

Estilos de vida y salud: promoción y prevención

4

JOSÉ ANTONIO GARCÍA DEL CASTILLO,
CARMEN LÓPEZ-SÁNCHEZ, MARÍA DEL CARMEN SEGURA DÍEZ
Y ÁLVARO GARCÍA DEL CASTILLO-LÓPEZ

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día es incuestionable que la forma de vivir marca inexorablemente nuestro estado de salud, hasta tal punto que los comportamientos de riesgo a los que nos exponemos serán marcadores incontestables de las consecuencias que arrastraremos posteriormente en costes de salud. Según Henderson, Hall y Lipton (1980), el «estilo de vida» se refiere a un conjunto de conductas y hábitos que una persona ejecuta diariamente, o, dicho más sencillamente, la forma de vivir que tiene una persona normalmente. Si nos ajustamos a la forma de vivir de una persona cualquiera, habría muchos aspectos que tendrían relación directa con la salud, siendo plenamente conscientes de que cambiar algunas pautas de conducta reduciría significativamente la mortalidad. Entre los riesgos más comunes en la sociedad actual, se encuentran el consumo de alcohol, la conducta de fumar, la ingestión de dietas poco saludables, no hacer ejercicio físico, conducir vehículos y someterse a fuentes de estrés laboral y/o familiar. Todas ellas explicarían parte de la causalidad de enfermedades coronarias, cánceres y accidentes de tráfico. En España, según el Ministerio de Sanidad y Política Social (2009), la tasa de mortalidad por accidentes de tráfico ha bajado del 15,2 al 8,8 por 100.000 habitantes del 2000 al 2007; la relacionada con el consumo de tabaco

ha descendido moderadamente del 287,3 al 248,3 por 100.000 habitantes entre los mismos años, y por consumo de alcohol, el descenso es aún más moderado, del 66 al 56,1 por 100.000 habitantes. Estos indicadores nos muestran un avance en estilos de vida más saludables de la población general española, aunque sea de una manera moderada. Sin embargo, según García del Castillo (2010), sería difícil delimitar qué cantidad de riesgos comunes corremos a lo largo de un día cualquiera en nuestras vidas, con independencia de que vayamos buscando peligros de una forma voluntaria. La asunción de riesgos intencionados es una de las causas principales que podemos atribuir al inicio del consumo de drogas entre los más jóvenes, puesto que la edad actúa de forma inversa como potenciador de riesgos.

Desde la carta de Ottawa en 1986 hasta la VI Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud celebrada en Bangkok en 2005, se sigue considerando la promoción y prevención de la salud como referentes prioritarios, entendiéndose que se debe seguir con la capacitación global para mejorar la salud. Más en concreto, en el documento de la OMS (2009) se hace referencia a diversos argumentos de base para avanzar en cuestiones de salud, como:

- Defensa de la salud sobre la base de los derechos humanos y la solidaridad.

- Inversión real en políticas de promoción de salud.
- Fomento de todo lo relacionado con la promoción de la salud: liderazgos, prácticas, transferencia de conocimientos e investigación y alfabetización.
- Formulación de leyes y objetivos que garanticen la igualdad de oportunidades en cuestiones de salud y niveles de protección adecuados contra la enfermedad.
- Fomentar las asociaciones con organismos de todos los sectores para potenciar y poner en marcha acciones sostenibles.

Las poblaciones más vulnerables dentro del campo de acción de la prevención y la promoción de salud son, sin duda, las más jóvenes, preadolescentes y adolescentes, que, por otra parte, coinciden con las que más riesgos intencionados corren en su comportamiento cotidiano. La labor de ajuste de estos extremos es arduamente complicada, y para ello es primordial poder contar con instrumentos de medida óptimos que ayuden a la resolución de los problemas y a cubrir los objetivos preventivos.

Desde el área de estudio de la prevención y promoción de la salud, el concepto de actitud, a pesar de su supuesta inconsistencia con relación a su poder de influencia en el comportamiento humano, abre una nueva vía de investigación con Azjen y Fishbein y sus dos teorías de las actitudes: la teoría de la acción razonada (Fishbein, 1967; Fishbein y Azjen, 1972, 1975; Azjen y Fishbein, 1980; Fishbein, 1980) y la teoría de la conducta planeada (Azjen, 1985, 1987, 1988, 2008; Fishbein y Azjen, 2009). Los autores demuestran que lo que llega a determinar el comportamiento humano es lo que ellos denominan intención de llevar la acción o no a cabo en un momento determinado. La intención está sustentada en otras variables intervinientes, como las creencias (comportamentales, normativas y de control), la actitud hacia la conducta, la norma subjetiva y el control del comportamiento percibido

Así, la conducta final del sujeto se sustenta en la intención de su comportamiento, junto a la percepción de control que éste tenga sobre su conducta (Azjen, 2008).

Recientemente el estudio y análisis del uso de las nuevas tecnologías abre un amplio campo de investigación en el área de estudio que nos ocupa. Es así como actualmente una gran mayoría de la población se inclina hacia el uso indiscriminado de las nuevas tecnologías como fuente de trabajo y diversión por excelencia. Los medios para comunicarse han cambiado significativamente el rumbo que hasta hace relativamente pocos años llevaban, consiguiendo en la actualidad que la información sea más accesible y, sobre todo, rápida. La intención final de los fabricantes y diseñadores de todo lo relacionado con las pantallas no es la formación, ni la educación de los destinatarios, sino que buscan el divertimento por encima de todo (Tur, López-Sánchez y García del Castillo, 2009). Si a este objetivo le sumamos los cambios que se han producido en la forma de distribuir y administrar el ocio entre los más jóvenes, podemos desembocar en nuevas adicciones, como de hecho se está constatando. Es obvio que Internet ha conseguido cambiar nuestro estilo de vida y como instrumento de diversión, de fomento de las relaciones interpersonales virtuales, de búsqueda de fuentes de información, y como herramienta de interacción, está fomentando de una forma acelerada que se abuse de su utilización (Niemz, Griffiths y Banyard, 2005; Suhail y Bargees, 2006; Cruzado Díaz y cols., 2006; García del Castillo et al., 2008). El uso inadecuado de Internet y su abuso se refleja ya ampliamente en la literatura científica, abarcando todos los ámbitos, los profesionales, educativos y de ocio.

En este capítulo presentamos dos herramientas útiles para la prevención de las drogodependencias. La primera de ellas es un instrumento de prospección de las actitudes hacia el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, basándonos en la interacción que se genera entre la persona y su medio. Según señalaban Rosenberg y Hovland

(1960) en una definición simple acerca de las actitudes, las describen como «predisposiciones a responder a alguna clase de estímulo con ciertas clases de respuestas». Una actitud se puede especificar por respuestas de sentimientos evaluativos, cognitivos (pensamientos, creencias, opiniones) y comportamentales (intenciones, inclinaciones o tendencias de acción). El segundo de los instrumentos presentados se orienta hacia el uso y/o abuso de las nuevas tecnologías, centrándonos en los usuarios de Internet, más que como herramienta de trabajo y recogida de

información, como una forma posible de adicción, por el uso desproporcionado de las nuevas tecnologías por el placer que puedan reportar, consumiendo el tiempo de ocio mayoritariamente delante de una pantalla.

2. CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y LA SALUD EN PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

2.1. Escala de actitudes hacia el tabaco, alcohol y otras drogas

TABLA 4.1
Breve descripción

Acrónimo:	ESACTA.
Nombre:	Escala de actitudes hacia el tabaco.
Autores:	López-Sánchez, C., García-Rodríguez, J. A., Mira, J. J. y Estévez, C. (2000).
Aplicación:	Individual y/o colectiva en adolescentes y adultos; autoadministrado o entrevista estructurada.
Población en la que ha sido validada:	Adolescentes escolarizados.
Finalidad:	Evaluar las actitudes de los adolescentes frente al tabaco.

Acrónimo:	ESACAL.
Nombre:	Escala de actitudes hacia el alcohol.
Autores:	García-Rodríguez, J. A. y López-Sánchez, C. (2001).
Aplicación:	Individual y/o colectiva en adolescentes y adultos; autoadministrado o entrevista estructurada.
Población en la que ha sido validada:	Adolescentes escolarizados.
Finalidad:	Evaluar las actitudes de los adolescentes ante el consumo de alcohol.

Acrónimo:	ESACDRO.
Nombre:	Escala de actitudes hacia otras drogas.
Autores:	López-Sánchez, C., García-Rodríguez, J. A., Mira, J. J. y Estévez, C. (2000).
Aplicación:	Individual y/o colectiva en adolescentes y adultos; autoadministrado o entrevista estructurada.
Población en la que ha sido validada:	Adolescentes escolarizados.
Finalidad:	Evaluar las actitudes de los adolescentes frente a las drogas.

2.1.1. Administración, corrección e interpretación

Estas escalas de actitudes han sido construidas utilizando la técnica de Likert de «calificaciones sumadas». Para ello, se elaboran una gran cantidad de frases sobre tabaco, alcohol y otras drogas, en sentido favorable y desfavorable hacia el mantenimiento de la salud, agrupándose en un principio en tres componentes actitudinales teóricos: cognitivo, afectivo y comportamental.

Cada una de las escalas está constituida por un total de 13 ítems, cuyas respuestas están estructuradas en cinco categorías: Muy de acuerdo; De acuerdo; Indiferente; En desacuerdo, y Muy en desacuerdo (MA/A/?/D/MD).

Para la corrección de las escalas se calculan las puntuaciones totales de cada uno de los

sujetos, asignando valores numéricos de 5 a 1 respectivamente a las cinco categorías de respuesta, invirtiendo la puntuación (de 1 a 5) en aquellos ítems desfavorables al mantenimiento de la salud.

Finalmente, la puntuación total que incluye el sumatorio de las tres subescalas ha de interpretarse como: a valores más altos, actitud más favorable hacia el mantenimiento de la salud, pudiéndose dividir en rangos:

1. **Puntuación entre 0-20 = Actitudes desfavorables al mantenimiento de la salud.**
2. **Puntuación entre 21-5 = Actitudes medias al mantenimiento de la salud.**
3. **Puntuación entre 46-65 = Actitudes favorables al mantenimiento de la salud.**

TABLA 4.2
Propiedades psicométricas

Factores ESACTA	Factor I. Disposición actitudinal	Factor II. Índice de desagrado	Factor III. Percepción de satisfacción
Ítems	Ítems 35, 32, 36, 41, 38	Ítems 17, 18, 16, 25	Ítems 7, 6, 12, 8
Fiabilidad	Test-retest, $r = 0,501^*$		
Factores ESACAL	Factor I. Disposición actitudinal	Factor II. Índice de desagrado	Factor III. Percepción de satisfacción
Ítems	Ítems 31, 34, 33, 42, 32, 44	Ítems 1, 18, 20, 25	Ítems 41, 44, 38
Fiabilidad	Test-retest, $r = 0,638^*$		
Factores ESACDRO	Factor I. Disposición actitudinal	Factor II. Índice de desagrado	Factor III. Percepción de satisfacción
Ítems	Ítems 32, 42, 34, 40, 37, 39	Ítems 8, 2, 4, 14	Ítems 11, 10, 12
Fiabilidad	Test-retest, $r = 0,437^*$		

Nivel de significación: * = $p < 0,01$.

2.1.2. Adaptación de la escala y muestra de estudio

Se llevó a cabo un análisis factorial con el total de los ítems de la escala de actitudes hacia el tabaco (ESACTA). La matriz resultante arrojó 3 factores con saturaciones de los ítems superiores a 0,40 y un total de varianza explicada del 58,51 por 100. El factor I está referido a la «Disposición actitudinal hacia el uso y consumo de tabaco», el factor II se orienta hacia el «Índice de desagrado hacia el tabaco» y el factor III se refiere a la «Percepción de satisfacción mediante el uso del tabaco».

Al igual que en la anterior se realizó un análisis factorial con el total de ítems de la escala de alcohol (ESACAL), llegándose a una solución final de 3 factores, con saturaciones de los ítems mayores a 0,40 y un total de varianza explicada de 64,09 por 100. El factor I está referido a la «Disposición actitudinal hacia el uso y consumo de alcohol», el factor II se orienta al «Índice de desagrado hacia el alcohol» y el factor III se refiere a la «Percepción de satisfacción mediante el uso del alcohol».

Por último, el análisis factorial con el total de ítems de la escala de «otras drogas» (ESACDRO) mostró una solución final de 3 factores, con saturaciones de los ítems mayores de 0,40 y un total de varianza explicada de 59,33 por 100. El factor I está referido a la «Predisposición actitudinal hacia el uso y consumo de otras drogas», el factor II se orienta hacia la «Percepción de satisfacción de las drogas», y el factor III se refiere a la «Percepción de riesgo que implica el consumo de drogas».

Bajo este marco teórico, las Escalas de actitudes hacia el tabaco (ESACTA), el alcohol (ESACOL) y otras drogas (ESACDRO) de López Sánchez y cols. (2000) evalúan la predisposición a implicarse con las diferentes sustancias. Estas escalas están basadas en otras escalas de actitudes (García-Rodríguez, 1986; García-Rodríguez y López, 1994). Las escalas originales contaban con un total de 45 ítems cada una (tabaco, alcohol y otras drogas). Para la validación de las escalas se ha empleado una muestra de 316 sujetos de la población escolar de Ibi (Alicante), con edades comprendidas entre 11 y 14 años. La aplicación se realizó en dos tiempos (test-retest).

TABLA 4.3

Instrumento de medida

A continuación te presentamos algunas frases relativas al tabaco, el alcohol y otras drogas (marihuana, hachís, cocaína, heroína, estimulantes, etc.). Marca con una «X» la que más se acerque a tu forma de pensar, sentir o actuar. Contesta con SINCERIDAD.

- MA Muy de acuerdo.
 A De acuerdo.
 ¿? Indiferente.
 D Desacuerdo.
 MD Muy en desacuerdo.

ESACTA		MA	A	¿?	D	MD
1.	El tabaco ayuda a relacionarse con los demás					
2.	El tabaco es prueba de madurez personal					
3.	El tabaco produce un gran placer y bienestar					

TABLA 4.3 (continuación)

ESACTA		MA	A	¿?	D	MD
4.	El tabaco ayuda a la diversión					
5.	Me disgusta que exista el tabaco					
6.	El tabaco me molesta					
7.	Me alegro cuando alguien deja de fumar					
8.	Me disgusta que se consuma tabaco					
9.	Estaría dispuesto a comprar tabaco para mi uso					
10.	Estaría dispuesto a fumar habitualmente					
11.	Estaría dispuesto a fumar la cantidad de tabaco que quiera					
12.	Estaría dispuesto a darle tabaco a cualquiera					
13.	Estaría dispuesto a fumar en cualquier lugar					

ESACAL		MA	A	¿?	D	MD
1.	El alcohol no debería existir					
2.	Me disgusta que exista el alcohol					
3.	Me alegro cuando se prohíbe beber alcohol					
4.	Desprecio absolutamente las bebidas alcohólicas					
5.	Estaría dispuesto a ser consumidor habitual de alcohol					
6.	Estaría dispuesto a consumir alcohol a cualquier hora					
7.	Estaría dispuesto a consumir alcohol para relacionarme mejor con los demás					
8.	Estaría dispuesto a convencer a los demás sobre los peligros de las bebidas alcohólicas					
9.	Estaría dispuesto a colaborar en cualquier campaña contra las bebidas alcohólicas					
10.	Estaría dispuesto a emborracharme ante un problema grave					
11.	Estaría dispuesto a beber alcohol con los amigos y amigas siempre que pueda					
12.	Estaría dispuesto a impedir que un niño beba alcohol					
13.	Estaría dispuesto a comprar alcohol para mi uso y el de mis amigos					

TABLA 4.3 (continuación)

ESACDRO	MA	A	¿?	D	MD
1. Las drogas producen infelicidad					
2. Las drogas en pequeñas cantidades no dañan la salud					
3. Las drogas son fuente de diversión y placer					
4. Las drogas matan					
5. Las drogas son una plaga y una enfermedad					
6. Las drogas generan infelicidad					
7. Las drogas son la «chispa» de la vida					
8. Estaría dispuesto a consumir drogas					
9. Estaría dispuesto a buscar drogas a cualquier hora					
10. Estaría dispuesto a consumir la clase de droga que me apetezca					
11. Estaría dispuesto a consumir drogas ante un problema grave					
12. Estaría dispuesto a probar las drogas					
13. Estaría dispuesto a comprar drogas para mi uso y el de mis amigos					

2.2. Cuestionario de uso y abuso de internet¹

TABLA 4.4
Breve descripción

Nombre:	Cuestionario de uso y abuso de Internet.
Autores:	García del Castillo, J. A., Terol, M. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez Pérez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E.
Datos de publicación:	García del Castillo, J. A., Terol, M. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez Pérez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008), y García del Castillo, J. A. y Terol, M. C. (2009).
Adaptado de:	IAD (Internet Addiction Disorder) de Young, K. (1996), Internet Taxonicity de Brenner, V. (1997-2000) e Internet Addiction Questionnaire de Suler, J. (1996).
Aplicación:	Individual y/o colectiva en adultos; autoadministrado o entrevista estructurada.
Población en la que ha sido validado:	Estudiantes universitarios.
Finalidad:	Describir el uso y/o abuso de Internet.

¹ Young y Suler, 1996. Autorizado por los autores para su publicación.

2.2.1. Administración, corrección e interpretación

El cuestionario de uso y abuso de Internet puede administrarse en forma de entrevista estructurada, o de forma autoadministrada tras una breve explicación de cómo debe cumplimentarse el instrumento de evaluación.

La primera parte de este cuestionario consta de diez preguntas introductorias sobre uso y opinión de Internet, y nos posibilita la obtención de datos interesantes de la persona evaluada, como la cantidad de horas que está conectado a Internet, el lugar desde el cual se conecta, la utilización que le da, etc. La segunda parte nos da una información cuantitativa acerca del uso (o abuso) de Internet. Este segundo apartado posee un total de 47 ítems que se responden mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos, cuyos anclajes son 1 = Nunca; 2 = Raras veces; 3 = Algunas veces; 4 = A menudo y 5 = Siempre.

Esta segunda parte del cuestionario consta de 5 subescalas: «Repercusión en otras actividades» (ítems 2, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 33, 35, 36, 40, 42, 45), «Relaciones y amistad» (ítems 3, 5, 9, 10, 15, 17, 20, 31, 34, 38, 39), «Estado emocional» (ítems 1, 7, 12, 19, 30, 44), «Hábito» que incluye un ítem inverso (4, 6, 8, 11, 22, 24, 26, 29, 32, 37, 41*, 43, 46) y «Costes» (13, 27, 47). Para la corrección de la segunda parte del cuestionario, se debe realizar un sumatorio de las puntuaciones de las respuestas a los ítems y posteriormente dividir el resultado entre el número de ítems, con la obtención de un valor, el cual, si se aproxima en mayor medida a 4, significa que la persona evaluada realiza un consumo abusivo de Internet, mientras que puntuaciones cercanas a 1 nos muestran que el individuo consume

Internet de una manera más racional y responsable.

Subescala Estado emocional = (ítem 1 + ítem 7 + ítem 12 + ítem 19 + ítem 30 + ítem 44) / 6 = (Rango 1-5).

Puntuaciones altas en cada factor significan niveles más elevados de uso y/o abuso de la red. Las puntuaciones también pueden ponderarse de 0 a 100.

2.2.2. Propiedades psicométricas

En el análisis de fiabilidad de cada subescala teórica, las subescalas de «Repercusión en otras actividades» y la de «Relaciones y amistad» se obtuvieron índices superiores a 0,80. Por su parte, las subescalas de «Estado emocional» y «Hábito» presentaron índices superiores a 0,70. La subescala de «Costes» de uso es la que mostró un bajo índice de fiabilidad (0,44), aunque esta circunstancia es explicada por diversos motivos: el escaso número de ítems que componen la subescala, el mercado cada vez más competitivo en los costes de la oferta de servicios de conexión y actualización de equipos y el hecho de que en la muestra de estudio el uso de Internet se da mayoritariamente en la Universidad donde el acceso es gratuito. En el caso de la correlación ítem-puntuación total, todos los ítems de las subescalas presentaron correlaciones significativas ($p \leq 0,01$) excepto el ítem 41 (*En los últimos meses he conseguido pasar un período de más de tres días voluntariamente sin conectarme*), que aunque su exclusión también incrementaba de 0,71 a 0,78. El índice de fiabilidad de la subescala de «Hábito», decidimos por cuestiones de coherencia mantenerlo.

TABLA 4.5
Propiedades psicométricas

Subescalas	Repercusión en otras actividades	Relaciones y amistad	Estado emocional	Hábito	Costes
Ítems	2, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 33, 35, 36, 40, 42, 45,	3, 5, 9, 10, 15, 17, 20, 31, 34, 38, 39	1, 7, 12, 19, 30, 44	4, 6, 8, 11, 22, 24, 26, 29, 32, 37, 41(*), 43, 46	13, 27, 47
Fiabilidad	> 0,80	> 0,80	> 0,70	> 0,70	0,44

* Ítem inverso.

2.2.3. Adaptación de la escala

El Cuestionario de uso y abuso de Internet se realizó a partir de tres de los cuestionarios más significativos en esta materia: el *Internet Addiction Disorder* (IAD) de Young (1996), el *Internet Taxonicity* de Brenner (1997-2000) y el *Internet Addiction Questionnaire* de Suler (1996). Para adaptar estos cuestionarios a la población española se siguió el siguiente proceso: 1) Traducción y retrotraducción con análisis de ítems comunes en los cuestionarios y de ítems singulares de cada instrumento para finalmente unificar en un listado común; 2) Estandarización de la escala de respuesta tipo Likert (1 = Nunca; 2 = Raras veces; 3 = Algunas veces; 4 = A menudo y 5 = Siempre); 3) Comprobación de la validez aparente (comprensión y redacción preguntas, adecuación del tipo de respuesta, etc.) en un estudio piloto con alumnos de Ciencias Políticas que, como resultado, permitió modificar y redefinir preguntas del cuestionario relacionadas con la disponibilidad, opinión y uso de Internet que forman la parte introductoria configurando el Cuestionario de Internet que responde a 10 cuestiones de opinión sobre la red, y 4) Clasificación teórica de factores según un proceso de análisis interjueces de acuerdo a las siguientes dimensiones: Repercusión en otras actividades, Relaciones y amistad, Estado emocional, Hábito y Costes.

2.2.4. Muestra de estudio

En el proceso de validación del cuestionario colaboraron un total de 391 estudiantes de las titulaciones de Psicología (28,1 por 100), Ciencias Ambientales (25,6 por 100), Relaciones Laborales (22,8 por 100), Fisioterapia (13 por 100) Administración y Dirección de Empresas (8,4 por 100) y Podología (2 por 100). De ellos, el 26,1 por 100 eran hombres y el 73,9 por 100 eran mujeres. Para el total de la muestra, la media de edad era de 19,59 años ($dt = \pm 2,83$; Rango: 18-47 años) siendo para los hombres de 20,20 años ($dt = \pm 4,10$) y de 19,38 para las mujeres ($dt = \pm 2,19$). En cuanto a la residencia familiar, el 87,2 por 100 residía en Alicante, 6,6 por 100 en Valencia, 1,5 por 100 en Castellón y el resto fuera de la Comunidad Valenciana. Un 9 por 100 ($N = 35$) de la muestra trabajaba además de realizar sus estudios. Los cuestionarios se aplicaron en un período máximo de un mes coincidiendo con las fechas de inicio de curso a aquellos alumnos que iniciaban sus estudios en la universidad. Las titulaciones que participaron fueron seleccionadas al azar de entre los campus de la Universidad Miguel Hernández en Alicante (Campus de Elche, San Juan y Orihuela). La aplicación de los instrumentos se realizó en el aula de las clases teóricas habituales, en el día y hora acordados con el coordinador de curso. Un

miembro del equipo de investigación explicaba el objetivo de estudio, las condiciones y confiden-

cialidad de los datos y se solicitaba la participación voluntaria de los estudiantes allí presentes.

TABLA 4.6
Instrumento de medida

Parte I: Uso y opinión

¿Has utilizado alguna vez Internet (navegar, correo, etc.)?:

Si No

Si has contestado NO, deja sin contestar todas las preguntas sobre Internet.

Con qué frecuencia te conectas a Internet (navegar, correo, etc.):

- Más de 5 veces al día.
- Varias veces al día
- Todos los días/casi todos los días (5-7 días)
- Varias veces semana (2-4 veces)
- Una vez semana
- De dos a tres veces por mes
- Una vez al mes o menos

Cada vez que te conectas, ¿cuánto tiempo estás, aproximadamente (horas)?:

En las siguientes tres preguntas debes contestar las alternativas que en cada caso se te presentan ordenándolas de mayor a menor uso y utilizando un número para indicar el grado de frecuencia. Además deberás puntuar 0 si hay alguna que no usas:

Por ejemplo, en la pregunta 4 se te va a preguntar por los recursos que utilizas de Internet. Un posible tipo de respuesta sería la siguiente.

2	Navegar
3	Chats
1	E-mail
4	Transferencia ficheros (bajarse programas)
0	Foros de discusión (Newsgroups, Usenet, etc.)
0	Uso otro ordenador (telnet)
0	Otros (Especificar)

Esta respuesta indicaría que sólo utilizas 4 de los recursos recogidos en la tabla y que el recurso que más utilizas es el «e-mail» (1), el siguiente recurso más utilizado es «navegar» (2), el tercero más utilizado es el «chat» (3) y el recurso que menos utilizas es la «transferencia de ficheros» (4). Los recursos señalados con 0 significa que no los usas nunca.

TABLA 4.6 (continuación)

4. Recursos que consumes (1 sería el recurso más frecuente y 7 el menos frecuente; puntúa 0 si no lo usas):

<input type="checkbox"/>	Navegar
<input type="checkbox"/>	Chats
<input type="checkbox"/>	E-mail
<input type="checkbox"/>	Transferencia ficheros (bajarse programas)
<input type="checkbox"/>	Foros de discusión (Newsgroups, Usenet, etc.)
<input type="checkbox"/>	Uso otro ordenador (telnet)
<input type="checkbox"/>	Otros (Especificar)

Lugares desde donde utilizas Internet (1 sería el lugar de uso de Internet más frecuente y 7 el menos frecuente; puntúa 0 si hay algún lugar desde el que no lo uses):

<input type="checkbox"/>	Casa propia
<input type="checkbox"/>	Casa familiar/amigo
<input type="checkbox"/>	Universidad
<input type="checkbox"/>	Lugar de trabajo
<input type="checkbox"/>	Bibliotecas/otros sitios públicos
<input type="checkbox"/>	Cafés y similares
<input type="checkbox"/>	Otros (Especificar).....

Objetivo de la conexión a Internet (1 sería el objetivo de la conexión más frecuente y 9 el menos frecuente; puntúa 0 si hay algún objetivo que no tengas):

<input type="checkbox"/>	Estudio
<input type="checkbox"/>	Profesionales
<input type="checkbox"/>	Ocio (música, etc.)
<input type="checkbox"/>	Telecompra
<input type="checkbox"/>	Juegos
<input type="checkbox"/>	Información en general
<input type="checkbox"/>	Prensa y noticias
<input type="checkbox"/>	Amistades, relaciones
<input type="checkbox"/>	Otros (Especificar)

En las preguntas 7 a 10 debes contestar, marcando con una X, según tu grado de acuerdo o desacuerdo para cada una de las afirmaciones que te planteamos:

1. Totalmente en desacuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. Bastante de acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

TABLA 4.6 (continuación)

	1	2	3	4	5
Internet me ofrece la posibilidad de conseguir información de cualquier parte del mundo de un modo rápido y fácil.					
Me gusta la comunicación vía Internet porque siempre te encuentras con muchas opiniones distintas.					
Internet es un gigantesco «parque de atracciones» con miles de posibilidades para aprovechar.					
Considero que Internet me ofrece una gran cantidad de información, pero que no puedo usarla de forma positiva por su estructura caótica.					
Parte II: Cuestionario de uso y abuso de Internet: Subescalas					
A continuación se describen una serie de situaciones, donde debes de contestar con una X según la siguiente escala de respuesta:					
1	2	3	4	5	
Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre	
	1	2	3	4	5
Me siento deprimido, malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme.....					
He perdido alguna vez una comida por seguir navegando por Internet.....					
He conocido gente interesante a través de Internet.....					
Cuando dejo de navegar con Internet después de pocas horas, quiero volver a navegar otra vez al poco tiempo.....					
He tenido alguna discusión con personas importantes en mi vida sobre Internet.....					
Consulto mi correo electrónico antes de hacer alguna otra cosa importante.....					
Uso la red para hablar con otras personas en los momentos en que me siento solo.					
La gente dice que mi personalidad ha cambiado desde que uso Internet.					
Formo nuevas relaciones con compañeros que conozco por Internet.....					
Prefiero las emociones de Internet a las relaciones íntimas con mi pareja o con mis amigos/as.....					
Dedico más tiempo a Internet del que querría.....					
Si no fuera por el ordenador no tendría ningún momento de diversión.....					
Presto atención a las franjas horarias (tarifa) cuando uso Internet en casa.....					
Cuando estoy fuera por vacaciones, no puedo esperar a regresar a casa para poder conectarme.....					
Los amigos «cibernéticos» (de la red) me han iniciado en cosas que nunca había hecho antes.....					
Suelo acortar el tiempo de sueño para estar más tiempo en Internet.....					
Disfruto más con la gente que conozco a través de Internet que con aquellos que conozco de algún otro lugar.....					

TABLA 4.6 (continuación)

	1	2	3	4	5
Mis notas o estudios se ven afectados por la cantidad de tiempo que paso conectado.....					
Utilizo Internet para sentirme bien cuando estoy deprimido.....					
Sólo mis amigos de Internet me conocen de verdad.....					
Respondo de mala manera, chillo o me enfado si alguien me molesta mientras estoy conectado.....					
Me han dicho que paso mucho tiempo en Internet.....					
Elijo estar más tiempo conectado en vez de salir con gente.					
Me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy.....					
Tengo dolor de espalda y/o dolores similares porque paso demasiado tiempo sentado delante del ordenador.....					
Intento ocultarle a los demás el tiempo que realmente estoy conectado.....					
Voy renovando mi equipo desde que descubrí Internet.....					
Pierdo clases a las que pretendía asistir a causa de Internet.....					
Me veo diciéndome «sólo unos pocos minutos más» cuando estoy conectado.....					
Navegar me permite olvidar mis problemas diarios.....					
Tengo citas con alguien a quien sólo conozco por Internet.....					
Me muestro defensivo o reservado cuando alguien me pregunta por lo que hago en Internet.....					
Me pongo a navegar por Internet aunque tenga cosas más importantes que hacer....					
He intentado resolver un conflicto de tipo personal por vía electrónica en lugar de hacerlo cara a cara.....					
Descuido las tareas domésticas para pasar más tiempo conectado.....					
Mis amigos, pareja o familia llegan a enfadarse porque paso mucho tiempo conectado.....					
Recibo quejas de otras personas en mi vida sobre la cantidad de tiempo que paso conectado.....					
Comparto secretos íntimos con alguna persona en Internet.....					
Me resulta más sencillo hablar con la gente en Internet que en persona.....					
He llegado tarde a una cita a causa de Internet.....					
En los últimos meses he conseguido pasar un período de más de tres días voluntariamente sin conectarme.					
Elegiría vivir en cualquier lugar extraño y lejano donde pudiese estar conectado antes que vivir donde vivo ahora pero sin ordenador con acceso a Internet.....					
Si hace tiempo que no entro en Internet, me resulta difícil dejar de pensar en qué estará esperándome cuando entre.....					
Temo que la vida sin Internet sea aburrida, vacía y sin alegría.....					
Descuido o paso menos tiempo con mi familia a causa de Internet.....					
He intentado estar menos tiempo conectado pero no he podido.....					
Recibo una factura telefónica mucho mayor de lo que me esperaba por el uso de Internet.....					