

# Tema 3. Métodos de evaluación de la salud psicosocial en entornos digitales

Mercedes Ventura Campos

Diciembre 2023

Aquest document s'ha creat en el marc del [projecte ProDigital](#) i es publica amb una [licència Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#) de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0).



# ÍNDICE

01 Introducción .....	1
02 Herramientas para evaluar el bienestar digital .....	2
2.1 Entrevistas a personas clave .....	2
2.2 Checklists o listas de comprobación.....	4
2.3 Observación directa.....	7
2.4 Cuestionarios de autoinforme .....	8
03 Modelos teóricos para evaluar el bienestar digital .....	17
Referencias bibliográficas.....	19

# 01 Introducción

Una vez conceptualizado el bienestar digital, revisados los modelos teóricos que permiten conocer los antecedentes y sus consecuencias a nivel personal, social, académico y laboral, así como explorado los riesgos potenciales del uso inadecuado de las tecnologías; este tema presenta las diferentes herramientas de medida que se pueden utilizar para la evaluar y diagnosticar el bienestar digital.

Para conocer los índices de bienestar digital se pueden utilizar diferentes escalas de medida en función de las dimensiones que se deseen evaluar. A continuación, se detallan las diferentes dimensiones de bienestar digital y las variables de estudio que podrían ser evaluadas, según el interés del investigador o la entidad educativa.

## Bienestar emocional

**Positivo.** Se evalúan las experiencias y/o emociones positivas en el uso de las tecnologías. Por ejemplo, el *tecnoflow*<sup>1</sup>, las emociones positivas, disfrute en el uso de las TIC, actitud o valoración positiva en el uso de las TIC.

**Negativo.** Se evalúan las experiencias y/o emociones negativas en el uso de las tecnologías. Por ejemplo, el tecnoestrés (tecnostrain y tecnoadicción) y las emociones negativas en el uso de las TIC.

## Bienestar físico

**Positivo.** Se evalúan aspectos ergonómicos en el uso de las TIC y el equilibrio que se hace entre la vida online y offline. Por ejemplo, el bienestar basado en higiene postural, la frecuencia de descansos y la realización de actividad física junto con una alimentación saludable.

**Negativo.** Se evalúan las consecuencias negativas producidas de un uso excesivo o inadecuado de la tecnología digital sobre la salud física. Por ejemplo, insomnio, trastornos musculoesqueléticos, obesidad, entre otros.

---

<sup>1</sup> Experiencia de que el tiempo pasa rápido o “volando” cuando se utilizan las tecnologías

<b>Bienestar social</b>	<p><b>Positivo.</b> Se evalúan aspectos positivos de la interacción social con las TIC. Por ejemplo, el apoyo social, la colaboración, la comunicación positiva y la retroalimentación, entre otras.</p> <p><b>Negativo.</b> Se evalúan aspectos negativos de la interacción social con las TIC. Por ejemplo, ciberacoso, sextorsión, comunicación negativa o agresiva y aislamiento social, entre otros.</p>
<b>Bienestar académico/laboral</b>	<p><b>Positivo.</b> Se evalúa el uso equilibrado de las TIC en las tareas académicas y laborales que lleva a cabo la comunidad educativa; así como la eficacia en su uso. Por ejemplo, el <i>engagement</i> académico, satisfacción en el uso de las TIC, el rendimiento académico o laboral y la valoración de la eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje con las TIC, entre otras.</p> <p><b>Negativo.</b> Se evalúa el uso inapropiado de las TIC en las tareas académicas y laborales. Por ejemplo, tecno-procrastinación, fracaso académico y absentismo académico o laboral, entre otras.</p>

Para evaluar las diferentes dimensiones de bienestar digital se pueden utilizar los siguientes recursos: (1) entrevistas a personas clave, (2) *checklists* o listas de comprobación, (3) observaciones directas y (4) cuestionario de autoinforme.

## 02 Herramientas para evaluar el bienestar digital

### 2.1 Entrevistas a personas clave

Consiste en la administración de entrevistas a personas que se consideran claves dentro de un grupo de interés o en una institución educativa, debido a la información que pueden proporcionar respecto a las diferentes dimensiones del bienestar digital. Normalmente, las

entrevistas son semi-estructuradas para centrar la atención en la temática abordada y evitar que se den respuestas ambiguas por parte de las personas entrevistadas.

El personal investigador o consultor confecciona las entrevistas en función de las dimensiones de bienestar digital que desee abordar, y en función de la metodología de evaluación que se vaya a implementar posteriormente. Es recomendable, que las preguntas estén agrupadas por categorías o temas para el posterior análisis cualitativo.

Por otro lado, también es recomendable que la extensión de la entrevista se ajuste al tiempo disponible y pactado con la persona entrevistada. De esta manera, se garantiza que todas las preguntas sean respondidas y que se proporcione la información relevante. Además, se recomienda registrar las entrevistas mediante grabaciones para simplificar la posterior transcripción y garantizar una atención plena a la persona entrevistada. Esto, por supuesto, se llevará a cabo únicamente con un consentimiento previo para la grabación.

Por otro lado, se sugiere llevar a cabo la entrevista en un entorno agradable y sin interrupciones o ruidos, para promover así un dialogo distendido con la persona entrevistada.

Finalmente, contar con una guía de entrevista semi-estructurada facilita la obtención de información cualitativa relevante sobre el objeto de estudio. Además, si en una fase posterior se desea completar la información con cuestionarios que evalúen alguna dimensión de bienestar digital, las entrevistas contribuyen a mejorar la comprensión a los datos cuantitativos obtenidos.

A continuación, se presenta un ejemplo de entrevista que se puede realizar para obtener información sobre la vida tecnológica de la persona entrevistada y conocer cómo afecta el uso de las tecnologías en su ámbito laboral, académico o personal. Esta entrevista facilita la obtención de información, pero también contribuye a que la persona entrevistada tome conciencia de cómo impactan las tecnologías en su vida a través de la reflexión. A veces necesitamos que alguien nos pregunte para reflexionar sobre ello.

Inicio
1. Datos sociodemográficos del entrevistado: género, edad, estudios, puesto de trabajo... 2. Informar sobre los objetivos de la entrevista.
Desarrollo
3. Breve historia del uso de las TIC: tipos de tecnologías digitales que utiliza, frecuencia de uso, finalidad de uso, formación específica en tecnología, valoración sobre su nivel de eficacia en el uso. 4. Riesgos físicos, psicológicos, sociales o de seguridad que ha sufrido en el uso de las TIC. 5. Estrategias llevadas a cabo para hacer frente a los riesgos o consecuencias derivadas de las TIC. 6. Percepción del nivel de bienestar digital en su vida personal y académica/laboral.
Cierre
7. Resumen y reformulación 8. Agradecimiento

Cuadro 1. Ejemplo de guía de entrevista para evaluar el bienestar digital en la comunidad educativa

## 2.2 Checklists o listas de comprobación

Es una herramienta básica para evaluar el bienestar digital. Se trata de una lista de comprobación, normalmente breve, sobre los recursos y demandas tecnológicas identificadas en un entorno educativo específico que es objeto de estudio.

Basándonos en los modelos de bienestar del tema 1, es vital conocer los antecedentes del bienestar digital, es decir, identificar los recursos personales, sociales y tecnológicos; así como las demandas tecnológicas presentes en el ámbito educativo. Aunque los *checklists* no son herramientas científicas y validadas empíricamente, son de gran ayuda para conocer si existe un equilibrio entre los recursos y las demandas tecnológicas, y hacerse una idea aproximada de las experiencias o emociones del uso de las TIC; y del nivel de bienestar digital.

En caso de realizar un estudio exhaustivo sobre el bienestar digital en una institución educativa, estos *checklists*, al igual que las entrevistas, se administran a personas clave de la institución o grupo de interés indicado. Por ejemplo, al equipo de coordinación docente de

una facultad o de un centro educativo, así como a un grupo de alumnado que manifestó altos niveles de adicción a las TIC, entre otros.

Desde el equipo WANT Prevención Psicosocial de la Universitat Jaume I ([www.want.uji.es](http://www.want.uji.es)) se tiene una gran experiencia en diseñar estas herramientas, y suelen incluir de forma muy sencilla las principales demandas y recursos tecnológicos y personales que la investigación ha demostrado que inciden sobre el desarrollar entornos tecnológicos saludables. Para su administración, la persona clave debe indicar el grado en que percibe una lista de riesgos y recursos tecnológicos en su institución educativa, utilizando una escala de respuesta tipo Likert de 0 “nunca” a 6 “siempre”.

En la siguiente página, presentamos un ejemplo de *checklist* del equipo WANT adaptado al bienestar digital.



## Tarea de reflexión

1. Contesta al siguiente *checklist* que te proponemos y reflexiona sobre los datos que has indicado.
2. Reflexiona sobre las siguientes preguntas que se formulan:
  - ¿A qué crees que se deben las puntuaciones elevadas en demandas laborales (p.ej., demanda atencional, falta de conciliación, tareas monótonas...)?
  - ¿Crees que tienes competencias digitales para hacer frente a los problemas tecnológicos o demandas tecnológicas que te requiere tu trabajo o estudios?

Para conocer más sobre esta metodología se recomiendan consultar la siguiente lectura: Salanova, M., Llorens, S., & Ventura, M. (2011). *Guía de intervención de Tecnoestrés*. Editorial Síntesis.

### Ejemplo de *checklist* sobre bienestar digital

A continuación, encontrará una serie de preguntas que abordan las condiciones en las que lleva a cabo su trabajo utilizando tecnologías. Por favor, señale los riesgos y recursos que identifica al utilizar estas tecnologías mediante la siguiente escala de respuestas:

Nunca	Casi nunca	Raramente	Algunas veces	A menudo	Frecuentemente	Siempre
0	1	2	3	4	5	6

**Grado en que usted percibe...**

1. Excesivas demandas atencionales, concentración, presión y tener que recordar mucha información	0	1	2	3	4	5	6
2. Exceso de carga ergonómica, como posturas forzadas y movimientos repetitivos	0	1	2	3	4	5	6
3. Las tecnologías invaden mi vida personal y familiar	0	1	2	3	4	5	6
4. Tareas monótonas, poco retadoras y motivantes	0	1	2	3	4	5	6
5. Recibo apoyo social o tecnológico por parte de los compañeros/as o de la institución educativa cuando tengo algún problema	0	1	2	3	4	5	6
6. El uso de las tecnologías me facilita el trabajo	0	1	2	3	4	5	6
7. Creo en mis competencias mentales para hacer frente a la cantidad de datos tecnológicos	0	1	2	3	4	5	6
8. Dispongo de formación para trabajar eficazmente con las tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
9. En mi día a día, percibo un equilibrio entre el tiempo dedicado a gestionar actividades en el entorno digital y en la vida real	0	1	2	3	4	5	6

Indique otros recursos que ofrece la institución educativa para garantizar el uso eficaz de las tecnologías

.....

.....

.....

Indique otros riesgos que no estén contemplados en la lista anterior

.....

.....

.....

Cuadro 2. Ejemplo de *checklists* sobre bienestar digital dirigido a docentes.

## 2.3 Observación directa

La evaluación del bienestar digital con frecuencia implica la observación comportamientos, interacciones y hábitos asociados con el uso de la tecnología digital.

Para utilizar la observación como herramienta de medida es fundamental fijar el **objetivo específico de la observación**. Es decir, establecer claramente qué aspectos (conducta o situación) se quiere observar y describirla para poder recolectar datos precisos y fiables relacionados con el comportamiento o situación que se quiere evaluar. Se recomienda realizar una observación sistemática porque facilita la incorporación de la información observada según unas categorías marcadas de las conductas o situaciones a observar.

Entre las herramientas de evaluación que se puede utilizar en la observación son:

- (1) Diarios de observación donde se le solicita a las personas usuarias que cumplimenten diariamente un diario sobre el uso de las tecnologías, donde se incluya tiempo de uso, emociones que producen, interacciones sociales, y posibles riesgos detectados en su uso, entre otros aspectos que se les podría solicitar que detallaran. Estos diarios tienen la ventaja que ofrecen una información muy detallada sobre las experiencias, emociones y consecuencias del uso de las tecnologías a nivel individual.
- (2) Las hojas de registro del observador donde se va anotando la información observada en función de unas categorías preestablecidas. Esta metodología permite recoger información cualitativa con gran detalle de las conductas o situaciones establecidas que interesa conocer o, por otro lado, se puede ayudar del apoyo de un *checklist* o listas de comprobación para categorizar el objeto a observar (por ejemplo, tiempo de uso de las TIC, calidad de las interacciones sociales, posición ergonómica, entre otras) y disponer de información cuantitativa sobre la observación.

Al igual que con el método de la entrevista, la observación puede ser grabada previo consentimiento informado por la persona a observar. Estas grabaciones permiten mejorar la objetividad al permitir que se pueda visualizar posteriormente por más observadores y facilitar un análisis más detallado.

## 2.4 Cuestionarios de autoinforme

El cuestionario de autoinforme suele ser la medida “estrella” para evaluar las diferentes dimensiones del bienestar digital. De este modo, se pueden utilizar diferentes cuestionarios o escalas en función de las dimensiones de interés y del modelo teórico de bienestar digital a considerar en el estudio a realizar.

Es recomendable administrar cuestionarios o escalas validadas científicamente para garantizarse que se está evaluando lo que en realidad se dice que se evalúa.

Respecto a las dimensiones de bienestar digital el equipo WANT dispone de la batería de cuestionarios RED (estas siglas hacen referencia a: Recursos, Experiencias y Demandas) para evaluar el bienestar digital teniendo en cuenta sus antecedentes y sus consecuencias. Se trata, de una amplia batería de unas 137 ítems o preguntas aproximadamente, en función del interés del estudio, ya que existe la versión adaptada a teletrabajadores/as, estudiantes, docentes y personas usuarias de tecnología en general. Para **más información** visitar la siguiente página: <https://www.want.uji.es/nuestra-herramienta-red/>).

Otro cuestionario con una visión holística sobre el bienestar digital, es el elaborado por la empresa Snapchat con 20 ítems, denominado DWBI. Este cuestionario administrado en seis países evalúa el índice de bienestar digital a partir del modelo que le denominan PERNA que corresponde a las iniciales en inglés de las escalas que evalúa, como son las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, las emociones negativas y los logros.

Para **más información** visitar su página:

<https://values.snap.com/es/safety/safety-center/dwbi>

Este cuestionario como otros recogen ciertas escalas para evaluar el concepto de bienestar digital. En este apartado se va a conocer las diferentes escalas utilizadas para analizar aspectos específicos sobre el uso de las tecnologías o cómo impactan estos usos sobre las personas.

A continuación, se ponen ejemplos de alguna escala que se podría evaluar dentro de las diferentes dimensiones de bienestar digital:

**Bienestar emocional** **Positivo.** Se podría evaluarla experiencia del *tecnoflow* a través del cuestionario de *flow* específico para el uso de tecnologías (Rodríguez-Sánchez et al., 2008) que incluye dos dimensiones: disfrute y absorción.

Específicamente, esta escala incluye disfrute con tecnologías (3 ítems; un ejemplo de ítem es “Disfruto cuando estoy trabajando con tecnologías”), y absorción con tecnologías (5 ítems; un ejemplo de ítem es “El tiempo vuela cuando estoy trabajando con tecnologías”).

**Negativo.** Se podría evaluar la experiencia de tecnoestrés a través del cuestionario de Tecnoestrés de la batería RED (Salanova et al., 2011) que incluye dos dimensiones: tecnostrain y tecnoadicción.

Para más información sobre tecnoestrés consultar la Nota Técnica de Prevención (NTP; Salanova et al., 2006):

[NTP 0730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial](#)

También se puede evaluar la experiencia de la adicción al teléfono móvil a través de una escala de 10 ítems que contempla dos dimensiones: uso compulsivo y uso excesivo del teléfono móvil (Ventura et al., 2013).

Específicamente, esta escala va dirigida a la comunidad universitaria (alumnado y docentes) incluye uso compulsivo (4 ítems; un ejemplo de ítem es “Cuando estoy en clase o trabajando siento el impulso interno de mirar el móvil”) y el uso excesivo del teléfono móvil (6 ítems; un ejemplo de ítem es “Cuando voy caminando por la calle voy “enganchado/a” mirando la información de mi teléfono móvil”).

Entre otras escalas para evaluar la adicción al móvil serían:

- La escala de *Craving de Adicción al Móvil* validada al español (ECAM; De-Sola et al., 2017) que utiliza ocho ítems para medir el nivel de dependencia, inquietud e incapacidad de abstinencia con el móvil.

En la siguiente página web puede conocer tu nivel de adicción al móvil con esta escala: <https://desaludpsicologos.es/eres-adicto-al-movil-mide-tu-adiccion/>

- El cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT; Labrador et al., 2013). Se puede consultar en el siguiente enlace: [https://scielo.isciii.es/img/revistas/ap/v29n3/psicologia\\_clinica13\\_anexo.pdf](https://scielo.isciii.es/img/revistas/ap/v29n3/psicologia_clinica13_anexo.pdf)

- El cuestionario de la Fundación Mapfre sobre la detección temprana a adicciones tecnológicas en adolescentes.

Se puede consultar en el siguiente enlace: <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/deteccion-prevencion-adicciones-tecnologicas-adolescentes/>

Si quieres conocer el nivel de tecnoestrés hacia las tecnologías digitales, te proponemos que contestes el cuestionario de tecnoestrés del equipo WANT para averiguar el nivel tanto tecnostrain (es decir, ansiedad, escepticismo, y fatiga en el uso de las TIC), así como de tecnoadicción.

**Cuestionario de RED\_Tecnoestrés (Tecnostrain y tecnoadicción)** por Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (2011) (WANT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables ©)

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con el uso de la tecnología en su trabajo o en el ámbito académico. Responda considerando su rol dentro de la comunidad universitaria, adaptándolo bien sea alumno/a o docente, para indicar la frecuencia con la que experimenta los aspectos que se indican en los siguientes enunciados al utilizar las TIC.

	Nada	Casi nada	Raramente	Algunas veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre	
	0	1	2	3	4	5	6	
	Nunca	Un par de veces al año	Una vez al mes	Un par de veces al mes	Una vez a la semana	Un par de veces a la semana	Todos los días	
1.						0 1 2 3 4 5 6		
	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos							
2.						0 1 2 3 4 5 6		
	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC							
3.						0 1 2 3 4 5 6		
	Me siento más cínico de si las tecnologías contribuyen a algo en mi trabajo							
4.						0 1 2 3 4 5 6		
	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías							
5.						0 1 2 3 4 5 6		
	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas							
6.						0 1 2 3 4 5 6		
	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a							
7.						0 1 2 3 4 5 6		
	Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más							
8.						0 1 2 3 4 5 6		
	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías							
9.						0 1 2 3 4 5 6		
	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías							
10.						0 1 2 3 4 5 6		
	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas							
11.						0 1 2 3 4 5 6		
	Dudo de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores							
12.						0 1 2 3 4 5 6		
	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente							
13.						0 1 2 3 4 5 6		
	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías							
14.						0 1 2 3 4 5 6		
	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación							
15.						0 1 2 3 4 5 6		
	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías							
16.						0 1 2 3 4 5 6		
	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC							
17.						0 1 2 3 4 5 6		
	Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida							
18.						0 1 2 3 4 5 6		
	Utilizo continuamente las tecnologías, incluso fuera de mi horario de trabajo/académico							
19.						0 1 2 3 4 5 6		
	Me encuentro pensando en tecnologías continuamente (por ejemplo, revisar el correo electrónico, búsqueda de información en Internet, etc.) incluso fuera del horario de trabajo/académico							
20.						0 1 2 3 4 5 6		
	Tengo ansiedad si no tengo acceso a las tecnologías (Internet, correo electrónico, móvil, etc.)							
21.						0 1 2 3 4 5 6		
	Un impulso interno me obliga a utilizarlas en cualquier lugar y en cualquier momento							
22.						0 1 2 3 4 5 6		
	Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia y practicar hobbies, etc.							

Para conocer los niveles de tecnostrain y tecnoadicción puedes utilizar las siguientes tablas de corrección.

**Instrucciones para la obtención del resultado:**

- a) Suma las respuestas de cada dimensión y divide por su número total de ítems.

<b>Tecnostrain</b> (Sumatorio ítems 1 al 16) / 16 = _____
<b>Tecnoadicción</b> (Sumatorio ítems 17 al 22) / 6 = _____

- b) Para la corrección de las dimensiones de tecnoestrés compara tu puntuación con las siguientes puntuaciones normativas (N =3.004 usuarios/as tecnológicos).

Dimensiones de tecnoestrés		
Niveles <i>(Percentiles)</i>	tecnostrain	tecnoadicción
<b>Muy bajo</b> (<5)	≤ 0.30	≤ 0.33
Bajo (5-25)	0.31 - 0.78	0.34 – 1.50
<b>Medio Bajo</b> (25-50)	0.79 – 1.20	1.51 – 2.33
<b>Medio alto</b> (50-75)	1.21 – 1.70	2.34 – 3.33
<b>Alto</b> (75-95)	1.71 – 2.79	3.34 – 4.60
<b>Muy alto</b> (>95)	≥ 2.80	≥ 4.61

**Nota:**

Si se desea hacer un análisis más al detalle de las dimensiones del tecnostrain, consultar las siguientes fuentes: Nota técnica de Prevención sobre tecnoestrés (Salanova, 2006), y la guía de intervención del tecnoestrés (Salanova et al., 2011).

## Bienestar físico

**Positivo.** Para evaluar la higiene postural los prevenciónistas de riesgos laborales cuentan con multitud de herramientas tanto cualitativas como de observación. Pero también, se han elaborado herramientas específicas para evaluar las consecuencias físicas de una falta de higiene ergonómica.

**Negativo.** Actualmente, existen aplicaciones móviles para evaluar el uso excesivo que se hace de la tecnología digital, así como estas impactan en nuestros hábitos, como es el sedentarismo y una mala alimentación.

Un ejemplo de aplicación interesante es: *Posture Mind App*.

Es una aplicación que ofrece recordatorios regulares para verificar y corregir la postura mientras utilizas el ordenador. También proporciona recordatorios de pausa, control de hidratación y ejercicios de estiramiento.

Entre las herramientas disponibles para evaluar la **higiene postural** se cuenta con las siguientes:

- ⇒ Herramientas de ergonomía que están estandarizadas y son utilizadas por los profesionales de prevención de riesgos laborales. Entre ellas destacar las indicadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo (INSST). Para más información consultar la siguiente página web del INSST: <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-ergonomicos/trabajo-con-ordenadores>
- ⇒ Cuestionarios que evalúan las consecuencias físicas de una falta de higiene postural al utilizar las TIC, como puede ser el RED\_ TIC (Salanova et al., 2006). Este cuestionario evalúa en qué frecuencia la utilización de las TIC genera alguna dolencia o consecuencia negativa, por ejemplo, el insomnio, el dolor de cuello, de muñecas o molestias en los dedos.

## Bienestar social

**Positivo.** Para evaluar el impacto positivo de las TIC en las relaciones sociales, se pueden utilizar escalas de apoyo socio-emocional e instrumental, apoyo técnico, disponer de facilitadores tecnológicos para comunicarse y retroalimentación positiva sobre el desempeño laboral o académico mediante el uso de las TIC, entre otras.

**Negativo.** Para evaluar el impacto negativo de las TIC en las relaciones sociales, se pueden utilizar escalas de ciberacoso o cyberbullying, entre otras dimensiones que se puedan evaluar.

En la literatura se cuentan con diferentes cuestionario o escalas de medida para evaluar el **ciberacoso**, entre ellas se indican las siguientes:

- Screening del acoso escolar presencial (bullying) y tecnológico (cyberbullying) de Maite Garaigordobil (2014). Ediciones TEA.
- Cuestionario de Ciberagresión diseñado y validado en Irlanda por Corcoran y Mc Guckin (2014), y validado en español por Silvana Best y colegas (2021).
- European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ; Brighi et al., 2012) y validado al español por Rosario Del Rey y colegas (2015).

Este último cuestionario, el ECIPQ es un cuestionario formado por 22 ítems que evalúa dos dimensiones del ciberacoso: la cibervictimización y la ciberagresión. Cada dimensión está formada por 11 ítems evaluados con una escala Likert de respuesta de cinco puntos, que va desde 0 “nunca” a 4 “más de una vez a la semana”. A continuación, se muestra el cuestionario ECIPQ.

## ECIPQ: European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire.

En este apartado te preguntamos sobre tus posibles experiencias relacionadas con el cyberbullying como víctima y/o agresor. Tus respuestas serán confidenciales.

¿Has vivido alguna de las siguientes situaciones en los últimos dos meses? (por favor, señala la opción que más se ajuste a tus experiencias en función de la siguiente escala de respuesta)

Nunca	Una vez o dos veces	Una o dos veces al mes	Alrededor de una vez por semana	Más de una vez a la semana
0	1	2	3	4

1.	Alguien me ha dicho palabras o me ha insultado usando el email o SMS.	0	1	2	3	4
2.	Alguien ha dicho a otras palabras sobre mí usando internet o SMS.	0	1	2	3	4
3.	Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS	0	1	2	3	4
4.	Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal.	0	1	2	3	4
5.	Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí.	0	1	2	3	4
6.	Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí.	0	1	2	3	4
7.	Alguien ha colgado información personal sobre mí en el internet	0	1	2	3	4
8.	Alguien ha colgado videos o fotos comprometidas mías en internet	0	1	2	3	4
9.	Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado en internet	0	1	2	3	4
10.	He sido excluido e ignorado de una red social o de chat.	0	1	2	3	4
11.	Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.	0	1	2	3	4
12.	He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes por internet.	0	1	2	3	4
13.	He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS.	0	1	2	3	4
14.	He amenazado a alguien a través de SMS o mensaje de internet.	0	1	2	3	4
15.	He pirateado la cuenta de correo de alguien y he robado su información personal.	0	1	2	3	4
16.	He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él o ella.	0	1	2	3	4
17.	He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona.	0	1	2	3	4
18.	He colgado información personal de alguien en el internet.	0	1	2	3	4
19.	He colgado videos o fotos comprometidas de alguien en internet.	0	1	2	3	4
20.	He retocado fotos o videos de alguien que estaban colgados en internet.	0	1	2	3	4
21.	He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.	0	1	2	3	4
22.	He difundido rumores sobre alguien en internet	0	1	2	3	4

Nota: Esta escala ha sido extraída del artículo Ortega-Ruiz y colaboradores (2016).

<b>Cibervictimización</b>	(Del ítem 1 a 11)
<b>Ciberagresión</b>	(Del ítem 12 a 22)

Como hemos visto en la literatura existe diversidad de cuestionarios validados para evaluar el ciberacoso, la elección de uno u otro es en función del interés de la persona investigadora.

Si se desea conocer más instrumentos de evaluación del ciberacoso, se recomienda leer el artículo de González y Arrimada (2021) donde se recopilan diferentes instrumentos de evaluación. Ver siguiente link: <https://scielo.isciii.es/pdf/papsicol/v42n3/1886-1415-papsicol-42-3-0222.pdf>

**Bienestar académico/laboral**

**Positivo.** Para evaluar el impacto positivo que tienen las TIC entre la vida laboral /académica y la vida personal, se pueden utilizar ítems de conciliación tecnológica. Un ejemplo de ítem del RED-TIC (Salanova et al., 2011) es “Después de trabajar con las TIC “desconecto” del trabajo y disfruto de la vida”.

Por otro lado, se puede evaluar el nivel de eficacia de proceso de enseñanza-aprendizaje con las TIC, y el rendimiento, entre otras, como indicadores del impacto de las tecnologías sobre procesos educativo o desempeño.

**Negativo.** Para evaluar el impacto negativo que tienen las TIC entre la vida laboral o académica se pueden evaluar las consecuencias producidas por un uso inapropiado de las TIC en las tareas académicas y laborales. Por ejemplo, tecno-procrastinación, fracaso y absentismo académico o laboral, entre otras.

En esta línea, diversas investigaciones han evidenciado que en los universitarios el uso excesivo del teléfono móvil hace que posterguen la realización de sus actividades académicas (Guervara y Contreras, 2019) y, por consiguiente, puede afectar a su rendimiento académico si no se utilizan de manera correcta (Casto y Mahamud, 2017). No obstante, en un estudio realizado por Cristina Ramón y colaboradores/as (2021) se evidenció que la tecno-procrastinación (i.e., uso excesivo del teléfono móvil) no implicaba una disminución en el

rendimiento académico e igual el origen había que buscarlo en otros factores, como por ejemplo en la planificación del tiempo para realizar las actividades académicas.

#### Más información:

Para conocer más sobre una escala de tecno-procrastinación consultar el siguiente artículo: Ramón, C., Peinado, P., & Rodríguez, M. E. (2021). Relación entre la tecno-procrastinación y el rendimiento académico: un estudio del caso. *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 10, 23–42. <https://doi.org/10.6018/riite.44916>

Las diferentes escalas de medida que se han abordado anteriormente permiten conocer las experiencias positivas (p.ej., tecnoflow) o negativas (p.ej., tecnoestés, tenoadicción, tecno-procrastinación, ciberacoso) durante el uso de las tecnologías digitales, pero si se quiere hacer una evaluación integral de la evaluación del bienestar digital hay que analizar el nivel de recursos y demandas tecnológicas que percibe la persona usuaria y cómo estos antecedentes impactan sobre el bienestar digital.

### 03 Modelos teóricos para evaluar el bienestar digital

El modelo RED-TIC (Salanova et al., 2011) evalúa el bienestar integral y permite analizar como los recursos, las experiencias y las demandas influyen sobre el bienestar digital (ver imagen 1).

El proceso de bienestar digital tiene tres conceptos claves:

- (1) Las **demandas** tecnológicas. Se entiende por demandas a los aspectos físicos (tecnológicos y ergonómicos), psicológicos, sociales y organizacionales que requieren del usuario o usuaria tecnológica un esfuerzo psicológico sostenido en el tiempo, y que están asociados a ciertos costes físicos y/o psicológicos. Ejemplos de demandas tecnológicas: sobrecarga cuantitativa y mental, ambigüedad de rol y rutina
- (2) **Recursos** personales y tecnológicos. Se entiende por recursos a los aspectos físicos (tecnológicos y ergonómicos), psicológicos, sociales y organizacionales que son funcionales en la consecución de las metas, reducen las demandas tecnológicas y estimulan el desarrollo personal y profesional.

Ejemplo de recursos tecnológicos: la autonomía, apoyo técnico, variedad de tareas.

Ejemplo de recursos personales: la autoeficacia, competencia mental y emocional.

- (3) **Consecuencias** tanto psicosociales, físicas y organizacionales. A nivel psicosocial las consecuencias pueden ser: (1) **positivas** como es la satisfacción en el uso de las tecnologías, el *engagement*, disfrute, relax y placer en el uso de las TIC y, (2) negativas como el aburrimiento, el tecnostrain, tecnoadicción, fatiga, miedo y ansiedad. A nivel físico se puede analizar las quejas psicósomáticas como son los dolores musculares y el insomnio. Finalmente, quejas organizaciones hace referencia al desempeño, la calidad del trabajo realizado y absentismo laboral o académico.

Este modelo basado en los modelos de estrés tradicionales (ver tema 1), propone que la existencia de demandas y la falta de recursos para afrontarlas conlleva consecuencias negativas para la persona y la organización a la que pertenece. En esta línea, el bienestar digital se daría cuando el usuario o usuaria percibe que tiene los recursos disponibles para hacer frente a las demandas tecnológicas en su trabajo o en los estudios, y conllevaría consecuencias positivas como en *engagement* en el uso de las TIC o el tecnoflow, por ejemplo.

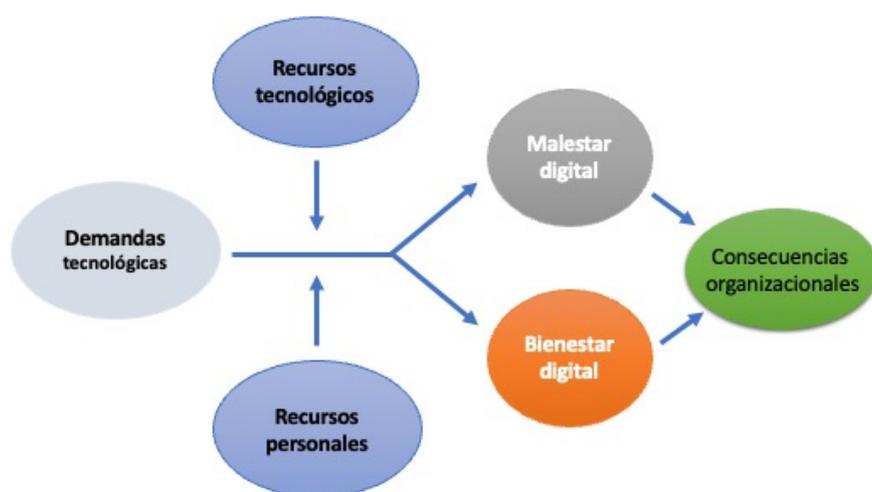


Imagen 1. Modelo de Recursos, Experiencias y Demandas (RED; Salanova et al., 2011)

## Referencias bibliográficas

- Best, S., Ré, N., Corcoran, L., & MC Guckin, C. (2021). Validez de contenido del Cuestionario de Ciberagresión Content validity of the Cyber Aggression Questionnaire. *Revista Evaluar*, 21(2), 1-16. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Brighi, A., Ortega, R., Pyzalski, J., Scheithauer, H., Smith, P. K., Tsormpatzoudis, C., & Thompson, J. (2012). *European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPQ)*. [Unpublished manuscript]. University of Bologna.
- Castro Bolaños, S., & Mahamud Rodríguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances En Psicología*, 25(2), 189–197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Corcoran, L., & Mc Guckin, C. (2014, 3 april). *The incidence of bullying and aggression in Irish post-primary schools: An investigation of school and cyber settings* [Paper present]. In Proceedings of Annual Conference of the Educational Studies Association of Ireland, Ireland.
- De-Sola, J., Talledo, H., Rubio, G., & De Fonseca, F. R. (2017). Development of a Mobile Phone Addiction Craving Scale and Its Validation in a Spanish Adult Population. *Front Psychiatry*. 30 (8). 90- 105. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00090>.
- Del Rey, R., Casas, J. A., Ortega-Ruiz, R., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Smith, P., & Plichta, P. (2015). Structural validation and cross-cultural robustness of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 50, 141-147.
- González, M. V., & Arrimada, M. (2021). Análisis comparativo de instrumentos destinados a la evaluación del acoso escolar. *Papeles del Psicólogo*, 42(3). 222-229 <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2965>
- Labrador, Francisco J., Villadangos, Silvia M., Crespo, María, & Becoña, Elisardo. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías

(UPNT). *Anales de Psicología*, 29(3), 836-847.  
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.159291>

Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R., & Casas, J. A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22(1), 71–79.  
<https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004>

Ramón, C., Peinado, P., & Rodríguez, M. E. (2021). Relación entre la tecno-procrastinación y el rendimiento académico: un estudio del caso. *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 10, 23–42.  
<https://doi.org/10.6018/riite.44916>

Rodríguez-Sánchez, A. M., Cifre, E., Salanova, M., & Aborg, C. (2008). Technoflow among Spanish and Swedish students: A confirmatory factor multigroup analysis. *Anales de Psicología*, 24, 42-48.

Salanova, M., Llorens, S., & Ventura, M. (2011). *Guía de intervención del tecnoestrés*. Editorial Síntesis.

Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Martínez, I (2006). Metodología RED-WoNT. Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología de la Universidad Jaume I de Castellón. En Foment del treball nacional (ed.). *Perspectives de Intervenció en Riesgos Psicosociales, Evaluación de riesgos*. (pp. 131-154).

Ventura, M., Del Líbano, M., & Barbosa, D. (2013, 3 de octubre). *La adicción al móvil: medida, antecedentes y consecuencias* [Trabajo presentado]. IV Jornadas de emoción y bienestar: XX Reunión anual de la Sociedad Española de la ansiedad y el estrés-SEAS. Madrid.

