

Espinel González, S. P., & Leguizamón González, M. C. (2022, septiembre-diciembre). Adicción a Internet en tiempos de COVID-19. Programa de prevención. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (67), 191-216. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n67a8>

## **Adicción a Internet en tiempos de COVID-19. Programa de prevención<sup>1</sup>**

*Internet Addiction in COVID-19 times. Prevention program*

### **Sandra Paola Espinel González**

Magister en Ambientes de Aprendizaje mediados por TIC  
Facultad Ciencias de la Educación, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia  
Tunja, Colombia

[sandra.espinel@uptc.edu.co](mailto:sandra.espinel@uptc.edu.co)

**Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-4808-1861>

**CvLAC:**

[https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod\\_rh=0001881214](https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001881214)

### **Myriam Cecilia Leguizamón González**

Magister en TIC Aplicadas a la Educación  
Facultad Ciencias de la Educación, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia  
Tunja, Colombia

[myriam.leguizamon@uptc.edu.co](mailto:myriam.leguizamon@uptc.edu.co)

**Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-4549-7156>

**CvLAC:**

[https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod\\_rh=0000266280](https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000266280)

**Recibido:** 17 de febrero de 2022

**Evaluado:** 03 de marzo de 2022

**Aprobado:** 11 de julio de 2022

**Tipo de artículo:** Investigación

### **Resumen**

La investigación surge de la preocupación emergente frente al uso desmedido de internet en tiempo de pandemia, y de efectos nocivos que puedan aparecer. Es así como, bajo el diseño metodológico de investigación acción, se propone la construcción de un plan de implementación de un programa

---

<sup>1</sup> Artículo proveniente del Congreso Internacional, en Gestión, Educación e Innovación (CIGEDI, 2021).

de prevención primario, de adicción a internet, orientado a padres y docentes, desde el cual se promuevan hábitos y conductas de uso responsable y saludable de Internet, en ámbitos familiares y educativos. Se presentan los resultados en cuatro ciclos de la investigación, en donde se reconocen los instrumentos utilizados con su respectivo diseño, aplicación y análisis. Se resalta que los datos se recabaron virtualmente en tiempo de pandemia, mediante el test de Young, a un grupo de personas que voluntariamente aceptaron la invitación, de los cuales se determinó la muestra. Se concluye que existe la preocupación por las consecuencias de la hiperconectividad que se incrementó en tiempos de pandemia. En ese sentido, la propuesta contribuye para trabajar a través de herramientas de información, sensibilización y formación, en la enseñanza y promoción de comportamientos responsables y positivos alrededor del uso de la tecnología, según lo expresan los participantes que validaron el programa.

**Palabras clave:** Adicción a Internet (AI); Prevención; Programa prevención.

## Abstract

The research arises from the emerging concern about the excessive use of the internet in pandemic's time and the harmful effects that may appear. This is how, under the methodological design of action research, the construction of an implementation plan of a primary prevention program, of Internet Addiction, is proposed, oriented to parents and teachers, from which habits and behaviors of responsible and healthy use of the Internet are promoted, in family and educational environments. The results are presented in four research cycles, where the instruments used with their respective design, application and analysis are recognized. It is highlighted that the data was collected virtually during the pandemic, using the Young test, from a group of people who voluntarily accepted the invitation, from which the sample was determined. It is concluded that there is concern about the consequences of hyperconnectivity that increased in pandemic's time. In this sense, the proposal contributes to work through information, awareness and training tools, in the teaching and promotion of responsible and positive behaviors around the use of technology as expressed by the participants who validated the program.

**Keywords:** Internet Addiction (IA); Prevention; Prevention program.



Internet está cambiando muchos aspectos de la vida de las personas, tanto a favor como en contra; por ejemplo, con la manera de abordar los problemas que emergen con el uso excesivo de las tecnologías. Un indicador claro se refleja con el incremento en las posibilidades de acceso, en el ámbito mundial, en la pandemia de COVID-19. Esta realidad se sustenta al contrastar el comportamiento de conectividad, ofrecido por We Are Social (2021), en donde indican que, a enero, la población era de 7.83 billones de personas y el 59.5 % de ellas usuarios de Internet, pudiendo ser más altas las cifras por el impacto significativo del coronavirus. En el mismo reporte, se observa que, en el último año, con corte a enero de 2021, la cantidad de tiempo promedio que las personas, en diferentes países, pasaban en línea era de 6 horas y 54 minutos. Los filipinos ocupan el primer lugar, en el ámbito mundial, con un estimado de casi 11 horas por día; en un último lugar, los japoneses con menos de 4½ horas diarias. Por su lado, los colombianos pasan una media de más de 10 horas diarias en línea, ocupando un tercer lugar; un aumento de 1 hora desde esta época del año anterior.

Es incuestionable la importancia de Internet durante la crisis del coronavirus en diferentes ámbitos del día a día. No obstante, con el incremento de accesos a Internet, toma protagonismo la presencia de efectos adversos asociados a la salud y a la calidad de vida de las personas en todas las edades. A raíz de este fenómeno, se habla del concepto de adicción a Internet (AI), el cual ha ido creciendo, en términos de su aprobación como trastorno clínico, que en muchos casos requiere tratamiento, como se argumenta a continuación.

Terán Prieto (2019), señala que el uso excesivo y no controlado de las nuevas tecnologías, incluido Internet, puede generar un síndrome clínico, similar a las adicciones químicas, el cual representa problemas físicos, psicológicos y sociales en la población que la padece, siendo más vulnerables los niños y los adolescentes. Para diagnosticar la AI, Terán Prieto menciona criterios de diferentes autores, como los psiquiatras Ivan Golberg, Kimberly Young y Shapira, ya que con el problema y el diagnóstico planteados se puede proceder a un tratamiento efectivo, que contemple su desarrollo en cinco áreas: el tiempo preventivo, la privacidad, los contenidos, la familia, y el sujeto.

En virtud de lo expuesto, esta investigación buscó desarrollar un programa de prevención de la AI, para promover comportamientos sanos y responsables en el uso y construcción alrededor

de esta tecnología, en ámbitos familiares y educativos. Con el fin de lograr este propósito, se acudió a estudios que contribuyeron al diseño del Programa, en relación con estructura, contenidos, tipos de actividades y metodologías de implementación, así:

En España, los resultados publicados por Flores Buils et al. (2020), con el programa de prevención de ciberacoso “Convivir en un mundo real y digital”, dirigido a formación de familias, niños, adolescentes y docentes, aportó al diseño del programa. Por su parte, Sánchez et al. (2018) publicaron su monografía *Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales Clickeando*, diseñado para implementarse en ámbitos educativos públicos de educación primaria y secundaria, con la participación activa de adolescentes, padres, madres, y docentes.

Dentro de este marco, Chóliz et al. (2016) desarrollaron el programa *ADITEC*, el cual permite establecer un perfil de adicción de cada participante, para luego informar, sensibilizar y entrenar sobre el uso adecuado de las tecnologías. Es pertinente mencionar que este programa proporciona una guía de actividades que se puedan incluir en el programa de prevención a diseñar.

A propósito del diagnóstico de AI, Ruiz Bernés et al. (2017) estudiaron el nivel de adicción a Internet de estudiantes de dos universidades de México, utilizando el Test de Adicción a Internet (TAI) de Kimberly Young. Dentro de los resultados, resaltan la confiabilidad del Test aplicado.

Labrador Encinas et al. (2015), por su parte, desarrollaron una guía orientada a padres y docentes españoles, con nueve secciones: (1) Introducción a datos estadísticos de los jóvenes españoles; (2) Importancia de la prevención; (3) Características de las conductas o síntomas de la adicción; (4) Factores de riesgo personales, familiares y sociales; (5) Factores de protección; (6) Características del uso de Internet y redes sociales por los adolescentes; (7) Ventajas y desventajas de los videojuegos y el móvil; (8) Pautas para un uso adecuado; y (9) Marco legal y las conclusiones del decálogo de padres.

En el ámbito nacional, Tigo Colombia (2019) ofrece la estrategia *ContigoConectados*, un programa de responsabilidad social empresarial -RSE-, desarrollada en instituciones educativas, unidades residenciales, cajas de compensación familiar y/o espacios comunitarios. Dentro de sus contenidos digitales crearon una miniserie sobre el uso responsable y creativo de Internet, llamada *Patchers- Guardianes de internet*.

De otro lado, Madero Cubillos (2018) documenta la creación del programa *Pa´ TIC*; curso *B-learning* orientado a 24 padres de familia, de estudiantes entre los 15 y 17 años. El curso presentó

alta aceptación de los participantes, en el cumplimiento responsable de las actividades del programa, que los fortaleció con información que permite encausar a sus hijos sobre el uso responsable de la telefonía móvil y regulación del uso del Internet.

Así mismo, el Ministerio de las Tecnologías de la Información y Comunicación (MinTIC, 2015) diseñó el programa En TIC Confío, que ofrece contenido digital llamativo (vídeos, imágenes, artículos, otros), con la facilidad de identificar riesgos en Internet, como el *grooming*, el ciberacoso, el *sexting*, y la ciberdependencia, lo cual promueve la aplicación de prácticas seguras en Internet. Todo esto a través de su sitio web, redes sociales y también de la aplicación de cátedras lúdicas gratuitas, dirigidas para comunidades escolares.

Todo este recorrido invita a reconocer los esfuerzos de entidades gubernamentales, privadas y públicas, iniciativas de maestros, y de otros agentes educativos, que bien vale la pena promover. En este sentido, realizar el material de acceso abierto, gratuito, y que recoja lo más relevante, contribuye a movilizar oportunidades que el tiempo de pandemia sigue requiriendo.

De este modo, el trabajo se abordó metodológicamente de forma cualitativa, con un diseño de investigación acción, lo que permitió articular los antecedentes ya mencionados, para diseñar el programa, definir el alcance de la investigación y lograr, en concreto, identificar la adicción a Internet, aplicando un test reconocido y trabajado internacionalmente: el TAI (Test de Adicción a Internet), tomado de Young (2015). Posteriormente, se diseñó el programa de prevención para la AI, con el fin de apoyar a los padres, acudientes, docentes y profesionales en educación, en la promoción del uso responsable y saludable de Internet, desde ámbitos familiares y educativos; ámbitos base del tejido social; y, finalmente, pilotear la propuesta para dejarla a disposición de la comunidad educativa.

De acuerdo con Echeburúa y Requesens (2012), Observatorio de la Infancia e Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE, 2019), Young (2015), y Labrador Encinas et al. (2015), en la prevención es necesario educar y concientizar a padres, familiares y docentes acerca de los riesgos, detección, actuaciones frente a la problemática de AI. Y, a través del ejemplo, fomentar en los ámbitos familiares y educativos la cultura de un uso saludable y responsable de Internet, buscando minimizar los riesgos existentes.

Para cerrar, mencionar que el Programa diseñado en esta investigación, denominado *TIA Prevención*, es de nivel primario, según lo establecido y aprobado por NIDA (*National Institute*

on *Drug Abuse*), y estructura su contenido en tres sesiones, teniendo presente los elementos señalados por Salvador LLivina et al. (2010) y por Sierra (2020). Además, contiene actividades de información, sensibilización y formación, con base en los resultados del TAI, la información recogida en la investigación documental de programas de prevención existentes y en la aplicación de dos entrevistas a especialistas en el tema de adicción y prevención. En esa dirección, se presenta un plan de implementación de *TIA Prevención*, que contempla los resultados de la aplicación del programa, en forma de prueba piloto; además, tiene el valor agregado de poderse implementar en un espacio virtual o presencial, con actividades específicas y exclusivas para padres y docentes.

## Marco teórico

### Adicción a Internet

La adicción a Internet se considera una adicción no química. La doctora Kimberly Young (como se cita en TEDxTalks, 2015) la define como un trastorno que abarca diferentes comportamientos y problemas de control de impulsos en cuanto al uso de Internet. Este desorden es similar al ocasionado por otras conductas adictivas, como el alcoholismo y la drogadicción, con la diferencia de que no depende de alguna sustancia.

Otros síntomas o señales de alarma que describe la doctora Kimberly, relacionados con esta adicción, son: intentos fallidos de controlar el tiempo de conexión a Internet; descuido de la vida social, amigos y familiares; pérdida de horas de sueño, por permanecer en línea; deshonestidad con los otros; sentimiento de culpa, ansiedad o depresión, como resultado del comportamiento en línea; mala nutrición, dolores de cabeza, espalda, síndrome del túnel carpiano; poco o ningún interés en otras actividades, y pérdida de responsabilidad en las mismas para permanecer más tiempo en línea; y generación de atadura emocional con la vida virtual, escapando de la realidad, buscando formas de llenar esas necesidades emocionales y psicológicas (TEDxTalks, 2015; Terán Prieto, 2019)

## Test de Young

Para evaluar los síntomas de la adicción de Internet de adolescentes y adultos, la doctora Young (2015) construyó el Test de Adicción a Internet (TAI), desde 1998, modificando la escala del IAQD, de 8 a 20 ítems, los cuales miden las características y aspectos del comportamiento asociados con el uso compulsivo de Internet, que incluye el escapismo, la compulsividad y la dependencia.

El TAI está diseñado con preguntas que se ponderan en un test de escala tipo Likert, y que atienden la frecuencia con la que el encuestado realiza la conducta. Agrupa los ítems en seis dimensiones. En la primera dimensión, *Prominencia*, al obtener resultados altos, es probable que la persona se sienta preocupado por Internet y prefiera pasar mayor tiempo solo en línea que relacionarse con otras personas, usa internet como escape mental a situaciones, y siente que no hay alegría sin Internet. En el *Uso excesivo*, el comportamiento hacia el uso de Internet es excesivo y compulsivo, siendo incapaz de controlar el tiempo en línea, que oculta a los demás, y teniendo mayor probabilidad a deprimirse, enojarse o entrar en pánico si hay ausencia de Internet. Para la *Negligencia en el trabajo*, que también hace referencia a la ocupación estudiantil, el rendimiento y/o productividad laboral o académica se ven comprometidos por la preferencia en cantidad de tiempo de conexión en línea (Young, 2015).

La *anticipación*, indica que cuando la persona no está conectada a Internet, probablemente, piensa y se siente obligada a usar Internet. En la *Pérdida de control*, involucra los problemas para administrar el tiempo en línea o de conexión, se permanece más tiempo del previsto. Y, en la de *Descuido de la vida social*, muestra la búsqueda y el uso de relaciones con otros usuarios en línea para escapar de problemas o establecer conexiones sociales que no tiene presente en su vida (Young, 2015).

La forma de obtener los resultados de la aplicación del test TAI, se da por la sumatoria de la opción seleccionada en cada uno de los 20 ítems; siendo la puntuación máxima 100 puntos. Cada ítem se califica dentro de una escala de puntos que va de 0 a 5, donde 0 significa *No Aplica*, 1 *Rara Vez*, 2 *Ocasionalmente*, 3 *Frecuentemente*, 4 *A Menudo*, y 5 *Siempre*.

El producto de la puntuación total del test se representa en cuatro niveles. A mayor puntuación, mayor es el problema adictivo con Internet. Se considera que las puntuaciones totales

que oscilan entre 0 y 30 puntos reflejan un nivel *Normal* de uso de Internet; las puntuaciones de 31 a 49 indican la presencia de un nivel *Leve* de adicción a Internet; 50 a 79 reflejan la presencia de un nivel *Moderado*; y las puntuaciones de 80 a 100 indican que existe una adicción a Internet y que está causando problemas significativos (nivel *Grave*). Además, el TAI es un instrumento acorde con los requerimientos del ambiente clínico, que ha sido aprobado en el ámbito internacional. Se ha establecido un nivel de confiabilidad de 0.9 (Fundación MAPFRE, 2016).

## Programa de prevención

La prevención hace referencia a un conjunto de acciones que se adoptan de forma anticipada para evitar o minimizar una situación desfavorable. La realización de la prevención infiere un conjunto de actividades y estrategias, dentro de un programa, que se encaminen a limitar o desaparecer los factores que favorecen a esa situación negativa, ya sea en el ámbito individual, familiar, educativo, comunitario, entre otros (DEVIDA, 2007; Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2015; Salvador LLivina et al., 2010).

Asimismo, un programa de prevención es un conjunto de actividades coordinadas, realizables en función de recursos y medios previamente establecidos, que se relacionan entre sí para cumplir unos objetivos, los cuales buscan evitar, retrasar o minimizar la aparición de la problemática a la que se encuentra encaminado en específico. Un ejemplo de meta, para el caso de las sustancias psicoactivas (SPA), sería frenar o retardar la emersión de conductas de consumo y abuso de sustancias (Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2015; Salvador LLivina et al., 2010).

## Niveles de prevención

Para la intervención de programas de prevención existen tres tipos, establecidos y aprobados por *National Institute on Drug Abuse -NIDA-*, en función del riesgo en el que se encuentra expuesta una persona o grupo de población. DEVIDA (2007), Labrador Encinas et al. (2015), Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga

y el Delito (2015), National Institute on Drug Abuse (2020), y Salvador LLivina et al. (2010) señalan las características de cada nivel:

*Nivel universal o primario:* Va dirigido a la población en general, buscando el beneficio de todos por igual, sin ninguna distinción, a través de actividades y mensajes destinados a prevenir o retrasar la problemática. Los ámbitos en los que se puede intervenir con la promoción pueden ser: comunitario, familiar, educativo, local, tiempo libre, medios de comunicación, laboral, entre otros.

Esta prevención actúa antes de que surja el problema. Se trata de hacer promoción de salud para fundar conocimiento, fortalecer factores de protección y guiar sobre la problemática y las formas de prevención. Los programas pertenecientes a este nivel se desarrollan, independiente del riesgo en el que se encuentre expuesta la población; son menos costosos en cuanto a recursos, tiempo y esfuerzo por parte de los participantes, en relación con los programas de tipo selectivo o indicado.

*Nivel selectivo o secundario:* Dirigido a un subgrupo de la población que está expuesto a mayor número de factores (biológicos, psicosociales o ambientales) de riesgo, asociados con la problemática; por tanto, son más vulnerables. Se realizan actividades relacionadas con la vida personal de los participantes y se intenta modificar aspectos específicos en cuanto a la problemática; por ejemplo, el bajo rendimiento académico, la agresividad, problemas familiares, entre otros. Los ámbitos en los que se puede intervenir pueden ser: comunitario, familiar, escolar, tiempo libre o de ocio.

Estos programas se desarrollan en períodos de tiempo medios o largos, requieren mayor esfuerzo y costo que en los de nivel universal. Según Labrador Encinas et al. (2015), “actúan en problemas que ya existen (en etapas iniciales), tratando de hacerlos desaparecer por completo o parcialmente, y evitando las complicaciones posteriores” (p. 8).

*Nivel indicado o terciario:* Dirigido a un subgrupo que está expuesto a situaciones de alto riesgo; por ejemplo, problemas mentales, núcleo familiar donde se produce el consumo de drogas, inicio de consumo regular, entre otros. Se busca detener la progresión de ese uso esporádico y/o terminar esa dependencia. Los ámbitos de desarrollo suelen ser entornos de asistencia sociosanitaria especializados en la problemática; “Actúa cuando el problema ya está fuertemente

instalado. El objetivo es frenar su desarrollo y consecuencias” (Labrador Encinas et al., 2015, p. 8).

Los programas que aplican a este nivel implican mayor extensión en el tiempo de una forma intensiva, implicando mayor esfuerzo y costes de los participantes, a diferencia del universal y selectivo. Al igual, requieren de un personal experto, el cual tenga un adecuado entrenamiento preventivo y clínico de la problemática.

## Elementos programas prevención

Para construir e implementar un programa de prevención efectivo, Sierra (2020) y Salvador LLivina et al. (2010) señalan que se deben tener en cuenta los siguientes elementos:

*Estimación de necesidades.* Análisis de la disponibilidad de la población y recursos con los que cuentan. Realizar análisis de situación social y cultural actual de la comunidad, de los datos sociodemográficos y las tendencias en la problemática.

*Definición de la población.* Es uno de los aspectos más relevantes para una aplicación adecuada; son aquellas personas a las que se dirigen los objetivos principales del programa. Se considera la cantidad de población, la categoría de edad y la estimación de la población real a la que llegará el programa.

*Definir el nivel de prevención.* Este debe ser coherente con las características de la población.

*Fijar los objetivos.* Formulación de objetivos que el programa implementado quiere conseguir, respecto a las poblaciones destinatarias y el entorno.

*Elección del marco teórico.* A partir del cual se desarrollará el programa.

*Elección del método o estrategia de implantación.* Se define el cómo y con qué herramientas se realizará el seguimiento de los objetivos. El método podrá ser de tipo *participativo*, en el caso de trabajar, por ejemplo, habilidades sociales; *divulgativo o informativo*, para sensibilizar en relación con la situación negativa; y *formativo* con el fin de *concientizar* a la población y elaborar programas de ámbito comunitario, entre otros.

*Definición y diseño de actividades.* Las actividades se definen como las actuaciones en las que se concreta cómo se va a aplicar el programa, y pueden ser de diversa naturaleza. De

*Sensibilización:* charlas, carteles, dinámicas grupales, otros. *De Implantación o formación:* cursos, encuentros, seminarios, actividades de tiempo libre, dinámicas grupales, otros. *De Evaluación:* cuestionarios, entrevistas, reuniones de análisis, otros. *De Seguimiento y coordinación:* reuniones de coordinación con los participantes. *De Difusión del programa:* folletos, publicaciones, conferencias, aparición en los medios, congresos, cursos, otros.

*Cronograma y plan de implantación del programa.* Secuencia de cómo se van a realizar las actividades, ordenadas por prioridad, identificando las actividades dependientes de otras, con la asignación de responsables.

*Descripción de los recursos y presupuesto.* Disponibles o necesarios. Listado de recursos de la comunidad que vayan a emplearse en el programa (centros, personas, asociaciones), y presupuesto de gastos

*Definición de la evaluación.* Análisis y toma de decisiones, racional y empírico, sobre el programa de prevención, ya sea sobre su concepción, su aplicación, resultados o su impacto en la comunidad. En esta se establece el cumplimiento de los objetivos del programa y si se ha aplicado de forma rigurosa. También, se tiene en cuenta la retroalimentación para mejorar y/o modificar el programa. Se debe describir cómo se va a evaluar, los datos a recoger, métodos, instrumentos, tiempos y personas a cargo de la evaluación, para demostrar que el programa es eficaz.

## Metodología

La investigación se trabajó con el enfoque cualitativo, bajo el diseño metodológico investigación acción, que, como mencionan Hernández Sampieri et al. (2015), se aplica en estudios que pretenden lograr un cambio a partir de la comprensión y solución de una problemática, en este caso de tipo social, para mejorar la calidad de vida de una comunidad. Asimismo, este diseño se orienta a ofrecer un diagnóstico del problema y un programa de solución específica para este. Se tuvo en cuenta cuatro ciclos, que en la Tabla 1 se asocian con las acciones y los objetivos a cumplir en la investigación.

**Tabla 1**

*Acciones por Ciclos de Investigación*

Ciclo	Acciones IA	Objetivo Investigación
<b>Ciclo 1, Identificación de la problemática</b>	Inmersión en la problemática con investigación documental sobre la temática de AI y prevención de esta. Diseño matriz de antecedentes. Diseño cuestionario diagnóstico. Aplicación cuestionario vía online para conocer las características sociodemográficas y el nivel de AI de la población participante.	Identificar las características sociodemográficas y el nivel de Adicción a Internet (AI)
<b>Ciclo 2, Formulación Plan</b>	Investigación documental programas de prevención: EnTICconfio, ADITEC, ConTigoConectado. Diseño, aplicación y análisis entrevistas dirigidas a expertos. Diseño programa de prevención de adicción a internet: Estructura, guías. Cuestionario Nivel de conocimiento, Cuestionario de aprendizaje, Cuestionario de satisfacción.	Formular un Programa de prevención de la AI.
<b>Ciclo 3, Implementación y evaluación del Plan</b>	Definición y diseño de instrumentos de evaluación del programa de prevención. Ejecución actividades plan de implantación del Programa de Prevención, definido en el diseño. Evaluación y análisis de la implantación y sus efectos. Ajuste del programa o partes de este.	Realizar una prueba piloto para validar el programa de prevención.
<b>Ciclo 4, Realimentación</b>	Planteamiento plan de implementación. Programa con ajustes.	

Es importante tener en cuenta que, para aplicar el cuestionario diagnóstico, expuesto en el primer ciclo, se tenía como objetivo población colombiana, y, debido a las restricciones de confinamiento por la pandemia, se optó por acudir a canales digitales para la divulgación. Llamó la atención los resultados en acogida del instrumento, pues sobrepasaron las expectativas, al lograr las respuestas adicionales de 19 países, para un total de 300 participantes. Sin embargo, la mayor cuota correspondió al 69 % de personas nacionales. Es así como, sin salirse de la delimitación geográfica previamente definida, se recabó en el diagnóstico 208 respuestas, 113 mujeres (54 %) y 95 hombres (46 %). Para definir los sujetos que conformaban la muestra, para el trabajo de campo, se empleó el método de muestreo a juicio no aleatorio, que según Martínez Bencardino

(2012): “se le conoce como muestreo intencional, muestreo a juicio, donde los elementos son seleccionados en forma intencional, a juicio del investigador o por conveniencia” (p. 277).

Así que, conforme a los resultados del cuestionario diagnóstico, y sin perder de vista el objetivo del estudio, se determinó trabajar con personas entre 31 y 40 años, por cuanto hubo mayor receptividad del instrumento; que pertenecieran a alguna estructura familiar o educativa, ejerciendo el rol de guía de niños y adolescentes; y que respondieran a la convocatoria para ser parte del trabajo de campo. Es decir que la muestra piloto fue conformada por 13 personas, con las siguientes condiciones: 7 docentes, 4 padres/acudientes y 2 personas influyentes en el ámbito familiar.

Para la recolección de información, dentro de esta investigación, se tuvo en cuenta la apreciación conceptual de Rojas Crotte (2011), quien presenta la técnica de investigación científica como:

Un procedimiento típico, validado por la práctica, orientado generalmente —aunque no exclusivamente— a obtener y transformar información útil para la solución de problemas de conocimiento en las disciplinas científicas. Toda técnica prevé el uso de un **instrumento de aplicación**; así, el instrumento de la técnica de *Encuesta* es el *cuestionario*; de la técnica de *Entrevista* es la *Guía de tópicos de entrevista*. (p. 3)

En la Tabla 2, se señalan las técnicas e instrumentos utilizados en cada ciclo del diseño metodológico de esta investigación.

**Tabla 2**

*Técnicas e instrumentos de recolección*

Ciclo	Técnica	Instrumento	Informante o fuente
<b>Ciclo 1. Identificación del problema</b>	Investigación documental	Matriz antecedentes (Excel)	Antecedentes, sitios web, libros, tesis.
	Encuesta	Cuestionario diagnóstico (Google Forms)	Población online
<b>Ciclo 2. Formulación Programa</b>	Investigación documental	Ficha informativa de programas de prevención	Sitios web, programas de prevención
	Entrevista	Guía tópicos de entrevista a expertos (Vía Plataforma online)	Director Fundación Criar Psicólogo especialista en adicciones

		Estructura Programa de Prevención por sesiones	Entrevistas, programas prevención, marco teórico, matriz estado arte
	Encuesta	Cuestionario nivel conocimiento Cuestionarios aprendizaje Cuestionario satisfacción	Temáticas Programa Participantes
<b>Ciclo 3. Implementación y evaluación del Programa Prevención</b>	Observación	Matriz de Evaluación evidencias sesiones	Participantes prueba piloto Material creado, cuestionarios

Para el análisis de la información en esta investigación se empleó la triangulación, la cual usó principalmente datos cualitativos, junto a datos cuantitativos, a partir de escalas y fuentes de información, para identificar un punto de referencia o patrones que apoyen la interpretación en el estudio de la problemática. La triangulación “es una herramienta enriquecedora que le confiere a un estudio rigor, profundidad, complejidad y permite dar grados a variables de consistencia a los hallazgos” (Benavides & Gómez Restrepo, 2005, pp. 123-124).

Se resalta que el objeto de estudio estuvo acompañado de usar los datos suministrados por los participantes para esta investigación. Los cuestionarios diagnósticos fueron anónimos y confidenciales, y nunca se solicitó información que pudiera hacer vulnerable los derechos de los participantes. Se contemplaron las consideraciones éticas correspondientes; además, el material que se compartió tuvo la respectiva acreditación de sus autores. Para la prueba piloto, los participantes aceptaron, en un cuestionario, el manejo de los datos suministrados para esta investigación.

### **Resultados**

A continuación, se describen los resultados del desarrollo de la investigación acción, comprendido en la descripción de sus cuatro ciclos. Cada ciclo consideró la construcción y aplicación de instrumentos de recolección y de análisis de información.

## Primer ciclo. Identificación de la problemática

En este ciclo, como ya se presentó, se diseñaron y aplicaron dos instrumentos. El primero, una matriz de antecedentes en un documento Excel, que almacenó fuentes de información en cuatro categorías: *Antecedentes de programas de prevención, confiabilidad del TAI, recursos, marco teórico*. Entre artículos, tesis, libros, y otras publicaciones se consultaron, en total, 80 fuentes.

El segundo, un cuestionario diagnóstico en Google Forms, estructurado en tres secciones: el consentimiento informado, los datos sociodemográficos para la identificación de características relevantes de los encuestados, y, finalmente, se plasmó el Test de Adicción a Internet (TAI) de Young; instrumento que se escribió originalmente en inglés y se tradujo al español, adaptándolo para lograr la equivalencia cultural y semántica dirigida a la población.

Respecto a la confiabilidad del TAI, cabe mencionar que, gracias a estudios previos, su validez ha sido probada en diferentes partes del mundo, por lo que es la primera medida psicométrica global (Poitevin Arce, 2015). Estudios como el de Lara Contreras (2019) demuestra que la confiabilidad para el conjunto de los 20 ítems fue de un alfa de Cronbach de 0,969. González Anaya (2017) señala que el Alfa de Cronbach fue de 0,89. Tarazona Jaimes (2015), por su lado, resalta un alfa de 0.881, y León Lescano (2014) presenta un nivel de confiabilidad de 0,867.

Conforme a las afirmaciones del cuestionario diagnóstico, se retomaron las 208 respuestas, para lograr hacer una radiografía del acontecer colombiano, en el sentido de reconocer si efectivamente ya se evidenciaba un nivel de adicción a Internet y a quiénes les preocupaba más el asunto. Es así como, respecto al tiempo de conexión diaria a Internet, se observó que antes de la pandemia el 59 % se conectaba menos de 5 horas al día, un 38 % entre 5 y 12 horas, y solo el 3 % más de 12 horas diarias. Entretanto, durante el confinamiento, el tiempo aumentó considerablemente, solo el 24 % de los participantes manifestaron permanecer en Internet menos de 5 horas, el 65 % entre 5 y 12 horas diarias, y un 12 % más de 12 horas en línea.

El nivel de adicción a Internet que predominó, con un 72 %, fue un nivel *Normal*, un 20 % presentaba adicción *Leve*, 7 % *Moderado*, y solo una persona tenía nivel *Grave* de AI. Esta última correspondió a una mujer entre los 31 y 40 años.

## **Segundo ciclo. Elaboración programa de prevención**

Dentro de este ciclo se formuló el programa de prevención primario, teniendo presente el diagnóstico inicial y la aplicación de instrumentos como la ficha informativa y la entrevista.

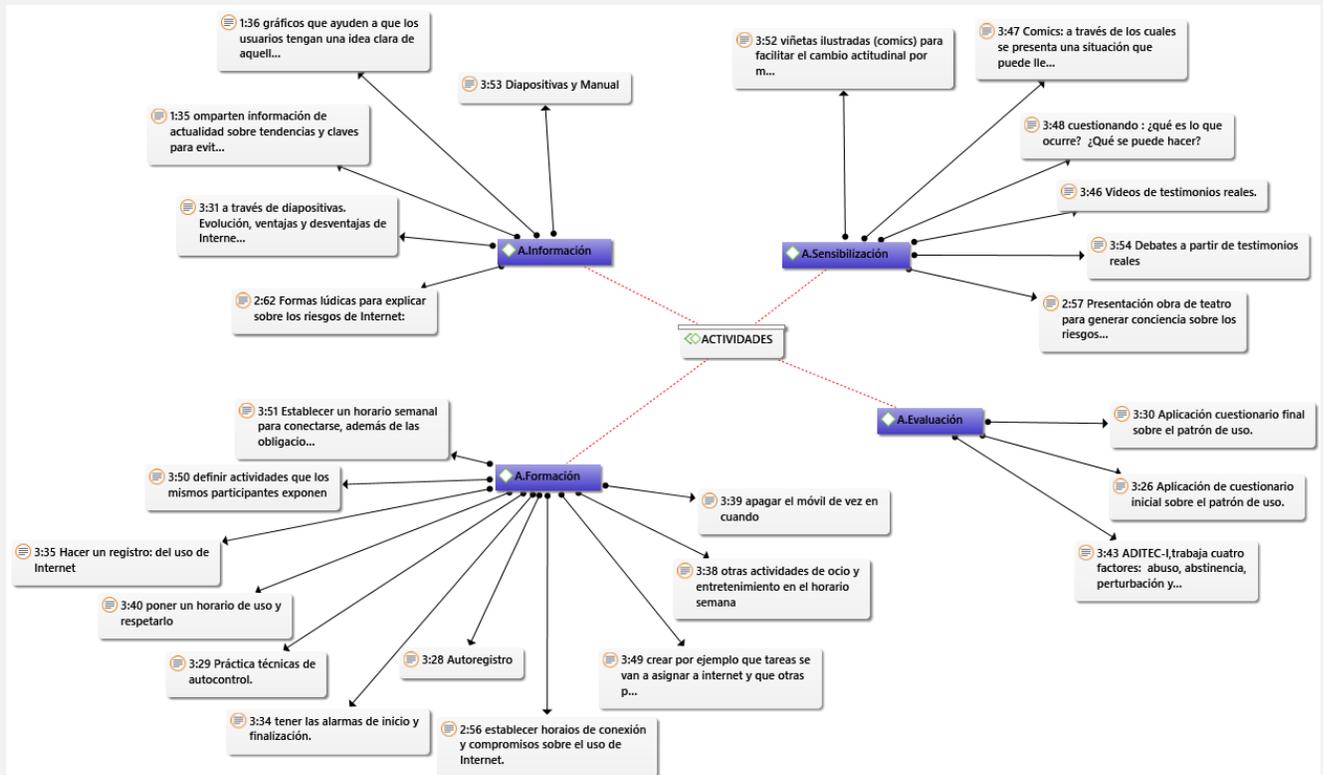
Con ayuda de la investigación documental, en los sitios web y redes sociales, se diligenciaron tres fichas informativas de programas de prevención existentes: EnTicConfio, ContigoConectados, y ADITEC. Respecto a la distribución de cada ficha, se estipuló el nombre del programa, autor, año y lugar de publicación, descripción del programa, objetivos, población alcance, estrategia, actividades, naturaleza de actividades, recursos, resultados y otros.

Se usó la herramienta *Atlas Ti.*, como apoyo para analizar las tres fichas informativas, de las cuales emergieron tres grupos: *Estructura programas, actividades y recursos*. Como se observa en la Figura 1, las **actividades** que han desarrollado estos tres programas se clasificaron, según su naturaleza, en actividades de información, sensibilización, de evaluación y de formación. En las primeras, de *información*, se explican temáticas relacionadas con Internet y sus riesgos, empleando diapositivas, artículos, y formas lúdicas de explicar.

Las acciones tomadas para despertar *sensibilización* por la temática son presentación de obras de teatro, con el fin de despertar conciencia de los riesgos que se corren al no tener uso responsable de Internet, al igual el uso de videos de testimonios de personas que han pasado por el proceso de adicción a las tecnologías.

### **Figura 1**

*Red semántica de actividades programas prevención*



Para obtener un panorama más claro respecto a la adicción a Internet, se diseñaron y aplicaron dos entrevistas dirigidas a expertos del tema. Primero, a un magister en prevención y en tratamiento de conductas adictivas, y director de la Fundación Criar. Segundo, un psicólogo, especialista en adicciones.

Como resultado del análisis de las entrevistas, se logró evidenciar información respecto a cinco categorías de la adicción a internet: *Características, síntomas o señales de alarma, diagnóstico, tratamientos y acciones preventivas*. Los entrevistados resaltaron que además de informar sobre la problemática de la adicción a Internet, lo cual es muy importante para la educación de un uso responsable y sano de este, hay que sensibilizar sobre el riesgo real existente. Asimismo, enseñar cómo se hace para prevenir este riesgo, y es aquí en donde las acciones que se plantean para prevención en un programa primario se representan en el refuerzo de los factores de protección.

En correspondencia con lo expuesto en el marco teórico, acerca de los elementos principales en un programa de prevención, y con el análisis de los programas de prevención y de

las entrevistas, se diseñó *TIA Prevención*, un programa de carácter primario, en donde los contenidos se estructuraron en torno a tres sesiones de tipo virtual, dada la problemática de confinamiento del país en pandemia. Cada sesión tiene un compendio de lecturas, serie de actividades, recursos y pautas para un uso responsable y seguro de Internet. Estas sesiones se ejecutan de acuerdo con los lineamientos de un documento guía por cada sesión. En cada guía, se presenta una introducción con los objetivos, recursos y tiempo estimado en su desarrollo.

Para contrastar el nivel de conocimientos de los participantes sobre la temática de Adicción a Internet, previo y posterior a la intervención del Programa de prevención de adicción a internet *TIA Prevención*, se diseñó el cuestionario nivel de conocimiento, de ocho ítems con escala Likert.

Con la finalidad de detectar el entendimiento de cada temática, vista por sesión, se diseñaron tres cuestionarios de aprendizaje. Además, para levantar información sobre la percepción del andamiaje dispuesto para el cumplimiento de los objetivos del proyecto, se diseñó un cuestionario de satisfacción, basado en los planteamientos teóricos revisados.

### **Tercer Ciclo. Implementación y evaluación del programa de prevención**

En este ciclo fue necesario el diseño de instrumentos para valorar las respuestas recogidas en los formularios de los participantes, y tener referencias medibles sobre los desempeños. A la vez que se pudiera revisar el grado de satisfacción frente al material y los aprendizajes logrados.

Se diseñaron tres matrices de evaluación, una para cada sesión, en donde se agruparon los indicadores a seguir, según la naturaleza de actividad desarrollada (sensibilización, evaluación o formación). Igualmente se consideró oportuno valorar, con escala cualitativa, los logros alcanzados, con el único propósito de identificar la calidad, la pertinencia, la claridad y coherencia de las actividades y materiales dispuestos.

Frente al análisis de las matrices de evaluación, se resalta que los resultados y reacciones de los participantes fue muy favorable; eso demuestra el entendimiento de parte de los usuarios y las valoraciones. Por ello, es notable un promedio cualitativo de excelente, a nivel general.

Después de la intervención del programa *TIA Prevención*, en el cuestionario de nivel de conocimientos los participantes afirmaron aumentar su nivel de conocimientos en cada una de las ocho temáticas plasmadas, en relación con el nivel del conocimiento previo. Es evidente el

aumento significativo de fortalezas en los conocimientos de cuatro temáticas: *existencia de programas de prevención, estrategias de prevención, factores de protección y formas de actuar frente a casos de AI*. Esto demuestra el entendimiento por parte del grupo y el impacto de la formación ofrecida.

## Cuarto ciclo. Realimentación

Finalmente, para recoger una realimentación del proceso y hacer los ajustes necesarios al programa, se consideró el marco referencial de evaluación de un programa de prevención. Se validó el *diseño, cobertura, proceso y resultados* del programa, teniendo presente su implementación en prueba piloto.

Respecto al *diseño*, existe coherencia entre sus elementos: los objetivos del programa tienen relación lógica con la definición del contenido temático, planteamiento de actividades y recursos de cada sesión. Los contenidos temáticos son considerados de forma secuencial y presentados en orden coherente en cada sesión. El diseño está guiado por un nivel de prevención primario, acorde con la población a la que se dirige, en donde se busca prevenir la problemática antes de que surja.

En cuanto a la *cobertura*, el alcance del programa está dirigido a padres, acudientes, docentes, profesionales en educación, que se encuentren interesados en conocer sobre la adicción a internet, señales de alarma, tratamientos y estrategias para prevenirla en ámbitos familiares y educativos. En la prueba piloto se cumplió con la participación de usuarios pertenecientes a estos ámbitos interesados en aumentar su capacidad de prevención y respuesta frente a posibles problemas con la adicción a internet; y quienes, para aprovechar los recursos del programa, cumplieron con los requisitos de tener conocimientos en informática y herramientas TIC requeridos para el programa prevención modalidad virtual.

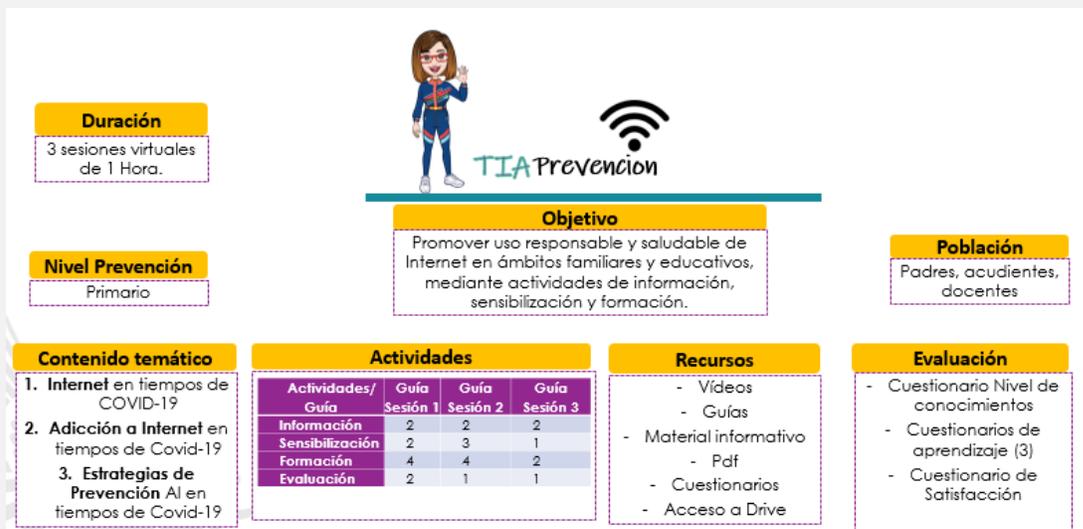
En la validación del funcionamiento del programa (*proceso*), se consideró el instrumento cuestionario de satisfacción, encontrando con ello que la opinión de los participantes, referente a los ocho aspectos del programa, fue muy positiva, con un 94 % a favor. Dentro de las sugerencias para mejorar el programa presentado, se destaca el agrado por el mismo y sus materiales. Sin

embargo, se sugiere que los documentos y materiales de cada sesión tengan mayor organización para su acceso.

Se recibieron las sugerencias y se realizaron ajustes al programa, que permitieron presentar el plan de implementación de *TIA Prevención*. En la Figura 2 se observa la estructura general de *TIA Prevención*.

**Figura 2**

*Estructura general Programa TIA Prevención*



## Discusión

Teniendo en cuenta el aumento de conexión a Internet en tiempos de confinamiento, y que el nivel de adicción a Internet que predominó en los encuestados fue *Normal*, conforme a la interpretación de los resultados del TAI, fue adecuado diseñar un programa con acciones específicas de prevención de tipo primario, con el fin de actuar antes de que surja alguna problemática respecto a la adicción a Internet. Es de anotar que, si bien el diagnóstico se realizó en pleno tiempo de confinamiento, donde las personas están obligadas por sus distintas responsabilidades a usar el Internet, los efectos de estas acciones se verán a posteriori, y eso se

refleja en los resultados contundentes que reafirman la preocupación investigativa. Es por esto por lo que un programa que prevenga resulta oportuno para esta situación en especial.

Los resultados del diagnóstico comulgan con lo dicho por Young, en TEDxTalks (2015), en tanto, a fin de prevenir los riesgos, es necesario que los padres de familia, educadores y sociedad en general tomen en cuenta las señales de alarma. Pues, curiosamente, el cuestionario fue de acceso abierto, en tanto se movilizó y se compartió por medios digitales; cualquier persona con el enlace podía responder, no obstante, tuvo replica en este grupo poblacional.

Es necesario dar soporte a docentes, padres y/o acudientes en la promoción de un uso saludable y responsable de Internet, mediante la fundamentación de conocimiento sobre la problemática y las formas de prevención, facilitando herramientas necesarias para incrementar la percepción de riesgo, la información oportuna para acceder a los tratamientos, la invitación para participar en acciones de promoción de conductas sanas en el uso de Internet, el énfasis en el conocimiento y el fortalecimiento de factores de protección (García-Lirios & Bustos-Aguayo, 2021).

Se entiende que existen recursos que alimentan el diseño del programa de prevención. Por un lado, los programas de prevención analizados aportaron ideas para cada tipo de actividades, temáticas a abordar y recursos ya existentes para tener presentes. Por su parte, las entrevistas con los expertos permitieron evidenciar que, además de informar sobre la problemática de la adicción a Internet, lo cual es muy importante para la educación de un uso responsable y sano de Internet, hay que sensibilizar sobre el riesgo real existente. También, enseñar cómo se hace para prevenir este riesgo; y es aquí en donde las acciones que se plantean para prevención, en un programa primario, se representan en el refuerzo de los factores de protección.

En términos de validación de resultados, en la prueba piloto se logró incrementar el nivel de conocimiento en cada una de las 8 temáticas, según las afirmaciones de los participantes, sustentadas en test retest nivel de conocimiento actual, demostrando así el entendimiento de parte del grupo y el impacto de la formación ofrecida. Se confirma el cumplimiento de los objetivos del programa en el pilotaje con el análisis de la evaluación de los cuestionarios de aprendizaje desarrollados, en donde los participantes demuestran cumplir satisfactoriamente con los criterios de las evidencias de cada sesión. La implementación puede realizarse tanto en un espacio

presencial como en uno virtual. El desarrollo de las actividades se acopla dentro de un ambiente sincrónico, asincrónico o mixto.

## Conclusiones

Esta investigación acción, fortalece la preocupación por la relación tecnología-sociedad, evidenciando la necesidad de formar y concientizar al adulto guía de los niños y adolescentes, no solo para disminuir la problemática de la AI, sino también para trabajar en la enseñanza y la promoción de comportamientos saludables, responsables y positivos que se den alrededor del uso de estas tecnologías.

Por un lado, en relación con el objetivo de la construcción de un diagnóstico apoyado en la aplicación del TAI, se concluye que los encuestados colombianos tienen un nivel de AI catalogado como *Normal*, lo que manifiesta un uso sin problemas de abuso de esta tecnología. Pero, es de anotar que, si bien el diagnóstico se realiza en pleno tiempo de confinamiento, los efectos de estas acciones se pueden ver reflejados a posteriori, a causa del aumento significativo de horas de conexión diaria, en relación con los tiempos de no COVID. Fue notable la participación en el estudio de personas adultas pertenecientes a una estructura familiar y/o educativa, es decir, que tienen la responsabilidad de educar desde los roles que desempeñan en un uso responsable de Internet, por lo que el ofrecer un programa de prevención resultó oportuno.

En lo que concierne a la formulación de un programa de prevención de la adicción a internet, si bien los recursos de los programas de prevención existentes se consideran muy valiosos, van dirigidos especialmente a niños y adolescentes, y en algunos casos se debe realizar cierto pago para su participación; además, otros basan su metodología en campañas constantes, abarcando otros riesgos relacionados con las tecnologías, y originalmente están diseñados para tiempos de no COVID. Es por eso por lo que, teniendo presente lo realizado ya por estos programas, se procedió a diseñar, desde el papel formador de la educación, un programa de prevención de carácter primario, dirigido especialmente a padres y docentes.

Las actividades de información, sensibilización, formación y evaluación que contempla el programa, para su desarrollo en tres sesiones, son esenciales para tratar exclusivamente a la

temática de AI. Para su construcción fue necesario apoyarse de la experiencia de expertos y de recursos de otros programas de prevención.

Es importante contar con información adecuada, orientada a los padres y docentes, ante los riesgos eminentes en el uso de las tecnologías, y así ellos puedan generar modelos de comportamientos a través del ejemplo a los ámbitos educativos y familiares, y tomar las oportunidades del uso de las TIC en pro del desarrollo personal.

De este modo, los efectos positivos de la prueba piloto del programa *TIA Prevención* compensan al avance de la promoción de comportamientos sanos y responsables en el uso y construcción alrededor del Internet en ámbitos familiares y educativos.

La participación y sugerencias de los participantes reforzó y aportó para los ajustes del programa. La respuesta, en general, de esta prueba piloto fue muy positiva, en relación con la temática, los recursos y la metodología desarrollada. Por lo que tener estos aportes positivos contribuye a una promoción de la implementación del plan propuesto, cuyas actividades están diseñadas para desarrollarse tanto en un ambiente virtual sincrónico como asincrónico o mixto. Con esto se da avance, también, a su desarrollo en ambientes presenciales.

## Referencias

- Benavides, M. O., & Gómez Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n1/v34n1a08.pdf>
- Chóliz, M., Marco, C., & Chóliz, C. (2016). *ADITEC. Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos*. TEA Ediciones.
- DEVIDA. (2007). *Manual para la prevención del consumo de drogas. Proyecto Descentralización de Políticas de Drogas en los Países Andinos*. AVANFIT.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Pirámide. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Flores Buils, R., Caballer Miedes, A., & Romero Oliver, M. (2020). Efecto de un programa de prevención de ciberacoso integrado en el currículum escolar de Educación Primaria. *Revista*

- de *Psicodidáctica*, 25(1), 23-29. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.001>
- Fundación MAPFRE. (2016). *Prevalencia de Riesgo de la Conducta Adictiva a Internet entre los adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa (Perú)*. [https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/i18n/catalogo\\_imagenes/grupo.cmd?path=1088810](https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/i18n/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=1088810)
- García-Lirios, C., & Bustos-Aguayo, J. M. (2021). Diseño y evaluación de un instrumento para medir el uso de internet en la era COVID-19. *Revista CEA*, 7(14), e1665. <https://doi.org/10.22430/24223182.1665>
- González Anaya, G. A. (2017, julio-diciembre). Uso problemático de internet y calidad de vida en universitarios de una institución privada confesional de Medellín, Colombia, 2017. *Revista de Investigación Universitaria*, 6(2), 62-85.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2015). *Metodología de la investigación* (6ª Ed.). McGraw-Hill.
- Labrador Encinas, F., Requesens Moll, A., & Helguera Fuentes, M. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Fundación Gaudium. [https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=5686](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5686)
- Lara Contreras, C. M. (2019). *Adicción a internet y actitud hacia la lectura en estudiantes de trabajo social de la universidad Dr. Andrés Bello, San Salvador* [Tesis de maestría, Universidad de Montemorelos]. Archivo Digital Universidad de Montemorelos. <https://dspace.um.edu.mx/handle/20.500.11972/1212>
- León Lescano, W. (2014). Adicción a internet en estudiantes de un instituto tecnológico. *Hamut'ay*, 1(2), 17-23. <https://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/694>
- Madero Cubillos, J. R. (2018). *Formación en el uso responsable y adecuado de las TIC a los padres de familia de los estudiantes de 15 a 17 años de la institución Aspaen Gimnasio La Fragua de la ciudad de Neiva* [Trabajo de grado de maestría, Universidad de la Sabana]. Archivo Digital Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/33106/Tesis%20Ricardo%20Madero.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Martínez Bencardino, C. (2012). *Estadística y Muestreo*. Eco Ediciones.
- Ministerio de las Tecnologías de la Información y Comunicación. (2015). *Explora tu Poder*

Digital-En TIC confío. <https://www.enticconfio.gov.co/>

Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2015). *Lineamientos para operar programas preventivos*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-programas-preventivos.pdf>

National Institute on Drug Abuse. (2020). *¿Cómo se tratan los factores de riesgo y de protección en los programas de prevención?* <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/como-prevenir-el-uso-de-drogas/capitulo-3-como-se-aplican-los-principios-de-la-prevencion-a-los-programas/factores-riesgo-prevencion>

Observatorio de la Infancia e Instituto Nacional de Ciberseguridad. (2019). *Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia*. [https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia\\_para\\_profesionales\\_de\\_servicios\\_de\\_proteccion\\_a\\_la\\_infancia.pdf](https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia_para_profesionales_de_servicios_de_proteccion_a_la_infancia.pdf)

Poitevin Arce, E. A. (2015). *Exploración de los niveles de adicción al internet entre estudiantes de tres carreras de licenciatura en ingeniería, en una universidad privada ubicada en la ciudad de Guatemala* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Archivo Digital Universidad Rafael Landívar. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Poitevin-Emilio.pdf>

Rojas Crotte, I. R. (2011, julio-diciembre). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: Una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. *Tiempo de Educar*, 12(24), 277-297. <https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>

Ruiz Bernés, S., Carrasco, A., Benítez Hernández, A., & Hernández Herrera, C. A. (2017). Comparación del grado de adicción a Internet en estudiantes de nivel superior del Instituto Politécnico Nacional y de la Universidad Autónoma de Nayarit. *Revista EDUCATECONCIENCIA*, 13(14), 56-59. <https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/161>

Salvador LLivina, T., Rivera, A., Puerta Ortuño, C., Jiménez Roset, J., Alcaraz Velasco, A., Villar Lorenzo, A. B., & Cascales García, I. (2010). *Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de drogodependencias en la comunidad autónoma de la región de Murcia*. Unidad Técnica de Coordinación Regional de Drogodependencias.

[http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/uploads/PDF/EG\\_Buenaspracticaprevencion\\_Murcia.pdf](http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/uploads/PDF/EG_Buenaspracticaprevencion_Murcia.pdf)

Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Aleixandre, R., & Bueno, F. (2018). *Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando"*. Ajuntament de València.

[https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=5693](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5693)

Sierra, F. (2020). *Pautas para el diseño de un programa de prevención.*

<https://www.scribd.com/document/451478073/Pautas-para-el-diseno-de-un-programa-de-prevencion>

Tarazona Jaimes, D. (2015). *Nivel de adicción a Internet y nivel de participación en la espiritualidad de un grupo selecto de jóvenes adventistas de la Asociación del Oriente Colombiano* [Tesis de maestría, Universidad de Morelia]. Archivo Digital Universidad de Morelia.

<https://dspace.um.edu.mx/handle/20.500.11972/601>

TEDxTalks. (2015, 5 de enero). *What you need to know about internet addiction | Dr. Kimberly Young | TEDxBuffalo* [Lo que necesita saber sobre la adicción a Internet | Dra. Kimberly Young | TEDxBuffalo]. [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664>

Terán Prieto, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En AEPap (Ed.), *Congreso de Actualización Pediatría 2019* (pp. 131-141). Lúa Ediciones.

[https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.131-142_ciberadicciones.pdf)

Tigo Colombia. (2019). *Programa Contigo Conectados. Programa de Tigo Colombia para el fomento del uso responsable y creativo de internet.* <https://contigoconectados.com/>

We Are Social Ltd. (2021). *DIGITAL 2021. Su guía definitiva para el mundo digital en evolución.*

<https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/>

Young, K. (2015). *What you need to know about internet addiction* [Lo que necesitas saber sobre la adicción a Internet]. TEDxBuffalo.