



Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

Licenciatura en Psicología

Trabajo de Investigación Final

Evitación experiencial y uso problemático de Internet

en adolescentes de la ciudad de Cipolletti

Autor:

Carolina Barbosa Balciunas

L.U. 131377

Tutor:

Lic. Adrián Solari

Fecha de presentación: Octubre 2017

Índice

Resumen	5
Abstract	6
CAPÍTULO I	
Introducción	7
Relevancia y justificación	9
Pregunta de investigación	10
Objetivos	11
CAPÍTULO II	
Estado del arte	
Criterios de búsqueda	12
Evitación experiencial y uso problemático de Internet	12
Marco teórico	
Adolescencia	18
Uso problemático de Internet	20
Evitación experiencial	26
Adolescencia, evitación experiencial y uso problemático de Internet	30
CAPÍTULO III	
Metodología	
Diseño	32

Participantes	32
Instrumentos	32
Procedimiento para la recolección de datos	36
Procedimiento para el análisis de datos	37
CAPÍTULO IV	
Resultados	
Patrones de uso de Internet	38
Uso problemático de Internet	40
Evitación experiencial	42
Diferencias según género	43
Diferencias según frecuencia de uso de Internet	44
Evitación experiencial y uso problemático de Internet	45
CAPÍTULO V	
Discusión	47
Limitaciones y recomendaciones	53
Conclusiones	55
Agradecimientos	57
Referencias bibliográficas	58

Anexos

Solicitud de autorización a los colegios	63
Consentimiento informado (padres)	64
Consentimiento informado (alumnos)	65
Cuestionario sociodemográfico	66
Escala de uso problemático y generalizado de Internet	67
Cuestionario de evitación experiencial y fusión cognitiva	68

Resumen

- **Objetivo** - Analizar la relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes adolescentes argentinos de la ciudad de Cipolletti, provincia de Río Negro, de entre 13 y 18 años.
- **Método** - Diseño: estudio transversal de carácter descriptivo-correlacional. Participantes: muestra no probabilística e incidental de 329 estudiantes adolescentes argentinos de la ciudad de Cipolletti, mujeres y varones (50.8% y 49.2% respectivamente), de entre 13 y 18 años ($M = 15.43$, $SD = 1.42$). Instrumentos: cuestionario sociodemográfico, GPIUS2 y AFQ-Y. Análisis de datos: estadísticos descriptivos, pruebas t de Student, y correlaciones bivariadas con coeficiente r de Pearson.
- **Resultados** - Se encontró una relación positiva y significativa entre evitación experiencial y uso problemático de Internet, así como entre evitación experiencial y todas las dimensiones de uso problemático. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas en las variables de estudio en función del género de los participantes y en relación a la frecuencia diaria de uso de Internet.
- **Conclusiones** - Una mayor tendencia a evitar el contacto con las experiencias internas displacenteras en los adolescentes se relaciona con un mayor uso de Internet para regular los estados de ánimo negativos y con mayores dificultades para regular la conducta de conexión a Internet. Sería interesante investigar la naturaleza causal de estas relaciones, y profundizar en qué es lo que motiva a algunos adolescentes a elegir el uso de Internet como estrategia de evitación experiencial.
- **Palabras clave** - Evitación experiencial; Uso problemático de Internet; Adolescencia.

Abstract

- **Objective** - The current study analyzes the relation between experiential avoidance and problematic Internet use in a sample of Argentine adolescents from the city of Cipolletti, Río Negro, between 13 and 18 years old.
- **Method** - Design: descriptive-correlational transversal study. Participants: nonrandom sample of 329 Argentine adolescents from the city of Cipolletti, both female and male (50.8% y 49.2% respectively), between 13 and 18 years old ($M = 15.43$, $SD = 1.42$). Measures: the sample completed a sociodemographic questionnaire, the GPIUS2, and the AFQ-Y. Data analysis: descriptive statistics, Student's *t*-test, correlation analysis.
- **Results** - Experiential avoidance was significantly and positively related with problematic Internet use, as well as with each of its components. Gender and daily frequency of Internet use showed significant differences among most factors at study.
- **Conclusions** – In adolescents, an increasing tendency to avoid staying in contact with unpleasant internal experiences is related to a greater use of the Internet to regulate negative moods, and to greater difficulties in regulating Internet connection behavior. It would be interesting to study the causal nature of these relationships and to examine what motivates some adolescents to choose the use of the Internet as an experiential avoidance strategy.
- **Keywords** - Experiential avoidance; Problematic Internet use; Adolescence.

Introducción

La presencia de pensamientos, sensaciones, y emociones que son experimentadas como “negativas” es natural en los seres humanos (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001). Sin embargo, según cómo se reaccione en su presencia estas experiencias pueden contribuir en la ocurrencia de diversas problemáticas (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Los esfuerzos por evitar, evadir y/o escapar de los eventos internos que no se desea experimentar, junto a los intentos por alterar o controlar su frecuencia o su contenido, son conocidos como evitación experiencial (Hayes et al., 1996). De acuerdo a Hayes et al. (1996), la evitación experiencial incluye la evitación en todas sus formas, siempre que sea utilizada como método para alterar la forma o la frecuencia de las experiencias internas indeseadas. La evitación experiencial, por lo tanto, puede adoptar la forma de diversas conductas, como el evitar situaciones específicas o el involucrarse en actividades distractivas, como jugar, comer, hacer ejercicio, consumir sustancias, o conectarse a Internet (Hayes & Pierson, 2005). Debido al alivio inmediato y a corto plazo que produce el comportamiento evitativo, existe el riesgo de persistir en éste aun cuando resulta innecesario o inefectivo (Greco, Lambert & Baer, 2008). Cuando es sostenida rígida e inflexiblemente, invirtiendo una exagerada cantidad de tiempo, esfuerzo y energía, la evitación experiencial se vuelve desadaptativa (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006).

Por otro lado, Internet se ha convertido en uno de los medios más populares de aprendizaje, expresión, comunicación, relación y entretenimiento (Rial, Gómez, Braña & Varela, 2014). En Argentina casi 7 de cada 10 personas mayores a 10 años utilizan Internet, y después de Uruguay es el país con mayor acceso y uso de Internet en la región, con un nivel de uso también superior a algunos países europeos, y en aumento (INDEC, 2015). En el mundo casi 3.000

millones de personas se conectan a Internet, siendo los usuarios más jóvenes la franja etárea más numerosa en la mayoría de los países (Unicef, 2014, en Asociación Civil Chicos.net, 2015). En Argentina, la población de entre 10 y 19 años de edad representa el grupo que más emplea la computadora e Internet, con un porcentaje de uso del 77.2% siendo la media para toda la población de un 54.1% (INDEC, 2011). También, en los hogares en donde viven adolescentes hay mayor disponibilidad de celular, computadora e Internet que en aquellos en donde no residen (INDEC, 2011). En los últimos años, la preocupación en relación al impacto psicológico y conductual de Internet en los individuos ha crecido, dado su potencial para un uso inapropiado y excesivo (Blaszczynski, 2006). Estudios recientes desarrollados en población adolescente han demostrado que el uso desadaptativo de Internet está relacionado con bajos niveles de satisfacción con la vida, bienestar emocional, desempeño académico, motivación para estudiar y salud física; con ansiedad social, depresión, soledad, déficit de atención, uso de sustancias, autorregulación deficiente, y distorsión cognitiva; y con altos niveles de insomnio, impulsividad, ansiedad, y distrés psicológico (Pontes, Kuss & Griffiths, 2015).

Si bien no hay consenso en relación a la nomenclatura, etiología y características del uso problemático de Internet, desde el modelo teórico cognitivo-conductual es entendido como un conjunto de cogniciones y conductas desadaptativas relacionadas a Internet que resulta en consecuencias personales, sociales, académicas y laborales negativas (Caplan, 2003). De acuerdo a las formulaciones más recientes del modelo (Caplan, 2010), el uso problemático de Internet es un fenómeno multidimensional, relacionado con la preferencia por la interacción social online, con la regulación de los estados de ánimo considerados displacenteros o negativos, con las dificultades en la regulación de la conducta de acceso a Internet, y con la continuidad en su uso a pesar de las consecuencias negativas derivadas del uso de la web.

Numerosos estudios han destacado el rol de la evitación experiencial en el campo de las conductas problemáticas, como el abuso de sustancias (Buckner, Zvolensky, Farris & Hogan, 2014; Kingston, Clarke & Remington, 2010; Levin, Lillis, Seeley, Hayes, Pistorello & Biglan, 2012; Pepper, 2012; Stewart, Zvolensky & Eifert, 2002), el juego patológico (Riley, 2014), el uso problemático de redes sociales (Hormes, Kearns & Timko, 2014), el consumo de pornografía a través de la web (Levin, Lillis & Hayes, 2012; Wetterneck, Burgess, Short, Smith & Cervantes, 2012), y el uso problemático de Internet (García-Oliva & Piqueras, 2016). García-Oliva y Piqueras (2016) sugieren que el uso problemático de Internet podría ser parte del espectro de conductas que desempeñan los individuos para escapar de los estímulos internos aversivos.

El presente trabajo aborda la evitación experiencial y el uso problemático y generalizado de Internet, siendo su objetivo principal analizar la relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet en adolescentes argentinos de la ciudad de Cipolletti. En otras palabras, conocer si existe en los adolescentes una relación entre la tendencia a evitar las experiencias internas displacenteras y un uso desadaptativo de la web.

Justificación y relevancia de la presente investigación

El uso problemático de Internet ha sido ampliamente estudiado en población adolescente, tal como demuestra la revisión de Pontes, Kuss y Griffiths (2015). Sin embargo, de acuerdo a Gámez-Guadix, Orue y Calvete (2013), la mayoría de las investigaciones lo han abordado a través de instrumentos de estructura unidimensional, como el Test de Adicción a Internet de Young (1998), o desarrollados desde una perspectiva atórica, como el Cuestionario de Experiencias Relacionadas a Internet de Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell (2009). Por otra parte, a pesar de la evidencia empírica a favor del modelo cognitivo-conductual del uso problemático de Internet, son pocas las investigaciones que hasta la fecha han explorado la

relación entre sus componentes y otras variables posiblemente relacionadas (Gámez-Guadix & Villa-George, 2015). A su vez, mientras abundan los estudios relacionados al rol de la evitación experiencial en conductas problemáticas, la investigación en población adolescente es escasa (García-Oliva & Piqueras, 2016).

La evitación experiencial está asociada a una amplia variedad de consecuencias negativas para la salud mental, y la evidencia sugiere que constituye un importante factor en el desarrollo, mantenimiento y exacerbación de diversas patologías y problemáticas conductuales (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Ruiz, 2010). Estudios experimentales también sugieren que la evitación experiencial no sólo correlaciona con, o es consecuencia de, determinadas psicopatologías, sino que constituye una vulnerabilidad psicológica para el desarrollo de las mismas (Kashdan et al., 2006; Ruiz, 2010).

La relevancia de la presente investigación se fundamenta en la creciente evidencia respecto de la relación entre evitación experiencial y conductas problemáticas, en el impacto negativo del uso problemático de Internet en los individuos, en la prevalencia de este fenómeno en adolescentes, y en la escasez de estudios que exploren la relación entre estas variables (Blaszczynski, 2006; García-Oliva & Piqueras, 2016; Pontes, Kuss & Griffiths, 2015).

Pregunta de Investigación

¿Existe una relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet en adolescentes de la ciudad de Cipolletti?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet en adolescentes de la ciudad de Cipolletti.

Objetivos específicos

- Describir los niveles de uso problemático de Internet que presentan los adolescentes.
- Describir los niveles de evitación experiencial que presentan los jóvenes.
- Analizar la existencia de diferencias en los niveles de evitación experiencial y de uso problemático de Internet según género y frecuencia diaria de uso de Internet.

Estado del Arte

Criterios de búsqueda

Se realizó una búsqueda bibliográfica de artículos académicos con el objetivo de conocer los aportes más recientes relativos a la relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet. Se consideró como criterio de selección de los artículos encontrados su publicación en revistas académicas y una antigüedad máxima de cinco años. Las bases de datos consultadas fueron: Psychology and Behavioral Sciences Collection, Academic Search Premier, Fuente Académica, Redalyc, y Scielo, introduciendo los términos de búsqueda en idioma inglés: “experiential avoidance”, “psychological flexibility”, “problematic Internet use”, “Internet addiction”, y “Internet use”.

Se encontraron dos investigaciones científicas que abordan la relación entre evitación experiencial y uso problemático de Internet. A su vez, se halló una tercera investigación que aborda la relación entre el uso problemático de Internet y la atención plena, actitud considerada opuesta a la evitación experiencial. En todos los casos, las variables fueron estudiadas en población adolescente.

Evitación experiencial y uso problemático de Internet

Motivados por la creciente evidencia a favor del rol de la evitación experiencial en las conductas problemáticas, García-Oliva y Piqueras desarrollaron un estudio en 2016 con el objetivo de explorar la relación entre patrones de evitación experiencial y uso problemático de Internet en adolescentes. Para evaluar los niveles de evitación experiencial, administraron el Cuestionario de Evitación y Fusión para Adolescentes (*Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth*, AFQ-Y, Greco, Lambert & Baer, 2008), adaptación española de Valdivia-Salas, Martín-

Albo, Zaldivar, Lombas y Jiménez (2016). Esta medida de autoinforme está compuesta por diecisiete ítems con una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, de 0 (“eso no es verdad”) a 4 (“es totalmente verdad”). Evalúa la inflexibilidad psicológica en términos de fusión cognitiva (ocho ítems) y evitación experiencial (nueve ítems). La validación del instrumento demuestra una adecuada fiabilidad, con un alfa de Cronbach de .87 para la escala total (de .81 para fusión cognitiva y de .76 para evitación experiencial), y también evidencia una apropiada validez de constructo, evaluada a través de procedimientos de validez concurrente y predictiva (Valdivia-Salas et al., 2016). El uso problemático de Internet fue evaluado a través del Cuestionario de Experiencias Relacionadas a Internet (CERI, Beranuy et al., 2009). Este instrumento está compuesto por diez ítems con una escala Likert de respuesta de cuatro puntos, de 1 (“nunca”) a 4 (“bastante”). Aborda el uso problemático de Internet en función de dos dimensiones: “conflictos intrapersonales” (cinco ítems), que incluye los factores pérdida de control, urgencia por conectarse, tolerancia creciente, efectos negativos, y disminución/evitación de otras actividades por conectarse a Internet, y “conflictos interpersonales” (cinco ítems), relacionada con la necesidad de establecer amistades online, y con la facilidad percibida a la hora de interactuar a través de Internet. El alfa de Cronbach para la escala total es de .79 (de .72 para el factor intrapersonal, y de .64 para el interpersonal), la validación del instrumento también indica una adecuada bondad de ajuste (Casas, Ruiz-Olivares & Ortega-Ruiz, 2013). Además de estas variables, los autores incluyeron en su estudio la evaluación del uso problemático del teléfono celular y de los videojuegos, y la medición de rasgos de personalidad a partir del modelo de los Cinco Grandes.

La muestra estuvo conformada por 317 estudiantes españoles de un colegio secundario de Alicante, 154 mujeres (48.6%) y 163 varones (51.4%), de entre 12 y 18 años de edad ($M = 14.64$,

$SD = 1.73$). El 97.2% de los participantes de la muestra reportó tener teléfono celular, siendo el medio más común de acceso a Internet (78.6%). Las variables demográficas (edad, año lectivo y sexo) no contribuyeron en diferencias en los puntajes del CERI. La evitación experiencial ($M = 19.75$, $SD = 5.64$) correlacionó positiva y significativamente con el uso problemático de Internet ($r = .34$, $p < .01$), y con las subescalas de conflictos intrapersonales ($r = .31$, $p < .01$) e interpersonales ($r = .31$, $p < .01$) del CERI. Los autores concluyeron, a partir de los resultados, que la evitación experiencial es un constructo importante que debería ser considerado en futuros modelos que pretendan explicar las conductas problemáticas (García-Oliva & Piqueras, 2016).

Al año siguiente, García-Oliva, Piqueras y Marzo continuaron su investigación, con el objetivo explorar la relación entre el uso problemático de Internet, abordado en esta oportunidad desde el modelo cognitivo-conductual, y algunos factores sugeridos como protectores y de riesgo para esta problemática, entre ellos, la evitación experiencial. Nuevamente, la versión española del AFQ-Y (Valdivia-Salas et al., 2016) fue elegida para estimar los niveles de evitación experiencial, y para responder al abordaje desde el modelo cognitivo-conductual, el uso problemático de Internet fue evaluado a través de la Escala de Uso Problemático y Generalizado de Internet (*Generalized and Problematic Internet Use Scale 2*, GPIUS2, Caplan, 2010), adaptación española de Gámez-Guadix, Villa-George y Calvete (2012). Esta medida de autoinforme está compuesta por quince ítems con una escala de respuesta tipo Likert de seis puntos, de 1 (“totalmente en desacuerdo”) a 6 (“totalmente de acuerdo”). Su estructura interna consta de cuatro factores: Preferencia por la interacción social online (tres ítems), Regulación del estado de ánimo (tres ítems), Consecuencias negativas (tres ítems), y Autorregulación deficiente (conformada por dos subescalas de tres ítems cada una: Preocupación Cognitiva y Uso compulsivo de Internet). La consistencia interna de la escala total es de $\alpha = .91$, y el α de los

factores, en el orden referido anteriormente, es de .85, .83, .78, y .90 (.81, y .84). Los estudios de validez del instrumento demuestran una adecuada confiabilidad y validez de constructo, y evidencias de validez convergente (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012; Gámez-Guadix, Orue & Calvete, 2013). Los autores también exploraron en este estudio la influencia de trastornos emocionales, síntomas externalizantes, rasgos de personalidad, hostilidad, fortalezas psicológicas, estilos parentales, y funcionamiento familiar en el uso problemático y generalizado de Internet.

La muestra estuvo conformada por 791 adolescentes españoles (58.8% varones y 41.2% mujeres), de entre 12 y 18 años de edad ($M = 14.2$, $SD = 1.6$), pertenecientes a 7 colegios secundarios de Alicante. Los análisis de correlación demostraron que todos los factores incluidos en el estudio juegan un papel en relación al uso problemático de Internet. Respecto al rol de la evitación experiencial, los resultados indicaron que correlaciona positiva y significativamente con niveles generales de uso problemático de Internet ($r = .38$, $p < .01$), hallándose también relaciones positivas y significativas ($p < .01$) entre evitación experiencial y cada una de las dimensiones de uso problemático: Regulación del estado del ánimo a través de Internet ($r = .33$), Autorregulación deficiente ($r = .32$), Uso compulsivo de Internet ($r = .30$), Preocupación cognitiva ($r = .29$), Consecuencias negativas ($r = .26$), y Preferencia por la interacción social online ($r = .23$).

En 2016, Gámez-Guadix y Calvete, llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar, en población adolescente, la relación entre atención plena, actitud que podría considerarse opuesta a la evitación experiencial (Hayes, Pistorello & Levin, 2012), y el uso problemático de Internet desde la perspectiva cognitivo-conductual. La atención plena fue evaluada a través de la Escala de Atención y Conciencia Plena para Adolescentes (*Mindful*

Attention Awareness Scale-Adolescents, MAAS-A, Brown, West, Loverich & Biegel, 2011), adaptación española de Calvete, Sampedro y Orue (2014). Se trata de una medida de autoinforme de estructura unidimensional, compuesta por catorce ítems con una escala Likert de respuesta de 1 (“raramente”) a 6 (“casi siempre”). La escala original cuenta con adecuados índices de confiabilidad ($\alpha = .86$), y evidencias de validez de constructo, validez predictiva y validez convergente, presentando la versión española también buenas propiedades psicométricas (Gámez-Guadix & Calvete, 2016). La versión española del GPIUS2 (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012) fue utilizada para evaluar el uso problemático de Internet.

La muestra estuvo conformada por 901 adolescentes españoles (546 mujeres, 347 varones, y 8 de género no especificado), de entre 14 y 18 años ($M = 15.81$, $SD = 1$), estudiantes de 12 colegios secundarios de Bizkaia que fueron seleccionados en forma aleatoria. La relación entre las variables fue analizada a través de un modelado de ecuación estructural. Se encontró una correlación negativa y significativa entre atención plena y niveles generales de uso problemático de Internet ($r = -.45$, $p < .001$). Los resultados indicaron que un mayor nivel de atención plena también se relaciona significativamente ($p < .001$) con menores niveles en cada una de las dimensiones asociadas al uso problemático: Regulación de los estados de ánimo a través de Internet ($r = -.40$), Autorregulación deficiente ($r = -.39$), Consecuencias negativas derivadas del uso problemático de la web ($r = -.36$), y Preferencia por la interacción social online ($r = -.23$). A su vez, los autores encontraron evidencia a favor del modelo teórico cognitivo-conductual del uso problemático de Internet, hallando relaciones indirectas entre las variables estudiadas.

En síntesis, la investigación de García-Oliva y Piqueras (2016) demostró una correlación positiva y significativa entre evitación experiencial y uso problemático de Internet en población

adolescente, y la continuación de este estudio al año siguiente indicó una correlación semejante entre evitación experiencial y todos los componentes del modelo cognitivo-conductual de uso problemático de Internet. Por otra parte, según el estudio de Gámez-Guadix y Calvete (2016), la atención plena, o disposición a estar en contacto con las experiencias internas, demostró una correlación negativa y significativa con el uso problemático de Internet y con cada uno de sus componentes.

Marco Teórico

Adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) como “el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, caracterizado por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios” (párr. 1). En este período, el adolescente es confrontado a diversos desafíos: por un lado, el desarrollo de la identidad, la búsqueda de autonomía, la pertenencia al grupo de pares, la sexualidad y las relaciones íntimas, y por otro lado, los cambios corporales y hormonales de la pubertad, que pueden tener influencia en variables psicológicas como la autoimagen, la autoestima, la confianza, la timidez y la ansiedad (Frydenberg, 1997). Sumado a esto, se espera que el adolescente complete los requerimientos del colegio, que desempeñe nuevos roles sociales, y que tome decisiones vinculadas a su futuro (Frydenberg, 1997).

El atravesar estos cambios biológicos, psicológicos, y sociales, puede ser estresante para muchos adolescentes (Chang & Hung, 2012). Algunas de sus preocupaciones frecuentes incluyen la apariencia, las notas escolares, las relaciones sociales, la vocación, el futuro, la salud, la sexualidad, y los problemas que afectan a la familia, a los amigos o a la sociedad (Frydenberg, 1997). Según Frydenberg (1997), las mujeres adolescentes tienden a preocuparse más que los varones, y a ser afectadas por las situaciones estresantes con mayor intensidad. Si bien no hay consenso, de acuerdo a algunos autores también existirían diferencias en la manera de lidiar con estas situaciones: las mujeres adolescentes demostrarían una mayor tendencia a compartir sus problemas y a buscar apoyo social, focalizándose en restablecer el equilibrio emocional, mientras

que los varones adolescentes demostrarían una mayor tendencia a la reserva, focalizándose en hallar una solución directa a sus problemas, u optando por ignorarlos o distraerse (Frydenberg, 1997).

La adolescencia es un período donde la inestabilidad emocional aumenta y, en comparación a otras etapas vitales, es mayor el riesgo de manifestar conductas desadaptativas, pues la zona del cerebro asociada a la búsqueda de recompensas inmediatas, el circuito mesolímbico, alcanza su mayor grado de excitabilidad antes de que madure la corteza prefrontal, vinculada a la autorregulación y al control emocional (OMS, 2014). Así como el desarrollo físico y sexual es más precoz en las mujeres, lo es también el desarrollo cerebral (Unicef, 2011). En los varones, el desarrollo del lóbulo frontal, que gobierna la toma de decisiones y el razonamiento, comienza más tarde y lleva más tiempo, siendo por lo tanto mayor la tendencia de éstos a actuar en forma impulsiva y asumir conductas de riesgo (Unicef, 2011).

Es preciso subrayar que, si bien la adolescencia es un período de riesgos considerables, constituye un proceso vital de gran crecimiento y potencial (OMS, 2017). De acuerdo a la OMS (2017), “los patrones de conducta que se establecen durante este período pueden tener efectos positivos o negativos duraderos en la salud y el bienestar futuro del individuo” (párr. 5).

Uso problemático de Internet

El uso desadaptativo de Internet ha sido abordado desde perspectivas relativamente independientes (Tokunaga, 2015). La más temprana comprende esta problemática como una adicción psicológica o comportamental. Más específicamente, entiende la adicción a Internet como un trastorno o patología con características similares a la dependencia de sustancias, por la presencia de componentes como abstinencia y tolerancia (Griffiths, 1995), o como un trastorno del control de los impulsos con un criterio diagnóstico afín al juego patológico (Young, 1998). En relación a esta perspectiva, la incorporación de la adicción a Internet en el DSM-5 (APA, 2013) ha sido recientemente discutida, quedando excluida del manual debido a la controversia en relación a su conceptualización como trastorno mental, a la falta de evidencia empírica a favor de su consideración como adicción comportamental, a las dificultades en la definición de un criterio diagnóstico estandarizado, y a las inconsistencias conceptuales derivadas de la ausencia de una teoría subyacente que oriente la investigación desde esta perspectiva (Tokunaga, 2015).

Por otro lado, el enfoque basado en el modelo teórico cognitivo-conductual aborda el uso problemático y generalizado de Internet desde una perspectiva multidimensional, y lo define como “un distintivo patrón de cogniciones y conductas desadaptativas relacionadas a Internet que resulta en consecuencias negativas para la vida” (Caplan, 2002, p. 556). El uso problemático de Internet no es conceptualizado como un trastorno o patología, y pretende capturar un problema más común y relativamente menos severo que el sugerido por el paradigma de la adicción a Internet (Pontes, Caplan & Griffiths, 2016). En relación a la severidad de los problemas y consecuencias negativas vinculadas al uso de la web, el uso problemático de Internet estaría ubicado en una distancia media del *continuum*, mientras que la adicción a Internet estaría ubicada en el extremo más grave (Tokunaga, 2015). Este enfoque se diferencia de

la perspectiva de la adicción porque se focaliza en las cogniciones como la fuente principal de las conductas desadaptativas (Tokunaga, 2015).

Una distinción relevante a la hora de especificar la naturaleza de esta problemática es la diferencia entre uso excesivo y uso problemático de Internet (Pontes, Caplan & Griffiths, 2016). De acuerdo a Caplan (2005), el uso excesivo de Internet implica una cantidad o grado de actividad online que excede lo que una persona ha previsto o piensa que es normal, mientras que el uso problemático implica una dificultad en el control de los impulsos, que juegan un rol clave en el desarrollo de las consecuencias negativas derivadas del uso de Internet. En este sentido, para poder diferenciar entre un uso problemático y un uso excesivo hay que atender a la medida en que el uso de Internet causa problemas en la vida, y a cómo impacta Internet en términos del bienestar biológico, social y psicológico del individuo (Pontes, Kuss & Griffiths, 2015). La cantidad de tiempo online no es necesariamente indicativa de un problema, pues muchas conductas adaptativas vinculadas a Internet requieren tiempo excesivo online (Caplan, 2003). No obstante, se ha encontrado que las personas que hacen un uso excesivo de Internet presentan con mayor frecuencia características asociadas a un uso problemático, como pérdida de control sobre la conducta de conexión, conducta de conexión controlada por reforzadores negativos (como la búsqueda de alivio de tensión emocional), cambios en los hábitos de salud, especialmente patrones de sueño y alimentación, y un uso continuado a pesar de las interferencias en la vida cotidiana, en las relaciones sociales y familiares, y en esferas académicas o profesionales (Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Guadix, 2010).

Otra distinción conceptual relevante es la diferencia entre uso problemático específico y generalizado de Internet (Tokunaga, 2015). El primero refiere al uso problemático en relación a funciones y/o contenidos específicos de Internet, como las apuestas, el juego, las compras, o la

pornografía vía web (Davis, 2001). En estos casos, la problemática existiría en ausencia de Internet, y sería resultado de una patología preexistente que acaba asociándose a la actividad en la web (Davis, 2001). El uso problemático y generalizado, en cambio, alude a cogniciones y conductas desadaptativas relacionadas al uso de la web que no están vinculadas a ningún contenido específico, sino a las características propias de Internet como contexto social y comunicacional (Davis, 2001). Esta distinción conceptual es importante porque permite reconocer cuál es el estímulo específico que despierta el desarrollo de un uso desadaptativo de Internet (Tokunaga, 2015). Por ejemplo, la necesidad de contacto social y el reforzamiento obtenido online puede resultar en un deseo incrementado de permanecer en la vida social virtual (Davis, 2001).

Teoría cognitivo-conductual del uso patológico de Internet

La actual conceptualización del uso problemático de Internet fue inspirada inicialmente por Davis (2001) y su teoría cognitivo-conductual del uso patológico de Internet (Pontes, Caplan & Griffiths, 2016). Mientras las investigaciones previas se enfocaban en los factores conductuales asociados a esta problemática (como abstinencia o tolerancia), Davis (2001) destacó la importancia del componente cognitivo, es decir, del rol de las cogniciones desadaptativas en el desarrollo y en el mantenimiento del uso problemático de Internet. Las cogniciones desadaptativas, según Davis (2001), son la principal causa de los síntomas cognitivos y conductuales asociados al uso problemático de Internet, y contribuyen en el mantenimiento o intensificación de las conductas disfuncionales. Se trata de distorsiones cognitivas o pensamientos rumiativos, que incluyen las dudas acerca de uno mismo, las autoevaluaciones negativas, y las generalizaciones a partir de eventos específicos (Davis, 2001). De acuerdo a esta teoría, el estar experimentando (o el haber experimentado) problemas

psicosociales como la soledad, la depresión o la ansiedad, predispone a los individuos a desarrollar este tipo de cogniciones desadaptativas, e incrementa la posibilidad de desarrollar un uso problemático de Internet (Caplan, 2003; 2007, 2010). La creencia de que uno sólo es alguien cuando está en Internet, o la creencia de que no se es respetado por nadie fuera de Internet, son ejemplos de síntomas cognitivos asociados al uso problemático de Internet (Davis, 2001). Según Davis (2001), los síntomas cognitivos suelen ser la causa de los síntomas conductuales asociados al uso problemático de Internet, como la incapacidad para regular o detener el uso de Internet. En síntesis, la teoría de Davis (2001) sugiere que los problemas psicosociales predisponen a los individuos a desarrollar cogniciones desadaptativas, que conducen a conductas problemáticas que resultan en consecuencias negativas asociadas al uso de Internet (Caplan, 2010).

Modelo cognitivo-conductual del uso problemático y generalizado de Internet

El modelo teórico cognitivo-conductual del uso problemático y generalizado de Internet desarrollado por Caplan (2010) está basado en los principales constructos de la teoría de Davis (2001), en sus propios trabajos vinculados a la preferencia por la interacción social online (Caplan, 2003; 2005) y en el modelo socio-cognitivo del uso irregulado de Internet planteado en 2003 por LaRose, Lin y Eastin (Pontes, Caplan & Griffiths, 2016). Se trata de un modelo multidimensional compuesto por cuatro constructos principales: preferencia por la interacción social online, regulación del estado de ánimo, autorregulación deficiente, y consecuencias negativas derivadas del uso de Internet (Caplan, 2010).

La preferencia por la interacción social online es considerada un síntoma cognitivo del uso problemático de Internet, y refiere a “la creencia de que uno está más cómodo y seguro, y es más eficaz, relacionándose a través de Internet que interactuando cara a cara” (Caplan, 2002, p. 629). Esta preferencia es más pronunciada en las personas que se sienten solas, socialmente

ansiosas, o que presentan problemas interpersonales o dificultades relacionadas a sus habilidades sociales (Caplan 2003; 2005; 2007). La regulación del estado del ánimo alude a la tendencia a usar Internet para aliviar estados emocionales percibidos como displacenteros o negativos (Caplan, 2002), como la tristeza, la sensación de soledad, el estrés, o la ansiedad (Gámez-Guadix & Villa-George, 2015); es otro síntoma cognitivo del uso problemático de Internet, que influye en el desarrollo de síntomas conductuales ligados a esta problemática (LaRose, Lin & Eastin, 2003). La autorregulación deficiente refleja el fracaso en los intentos de evaluar y regular adecuadamente los patrones de uso de Internet (Caplan, 2010). Integra dos aspectos diferenciados pero estrechamente relacionados entre sí: preocupación cognitiva y uso compulsivo de Internet, el primero como síntoma cognitivo y obsesivo de la autorregulación deficiente y el segundo como síntoma conductual y compulsivo (Caplan, 2010). La preocupación cognitiva hace referencia a patrones de pensamiento obsesivo ligados al uso de la web, como el no poder dejar de pensar en conectarse o de pensar en qué estará pasando en Internet (Caplan, 2010). El uso compulsivo alude a la incapacidad para controlar o regular la conducta de acceso a Internet (Caplan, 2010). Por último, las consecuencias negativas refieren a la medida en que se experimentan problemas personales, sociales, académicos o laborales como resultado de un uso disfuncional de Internet (Caplan, 2005).

De acuerdo al modelo teórico cognitivo-conductual, estos factores están relacionados entre sí. La preferencia por la interacción social online y el uso de Internet para regular el estado del ánimo aumentan la probabilidad de presentar una autorregulación deficiente, que, a su vez, predice consecuencias negativas en diversas áreas de la vida (Caplan, 2010). A su vez, de acuerdo al modelo, la preferencia por las interacciones sociales online aumenta la probabilidad de usar Internet para regular estados de ánimo negativos (Gámez-Guadix, Orue & Calvete,

2013). Varios estudios han proporcionado apoyo empírico a los supuestos del modelo (Caplan, 2010, Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012; Gámez-Guadix, Orue & Calvete, 2013; Gámez-Guadix & Villa-George, 2015; Gámez-Guadix & Calvete, 2016).

Según la revisión de Pontes, Kuss y Griffiths (2015) algunos estudios señalan una mayor prevalencia del uso problemático de Internet en varones (Tsitsika, Janikian, Schoenmakers, Tzavela, Ólafsson, Wókcik, Macarie, Tzavara & Richardson, 2014), algunos estudios en mujeres (Rial et al., 2014), mientras que otros estudios no han encontrado diferencias de género. Entre estos últimos se encuentran aquellos que han abordado el uso problemático de Internet desde el modelo cognitivo-conductual (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012; Gámez-Guadix & Villa-George, 2015).

Evitación experiencial

En los últimos años, ha surgido una nueva generación de terapias cognitivo-conductuales en el campo de la salud mental. Algunas de ellas son la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), la Terapia Dialéctica, y la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness. Estas terapias han sido agrupadas bajo el término, propuesto por Hayes (2004), “tercera ola de terapias conductuales” o “terapias de tercera generación”. Si bien son distintas entre sí, las terapias de tercera generación comparten un énfasis en la flexibilidad psicológica y, en lugar de tender a la eliminación de síntomas o problemas específicos, buscan promover la construcción de repertorios conductuales amplios, flexibles y efectivos (Hayes, 2004). En otras palabras, en lugar de enfocarse en cambiar ciertas experiencias psicológicas en forma directa, sus intervenciones buscan cambiar la funcionalidad de esas experiencias, y la relación del individuo con éstas (Hayes, Pistorello & Levin, 2012).

Una notable diferencia en relación a los modelos terapéuticos previos es la conceptualización y el tratamiento de los eventos internos, como las emociones, las sensaciones corporales, los pensamientos y los recuerdos (Greco, Lambert & Baer, 2008). La ACT, en particular, se apoya en un modelo del sufrimiento humano que postula que la presencia de eventos internos experimentados como negativos es inevitable bajo ciertas circunstancias, pues se trata de productos naturales del lenguaje y la cognición humana (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001). Según este modelo, al estar presentes en todos los seres humanos, los fenómenos internos aversivos no son la causa del malestar en los individuos, pero contribuirán en su ocurrencia según cómo reaccione la persona en su presencia (Valdivia-Salas et al., 2016).

La flexibilidad y la inflexibilidad psicológica refieren a posturas y acciones que las personas sostienen ante las emociones, sensaciones y pensamientos que contiene el momento

presente, y constituyen los constructos centrales del modelo psicológico de salud y enfermedad de la ACT (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz & Zettle, 2011). La flexibilidad psicológica es entendida como la capacidad para estar en contacto con el momento presente, para aceptar las sensaciones, pensamientos y emociones que acontecen, y para adaptar el comportamiento según las particularidades de cada situación, y de acuerdo a los valores y objetivos personales (Hayes et al., 2006). La inflexibilidad psicológica, en contraste, refiere a un patrón en que la conducta está rígidamente controlada por las experiencias internas, que predominan por sobre las contingencias y los valores personales en la determinación del comportamiento, a expensas de aquello que resulta efectivo o significativo para la persona (Bond et al., 2011; Hayes et al., 1996; Levin et al., 2014).

De acuerdo al modelo aplicado de la ACT, la inflexibilidad psicológica se relaciona con la fusión cognitiva y la evitación experiencial (Bond et al., 2011). La fusión cognitiva es el proceso a través del cual los fenómenos internos son asumidos como representaciones precisas de la realidad, en lugar de ser experimentados como sucesos mentales pasajeros sobre los que no hay que necesariamente actuar (Greco, Lambert & Baer, 2008; Valdivia-Salas et al., 2016). Esto implica que las emociones, las sensaciones y los pensamientos son considerados de forma tan literal que dominan el comportamiento, y cuando su contenido es displacentero pueden sobrevenir los esfuerzos por controlar estos eventos (Greco, Lambert & Baer, 2008; Valdivia-Salas et al., 2016). En este sentido, la fusión cognitiva da lugar a la evitación experiencial, que refiere a los esfuerzos por evitar, evadir y/o escapar de los eventos internos que son experimentados como negativos, junto a los intentos por alterar o controlar su frecuencia o su contenido (Hayes et al., 1996).

La evitación experiencial alude a cómo una persona se relaciona con el distrés que despiertan sus experiencias internas, más que con el nivel, el contenido o el motivo del distrés, o las acciones que realiza en sus intentos por evitarlo (Pepper, 2012). La evitación experiencial implica, por un lado, el no estar dispuesto a estar en contacto con las experiencias internas displacenteras, como la vergüenza, el miedo, la sensación de soledad, las dudas acerca de uno mismo, los recuerdos displacenteros, o los juicios negativos (Valdivia-Salas et al., 2016). Por otro, el recurrir a estrategias evitativas en busca de aliviar el malestar que producen las experiencias internas negativas (Hayes et al., 1996). En este sentido, la evitación experiencial puede entenderse como una clase funcional de conductas que son reforzadas por el efecto de evitar o disminuir cierto tipo de malestar (Ruiz, 2010). De todas maneras, el intento de alterar las experiencias internas paradójicamente aumenta su frecuencia y el distrés asociado a ellas (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). En otras palabras, la evitación experiencial contribuye poco a cambiar la calidad o la forma de la experiencia psicológica y emocional, y contribuye con más fuerza a la manifestación y mantenimiento de síntomas psicopatológicos que el contenido mismo de las experiencias que se pretende evitar (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

A la hora de conceptualizar una conducta como evitación experiencial, lo que interesa es su función más que la conducta en sí misma (Riley, 2014). De acuerdo a Hayes et al. (1996) la evitación experiencial incluye la evitación en todas sus formas, siempre que sea utilizada como método para alterar la forma o la frecuencia de las experiencias internas rechazadas. La evitación experiencial puede adoptar la forma de diversas conductas, como el evitar situaciones específicas, el involucrarse en actividades distractivas (como el sexo, el comer, el hacer ejercicio o el conectarse a Internet), e incluso el implicarse en conductas problemáticas como el abuso de sustancias (Hayes & Pierson, 2005; Hayes, Pistorello & Levin, 2012).

La evitación experiencial es un proceso aprendido temprano en la vida, y no siempre es nociva o perjudicial (Hayes, Pistorello & Levin, 2012). Como estrategia de regulación emocional, la evitación experiencial puede ser adaptativa a la hora de abordar situaciones específicas (García-Oliva & Piqueras, 2016). Por ejemplo, los intentos por controlar la ansiedad y el miedo no son nocivos siempre que la persona pueda vivir en forma coherente consigo misma, y siempre que no obstaculicen la consecución de aquello que valora en la vida (Kashdan et al., 2006). Pero debido al alivio inmediato y a corto plazo que produce, existe el riesgo de persistir en el comportamiento evitativo aún cuando éste resulta innecesario o inefectivo (Greco, Lambert & Baer, 2008). La evitación experiencial se vuelve desadaptativa cuando es sostenida rígida e inflexiblemente, invirtiendo una exagerada cantidad de tiempo, esfuerzo y energía en controlar o luchar en contra de las experiencias internas indeseadas (Kashdan et al., 2006).

Adolescencia, uso problemático de Internet y evitación experiencial

La adolescencia es considerada un período crítico para el desarrollo de conductas de riesgo para la salud, como el uso problemático de Internet (OMS, 2014). Éste es más probable durante la juventud temprana, en parte debido a la disponibilidad de tiempo libre y a habilidades de autocontrol aún inmaduras durante esta etapa (Chang & Hung, 2012). Mientras que la exploración, la experimentación, la búsqueda de recompensas, y la asunción de riesgos aumenta, el adolescente no es plenamente capaz de comprender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tiene respecto a cuestiones relacionadas con su salud (OMS, 2014).

También es común en la adolescencia la ocurrencia de episodios de tristeza, enojo, agresión y ansiedad, y algunos adolescentes pueden presentar dificultades vinculadas a la regulación emocional y comportamental (Muris, Meesters, Herins, Jansen, Vossen & Kersten, 2017). Cuando la evitación experiencial prevalece, el adolescente se esfuerza por controlar rígida y excesivamente las sensaciones, pensamientos, y emociones que acontecen, empleando diversas estrategias que limitan su comportamiento y pueden no sólo obstaculizar el logro de sus objetivos valorados, sino también disminuir su calidad de vida y predisponerlo al desarrollo de varias formas de psicopatología (Muris et al., 2017). Por ejemplo, altos niveles de evitación experiencial en adolescentes se relacionan con sintomatología ansiosa y depresiva, y los síntomas ansiosos y depresivos incrementan la posibilidad de desarrollar un uso problemático de Internet (Caplan, 2010; Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012; Muris et al., 2017).

Los jóvenes que usan Internet en forma problemática suelen involucrarse en esta actividad para evitar el estrés o lidiar con emociones indeseadas, como estados de ánimo

ansiosos o depresivos (Lin & Tsai, 2002, en Chang & Hung, 2012). Por el contrario, los adolescentes que cuentan con una mayor capacidad para regular sus estados emocionales son más capaces de afrontar las situaciones estresantes, y en ellos es menor el riesgo de manifestar conductas desadaptativas, porque no necesitan de reguladores externos para aliviar sus estados emocionales negativos (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Estremera, 2006).

Metodología

Diseño

De acuerdo a los objetivos establecidos, el presente estudio es de carácter no experimental, transversal, cuantitativo y descriptivo-correlacional, con una recolección de datos a partir de fuentes primarias.

Participantes

El estudio incluye una muestra no probabilística e incidental de 329 adolescentes argentinos de la ciudad de Cipolletti, provincia de Río Negro, de entre 13 y 18 años de edad ($M = 15.43$, $SD = 1.42$), mujeres y varones (50.8% y 49.2% respectivamente).

Los adolescentes que constituyen la muestra son estudiantes de 1er a 5to año de colegios secundarios de la ciudad de Cipolletti. Se tuvo en cuenta como criterio de inclusión el hacer uso de Internet. No se establecieron criterios de exclusión.

Instrumentos

- *Cuestionario sociodemográfico*

Se diseñó un cuestionario específico para este trabajo, con el propósito de relevar los datos sociodemográficos de la muestra (edad, género, nivel de estudios) e información respecto de los patrones de uso de Internet: medios de acceso (computadora personal, computadora familiar, teléfono celular), frecuencia de uso (1-3 hs, 4-6 hs, 7-9 hs, 10-12 hs, más de 12 hs, las 24 hs), y tipos de uso (agrupados en tres categorías, socialización, entretenimiento e información).

- *Escala de uso problemático y generalizado de Internet: versión española de la GPIUS2*

(Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012)

Medida de autoinforme compuesta por quince ítems con una escala de respuesta tipo Likert de seis puntos, de 1 (“totalmente en desacuerdo”) a 6 (“totalmente de acuerdo”). Evalúa el uso problemático y generalizado de Internet en adolescentes desde el modelo cognitivo-conductual. Su estructura interna, como en la escala original, consta de cuatro factores: Preferencia por la interacción social online (tres ítems), Regulación del estado de ánimo (tres ítems), Consecuencias negativas (tres ítems), y Autorregulación deficiente (conformada por dos subescalas de tres ítems cada una: Preocupación Cognitiva y Uso compulsivo de Internet).

La adaptación al español de la escala fue realizada a partir del GPIUS2 (Caplan, 2010) por Gámez-Guadix, Villa-George y Calvete (2012) a través de un proceso de traducción inversa efectuado por expertos bilingües. La traducción fue revisada y ligeramente modificada para asegurar la equivalencia conceptual entre ambas versiones, y administrada a una muestra de 126 adolescentes mexicanos para detectar posibles dificultades en la comprensión de los ítems. Posteriormente, el contenido de cada ítem fue discutido con la muestra, modificándose algunos detalles hasta obtener la versión final de la escala.

Las propiedades psicométricas de la versión española del GPIUS2 fueron evaluadas en población adolescente mexicana (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012) y española (Gámez-Guadix, Orue & Calvete, 2013). Para evaluar los supuestos del modelo teórico en que está basada, los autores desarrollaron, para ambas muestras, un procedimiento de análisis de dos pasos, realizando, en primer lugar, un análisis factorial confirmatorio del modelo y de las correlaciones entre sus constructos, y en segundo lugar un análisis factorial confirmatorio de las relaciones causales entre éstos. Los resultados mostraron una adecuada confiabilidad y validez

de constructo, y evidencias de validez convergente. De acuerdo a los estudios desarrollados en la muestra española, la consistencia interna para la escala total es de $\alpha = .91$, y el α es de .85 para la dimensión Preferencia por la interacción social online, de .83 para Regulación del estado de ánimo, de .78 para Consecuencias negativas, de .81 para Preocupación cognitiva, de .84 para Uso compulsivo y de .90 para Autorregulación deficiente (factor de segundo orden). En ambas muestras, los análisis factoriales confirmatorios apoyaron la estructura multidimensional del GPIUS2 y las hipótesis del modelo teórico cognitivo-conductual para el uso problemático y generalizado de Internet (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012; Gámez-Guadix, Orue & Calvete, 2013).

Para evaluar la validez convergente, Gámez-Guadix, Villa-George y Calvete (2012) analizaron, basados en evidencias empíricas precedentes, las asociaciones entre el GPIUS2 y la cantidad de tiempo dedicada a actividades online, interferencias del uso de Internet en la vida cotidiana, presencia de sintomatología ansiosa y depresiva (evaluada a través de las dos subescalas respectivas del Inventario Breve de Síntomas, versión española de Ruipérez, Ibáñez, Lorente, Moro & Ortet, 2001), e impulsividad disfuncional (medida a través del Inventario de Impulsividad de Dickman, versión española de Chico, Tous, Lorenzo & Vigil, 2003). Los resultados indicaron correlaciones significativas entre todas las subescalas del GPIUS2 y las variables medidas.

Los autores concluyen que la versión española de la GPIUS2 es un instrumento fiable y válido que puede utilizarse en muestras adolescentes, y cuenta con la ventaja de estar basada en un modelo teórico sólido que permite evaluar los distintos componentes del uso problemático de Internet y sus interrelaciones (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012).

- *Cuestionario de evitación experiencial y fusión cognitiva: versión española del AFQ-Y (Valdivia-Salas, Martín-Albo, Zaldivar, Lombas & Jiménez, 2016)*

Medida de autoinforme compuesta por diecisiete ítems con una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, de 0 (“eso no es verdad”) a 4 (“es totalmente verdad”). Evalúa la inflexibilidad psicológica en adolescentes en términos de fusión cognitiva (ocho ítems) y evitación experiencial (nueve ítems). Aunque la inflexibilidad psicológica refiere a la tendencia general hacia experiencias internas positivas y negativas, el AFQ-Y sólo evalúa esta tendencia en relación a las experiencias negativas (Valdivia-Salas et al., 2016).

La adaptación al español del AFQ-Y (Greco, Lambert & Baer, 2008) fue desarrollada por Valdivia-Salas, Martín-Albo, Zaldivar, Lombas y Jiménez en 2016. El instrumento fue traducido al español mediante el procedimiento de traducción inversa, y no presentó problemas en relación a la equivalencia semántica de sus ítems. Tres expertos y cinco estudiantes evaluaron la adecuación de los ítems al constructo evaluado, que resultó satisfactoria. La versión final incluyó 17 ítems, al igual que el instrumento original (Valdivia-Salas et al., 2016).

Los análisis de confiabilidad demostraron la adecuada fiabilidad del instrumento, con un alfa de Cronbach de .87 para inflexibilidad psicológica, de .81 para fusión cognitiva, y de .76 para evitación experiencial. El análisis factorial confirmatorio del AFQ-Y indicó, considerando efectos de método, una adecuada bondad de ajuste, tanto para la solución de un factor (inflexibilidad psicológica) como para la solución bi-factorial correlacional (evitación experiencial y fusión cognitiva) (Valdivia-Salas et al., 2016).

La validez de constructo fue evaluada a través de procedimientos de validez concurrente y predictiva. Para ello, los autores utilizaron la versión reducida de la Escala de Sintomatología

Depresiva (Crockett, Randall, Shen, Russel & Driscoll, 2005) adaptada al español por Herrero y Meneses (2006), y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1986), traducida al español por Atienza, Pons, Balaguer y García Merita (2000).

En relación a la validez concurrente, el análisis de camino demostró, para la solución unifactorial, una relación positiva y significativa entre inflexibilidad psicológica y depresión, y una relación negativa y significativa entre inflexibilidad psicológica y satisfacción con la vida. Si bien la correlación entre evitación experiencial y fusión cognitiva resultó significativa ($r = .71, p < .05$), el análisis de camino para la solución bi-factorial mostró diferencias en ambos factores (Valdivia-Salas et al., 2016). En función de lo anterior, la validez predictiva fue evaluada solamente para la solución de dos factores. Los resultados indicaron que la fusión cognitiva predice la evitación experiencial, la depresión y la satisfacción con la vida, y que la evitación experiencial sólo predice la fusión cognitiva, demostrando un patrón de influencia no recursiva.

En conclusión, la versión española del AFQ-Y tiene buenas propiedades psicométricas y puede ser empleada para detectar la tendencia a la fusión cognitiva y a la evitación experiencial en adolescentes de habla hispana sin sintomatología clínica (Valdivia-Salas et al., 2016), teniendo en cuenta que los dos factores que evalúa, aunque íntimamente relacionados, pueden producir patrones de relación diferentes con diversos aspectos del bienestar (Valdivia-Salas et al., 2016).

Procedimiento para la recolección de datos

Se coordinó una entrevista con los directivos de cada colegio donde se explicaron y presentaron por escrito los objetivos y alcances de la investigación, haciéndose entrega del consentimiento informado para los padres de los alumnos de cada institución (ver Anexos).

Los cuestionarios fueron administrados en forma grupal, en el horario habitual de clase. Cada grupo de alumnos fue informado acerca de los alcances de la investigación, del carácter anónimo y confidencial de sus respuestas, y de su libertad a la hora de elegir si participar en el estudio. Los cuestionarios fueron administrados en formato de lápiz y papel, y el completarlos llevó aproximadamente 20 minutos.

Procedimiento para el análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el software IBM SPSS Statistics 24 para Linux. Primero, se analizó la frecuencia de respuesta de las variables categóricas (medio de acceso a Internet, medio de uso más frecuente, frecuencia de uso diario de Internet, y tipos de uso de la web) y se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables de estudio.

Luego, se realizaron pruebas *t* de Student para analizar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en las variables de estudio en función del género de los participantes de la muestra y de la frecuencia de uso diario de Internet, categorizada en baja (entre 1 y 6 horas) y alta frecuencia (más de 7 horas al día).

Finalmente, para responder al objetivo central del estudio, se desarrollaron análisis de correlación bivariada con el coeficiente *r* de Pearson para analizar la existencia de relaciones entre evitación experiencial y uso problemático de Internet, y entre evitación experiencial y las dimensiones de uso problemático.

Resultados

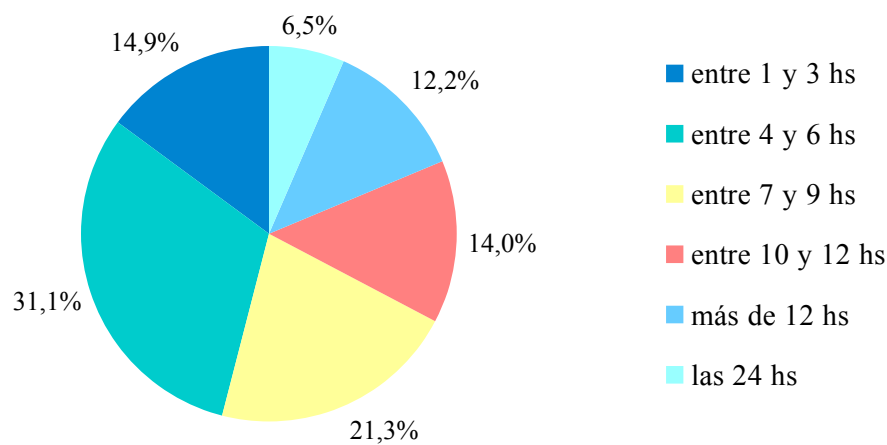
Patrones de uso de Internet

Según los análisis de frecuencia de respuesta a los ítems del cuestionario sociodemográfico, el 46.8% de los estudiantes adolescentes de la muestra ($n = 329$) accede a Internet a través de una computadora familiar, el 43.2% lo hace a través de su computadora personal, y el 98.5% se conecta a través de su teléfono celular, siendo éste el medio de uso más frecuente (92.4%).

En cuanto a la frecuencia de uso de Internet (ver Figura 1), el 46% de los adolescentes reporta usar Internet entre 1 y 6 horas al día, de los cuales el 14.9% lo hace entre 1 y 3 horas diarias y el 31.1% entre 4 y 6. El 54% restante de los participantes usa Internet más de 7 horas diarias, de los cuales el 12.2% excede las 12 horas al día y el 6.5% dice estar conectado “las 24 horas”.

Figura 1

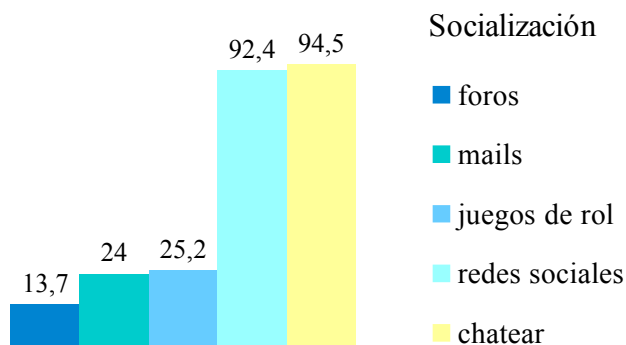
Frecuencia de uso diario de Internet



En relación al tipo de uso de Internet, la mayoría de los adolescentes se conecta para chatear (94.5%) y para acceder a redes sociales (92.4%). Otras actividades de socialización (ver Figura 2) son la participación en juegos de rol (25.2%), el uso de mails (24%) y la participación en foros (13.7%), menos populares que las anteriores.

Figura 2

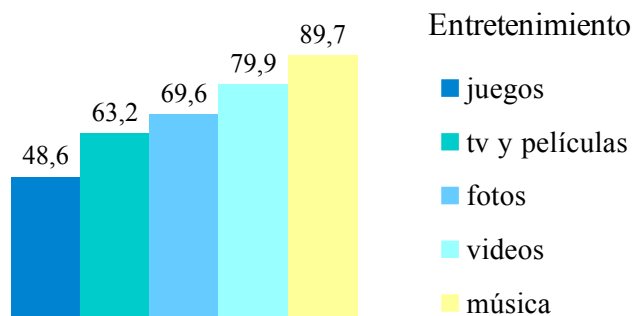
Distribución del uso de Internet según categoría “socialización”



Como actividades de entretenimiento (ver Figura 3), se destacan el usar Internet para escuchar y descargar música (89.7%) y para ver videos online (79.9%). En la misma categoría, estas actividades son seguidas por ver fotos e imágenes online (69.6%), mirar/descargar series y películas (63.2%), y jugar a través de Internet (48.6%).

Figura 3

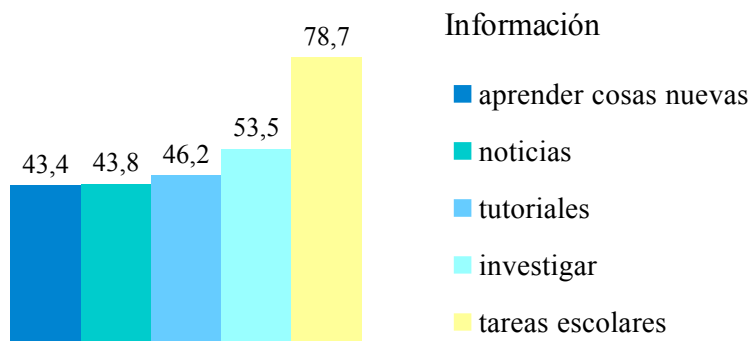
Distribución del uso de Internet según categoría “entretenimiento”



En cuanto a actividades de información y aprendizaje (ver Figura 4), lo más frecuente es el uso de Internet para buscar información para el colegio (78.7%), si bien más de la mitad de los participantes también lo utiliza para investigar asuntos de su propio interés (53.5%). A su vez, dentro de esta categoría, el 46.2% se conecta para ver tutoriales, el 43.8% para leer noticias de su interés, y el 43.4% para aprender cosas nuevas.

Figura 4

Distribución del uso de Internet según categoría “información”



Uso problemático de Internet

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos del uso problemático de Internet. En relación al puntaje total del GPIUS2, o a los niveles generales de uso problemático de Internet, los participantes reportaron una media de 40.48 ($SD = 12.17$), siendo 15 la puntuación mínima y 80 la puntuación máxima. En cuanto a las puntuaciones medias de las dimensiones de uso problemático, Regulación del estado de ánimo presenta los valores más altos ($M = 10.67$, $SD = 3.798$), seguida por Uso compulsivo de Internet ($M = 9.72$, $SD = 3.890$), Preocupación cognitiva ($M = 7.69$, $SD = 3.589$), Consecuencias negativas ($M = 6.42$, $SD = 3.419$), y por último Preferencia por la interacción social online, con los valores más bajos ($M = 5.98$, $SD = 3$).

Tabla 1

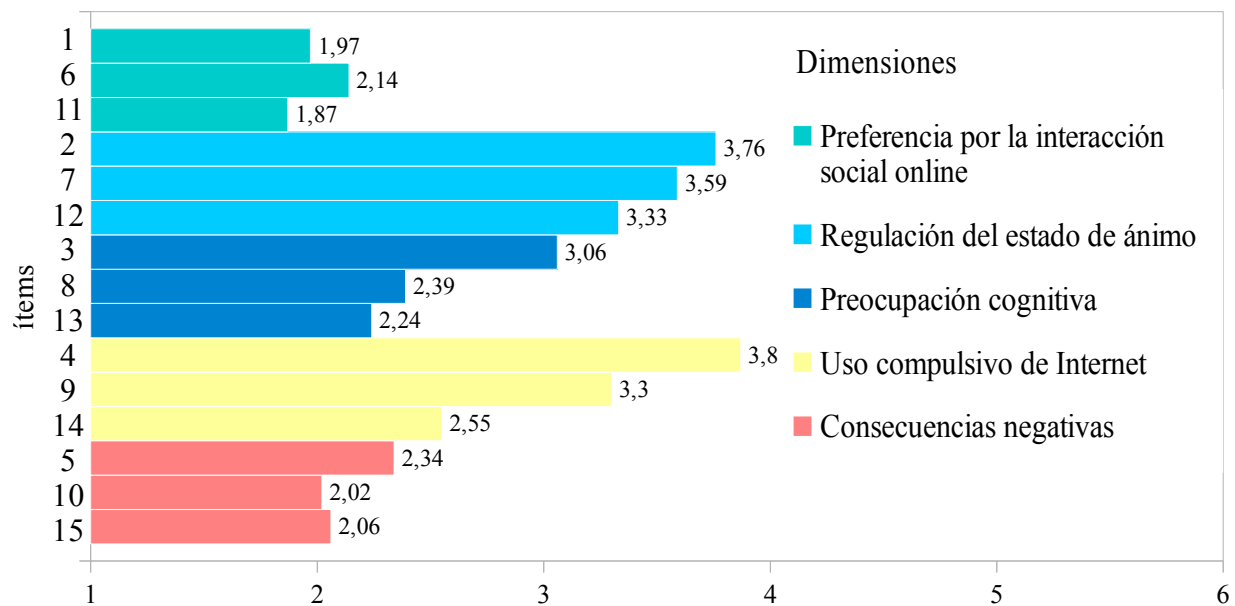
Estadísticos descriptivos del uso problemático de Internet

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Puntaje total del GPIUS2	15	80	40.48	12.171
Preferencia por la interacción social online	3	18	5.98	3
Regulación del estado del ánimo	3	18	10.67	3.798
Autorregulación deficiente	6	36	17.41	6.661
Preocupación cognitiva	3	18	7.69	3.589
Uso compulsivo	3	18	9.72	3.890
Consecuencias negativas	3	18	6.42	3.419

Los ítems del GPIUS2 en los que los participantes demostraron puntuaciones medias más altas, con un mínimo de 1 y un máximo de 6, fueron: “Tengo dificultad para controlar la cantidad de tiempo que estoy conectado(a) a Internet” ($M = 3.87$, $SD = 1.65$), perteneciente a la subescala Uso compulsivo de Internet; “He usado Internet para hablar con otros cuando me he sentido solo(a)” ($M = 3.76$, $SD = 1.61$), “He usado Internet para sentirme mejor cuando me he sentido triste” ($M = 3.59$, $SD = 1.58$), y “He usado Internet para sentirme mejor cuando me he sentido enfadado(a)” ($M = 3.33$, $SD = 1.62$), pertenecientes a la dimensión Regulación del estado de ánimo a través de Internet; “Me resulta difícil controlar mi uso de Internet” ($M = 3.3$, $SD = 1.62$), perteneciente a la subescala Uso compulsivo de Internet; y “Cuando no me conecto a Internet durante algún tiempo, empiezo a preocuparme con la idea de conectarme” ($M = 3.06$, $SD = 1.59$), perteneciente a la subescala Preocupación cognitiva. En la Figura 3 pueden observarse las puntuaciones medias de los ítems ordenados por dimensión.

Figura 3

Medias de los ítems de uso problemático de Internet



Evitación experiencial

La muestra de estudiantes adolescentes reportó, en relación al puntaje total del AFQ-Y, una media de 24.36 ($SD = 11.19$), siendo 3 la puntuación mínima y 60 la puntuación máxima. En los niveles de evitación experiencial la puntuación media resultó ser 14.1 ($SD = 6.56$), y 10.26 ($SD = 5.62$) fue la puntuación media en los niveles de fusión cognitiva (ver Tabla 2).

Tabla 2

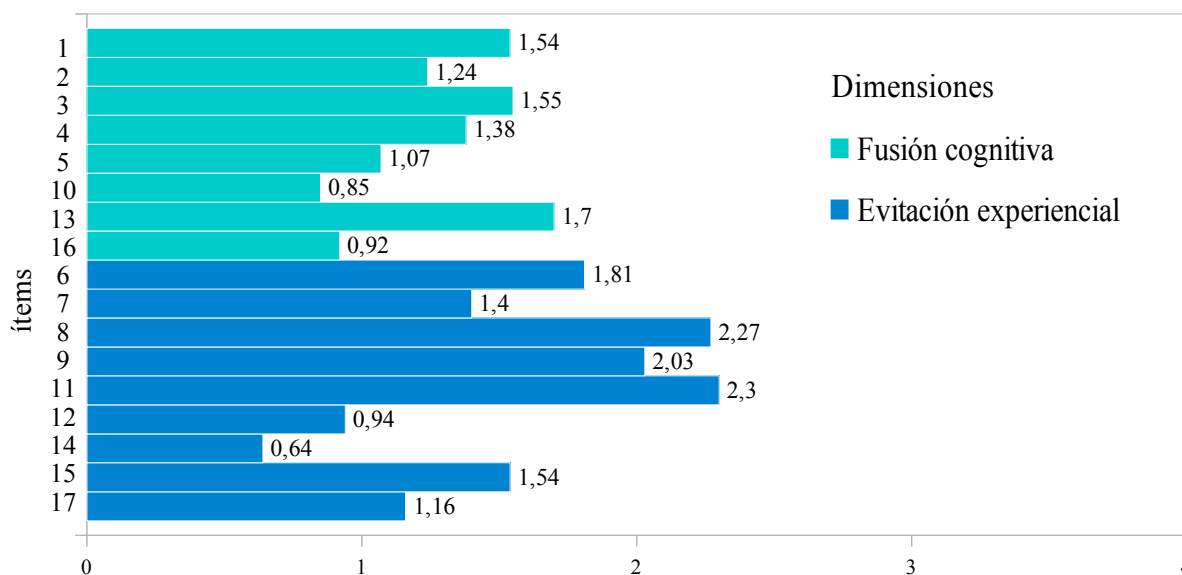
Estadísticos descriptivos de evitación experiencial

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Puntaje total del AFQ-Y	3	60	24.36	11.194
Fusión cognitiva	0	30	10.26	5.620
Evitación experiencial	1	32	14.10	6.561

Los ítems del AFQ-Y en que los participantes demostraron puntajes medios más elevados, con un mínimo de 0 y un máximo de 4, fueron: “No quiero tener los pensamientos y sentimientos que no me gustan” ($M = 2.3, SD = 1.28$), “Intento borrar de mi cabeza los recuerdos que no me gustan” ($M = 2.27, SD = 1.32$), “No puedo aguantar que algo me duela o dañe mi cuerpo” ($M = 2.03, SD = 1.29$), y “Cuando me libere de mis preocupaciones y miedos, entonces podré conseguir disfrutar de la vida” ($M = 1.81, SD = 1.44$). Todos estos ítems corresponden a la dimensión evitación experiencial. En la Figura 4 pueden observarse las puntuaciones medias de los ítems ordenados por dimensión.

Figura 4

Medias de los ítems de fusión cognitiva y evitación experiencial



Diferencias de género

A través de la prueba t de Student se hallaron diferencias estadísticamente significativas en las variables de estudio entre los participantes de género femenino ($n = 167$) y masculino ($n = 162$). Las mujeres presentaron valores más altos en el puntaje total del AFQ-Y, en los niveles de

evitación experiencial y fusión cognitiva, en el puntaje total del GPIUS2, y en las dimensiones Regulación del estado de ánimo y Autorregulación deficiente, así como en los subfactores Preocupación cognitiva y Uso compulsivo de Internet (ver Tabla 3).

Tabla 3

Diferencias de medias en evitación experiencial y uso problemático de Internet según género. Prueba t de Student.

	Género	N	Media	Desviación estándar	t	Sig. (bilateral)
Puntaje total del AFQ-Y	Femenino	167	25.70	11.873	2.221	.027*
	Masculino	162	22.98	10.303		
Fusión cognitiva	Femenino	167	10.84	6.089	1.938	.053*
	Masculino	162	9.65	5.038		
Evitación experiencial	Femenino	167	14.86	6.491	2.125	.034*
	Masculino	162	13.33	6.562		
Puntaje total del GPIUS2	Femenino	167	41.95	12.773	2.236	.026*
	Masculino	162	38.96	11.357		
Preferencia por la interacción social online	Femenino	167	5.87	3.105	-.622	.534
	Masculino	162	6.08	2.894		
Regulación del estado del ánimo	Femenino	167	11.11	3.623	2.140	.033*
	Masculino	162	10.22	3.931		
Autorregulación deficiente	Femenino	167	18.45	6.986	2.913	.004**
	Masculino	162	16.33	6.147		
Preocupación cognitiva	Femenino	167	8.16	3.750	2.455	.015**
	Masculino	162	7.20	3.356		
Uso compulsivo de Internet	Femenino	167	10.29	4.036	2.710	.007**
	Masculino	162	9.14	3.655		
Consecuencias negativas	Femenino	167	6.51	3.635	.482	.630
	Masculino	162	6.33	3.189		

* p < 0.05 ** p < 0.01

Diferencias según frecuencia de uso de Internet

La variable frecuencia de uso diario de Internet fue categorizada en baja frecuencia, comprendida por los participantes que usan Internet entre 1 y 6 horas al día ($n = 152$) y alta frecuencia, conformada por aquellos que lo utilizan más de 7 horas al día ($n = 177$).

Se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p = .000$), presentando valores más elevados los adolescentes que usan Internet más de 7 horas al día, en el puntaje total del GPIUS2, en la dimensión Autorregulación deficiente, y en los subfactores Uso compulsivo de Internet y Preocupación cognitiva (ver Tabla 5).

Tabla 5

Diferencias de medias en evitación experiencial y uso problemático de Internet según frecuencia de uso de Internet. Prueba t de Student.

	Frecuencia de uso de Internet	N	Media	Desviación estándar	t	Sig. (bilateral)
Puntaje total del AFQ-Y	Baja frecuencia	152	24.53	10.836	.261	.794
	Alta frecuencia	177	24.21	11.521		
Fusión cognitiva	Baja frecuencia	152	10.24	5.314	-.055	.956
	Alta frecuencia	177	10.27	5.885		
Evitación experiencial	Baja frecuencia	152	14.30	6.610	.493	.622
	Alta frecuencia	177	13.94	6.532		
Puntaje total del GPIUS2	Baja frecuencia	152	37.91	11.405	-3.603	.000
	Alta frecuencia	177	42.68	12.406		
Preferencia por la interacción social online	Baja frecuencia	152	5.84	2.794	-.785	.433
	Alta frecuencia	177	6.10	3.169		
Regulación del estado del ánimo	Baja frecuencia	152	10.39	3.841	-1.270	.205
	Alta frecuencia	177	10.92	3.754		
Autorregulación deficiente	Baja frecuencia	152	15.57	6.304	-4.800	.000
	Alta frecuencia	177	18.99	6.569		
Preocupación cognitiva	Baja frecuencia	152	6.78	3.189	-4.348	.000
	Alta frecuencia	177	8.46	3.737		
Uso compulsivo de Internet	Baja frecuencia	152	8.78	3.911	-4.149	.000
	Alta frecuencia	177	10.53	3.697		
Consecuencias negativas	Baja frecuencia	152	6.13	3.457	-1.450	.148
	Alta frecuencia	177	6.67	3.375		

Evitación experiencial y uso problemático de Internet

Los resultados de los análisis de correlación bivariada con el coeficiente r de Pearson (ver Tabla 6) señalan una correlación positiva moderada y significativa entre los niveles de evitación experiencial y de uso problemático de Internet ($r = .44, p < .01$).

También resultó significativa la correlación entre los niveles de evitación experiencial y todas las dimensiones específicas del uso problemático de Internet, siendo especialmente significativa la correlación con Autorregulación deficiente, con sus dos subfactores Preocupación cognitiva y Uso compulsivo de Internet, y con Regulación del estado de ánimo a través de Internet, y de menor grado la correlación con las dimensiones Consecuencias negativas derivadas del uso de la web y Preferencia por la interacción social online.

Tabla 6

Evitación experiencial y uso problemático de Internet. Correlaciones bivariadas con coeficiente r de Pearson.

	Puntaje total AFQ-Y	Fusión cognitiva	Evitación experiencial
Puntaje total GPIUS2	.455**	.391**	.441**
Preferencia por la interacción social online	.247**	.206**	.245**
Regulación del estado del ánimo	.301**	.248**	.302**
Autorregulación deficiente	.385**	.331**	.373**
Preocupación cognitiva	.359**	.322**	.336**
Uso compulsivo	.328**	.270**	.329**
Consecuencias negativas	.317**	.290**	.293**

** p < 0.01

Discusión

En relación a los patrones de uso de Internet, casi el total de los adolescentes de este estudio accede a Internet a través de su teléfono celular, siendo el medio de uso más frecuente en comparación con la computadora personal o familiar. Resultados similares fueron reportados por García-Oliva y Piqueras (2016), si bien el porcentaje de jóvenes que elige el celular como medio de uso más frecuente es bastante superior en la presente muestra. Respecto a la cantidad de tiempo que los adolescentes dedican a Internet, más de la mitad de los participantes (54%) usa Internet más de 7 horas al día. En consistencia con otros estudios (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012; Gámez-Guadix, Orue & Calvete, 2013; Gámez-Guadix & Villa-George, 2015), la mayoría de los jóvenes se conecta para chatear y para acceder a las redes sociales, siendo también elevado el uso de Internet como medio de entretenimiento y como vehículo para aprender e informarse.

Los niveles de evitación experiencial que presentaron los participantes resultaron menores a los observados en otras muestras de estudiantes adolescentes (García-Oliva & Piqueras, 2016; Valdivia-Salas et al., 2016), mientras que los niveles de uso problemático de Internet resultaron bastante mayores (Gámez-Guadix, Orue & Calvete, 2013; Gámez-Guadix & Villa-George, 2015; Gámez-Guadix & Calvete, 2016). Las dimensiones de uso problemático en que la muestra demostró puntajes medios más altos fueron regulación del estado del ánimo a través de la web y autorregulación deficiente. Esto indica que el uso de Internet para aliviar estados de ánimo percibidos como displacenteros o negativos (tristeza, soledad y enojo en específico) y la incapacidad para controlar o regular la conducta de conexión a Internet (en especial la cantidad de tiempo en que se está conectado) son los factores que más contribuyen a un uso problemático en el caso de los adolescentes aquí estudiados. Estos son factores que de

acuerdo al modelo cognitivo-conductual están relacionados: el uso de Internet para regular el estado de ánimo aumenta la probabilidad de presentar dificultades en la autorregulación de la conducta de conexión (Caplan, 2010). Esto es así debido a que la búsqueda de alivio de la tensión emocional actúa como un reforzador negativo de la conducta de conexión a Internet, de manera tal que la obtención del alivio promueve la repetición de la conducta de conectarse en busca del mismo (Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Guadix, 2010; LaRose, Lin & Eastin, 2003). Es decir, el alivio obtenido refuerza la conducta de conexión y hace que sea más difícil su autorregulación consciente.

La dificultad para evaluar y regular la conducta de conexión a Internet resultó ser significativamente más alta entre los adolescentes que se conectan con mayor frecuencia diaria. En específico, los niveles de autorregulación deficiente resultaron superiores entre quienes están conectados más de 7 horas al día, siendo también mayor la tendencia a pensar en conectarse en forma obsesiva y a usar Internet de manera compulsiva. Esto sugiere que la cantidad de tiempo dedicada a Internet, en caso de ser elevada, podría estar vinculada a la pérdida de control sobre la conducta de conexión, habitual entre quienes usan Internet en forma problemática (Gámez-Guadix & Villa-George, 2015; Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Guadix, 2010). En consonancia con lo anterior, también se encontraron niveles significativamente más elevados de uso problemático entre los adolescentes que reportan un mayor uso diario de Internet. Estos resultados sugieren que, si bien la cantidad de tiempo online no es necesariamente indicativa de un uso disfuncional, es más probable el desarrollo de un uso problemático entre aquellos que permanecen más tiempo conectados, posiblemente debido a la dificultad en la regulación de la conducta de conexión. Dicho en otras palabras, el uso excesivo de Internet deviene en uso problemático cuando se encuentra implicada una dificultad en el control de los impulsos, o una

deficiente autorregulación de la conducta de conexión (Caplan, 2005). En la adolescencia el riesgo de desarrollar un uso problemático de Internet es mayor que en otras etapas vitales, debido a que mientras aumenta la búsqueda de gratificaciones inmediatas, las habilidades de autorregulación aún no están suficientemente desarrolladas (OMS, 2014). Por consiguiente, sería recomendable atender a la cantidad de tiempo que permanece el adolescente conectado a Internet, pues si ésta es elevada podría estar indicando la presencia de una conducta problemática.

Desde una perspectiva biológica, podría esperarse que los varones adolescentes demostraran mayores niveles de uso problemático de Internet que las mujeres, dado que el desarrollo más tardío de su lóbulo frontal, y por lo tanto de su capacidad de autorregulación y de control emocional, indica una mayor tendencia a la búsqueda de recompensas inmediatas y al desarrollo de conductas problemáticas (OMS, 2014; Unicef, 2011). Sin embargo, el uso problemático de Internet demostró niveles significativamente más elevados en las mujeres, en quienes también se observaron mayores niveles de regulación del estado de ánimo a través de la web y de autorregulación deficiente. La discrepancia en relación a lo esperado podría tener que ver con el papel de la regulación de los estados de ánimo a través de la web, o también relacionarse con el contexto social y comunicacional de Internet. Por un lado, el hecho de que el buscar alivio a los estados emocionales displacenteros o negativos en las mujeres adolescentes haya resultado más pronunciado coincide con la mayor tendencia que demuestran las chicas a focalizarse en restablecer el equilibrio emocional ante las experiencias estresantes (Frydenberg, 1997). Siendo que la regulación de los estados de ánimo a través de la web es un factor que ejerce gran influencia en el desarrollo de los síntomas conductuales que dan origen a un uso problemático de Internet, tal vez en este aspecto resida la existencia de mayores niveles de éste

en las mujeres (LaRose, Lin & Eastin, 2003). Es decir, si es mayor en ellas la tendencia a conectarse en busca de aliviar la tensión emocional, ya se ha demostrado que también lo será la tendencia a presentar una autorregulación deficiente, y, por consiguiente, a desarrollar un uso problemático de Internet (Caplan, 2010; Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Guadix, 2010). Por otro lado, si bien Internet representa una herramienta de socialización para ambos géneros, en las mujeres existe un mayor uso de funciones basadas en lo afectivo y relacional, mientras que en los varones un mayor uso de funciones basadas en la acción y el entretenimiento (Sabater-Fernández & Bingen-Fernández, 2015). El uso de redes sociales y otras aplicaciones comunicativas suele ser superior en las mujeres adolescentes, pues demuestran una mayor tendencia a compartir lo que les pasa y a buscar apoyo social y pertenencia (Frydenberg, 1997; Sabater-Fernández & Bingen-Fernández, 2015). Teniendo en cuenta que la necesidad de contacto social y el reforzamiento obtenido online puede resultar en un deseo incrementado de permanecer en la vida social virtual, y que las personas que presentan un uso problemático de Internet suelen ser atraídas por los usos interpersonales de la web, sería menester explorar si las necesidades afectivas y sociales de las mujeres adolescentes constituyen un factor de riesgo para un uso problemático de Internet (Caplan, 2003; Davis, 2001). El hecho de que las mujeres adolescentes presentaran niveles más altos de uso problemático coincide con algunos estudios (Rial et al., 2014), a la vez que contrasta con otros (Tsitsika et al., 2014). Puesto que, a diferencia de éste, otros estudios que han abordado el uso problemático de Internet desde el modelo cognitivo-conductual no han encontrado diferencias de género (Gámez-Guadix, Villa-George & Calvete, 2012; Gámez-Guadix & Villa-George, 2015), sería recomendable profundizar en el análisis de estas diferencias en el marco de este modelo.

Las diferencias de género en los niveles de uso problemático de Internet podrían estar relacionadas, en este estudio, con las diferencias observadas en los niveles de evitación experiencial, que también resultaron significativamente más altos en las mujeres. Esto indica que las mujeres adolescentes estarían menos dispuestas que los varones a contactar con los estímulos internos aversivos, y demostrarían mayores esfuerzos para alterar o controlar su frecuencia o su contenido (Hayes et al., 1996). Esto podría relacionarse con el hecho de que las mujeres adolescentes tienden a ser afectadas por las situaciones estresantes con mayor intensidad, a la vez que, ante experiencias que despiertan distrés o malestar, suelen optar en mayor medida que los varones por estrategias focalizadas en reducir la tensión emocional, pudiendo ser la evitación de experiencias internas una de ellas (Frydenberg, 1997). La evitación experiencial tiene como función aliviar el malestar que despiertan las experiencias internas consideradas displacenteras, como la preocupación, el temor, o la ansiedad, y puede adoptar la forma de diversas conductas para conseguirlo, como el uso de Internet con el objetivo de evadir estados emocionales percibidos como negativos (Caplan, 2002; Hayes et al., 1996). En este sentido, mayores niveles de evitación experiencial podrían dar lugar a una mayor tendencia a regular los estados de ánimo displacenteros a través de Internet, tendencia que aumentaría la dificultad en la regulación de la conducta de conexión, que a su vez incrementaría las posibilidades de desarrollar un uso problemático Internet. De acuerdo a lo anterior, sería conveniente continuar la exploración de las diferencias de género en los niveles de evitación experiencial, investigando a su vez si éstas contribuyen en las diferencias de género asociadas al uso problemático de Internet.

En línea con la relación propuesta entre evitación experiencial y uso problemático de Internet, los resultados indicaron que altos niveles de evitación experiencial están asociados con altos niveles en todas las dimensiones de uso problemático de Internet, especialmente regulación

de los estados de ánimo a través de la web y autorregulación deficiente. Es decir, existe una relación entre la tendencia a evitar experiencias internas displacenteras y un uso problemático de Internet. En otras palabras, es posible que los adolescentes que usan Internet en forma problemática se involucren en esta actividad para evitar el contacto con los pensamientos, sensaciones y emociones indeseadas (Lin & Tsai, 2002, en Chang & Hung, 2012). Esto concuerda con los resultados de las investigaciones de García-Oliva y Piqueras (2016), y con el hecho de que la disposición a estar en contacto con las experiencias internas se relacione con menores niveles de uso problemático de Internet (Gámez-Guadix & Calvete, 2016). La relación entre evitación experiencial y regulación del estado de ánimo a través de Internet podría ser explicada por el hecho de que ambas tendencias comparten un mismo objetivo: aliviar los estados internos aversivos. El uso de Internet para sentirse mejor ante sentimientos de tristeza, soledad o enojo es una de las diversas conductas que el adolescente puede adoptar para evitar el contacto con aquellos eventos internos que no desea experimentar. En este contexto, el uso de Internet funcionaría como una conducta o estrategia evitativa, que de ser sostenida en forma rígida podría contribuir en la ocurrencia de un uso problemático de Internet (Hayes et al., 1996). Esto se debe, por un lado, a que el uso repetido de Internet como medio para evitar el contacto con el displacer puede conducir a una deficiente autorregulación de la conducta de conexión, dado que el alivio inmediato de la tensión emocional funciona como un incentivo que motiva la repetición de la conducta y favorece un uso compulsivo de Internet (LaRose, Lin & Eastin, 2003). Tal como demuestran numerosas investigaciones en el campo de las conductas problemáticas, la evitación experiencial es un proceso frecuentemente ligado a conductas compulsivas, por compartir la función de aliviar experiencias internas aversivas (Kingston, Clarke & Remington, 2010; Levin, Lillis & Hayes, 2012; Pepper, 2012; Riley, 2014; Wetterneck

et al., 2012). Por otro lado, si bien el uso de Internet produciría un alivio inmediato de la tensión emocional en ciertos casos, sólo sería efectivo en el corto plazo, dado que el intento de alterar las experiencias internas paradójicamente aumenta su frecuencia (Hayes et al., 1996). Esto significa que el uso repetido de Internet para evitar estar en contacto con las emociones, sensaciones y pensamientos que despiertan distrés o displacer no sólo contribuye poco a cambiar la calidad de la experiencia emocional, sino que exagera el malestar y puede conducir al desarrollo de síntomas asociados a un uso problemático de Internet, especialmente a una desadaptativa tendencia a la regulación de los estados de ánimo a través de la web y a una deficiente autorregulación de la conducta de conexión a Internet.

El uso de Internet como estrategia de evitación experiencial en algunos casos podría funcionar como una mera actividad distractiva. No obstante, sostenida en forma rígida, la evitación experiencial podría constituir un factor de riesgo para el desarrollo de síntomas asociados al uso problemático de Internet. Por lo tanto, sería interesante profundizar en qué es lo que motiva a que algunos adolescentes elijan el uso de Internet como estrategia de evitación experiencial. Podría sugerirse la investigación de factores como soledad, ansiedad social y dificultades en las habilidades interpersonales, pues suelen estar presentes en quienes demuestran preferencia por la interacción social online, tendencia que aumenta la probabilidad de usar Internet para regular los estados de ánimo negativos (Caplan, 2010).

Limitaciones y recomendaciones

Esta es una de las pocas investigaciones que ha explorado la relación entre evitación experiencial y uso problemático de Internet. En consecuencia, la escasez de estudios previos ha limitado la comparación de los resultados obtenidos, por lo cual sería conveniente continuar esta

línea de investigación antes de generalizar los hallazgos al resto de la población, especialmente en otros contextos culturales.

Sería recomendable replicar este estudio en una muestra probabilística y de tamaño mayor, dado que en la presente investigación participaron exclusivamente estudiantes de dos colegios secundarios privados de una ciudad de 70.000 habitantes. La naturaleza transversal de este estudio también constituye una limitación, al imposibilitar el análisis de las relaciones causales entre las variables estudiadas. Sería conveniente que estudios futuros de carácter longitudinal analizaran su naturaleza temporal.

También es importante señalar la dificultad inherente en la autoevaluación tanto de los patrones de uso de Internet como de la evitación experiencial. Sería útil que futuras investigaciones complementen esta información con otras técnicas de evaluación, como métodos observacionales o cualitativos, pues la evaluación a través de medidas de autoinforme podría haber ocasionado sesgos en los resultados obtenidos.

Asimismo, sería interesante incluir el estudio de más variables que permitan comprender en mayor profundidad la conducta problemática de uso de Internet, y su relación con las experiencias internas. Especialmente, teniendo en cuenta que la presencia de problemas psicosociales, como soledad, depresión y ansiedad social, incrementa la posibilidad de desarrollar un uso disfuncional de Internet, y que la sintomatología ansiosa y depresiva correlaciona con altos niveles de evitación experiencial. A su vez, dado que la evidencia al respecto aún es escasa, sería conveniente seguir investigando las diferencias en las variables de estudio en función de las características sociodemográficas de la población, y explorar la relación entre los constructos en otros contextos culturales.

Conclusiones

En respuesta a la pregunta que motivó la presente investigación, los datos obtenidos indican que existe una relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet en los adolescentes de la ciudad de Cipolletti. Más específicamente, los resultados indicaron que mayores niveles de evitación experiencial se relacionan con mayores niveles en cada una de las dimensiones del uso problemático de Internet, especialmente regulación de los estados de ánimo a través de Internet y autorregulación deficiente. También se hallaron diferencias significativas en las variables de estudio en función del género y la frecuencia de uso de Internet. Las mujeres demostraron niveles significativamente más elevados de evitación experiencial, regulación del estado de ánimo a través de Internet, autorregulación deficiente y uso problemático de Internet. Los niveles de autorregulación deficiente y de uso problemático de Internet fueron más elevados en los adolescentes que están conectados más de 7 horas al día.

En síntesis, se ha encontrado que una mayor tendencia a evitar el contacto con las experiencias internas displacenteras en los adolescentes se relaciona con un mayor uso de Internet para regular los estados de ánimo negativos y con mayores dificultades para regular la conducta de conexión a Internet. Sería recomendable que estudios futuros de carácter longitudinal profundizaran en la naturaleza causal de estas relaciones, en una muestra probabilística y de tamaño mayor, e incorporaran otras técnicas de evaluación, como métodos observacionales o cualitativos. A su vez, sería interesante profundizar en qué es lo que motiva a algunos adolescentes a elegir el uso de Internet como estrategia de evitación experiencial, para lo cual debería incluirse el estudio de otras variables, como soledad, depresión o ansiedad social. También sería recomendable continuar la exploración de las diferencias de género en los niveles

de evitación experiencial, y conocer si contribuyen en las diferencias de género asociadas al uso problemático de Internet.

El reconocer la evitación experiencial como variable asociada al uso problemático de Internet podría resultar de utilidad en el diseño de estrategias de prevención e intervenciones basadas en el modelo terapéutico de la ACT. Considerando que la actividad virtual para algunos adolescentes podría funcionar como una estrategia para evitar los estímulos internos considerados displacenteros o negativos, una terapia con énfasis en la aceptación de las experiencias internas y en la flexibilidad psicológica podría ser útil para ampliar el repertorio de recursos para lidiar con estos estímulos.

Agradecimientos

Este trabajo existe, en primer lugar, gracias a quien inspirado en una prosa nocturna me invitó a conocer la visión de la ACT. También, gracias al investigador que se hizo preguntas parecidas a las mías, cuyo trabajo y amables respuestas me guiaron a lo largo del proyecto. Gracias a mi tutor por confiar en mi trabajo. Y gracias a mi compañera y amiga por su gran apoyo durante todo el proceso. Gracias Pato, Carlos, Adrián, Emi!

Iniciar un proyecto y verlo consumado es una experiencia fantástica. Como lo es también poder compartir las alegrías, las claridades, las frustraciones y los desesperares. Nada sería posible sin el amor de quienes me acompañaron. Mamá, que me alienta, me escucha y me nutre. Papá, que me enseña que todo es posible con esfuerzo y dedicación. Nico, que me alegra con su presencia y me desafía con humor. Cami, con quien tengo el inmenso placer de conversar sobre todos los temas posibles. Y Tino, quien me divierte, despeja y anima en cualquier ocasión.

También agradezco la generosidad de Carlos García Oliva, José Antonio Piqueras, Javier Mandil, Michael Levin, Michael Twohig y Stephen Hayes, que compartieron conmigo sus trabajos y su visión, y a Ana Maglio que me enseñó a analizar los datos de mi investigación.

Por último, un gran agradecimiento a Cecilia Murata, cuyas sugerencias transformaron este trabajo. Y otro a Gala Filippis por motivarme a terminarlo!

Finalizo este trabajo de la misma manera en que comenzó. Receptiva, curiosa y nocturna.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). Washington, DC: Autor.
- Asociación Civil Chicos.net (2015, 12 de noviembre). *Informe regional: Niñas, niños y adolescentes y sus vínculos con las Tecnologías de la Información y la Comunicación en países de América Latina*. Recuperado de <http://www.chicos.net/publicaciones/>
- Beranuy-Fargues, M., Chamarro-Lusar, A., Graner-Jordania, C. & Carbonell-Sánchez, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso del móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485. Recuperado de <http://www.psicothema.com/PDF/3658.pdf>
- Blaszczynski, A. (2006). Internet use: in search of an addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 7-9. doi: 10.1007/s11469-006-9002-3
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the AAQ-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., Farris, S. G. & Hogan, J. (2014). Social anxiety and coping motives for cannabis use: the impact of experiential avoidance. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), 568-574. doi:10.1037/a0034545
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 533-575. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. doi: 10.1177/0093650203257842
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety and problematic Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. doi: 10.1089/cpb.2006.9963
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: a two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
- Casas, J. A., Ruiz-Olivares, R. & Ortega-Ruiz, R. (2013). Validation of the Internet Social and Networking Experiences Questionnaire in Spanish adolescents. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1), 40-48. doi: 10.1016/S1697-2600(13)70006-1

- Chang, J. P-C. & Hung, C-C. (2012). Problematic Internet Use. En J. M. Rey (Ed.), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health* (pt. H.6, pp. 1-12), Ginebra: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions. Recuperado de <http://iacapap.org/wp-content/uploads/H.6-internet-addiction-072012.pdf>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Gámez-Guadix, M. & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288. doi: 10.1007/s12671-016-0566-0
- Gámez-Guadix, M., Orue, I. & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299-306. doi: 10.7334/psicothema2012.274
- Gámez-Guadix, M. & Villa-George, F. I. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111-122.
- Gámez-Guadix, M., Villa-George, F. I. & Calvete, E. (2012). Measurement and analysis of the cognitive-behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1581-1591. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.06.005
- García-Oliva, C. & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303. doi: 10.1556/2006.5.2016.041
- Greco, L. A., Lambert, W. & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and validation of the AFQ-Y. *Psychological Assessment*, 20(9), 93-102. doi: 10.1037/1040-3590.20.2.93
- Griffiths, M. D. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Hayes, S. C. (2004) Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational Frame Theory: a post-Skinnerian account of human language and cognition*. Nueva York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, M. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006

- Hayes, S. C. & Pierson, H. (2005). Acceptance and Commitment Therapy. En A. Freeman, S. H. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu & A. M. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 1-4). Nueva York: Springer Science. doi: 10.1007/b99240
- Hayes, S. C., Pistorello, J. & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. doi: 10.1177/0011000012460836
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. Nueva York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Hormes, J. M., Kearns, B. & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. doi:10.1111/add.12713
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) (2011, 10 de noviembre). *Encuesta Nacional sobre Acceso y Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (ENTIC). Resultados del tercer trimestre de 2011*. Recuperado de http://www.indec.gov.ar/nuevaweb/cuadros/novedades/entic_11_12_12.pdf
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) (2015, 10 de noviembre). *Encuesta Nacional sobre Acceso y Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (ENTIC). Resultados de mayo-julio de 2015*. Recuperado de http://www.indec.gov.ar/uploads/informesdeprensa/entic_10_15.pdf
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kingston, J., Clarke, S. & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145–163. doi:10.1177/0145445510362575
- LaRose, R., Lin, C. A. & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253. doi: 10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Levin, M. E., Lillis, J. & Hayes, S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(3), 168-180. doi: 10.1080/10720162.2012.657150

- Levin, M. E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Pistorello, J. & Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders, and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health*, 60(6), 443-448. doi: 10.1080/07448481.2012.673522
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. doi: 10.1016/j.jcbs.2014.06.003
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L., Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707. doi: 10.1017/S1138741600002365
- Muris, P., Meesters, C., Herings, A., Jansen, M., Vossen, C. & Kersten, P. (2017). Inflexible youngsters: psychological and psychopathological correlates of the AFQ-Y in nonclinical Dutch adolescents. *Mindfulness* 8(5), 1381-1392. doi: 10.1007/s12671-017-0714-1
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014, 18 de noviembre). *Salud para los adolescentes del mundo. Una segunda oportunidad en la segunda década*. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017, 12 de noviembre). *Salud del Adolescente. Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Pepper, S. E. (2012). The role of experiential avoidance in trauma, substance abuse, and other experiences (Tesis doctoral). University of North Texas, Texas. Recuperado de <http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc149651/>
- Pontes, H. M., Caplan, S. E. & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the GPIUS2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833. doi: 10.1016/j.chb.2016.06.015
- Pontes, H. M., Kuss, D. & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11-23. doi: 10.2147/NAN.S60982
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T. & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655. doi: 10.6018/analesps.30.2.159111

- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163-171. doi: 10.1007/s10899-012-9342-9
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. & Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 12(2), 223-230.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy empirical evidence: correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125-162.
- Sabater Fernández, C. & Bingen Fernández Alcalde, J. (2015). No, sin mi móvil. Diferencias de género y uso de las nuevas tecnologías. *ICONO14*, 13(1), 208-246. doi: 10.7195/ri14.v13i1.722
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J. & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26(2), 274-296. doi: 10.1177/0145445502026002007
- Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on Internet addiction, problematic Internet use, and deficient self-regulation: contributions of communication research. En E. L. Cohen (Ed.), *Communication Yearbook 39* (pp. 131-161). Nueva York: Routledge. Doi: 10.1080/23808985.2015.11679174
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T., Tzavela, E., Ólafsson, K., Wójcik, S., Macarie, G. F., Tzavara, C. K. & Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535. doi: 10.1089/cyber.2013.0382
- UNICEF (2011, 12 de noviembre). Estado mundial de la infancia 2011. La adolescencia, una época de oportunidades. *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*. Recuperado de: https://www.unicef.org/honduras/Estado_mundial_infancia_2011.pdf
- Valdivia-Salas, S., Martín-Albo, J., Zaldivar, P., Lombas, A. S. & Jiménez, T. (2016). Spanish validation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y). *Assessment*, 24(7), 919-931. doi: 10.1177/1073191116632338
- Wetterneck, C. T., Burgess, A. J., Short, M. B., Smith, A. H. & Cervantes, M. E. (2012). The role of sexual compulsivity, impulsivity and experiential avoidance in Internet pornography use. *The Psychological Record*, 62(1), 3-18. doi: 10.1007/BF03395783
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237

Anexos

Solicitud de autorización a los colegios

Por medio de la presente, se solicita autorización a la institución Colegio Nuestra Señora de Fátima / Fundación Crear, de la ciudad de Cipolletti, provincia de Río Negro, para su colaboración en la investigación que será llevada a cabo por la alumna Carolina Barbosa Balciunas, actualmente desarrollando su Trabajo de Investigación Final de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Argentina de la Empresa.

El objetivo de la investigación es conocer la relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet en estudiantes adolescentes de la ciudad de Cipolletti.

Para el desarrollo del trabajo, se invitará a participar, en forma voluntaria, a los alumnos de la institución que se encuentren cursando 1er, 2do, 3er, 4to y 5to año. La información que se recoja es anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

La participación consistirá en la respuesta a tres cuestionarios: un cuestionario socio-demográfico y dos cuestionarios específicos para medir las variables de estudio. La participación de los alumnos se realizará en las instalaciones educativas durante el horario escolar en presencia de los docentes a cargo de los cursos. La participación por grado tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Una vez finalizado y presentado el proyecto, la alumna Carolina Barbosa Balciunas, se pone a disposición de la institución educativa para presentar una síntesis de los resultados obtenidos.

Muchas gracias por su colaboración.

Firma / Aclaración

Fecha

Consentimiento informado (padres)

El propósito de este consentimiento es proveer a ustedes, los padres/tutores de los participantes de esta investigación, una clara explicación de su naturaleza y del rol de sus hijos como participantes.

El objetivo de esta investigación es conocer la relación entre la evitación experiencial y el uso problemático de Internet en estudiantes adolescentes de la ciudad de Cipolletti. Este estudio forma parte del Trabajo de Investigación Final de Carolina Barbosa Balciunas, estudiante de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Argentina de la Empresa.

Si accede a autorizar a su hijo(a) a participar en este estudio, y si su hijo(a) se ofrece a participar del mismo en forma voluntaria, se le pedirá completar un cuestionario socio-demográfico y dos cuestionarios específicos referidos al tema de investigación.

Los cuestionarios serán administrados en el aula en forma grupal, y serán completados en forma individual. Completarlos tomará aproximadamente 20 minutos. Ninguna de las respuestas que seleccionen los chicos serán correctas o incorrectas, sirven para conocer en qué medida ciertas situaciones son frecuentes en adolescentes.

La participación en esta investigación es voluntaria. La información que se recoja no será utilizada para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Las respuestas que su hijo(a) brinde serán codificadas usando un número de identificación, y por lo tanto, serán anónimas. Su hijo(a) podrá retirarse del estudio en cualquier momento sin que eso lo perjudique de ninguna manera.

Si tiene alguna duda o quisiera saber más acerca de este proyecto, puede escribirme a cbbalciunas@gmail.com

Una vez finalizada la investigación, si está interesado, podrá acceder a los resultados y conclusiones de la misma.

Desde ya agradezco su colaboración!

Carolina Barbosa Balciunas

Consentimiento informado (alumnos)

Acepto voluntariamente participar en esta investigación, conducida por Carolina Barbosa Balciunas.

He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es conocer la relación entre Uso de Internet, Emociones y Adolescencia en estudiantes de la ciudad de Cípolletti.

Me han indicado también que tendré que completar tres cuestionarios, lo que tomará aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es anónima y no será usada para ningún otro propósito fuera de ésta.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto y de que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto me perjudique de ninguna manera.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando ésta haya concluido, escribiendo a cbbalciunas@gmail.com

Firma del Participante

Fecha

Cuestionario sociodemográfico

Edad _____

Género

Femenino _____ Masculino _____

Nivel de estudios

5to año _____ 4to año _____ 3er año _____ 2do año _____ 1er año _____

¿Usás Internet?

Sí _____ No _____

¿Qué usás para conectarte a Internet? (marcar todas las que correspondan)

Computadora familiar _____ Teléfono Celular _____
Computadora personal _____ Otro _____ ¿Cuál?

¿Cuál es el medio que usás con MAYOR frecuencia? (elegir uno)

Computadora _____ Teléfono Celular _____

En el día, ¿Cuánto tiempo usás Internet? (desde el celu y/o la pc)

Entre 1 y 3 horas _____ Entre 4 y 6 horas _____
Entre 7 y 9 horas _____ Entre 10 y 12 horas _____
Más de 12 horas _____ Las 24hs _____

¿Te gustaría poder estar conectado(a) más tiempo?

Sí _____ No _____

¿Para qué usás Internet? (marcar todas las que correspondan)

_____ Chatear

_____ Mails

_____ Redes sociales

_____ Foros

_____ Juegos de rol

_____ Ver videos

_____ Escuchar/descargar música

_____ Ver/descargar series y películas

_____ Jugar

_____ Ver fotos/imágenes

_____ Leer noticias de mi interés (diarios, portales, blogs)

_____ Buscar información para el colegio

_____ Investigar cosas que me interesan

_____ Ver tutoriales

_____ Aprender cosas nuevas

_____ Otro

¿Qué es lo que **MÁS** te gusta de Internet?

.....

¿Qué es lo que **MENOS** te gusta de Internet?

.....

GPIUS2

Tomando en cuenta la siguiente escala (de 1 a 6), elige la opción que mejor describa lo que piensas respecto a tu uso de Internet a través de la **COMPUTADORA** o del **CELULAR**.

	1 Totalmente en desacuerdo	2 Bastante en desacuerdo	3 Un poco en desacuerdo	4 Un poco de acuerdo	5 Bastante de acuerdo	6 Totalmente de acuerdo	↓
1	Prefiero relacionarme con otras personas a través de Internet más que comunicarme cara a cara.						
2	He usado Internet para hablar con otros cuando me he sentido solo(a).						
3	Cuando no me conecto a Internet durante algún tiempo, empiezo a preocuparme con la idea de conectarme.						
4	Tengo dificultad para controlar la cantidad de tiempo que estoy conectado(a) a Internet.						
5	Mi uso de Internet ha dificultado el control de mi vida.						
6	Me siento más cómodo(a) comunicándome con otras personas por Internet que haciéndolo cara a cara.						
7	He usado Internet para sentirme mejor cuando he estado triste.						
8	Me sentiría perdido(a) si no pudiera conectarme a Internet.						
9	Me resulta difícil controlar mi uso de Internet.						
10	He dejado compromisos o actividades sociales por mi uso de Internet.						
11	Prefiero comunicarme con la gente a través de Internet en lugar de hacerlo cara a cara.						
12	He usado Internet para sentirme mejor cuando me he sentido enfadado(a).						
13	Pienso obsesivamente en conectarme cuando no lo estoy.						
14	Cuando no estoy en Internet, es difícil resistir el impulso de conectarme.						
15	Mi uso de Internet ha creado problemas en mi vida.						

AFQ-Y

Nos gustaría saber más acerca de lo que piensas, sientes y haces. Lee cada frase. Luego, rodea con un círculo el **número** que representa la RESPUESTA MÁS CIERTA PARA TI.

	Eso no es verdad	Es un poco verdad	Es bastante verdad	Es verdad	Es totalmente verdad
1. Nada irá bien en mi vida hasta que me sienta feliz.	0	1	2	3	4
2. Mis pensamientos y sentimientos hacen que mi vida sea un lío, una complicación.	0	1	2	3	4
3. Si me siento triste o tengo miedo es porque hay algo malo o erróneo dentro de mí.	0	1	2	3	4
4. Las cosas malas que pienso sobre mí mismo(a) deben ser ciertas.	0	1	2	3	4
5. No intento hacer cosas nuevas porque me da miedo hacerlo mal, meter la pata o generar problemas.	0	1	2	3	4
6. Cuando me libere de mis preocupaciones y miedos, entonces podré conseguir disfrutar de la vida.	0	1	2	3	4
7. Hago todo lo que puedo para no parecer ridículo(a) delante de la gente.	0	1	2	3	4
8. Intento borrar de mi cabeza los recuerdos que no me gustan.	0	1	2	3	4
9. No puedo aguantar que algo me duela o dañe mi cuerpo.	0	1	2	3	4
10. Si mi corazón late deprisa es porque algo va mal dentro de mí.	0	1	2	3	4

	Eso no es verdad	Es un poco verdad	Es bastante verdad	Es verdad	Es totalmente verdad
11. No quiero tener los pensamientos y sentimientos que no me gustan.	0	1	2	3	4
12. Dejo de hacer las cosas que son importantes para mí siempre que me siento mal.	0	1	2	3	4
13. Cuando estoy triste las cosas me van peor en el colegio.	0	1	2	3	4
14. Digo cosas sólo para que parezca que soy buena onda.	0	1	2	3	4
15. Ojalá tuviera una varita mágica para hacer que mi tristeza desapareciera.	0	1	2	3	4
16. Tengo miedo de lo que siento.	0	1	2	3	4
17. No puedo ser un buen amigo o una buena amiga cuando estoy desanimado(a) o desilusionado(a).	0	1	2	3	4