trata de un cuestionario formado por 20 ítems (Anexo 1) que mide las características y comportamientos asociados con el uso compulsivo de Internet, que incluyen compulsividad, escapismo y dependencia. Además de evaluar los problemas relacionados con

el funcionamiento personal, ocupacional y social derivado del uso de Internet. Los ítems se califican en una escala Likert que va de 0 a 5, siendo la puntuación máxima de 100. Las puntuaciones altas representan el mayor nivel de severidad de la compulsividad y adicción a Internet (Young, 2009).

Young sugiere que un puntaje de 20-39 puntos es un usuario promedio en línea que tiene control total sobre su uso, un puntaje de 40-69 significa problemas frecuentes debido al uso de Internet y un puntaje de 70-100 significa que Internet está causando problemas significativos (Fragkos, Frangos y Sotiropoulos, 2012).

El cuestionario descrito se aplicará en dos momentos temporales, antes de realizar la intervención, para seleccionar a los participantes con puntuaciones elevadas, y posteriormente para comprobar que las puntuaciones han descendido y, por lo tanto, es eficaz el programa de intervención.

Y, por último, se utilizaría un cuestionario de valoración y satisfacción del programa (Anexo 2).

Procedimiento

La selección de los participantes se llevará cabo en institutos de secundaria y bachillerato de Teruel, aunque las actividades de las diferentes sesiones se llevarán a cabo en el IES Santa Emerenciana. Se informará tanto a los profesionales del centro como a los alumnos. Se inscribirán los interesados, siempre que cumplan los criterios de inclusión generales (tener entre 14 y 18 años y hacer uso de Internet).

A continuación, se seleccionarían treinta participantes que hubiesen obtenido puntuaciones altas en el cuestionario de adicción a Internet. Posteriormente, se dividiría a los participantes en dos grupos de forma aleatoria: grupo experimental y grupo control.

Así pues, el cuestionario sobre adicción a Internet se realizará en dos momentos temporales: antes de la participación en el programa de intervención y posteriormente para comprobar la eficacia de dicho programa.

En la última sesión, se rellenará un cuestionario de valoración y satisfacción del programa.

La implementación de este programa lo llevará a cabo la psicóloga. El personal del centro educativo (director/a, secretario/a, orientador/a, profesores/as), tendrá un papel importante ya que facilitará el acceso a la muestra.

Sesiones

La disposición del programa consta de ocho sesiones grupales, con una frecuencia de dos veces por semana. La duración de cada sesión será de dos horas, por lo que su duración

sería de dieciséis horas repartidas en cuatro semanas. Al finalizar cada sesión, se destinará un espacio de tiempo a extraer conclusiones, en las que los participantes expondrán sus pensamientos, opiniones, dudas y sentimientos que hayan surgido durante la sesión. En la tabla 1 se muestra la estructura de las sesiones, sus temas y contenidos.

Tabla 1. *Estructura de las sesiones, tema y contenidos.*

<i>Sesiones</i>	<i>Temas</i>	<i>Contenidos</i>
Sesión 1	Presentación	-Presentación de la psicóloga -Descripción del programa -Presentación de los participantes -Conclusiones
Sesión 2	Conocer Internet y su buen uso	-Adicción a Internet y consecuencias -Uso de Internet de manera segura -Conclusiones
Sesión 3	Mi propia adicción	-Criterios de detección -Estrategias de afrontamiento -Conclusiones
Sesión 4	Actividad física y calidad del sueño	-Baloncesto -Fútbol -Vóleibol -Información sobre el sueño -Conclusiones
Sesión 5	Ansiedad e irritación	-Mindfulness -Conclusiones
Sesión 6	Aprender a comunicarnos	-Tipos de comunicación -Confianza
Sesión 7		-Dinámica role-playing -Conclusiones
Sesión 8	Final	-Resumen del programa -Conclusiones finales -Evaluación de satisfacción -Cumplimentación cuestionario IAT

Sesión 1. Presentación

Objetivo: conocer el programa y su finalidad. Además de facilitar el conocimiento de los participantes entre ellos y con la psicóloga. También se pretende instaurar un clima que fomente la participación y la comunicación por parte de los participantes. Para todo ello, se comentarán las tres reglas básicas en las que se basa el programa: participación, respeto y confidencialidad.

Los participantes se presentarán uno a uno, diciendo su nombre, edad y tres cualidades que les definan. También deberán escribir en una hoja de papel qué es lo que esperan del programa y exponerlo ante sus compañeros.

Sesión 2. Conocer Internet y su uso correcto

Objetivo: conocer las conductas de riesgo en la adicción a Internet; aprender sobre el correcto uso de Internet y de las redes sociales.

La psicóloga explicará todo lo relacionado con las conductas de riesgo en la adicción a Internet y las consecuencias que provoca. Además, se llevará a cabo una dinámica sobre mitos o realidades de la adicción a Internet que se explica en el Anexo 3.

Sesión 3. Mi propia adicción

Objetivo: ofrecer criterios de detección de su propia adicción; presentar estrategias de afrontamiento de su propia adicción.

La psicóloga mostrara los criterios existentes para detectar la propia adicción de los jóvenes. Además, presentara las diferentes estrategias que pueden llevar a cabo para afrontar dicha adicción.

Sesiones 4. Actividad física y calidad del sueño

Objetivo: realizar actividades físicas en equipos para fortalecer y mejorar las habilidades sociales. Además, hará que los participantes se alejen de sus teléfonos móviles.

La psicóloga explicará las normas generales de cada uno de los deportes y los participantes formaran equipos diferentes en cada una de las actividades. En la segunda parte de la sesión, la psicóloga dará unos consejos para mejorar la calidad del sueño.

Sesión 5. Ansiedad e irritación

Objetivo: aprender a manejar los niveles de ansiedad e irritación que los participantes experimentan cuando no utilizan los aparatos tecnológicos.

En la primera parte de la sesión se realizará una explicación sobre todo lo relacionado con el mindfulness. En la segunda parte, se llevará a cabo una sesión de *mindfulness*.

Sesiones 6 y 7. Aprender a comunicarnos

Objetivo: enseñar a los participantes a afrontar situaciones diarias y problemas cotidianos, para ello se realizará una dinámica que consiste en una tarea de role playing sobre varios estilos de conducta relacionada con las habilidades sociales, solución de problemas y toma de decisiones en la vida cotidiana. Algunas de las habilidades sociales que se potenciarían en esta dinámica serían: la asertividad, la empatía, la capacidad de comunicar sentimientos y emociones, la inteligencia emocional y la capacidad de definir un problema y evaluar las posibles soluciones. Gracias a la potencialización de estas habilidades sociales, los jóvenes obtendrían herramientas suficientes para poder afrontar diversas situaciones.

Sesión 8. Final

Objetivo: en esta última sesión, la psicóloga realizará un resumen con los contenidos más importantes trabajados en cada una de las sesiones llevadas a cabo en el programa, además preguntará a los participantes si tienen alguna duda o recomendación que proporcionar y comentaran sus conclusiones finales sobre el programa.

En esta sesión, los participantes realizarán un cuestionario de valoración y satisfacción del programa, junto a una serie de preguntas abiertas sobre aspectos que mejorar del programa.

Por último, se cumplimentará el cuestionario IAT para comprobar que las puntuaciones en el test de adicción a Internet son menores, y con ello confirmar la eficacia del programa.

Recursos

Recursos humanos:

- Personal del centro educativo (director/a, secretario/a, orientador/a, profesores/as), que facilite el acceso a la muestra.
- Una psicóloga, para la implementación del programa.

Recursos materiales:

Instalaciones/mobiliario:

- Aula, prestada por el centro educativo.
- Gimnasio, prestado por el centro educativo.
- Canastas de baloncesto.
- Porterías de fútbol.
- Red de vóleybol.
- Mesas.
- Sillas.
- Pizarra.

Material fungible:

- Rotuladores.
- Borrador.
- Folios en blanco.
- Carpetas.
- Bolígrafos.
- Balones.

Material informático:

- Ordenador.
- Proyector.
- Pantalla para el proyector.
- Impresora/fotocopiadora.
- USB.

Evaluación

Se llevarán a cabo dos tipos de evaluación. En primer lugar, en relación al momento temporal en que se realiza la evaluación de la implementación del programa, que se llevará a cabo en tres momentos diferentes:

- *Antes de la puesta en marcha del programa:* realizar una evaluación que nos indique qué diseño debe tomar nuestro programa de intervención y qué objetivos queremos cumplir. Se utilizará la versión en español de la Escala de Adicción a Internet de Young (IAT; Internet Addiction Test).
- *Mientras el programa se está realizando:* evaluar el progreso, rendimiento y satisfacción de los participantes respecto al programa. Para ello se tendrían en cuenta tanto las conclusiones finales de cada sesión de los participantes como la información que proporciona la psicóloga.
- *A la finalización del programa:* evaluar la eficacia y la eficiencia del programa para comprobar si los objetivos establecidos se han cumplido o no. Se realizará a través de la Escala de Adicción a Internet de Young para confirmar que las puntuaciones del test han disminuido. Además de evaluar la satisfacción por parte de los participantes del programa.

En segundo lugar, se aplicará una evaluación mixta. De tal forma que se realizará una evaluación interna llevada a cabo por la profesional que pertenece al equipo que aplica el programa, es decir, la psicóloga. Por otro lado, se llevará a cabo una evaluación externa, es decir, con profesionales independientes del programa para asegurar la objetividad.

Resultados esperados y conclusiones

Resultados esperados

Teniendo en cuenta la bibliografía existente sobre el tema, se espera que, en la primera evaluación, los participantes de los dos grupos, tanto el grupo control como el grupo experimental, obtengan puntuaciones similares en el cuestionario sobre adicción a Internet. Es decir, se espera que obtengan puntuaciones altas en compulsividad, escapismo y dependencia.

Si el programa de intervención es, como se espera, eficaz, los sujetos del grupo experimental puntuarían de forma diferente al grupo control tras la realización de la segunda evaluación, es decir, obtendrían puntuaciones más bajas en el cuestionario sobre adicción a Internet, descendiendo así los niveles de compulsividad, el escapismo y la dependencia.

Mientras que los participantes del grupo control, al no administrarles dicho programa de intervención, no obtendrían puntuaciones más bajas. No obstante, en el caso de que el programa resultase eficaz, se podría plantear una futura intervención a los participantes del grupo control, de tal forma que también serían sujetos a los que administraríamos el programa de intervención sobre la adicción a Internet.

Conclusiones

La relevancia que posee actualmente la adicción a Internet en los jóvenes, la influencia en el posterior desarrollo del individuo y las consecuencias que puede conllevar, tanto en el ámbito de la salud como en el ámbito social, hacen necesaria la implementación de nuevos programas de prevención y de intervención como el que aquí se menciona y desarrolla, que tiene en cuenta a personas de ambos sexos y en etapas tempranas y de mayor vulnerabilidad en la que más se hace uso de Internet. Así pues, se reduce el tiempo de vulnerabilidad y de emisión de conductas de riesgo.

De la misma manera, es importante llevar a cabo programas semejantes propuestos a personas menores de 14 años que hagan uso de aparatos electrónicos o utilicen Internet en su día a día. Estos programas se podrían aplicar desde los 12 años, puesto que los jóvenes comienzan los estudios de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y pueden correr riesgos mayores.

Por último y en relación al programa descrito, se considera que después de aplicar el programa y se demuestre su eficacia, se habrá logrado cumplir el objetivo principal de este trabajo, que es disminuir el grado de adicción a Internet en los jóvenes, para que los adolescentes puedan llevar una vida adaptativa, mejorando su bienestar físico y psicológico.

Referencias

- Bubnova, I., Samigulina, A., Mishchenko, V., Ishmuradova, A., Gurbanova, F., y Kurbanov R. (2018). Students' internet dependence prevention program Development. *Espacios*, 39(2), 14. Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a18v39n02/18390214.html#iden5>
- Casaló, L., y Escario, J. J. (2019). Predictors of excessive Internet use among adolescents in Spain: The relevance of the relationship between parents and their children. *Computers in Human Behavior*, 92, 344-351. doi: [10.1016/j.chb.2018.11.042](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.042)
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., y Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76(A), 174-184. doi: [10.1016/j.neubiorev.2016.12.024](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024)
- Fragkos, K., Frangos, C., y Sotiropoulos, I. (2012). A meta-analysis of the reliability of young's internet addiction test. *Lecture Notes in Engineering and Computer Science*, 1. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/265084236_A_Meta-analysis_of_the_Reliability_of_Young's_Internet_Addiction_Test
- Gómez, P., Rial, A., Braña, T., Golpe, S., y Varela, J. (2017). Screening of problematic internet use among spanish adolescents: prevalence and related variables. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(4), 259-267. doi: [10.1089/cyber.2016.0262](https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0262)

- Jasso, J. L., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832-2838. doi: [10.1016/j.aiprr.2017.11.001](https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001)
- Kuss, D., y Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi: [10.3390/ijerph14030311](https://doi.org/10.3390/ijerph14030311)
- Mihajlov, M., y Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: a review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272. doi: 10.24869/psyd.2017.260
- Nakayama, H., Ueno, F., Mihara, S., Kitayuguchi, T., y Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic internet use and age at initial weekly internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 129-139. doi: 10.1556/2006.2020.00009.
- Neverkovich, S., Bubnova, I., Kosarenko, N., Sakhieva, R., Sizova, A., Zakharova, V., y Sergeeva, M. (2018). Students' internet addiction: study and prevention. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1483-1495. doi: 10.29333/ejmste/83723
- Young, K. (2009). Internet Addiction Test (IAT). Estados Unidos: Stoelting.
- Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vaRaDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Internet+Addiction+Test+\(IAT\)+Manual+COPYRIGHT+%EF%9B%99+by+Dr.+Kimberly+S.+Young+&ots=h_ELeZhA6H&sig=Een6Loyer1fuJxA0nHjSX8kDPpA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vaRaDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Internet+Addiction+Test+(IAT)+Manual+COPYRIGHT+%EF%9B%99+by+Dr.+Kimberly+S.+Young+&ots=h_ELeZhA6H&sig=Een6Loyer1fuJxA0nHjSX8kDPpA#v=onepage&q&f=false)