

## NARRATIVAS JUVENILES DE USO PROBLEMÁTICO DEL SMARTPHONE

### YOUTH NARRATIVES ABOUT PROBLEMATIC SMARTPHONE USE

Joaquín Rodes-García

Universidad Católica San Antonio, Murcia

jrodes@ucam.edu

<https://orcid.org/0000-0002-7710-6407>

José Palacios-Ramírez

Universidad Miguel Hernández, Elche

j.palacios@umh.es

<https://orcid.org/0000-0001-8607-6425>

#### Resumen

Los estudios sobre la relación de los jóvenes con las tecnologías digitales señalan su importancia en la cultura juvenil, al tiempo que destacan los efectos negativos derivados de su uso. El objetivo de esta investigación es estudiar las narrativas juveniles en torno al smartphone y su uso problemático. El material empírico forma parte de los resultados de un proyecto de investigación y consiste en 24 entrevistas en profundidad con jóvenes residentes en la ciudad de Murcia. Los resultados confirman que el smartphone ocupa un lugar central en las narrativas de los jóvenes sobre su percepción de la tecnología, sobre sus patrones de uso, sobre sus intentos por regularlo o sobre su estado emocional. El énfasis en la responsabilidad individual y el uso de un lenguaje de la adicción caracterizan igualmente las narrativas analizadas. Entre las conclusiones, se recomienda potenciar enfoques de tipo educativo-comunitario que orienten y den soporte a las personas jóvenes en su relación con la tecnología.

**Palabras clave:** juventud; uso problemático; smartphone; digitalización; narrativas; España

#### Abstract

*Studies on the relationship between young people and digital technologies highlight their importance in youth culture, while also pointing out the negative effects of their use. The aim of this research is to examine young people's narratives regarding smartphones and problems involving their use. The empirical data are part of the results of a research project consisting of 24 in-depth interviews with young people living in the city of Murcia. The results confirm that the smartphone occupies a central place in young people's narratives regarding their perception of technology, their usage patterns, their attempts to regulate it, and their emotional state. An emphasis on individual responsibility and the use of addiction-related language also characterize the analyzed narratives. Among the conclusions, it is recommended to promote community-based educational approaches that guide and support young people in their relationship with technology.*

**Key words:** youth, problematic use, smartphone, digitalization, narratives, Spain

## 1. INTRODUCCION

Un aspecto central en los estudios sobre juventud es el valor atribuido a la llamada tecnología digital interconectada (Castells, 2024), entendida como elemento catalizador en torno al cual se articulan las culturas juveniles actuales. «Nativos digitales» (Premsky, 2001) o «generación red» (Tapscott, 2008), son algunas de las nociones que más se han puesto en juego para tratar de definir a una juventud que ha crecido con Internet, los videojuegos o los smartphones. De forma más reciente, la llamada «generación blockchain» sería el término generado para dar cuenta de las transformaciones identificadas con la juventud que ha coincidido con la llamada web semántica (web 3.0 definida por la personalización de internet, la inteligencia artificial, el *big data*) (Feixa, 2021).

En esa línea, el informe Juventud en España 2024 destaca que Internet juega un papel clave en la vida social de los jóvenes, ya que ámbitos tan fundamentales como la identidad, el ocio y o la socialización juvenil se construyen en el entorno digital. Según el mismo informe, las redes sociales facilitan referencias múltiples para la construcción social e identitaria a través de modelos que se modifican e intercambian con cierta facilidad. Paralelamente a esta perspectiva constructiva respecto a la vida online, el informe destaca también la importancia de algunos aspectos negativos: el acceso a las apuestas, el consumo de violencia y el riesgo de experimentarla, así como el malestar emocional y la soledad vinculados con el abuso de las redes sociales (*Informe Juventud en España 2024*).

La consolidación de este panorama social densamente mediado por las tecnologías digitales, conecta con la extensión de los abordajes explicativos de corte socio-técnico (Cetina, 2009; Latour, 2005), que más allá de valorar lo que hace la tecnología por las personas, fijan la atención en el modo en el que ésta influye en cómo las personas se relacionan y se perciben a sí mismas (Carr, 2010). Desde dicha perspectiva, la consideración de las potencialidades de la llamada web 2.0 puede ser complementada con el análisis crítico de otras implicaciones, como su asociación con el consumismo, el aislamiento o la auto-explotación (Puig, 2017).

De forma particular, muchos de los abordajes expertos vienen alertando sobre los desafíos emocionales relacionados con la gestión del malestar hacia el propio cuerpo, del acoso o de las agresiones en línea, riesgos asociados al uso del smartphone y de las redes sociales a los que, por cierto, se considera que están más expuestas las mujeres (Castells, 2024). Los efectos de las conductas de abuso tecnológico han sido abordados en la literatura bajo etiquetas como *Compulsive Internet Use*, *Internet addiction*, *Problematic Internet Use*, *Online game addiction*, *Pathological video game use*, *Problem gaming*, *Online video game play* o *Problematic online game use* (Anderson et al., 2017).

En términos generales, los investigadores se han basado en el tiempo de pantalla como medida objetiva, para intentar delimitar el abuso de la tecnología. Desde un enfoque mayoritariamente cuantitativo, se ha correlacionado dicha medida con distintas variables de tipo psicológico (Palacios et al., 2020). Así, mientras la adicción se ha definido como un deseo compulsivo de carácter disfuncional, y relacionado con deficiencias psicosociales y funcionales (Kuss & Pontes, 2019), el término “uso problemático” destaca los efectos negativos de Internet sin patologizar el comportamiento de las personas jóvenes (Kiss et al., 2020).

Partiendo de este marco, una parte significativa de la literatura se ha ocupado de la relación más o menos problemática que la juventud actual establece con el

smartphone (Freitas et al., 2022; Giansanti, 2025; Irimiás et al., 2021). Su protagonismo obedece a la centralidad que este dispositivo ha adquirido en la vida cotidiana, ya sea como medio de expresión emocional (Bareither, 2019) o como dispositivo de autocontrol (Han, 2021).

La falta de consenso existente respecto a los problemas conductuales asociados con las tecnologías digitales en general (Kuss y Griffiths, 2012), o con el smartphone en particular, constituye en realidad un reflejo de debates más profundos y complejos a propósito de las relaciones co-creativas que venimos estableciendo con estas tecnologías, y de sus posibles implicaciones evolutivas. Tras dicho reflejo, subyacen cuestiones tan densas y poliédricas como la patologización de ciertas conductas extendidas socialmente (Kardefelt-Winther, 2014; Panova y Carbonell, 2018), la jerarquización explicativa de los componentes biopsicosociales de la conducta humana (Meloni, 2014), o la fundamentación científica de abordajes comunitarios-educativos o individuales desde los cuales investigar ciertas problemáticas (Kristjansson et al., 2020; Olson et al., 2022).

El debate en torno a la relación de las personas jóvenes con las tecnologías digitales actualiza en cierta forma la conocida oposición entre perspectivas optimistas y pesimistas respecto al cambio tecnológico. En este caso concreto, dicha oposición se plasma en la tensión entre la enfatización de las nuevas posibilidades que ofrecen estas tecnologías, contrapuesta a la alerta moral respecto a la superficialidad y la pérdida de autenticidad inscrita en ellas (Buckingham, 2006). Si bien también hay autores que destacan las implicaciones subalternizantes y patologizantes de una percepción centrada exclusivamente en los posibles daños, y que presenta a las personas jóvenes como víctimas pasivas en su relación con estas tecnologías (Vickery, 2017). Esta perspectiva puede entenderse como parte del surgimiento de la llamada sociedad del riesgo digital (Lupton, 2016), donde los procesos de digitalización impactan en las representaciones y prácticas de riesgo al tiempo que hacen aflorar otros como adicción, el ciberacoso o los problemas de salud.

La teoría social señala que la percepción del riesgo y la aceptación de éste son construcciones colectivas (Douglas y Wildavsky, 1982), que se definen y hacen operativas en función de la organización social y los valores y creencias compartidos. Por su parte Sutton (2020) considera el daño digital y la adicción como un fenómeno social, en el que más allá de los aspectos clínicos, lo importante sería cómo los usos digitales interactúan con los valores de los grupos sociales. Si bien pone de manifiesto lógicas transversales a toda la población, en el caso de las personas jóvenes puede hablarse de una cierta cultura juvenil del smartphone basada en el contacto social continuo, el individualismo en red o la personalización (Vanden Abeele, 2016).

En términos generales, las percepciones de las personas jóvenes a propósito del smartphone también reproducen un discurso ambivalente, que combina opiniones positivas y negativas. Ya sea más centradas en la búsqueda de equilibrios entre oportunidades y riesgos (Gaspard, 2020), o ya sea más centradas en la oposición más filosófica entre libertad y necesidad (Calderón Gómez, 2021). A un nivel más concreto, la literatura sobre narrativas juveniles muestra un interés por los resultados emocionales y psicológicos del abuso del smartphone, que se contrapone con investigaciones sobre experiencias subjetivas y percepciones individuales en el contexto de las rutinas de interacción (Dai et al., 2021).

Es frecuente el uso de preguntas abiertas dirigidas a conocer actitudes hacia el uso del smartphone, motivaciones y consecuencias percibidas (Yang et al., 2021). Algunos estudios han abordado temas emergentes como las transformaciones de la

idea de privacidad en el medio digital (Vespoli et al., 2024), o el uso problemático de internet en población clínica (Özparlak et al., 2023). Otros han centrado la producción de narrativas en el análisis de la percepciones y experiencias que explican la relación compulsiva de los jóvenes con smartphones y redes sociales (Adorjan y Ricciardelli, 2021). Si bien existe cierta tendencia a no profundizar en la influencia de los contextos socioculturales sobre la percepción de las tecnologías digitales, la investigación cualitativa destaca por desarrollar enfoques novedosos en la recopilación de las narrativas.

Las prácticas juveniles en las redes sociales son estudiadas a partir de entrevistas de mensajería instantánea que dotan a los informantes de mayor libertad y posibilidades de expresión (Gibson, 2022). Materiales de entrevista son combinados con las historias en el espacio digital para mostrar cómo negocian y equilibran sus rutinas diarias (Loudoun et al., 2024). Otros estudios cualitativos analizan las prácticas digitales de la juventud actual para crear capital social y gestionar su identidad online en los límites de comunidades virtuales como Tiktok, en las que la imitación constituye simultáneamente un medio de ruptura y de continuidad de los significados culturales (Larsen, 2023).

E incluso existen estudios que se han ocupado del sentido de las prácticas digitales de las personas jóvenes en contextos transnacionales como medio para vivir experiencias y mantenerse al día de lo que ocurre en las vidas de sus familias (Lam y Christiansen, 2022), o de la influencia del contexto en la forma en la que ellos y ellas configuran su imagen en el medio digital, destacando los momentos de transición personal (Gorea, 2021).

En este contexto, el objetivo de este trabajo es analizar las narrativas juveniles en torno al smartphone y su uso problemático para identificar los temas que las estructuran y les dan sentido. A partir de una muestra de entrevistas realizadas a jóvenes residentes en la ciudad de Murcia, el análisis temático y de contenido permite tanto identificar patrones de significado como profundizar en las relaciones entre los temas emergentes. Así el análisis de resultados se estructura en torno al smartphone, a las prácticas y a los significados asociados al mismo, al componente emocional de su uso y a las descripciones de los jóvenes participantes en el estudio desde el uso de un lenguaje de la adicción.

## 2. MATERIALES Y METODOS

El material empírico de este trabajo forma parte del proyecto de investigación Usos problemáticos de las nuevas tecnologías de información y comunicación: significados y contextos de uso entre los jóvenes (UPNT, PMAFI-5/19, Plan Investigación UCAM). Desarrollado entre los años 2019 y 2022, se centra en los usos problemáticos de las tecnologías digitales entre la población joven comprendida entre los 15 y los 29 años. El proyecto consta de dos fases de recogida de datos. Una primera fase cuantitativa y una segunda fase cualitativa. Si bien aquí el objeto de análisis son las narrativas juveniles, la fase de investigación cuantitativa del proyecto resulta de importancia por un doble motivo. Permitted contactar con parte importante de las personas entrevistadas y clasificarlas en función de sus respuestas a un cuestionario estandarizado.

### 2.1. Fase cuantitativa

La fase cuantitativa, o trabajo de campo de encuesta, se llevó a cabo en la ciudad de Murcia durante la pandemia de COVID-19. Se contactó con los informantes en la

calle y se les pidió completar un cuestionario autoadministrado bajo la supervisión de un entrevistador. En el contexto de la pandemia, cuando se restringieron tanto la libertad de movimientos como la reunión de grupos en espacios públicos, esta estrategia dio lugar a una baja tasa de respuesta y a un trabajo de campo prolongado (desde diciembre de 2020 hasta febrero de 2021). El muestreo se adaptó a la distribución de la población entre 15 y 29 años según el Padrón Municipal de Habitantes, y se completó cuando se cubrió la cuota inicial por sexo, edad y barrio/pedanía de residencia. En dicha fase se recopilaron 431 cuestionarios, completados por 222 hombres y 209 mujeres.

El cuestionario se compone de tres partes, un perfil sociodemográfico, un bloque sobre usos de las tecnologías digitales y la *Compulsive Internet Use Scale* (CIUS) (apéndice o anexo A). Para la comparabilidad de los datos, algunas preguntas del cuestionario se basaron en estudios realizados por centros de investigación españoles, como el Centro Reina Sofía de Fad Juventud o el Centro de Investigaciones Sociológicas. La escala CIUS es utilizada por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones para medir el uso problemático de internet y ha sido validada y usada en distintos contextos para investigar el grado de control personal en el uso de internet y su influencia en las actividades cotidianas y en el estado emocional (Lopez-Fernandez et al., 2019).

El uso de la escala CIUS ha permitido segmentar a los informantes en grupos en función de su puntuación. Dicha escala consta de 14 ítems en una escala Likert de 5 puntos, siendo “Nunca” el valor 0 y “Muy a menudo” el valor 4, y pregunta a los encuestados por su grado de control sobre el uso que hacen de Internet y cómo puede afectar a su estado de ánimo y a sus actividades cotidianas. El riesgo de uso compulsivo de Internet se notifica cuando los participantes obtienen una puntuación igual o mayor a los 28 puntos.

Investigadores como Díaz y Gómez-Torres (2019) y Yong et al. (2017) han descartado una clasificación dicotómica de las personas que completan la escala, las que llegan a la puntuación de riesgo y las que no, para establecer varias categorías que distinguen casos extremos de situaciones intermedias. En esta línea, aquí se ha optado por clasificar a los informantes en tres grupos. El grupo de alto riesgo está compuesto por los jóvenes que obtuvieron más de 34 puntos (mediana entre 28 y la puntuación más alta obtenida, 54). El grupo de riesgo medio incluye a las personas que obtuvieron entre 19 y 34 puntos. El grupo de bajo riesgo está compuesto por los informantes que obtuvieron 18 puntos o menos.

## **2.2. Fase cualitativa**

La segunda fase de la investigación consistió en la realización de entrevistas semiestructuradas. Para ello, el último ítem del cuestionario planteaba a los encuestados la posibilidad de participar en la parte cualitativa del estudio. A través de esta estrategia se consiguieron 15 de las 24 entrevistas que componen este trabajo, siendo personas que respondieron positivamente al llamamiento del cuestionario. El resto se obtuvo por un procedimiento de bola de nieve con los entrevistados, y fue completado con un llamamiento a través de redes sociales. Los participantes contactados a través de este procedimiento cumplieron previamente el mismo cuestionario. La mayor parte de las entrevistas se realizó cara a cara, utilizando lugares concertados con los entrevistados. En algunos casos puntuales, la entrevista se realizó por videoconferencia a petición de los entrevistados.

Los participantes fueron informados sobre la orientación de la investigación y la posibilidad de abandonar su colaboración en cualquier momento, además de firmar un consentimiento informado. La aprobación para este estudio fue obtenida del Comité Ético de la universidad (número de aprobación CE072204). Todos los participantes dieron su consentimiento informado para participar en la investigación.

La tabla 1 describe la muestra entrevistada, indicando nombre y características básicas de los informantes.

**Tabla 1. Muestra de la investigación cualitativa**

| Código         | Género | Edad | CIUS  | Hogar          | Actividad           |
|----------------|--------|------|-------|----------------|---------------------|
| EC24 Julia     | Mujer  | 25   | Alto  | Comparte       | Estudia             |
| EC23 Verónica  | Mujer  | 25   | Bajo  | Por su cuenta  | Estudia y Trabaja   |
| EC22 Rafa      | Hombre | 28   | Bajo  | Por su cuenta  | Trabaja             |
| EC21 Jordi     | Hombre | 23   | Medio | Con sus padres | Estudia             |
| EC20 Sabrina   | Mujer  | 21   | Medio | Con sus padres | Estudia             |
| EC19 Raúl      | Hombre | 25   | Medio | Por su cuenta  | Trabaja             |
| EC18 María S.  | Mujer  | 25   | Medio | Con sus padres | Estudia             |
| EC17 María B.  | Mujer  | 28   | Bajo  | Con sus padres | Prepara oposiciones |
| EC16 José D.   | Hombre | 25   | Bajo  | Por su cuenta  | Estudia             |
| EC15 Jorge     | Hombre | 25   | Medio | Por su cuenta  | Trabaja             |
| EC14 Joaquín   | Hombre | 23   | Alto  | Por su cuenta  | Estudia y Trabaja   |
| EC13 Iván      | Hombre | 23   | Medio | Comparte       | Estudia             |
| EC12 Ilen      | Mujer  | 29   | Medio | Por su cuenta  | Trabaja             |
| EC11 Diana     | Mujer  | 25   | Medio | Por su cuenta  | Trabaja             |
| EC10 Daniela   | Mujer  | 22   | Alto  | Con sus padres | Estudia             |
| EC09 Carla     | Mujer  | 21   | Alto  | Con sus padres | Estudia             |
| EC08 Basilio   | Hombre | 21   | Alto  | Con sus padres | Trabaja             |
| EC07 Antonio   | Hombre | 19   | Alto  | Con sus padres | Estudia             |
| EC06 Javier    | Hombre | 22   | Medio | Con sus padres | Estudia             |
| EC5 Alejandro  | Hombre | 22   | Bajo  | Por su cuenta  | Estudia             |
| EC04 Marcelo   | Hombre | 18   | Alto  | Con sus padres | Estudia             |
| EC03 Mariana   | Mujer  | 23   | Medio | Con sus padres | Estudia             |
| EC02 Estefanía | Mujer  | 19   | Bajo  | Con sus padres | Estudia             |
| EC01 Ignacio   | Hombre | 25   | Alto  | Con sus padres | Trabaja             |

**Fuente:** Elaboración de los autores

El guion temático de las entrevistas estaba organizado en cuatro grandes bloques (apéndice o anexo B): a) un apartado introductorio sobre información personal (nombre, edad, ocupación, vive con sus padres, solo o en pareja) b) un apartado centrado en los usos de las tecnologías digitales con preguntas sobre su vida cotidiana (dispositivos, aplicaciones, patrones de uso); c) un apartado sobre prácticas de abuso digital y sensaciones experimentadas durante dichas prácticas; e) y un último bloque

que recogía la opinión sobre la posibilidad de que el uso de las tecnologías digitales pudiese constituir una adicción.

Utilizando el software MaxQDA (versión 4.01.2022) se desarrolló un análisis temático (Braun y Clarke, 2006; Naeem et al., 2023) y un análisis de contenido (Lyhne et al., 2025). El primero busca patrones de significado en los datos. El segundo permite la descripción cuantitativa de las relaciones entre temas, o códigos en MaxQDA, dentro de los textos de las entrevistas. Basado en los materiales recopilados a partir de unas preguntas básicas de investigación (Glaser y Strauss, 2017), el análisis se ordenó en sucesivas fases de exploración, codificación de textos y relativización (Taylor et al., 2015; Strauss, 1987). Los resultados de este trabajo, centrados en tres códigos de especial relevancia, responden al conocimiento acumulado en dicho proceso análisis.

### 3. RESULTADOS

El apartado de resultados se ha organizado en dos partes principales. En la primera parte se describe el análisis preliminar de la información recabada en las entrevistas. Básicamente se detalla el proceso de codificación y los criterios empleados en el mismo. La segunda parte se centra especialmente en los códigos *uso de las tecnologías digitales, prácticas de abuso, percepción sobre la tecnología, prácticas de autorregulación, redes sociales, percepciones sobre el uso intenso*. Esta elección obedece a su peso y su carácter emergente, con el objetivo de elaborar un marco desde el cual interpretar las narrativas juveniles en torno al uso problemático del smartphone.

A partir de ahí, se abordan las relaciones explicativas entre los tres códigos citados y el resto de los códigos del estudio. Para ello el análisis tiene en cuenta distintos aspectos, como la presencia de cada código en la muestra de entrevistas, su grado de cobertura dentro cada uno de los documentos transcritos, la intersección de códigos en los fragmentos de entrevista, la concurrencia de códigos dentro de una misma entrevista, o su cercanía dentro de las argumentaciones de los informantes (con una distancia máxima de 3 párrafos dentro del texto). A modo de ilustración del análisis de los códigos, se incluye una selección de fragmentos de entrevista.

De manera colaborativa los autores de esta investigación elaboraron el sistema de códigos, empezando por una codificación abierta que se fue haciendo más selectiva en cuanto a la organización de códigos de nivel superior e inferior. Entre los códigos emergentes iniciales se encuentran el código uso de las tecnologías digitales (145 fragmentos codificados, ubicados en 24 entrevistas, esto es el 100% de la muestra), prácticas de abuso (63 fragmentos codificados de 20 entrevistas, el 83,3% de la muestra), y percepción sobre la tecnología que recoge 58 fragmentos codificados recopilados de 23 entrevistas (95,8% de la muestra). El código prácticas de autorregulación incluye 56 fragmentos codificados recopilados de 24 entrevistas (100% de la muestra). También fueron significativos los códigos redes sociales (dentro del uso de las tecnologías digitales, 54 fragmentos codificados de 19 entrevistas, el 79,2% de la muestra) o percepciones sobre el uso intenso (52 fragmentos codificados de 10 entrevistas, el 41,7% de la muestra).

Más allá de este planteamiento inicial, otros códigos de carácter inductivo emergieron durante el análisis para completar el árbol de códigos de la investigación (ver figura 1). Centrado en el número de veces que se repite una palabra como indicador de su relevancia, el análisis de palabras en las transcripciones sirvió para identificar

campos clave en las narrativas y llegar a categorías que permitieron, a su vez, entender la relaciones entre códigos y mejorar el marco conceptual de la investigación.

Entre las palabras con mayor frecuencia destaca en términos absolutos *smartphone* (606), seguida de *redes sociales* (216). Otras palabras destacadas hacen referencia a aplicaciones o redes sociales específicas: *Instagram* (184), *WhatsApp* (102), *YouTube* (80), o *TikTok* (61). Algunas tienen un significado más general, como *tecnologías* (124) o *Internet* (90). Y un último grupo estaría formado por palabras como *problema* (81) o *adicción* (57).

Figura 1. Árbol de códigos de la investigación cualitativa

| Códigos   |  | 1191 |
|---|--|------|
| MAXDictio   |  | 0    |
| Emociones   |  | 53   |
| Smartphone  |  | 311  |
| Lenguaje adicción                                       |  | 97   |
| 0. Estructurales  |  | 188  |
| 1. Perfil   |  | 12   |
| 2. Uso de las tecnologías digitales                     |  | 5    |
| 2.1 Redes sociales                                      |  | 54   |
| 2.2 Streaming   |  | 26   |
| 2.2 Gaming  |  | 7    |
| Otros   |  | 53   |
| 3. Prácticas de abuso y autorregulación                 |  | 0    |
| 3.1 Prácticas abuso                                     |  | 63   |
| 3.2 Prácticas de autorregulación                        |  | 56   |
| 3.3 Modelo explicativo adicción al dispositivo          |  | 10   |
| 3.4 Compensación emociones negativas                    |  | 18   |
| 3.5. Conflictos personales                              |  | 37   |
| 4. Sujeto digital                                       |  | 3    |
| 4.1. Nuevos rituales y prácticas sociales               |  | 28   |
| 4.2. Percepción sobre tecnología                        |  | 58   |
| 4.3. Percepciones uso intenso                           |  | 52   |
| 4.3.4 Inmersión en el mundo digital (estoy en mi mundo) |  | 33   |
| 5. Influencia de la pandemia                            |  | 27   |
| Conjuntos   |  | 0    |
| Segmentos parafraseados                                 |  | 1    |

Fuente: Elaboración de los autores

La herramienta Maxdictio, permitió crear un diccionario de términos relacionados (móvil, teléfono móvil, teléfono) para generar el código *smartphone*, siendo éste el eje central en las narrativas al recoger 311 fragmentos codificados. El código lenguaje de la adicción, con 97 fragmentos codificados, fue generado al seleccionar como términos relacionados expresiones como “engancharse”, “quedarse atrapado en el bucle”, “entrar en un círculo vicioso” o “estar pegado a la pantalla”. A lo largo del

análisis de las entrevistas también se observó que eran frecuentes términos que describían el estado emocional de los informantes en relación con el uso del *smartphone* (agobiado, triste, desahogo, desconexión, enfado, distracción, despejarse) o que etiquetaban al dispositivo como espacio de desconexión emocional (refugio, zona de confort, espacio privado). Es así cómo se creó un último código llamado Emociones (53 fragmentos codificados).

### 3.1. Smartphone

El código *Smartphone* está presente en todas las entrevistas, alcanzando además un peso significativo dentro de las mismas (en algunos casos alcanza una cobertura del 40% dentro del texto). El análisis de los fragmentos ubicados simultáneamente en más de un código muestra que el código *smartphone* se correlaciona con las prácticas de uso (y abuso), así como con las percepciones y prácticas de autorregulación de los informantes en torno a las tecnologías digitales. De hecho, la intersección de códigos en un mismo fragmento más frecuente se observa con los códigos *uso de las tecnologías digitales* (87 fragmentos), *prácticas de autorregulación* (56 fragmentos), *prácticas de abuso* (50 fragmentos) o *percepciones sobre el uso intenso* (43 fragmentos).

A partir de la proximidad de códigos dentro de un mismo documento, puede concluirse que a lo largo de las entrevistas el *smartphone* juega el papel de eje temático con diferentes ramificaciones. Es decir, el *smartphone* se sitúa en el centro de las narrativas de los jóvenes sobre su percepción de la tecnología, sobre sus patrones de uso (y abuso), sobre sus intentos por regularlo o sobre su estado emocional. En ese sentido es destacable su cercanía en las narrativas con los códigos *uso de las tecnologías digitales* (145 segmentos en 21 entrevistas), *prácticas de autorregulación* (128 segmentos en 19 entrevistas), *prácticas de abuso* (125 segmentos en 17 entrevistas), *lenguaje de la adicción* (79 segmentos en 13 entrevistas), *percepciones sobre el uso intenso* (72 segmentos en 11 entrevistas) y *emociones* (68 segmentos en 13 entrevistas).

La importancia del *smartphone* en las narrativas también se observa en la concurrencia del código con otros en un elevado número de entrevistas: *prácticas de autorregulación* (en 24 entrevistas, 100%), *percepción sobre la tecnología* (en 23 entrevistas, 96%), *uso de las tecnologías digitales* (en 21 entrevistas, 87%), *prácticas de abuso* (en 20 entrevistas, 83%), *redes sociales* (en 19 entrevistas, 79%), *emociones* (en 18 entrevistas, 75%).

En línea con lo anterior, el *smartphone* aparece como centro de la actividad digital, las descripciones de la vida cotidiana giran en torno a la relación con el dispositivo. Muchos lo usan como despertador y lo mantienen cerca durante todo el día para escuchar música, ver series, consultar información, comunicarse o estar al día en redes sociales. Lógicamente es descrito en términos de necesidad (para estar en contacto con los demás, para salir del aburrimiento o de determinados estados emocionales) y de interferencia (falta de concentración). Dicha interferencia es mencionada en las entrevistas en términos de distracción o de tentación.

El sentimiento de inmersión es frecuente cuando se relatan las prácticas de uso nocturno. Un caso representativo es el de Carla. Su descripción de un día normal gira en torno a un uso intenso del *smartphone*:

*“Pues me levanto juego a la granja y estoy por lo menos 1 hora, mientras veo los whatsapp, el instagram, y el tiktok y conforme va pasando el día estoy con el móvil, en tal que me llega un mensaje yo lo cojo y lo miro y entonces me entretengo y me*

*pongo con el tik tok y se me pasan 2 horas de repente, me pongo con el instagram a ver las historias, luego me paso otra vez al tiktok y me tiro otras 2 horas y así todo el día, y cuando me acuesto tengo que mirar el tik tok sino no me puedo dormir” (EC09, 21 años, riesgo alto).*

En las narrativas la descripción de usos convive con el reconocimiento de un uso excesivo o inadecuado del smartphone. Carla califica como muchísimo el tiempo que pasa en Tiktok y advierte que *“una vez que me meto ya no puedo salir”*. Según los informantes su relación con el smartphone afecta al sueño y al desarrollo de otras actividades cotidianas.

También es mencionado el empeoramiento de las relaciones y de la comunicación personal, sobre todo en la interacción cara a cara. Todo esto hace del tema de la regulación del uso otro eje narrativo que tiene dos aspectos fundamentales. En primer lugar, se describen distintos tipos de estrategias que, en base a la evitación, el apoyo tecnológico o social, moderan el tiempo de uso y proporcionan cierta sensación de control: desinstalar aplicaciones/juegos del smartphone, instalar aplicaciones que monitorizan el tiempo de conexión y gamifican su éxito/fracaso, utilizar dispositivos sin conexión o alternativos al smartphone, utilizar redes sociales desde cuentas desconocidas para sus contactos habituales, hacer deporte o recurrir a familiares y amigos para que supervisen el tiempo de conexión uso y guarden el smartphone.

En segundo lugar, un énfasis en la responsabilidad individual que excluye la intervención de padres, agentes educativos comunitarios o profesionales de la salud. Aquí coinciden algunos entrevistados cuando hablan de una voz interior o de una lucha personal que media su relación con el smartphone. Este aspecto, que normaliza la tensión entre necesidad e interferencia, no puede separarse de la percepción de los informantes por la que la tecnología forma parte de su propia naturaleza en términos generacionales, resultado de la socialización en un entorno altamente digitalizado. Julia habla de lucha personal cuando se refiere a la sensación que experimenta cuando conoce que se ha excedido en el tiempo que le dedica al smartphone:

*“Me da un poco de rabia sentir que el móvil me está echando en cara, que he estado con el móvil tres por ciento más que la semana anterior. No me gusta nada. Es una lucha que hay ahí” (EC24, 25 años, riesgo alto).*

Para Ignacio esta lucha se define como el esfuerzo por separarse de hábitos que están socialmente generalizados:

*“Entonces, pues, ya es una cuestión incluso, de lucha personal, de querer tu separarte y poner todos los medios para separarte de ello y rodearte de personas, que también lo intenten, porque, porque si no, considero que es muy complicado, y que, diría incluso, por muchas campañas que se hagan” (EC01, 25 años, riesgo alto).*

Por lo general, la relación con el smartphone es explicada por los entrevistados en términos de intentos y de avisos que a veces son ignorados, a modo de proceso abierto que fluctúa en momentos concretos. En período de exámenes se reporta un mayor control en el uso, en crisis personales como puede ser una ruptura sentimental es frecuente un mayor descontrol.

### 3.2. Lenguaje de la adicción

El código *lenguaje de la adicción* incluye fragmentos de conversación de 17 entrevistas (70,8% sobre el total de la muestra bajo estudio, en algunos casos alcanza una cobertura del 15% dentro del texto). Destaca la intersección de fragmentos con el

código *percepción sobre la tecnología* (30 fragmentos). También aparece conectado con las *prácticas de abuso* (23 fragmentos), el *smartphone* (16 fragmentos) o las *prácticas de autorregulación* (9 fragmentos).

Las explicaciones en términos de adicción se ubican principalmente cerca de la *percepción sobre la tecnología* (69 segmentos en 15 entrevistas) y de las narrativas en torno al *smartphone* (79 segmentos en 13 entrevistas) o las *prácticas de abuso* (52 segmentos en 12 entrevistas). Esta relación se evidencia en la concurrencia del código con el *smartphone*, las *prácticas de autocontrol* o la *percepción sobre la tecnología* en 17 entrevistas (71%).

En términos generales, los entrevistados perciben el smartphone, los juegos online o las redes sociales como potencialmente adictivos. Algunos de los jóvenes mencionan haber estado en *'modo detox'*, otros relatan la experiencia de *'mono'* o abstinencia. Existe cierto acuerdo al señalar que las redes sociales y las aplicaciones están diseñadas para ser adictivas, con formatos que buscan mantener al usuario conectado y generar un refuerzo positivo constante.

La generalización del lenguaje de la adicción se explica por su uso a la hora de abordar la relación con la tecnología (diseño potencialmente adictivo), o por su utilidad para describir el comportamiento de los demás (normalización del abuso). Además, se observa que los informantes pueden recurrir a dicho lenguaje para definir su uso cotidiano del smartphone.

Este es el caso de Antonio, que cuando es preguntado por el uso principal del smartphone responde directamente en términos de adicción. Dependencia o enganche son ideas centrales en su argumentación:

*“estoy siempre constantemente con el móvil es una adicción muy muy fuerte, muy heavy, estoy todo el rato con el móvil y es como que sí siento que no lo tengo cerca como que me faltase algo <como si fuese desnudo> y todo el rato estar pendiente de él y todo el rato con él encima”.*

Cuando se le pregunta si esto le preocupa, muestra su rechazo por el hecho de que su vida se gira en torno al smartphone:

*“me llegué a replantear si era sano para mí mentalmente, tantas horas y estar conectado con el móvil, porque al final es como una droga que te repercute y te engancha y tú no te das cuenta inconscientemente” (EC07, 19 años, riesgo alto).*

Informantes con puntuaciones más bajas en la escala CIUS comparten expresiones similares, por ejemplo, Alejandro habla de *“correr como el ratón en la rueda”* (EC05, 22 años, riesgo bajo) mientras que Rafa cuenta lo difícil que le resulta dejar de mirar el smartphone *“lo tengo muy automatizado”* (EC22, 28 años, riesgo bajo).

### 3.3. Emociones

El código *emociones* es relativamente frecuente en la muestra de 24 entrevistas analizadas. El 75% de los informantes, esto es 18 entrevistas, abordan su estado emocional. Dentro del análisis cualitativo, el código *emociones* no se encuentra entre los más importantes al nivel del número de fragmentos codificados o del grado de cobertura dentro de los documentos (11% como valor máximo entre todas las entrevistas analizadas), sin embargo, la intersección de códigos en los fragmentos de entrevista apunta a su elevado nivel de conexión con otros códigos. Destaca la intersección con el código *smartphone* (22 fragmentos), lo que lleva a suponer que

el vínculo entre lo emocional y el dispositivo es algo cotidiano y que se produce en cualquier momento o lugar.

Por otro lado, sobresale la intersección con los códigos *compensación de emociones negativas* (28 fragmentos), y con determinadas percepciones sobre el uso intenso (14 fragmentos). Si nos fijamos en la proximidad de códigos dentro de los documentos, hay que añadir que el código *emociones* aparece en las narrativas como un tema cercano cuando se habla sobre el *smartphone* (68 segmentos en 13 entrevistas) y las *prácticas de abuso* (29 segmentos en 10 entrevistas).

Sobre el total de las entrevistas, el código *emociones* tiene cierta importancia, ya que concurre con códigos que son ejes de la investigación: *smartphone* y *prácticas de autorregulación* (en 18 entrevistas), *percepción sobre la tecnología* (en 17 entrevistas) *redes sociales* (en 16 entrevistas) y *prácticas de abuso* (en 16 entrevistas). A partir de las entrevistas analizadas, el uso del *smartphone* se presenta frecuentemente como una vía de desconexión o evasión de emociones como la tristeza, el estrés o la preocupación.

En algunas ocasiones los informantes buscan contenido acorde a su estado de ánimo o utilizan el medio digital para expresarlo. Mención especial merecen las redes sociales por su dualidad: si bien ofrecen ese espacio de desconexión de los problemas, generan malestar al mismo tiempo. La comparación con “vidas perfectas” y la presión de estar constantemente conectado para no perderse nada son aspectos destacados.

En las entrevistas el componente adictivo del *smartphone* aparece conectado a su papel de regulador emocional. Ofrece una forma de reforzamiento positivo al tiempo que permite olvidar los problemas, especialmente en estados depresivos. María explica ese vínculo entre lo adictivo y lo emocional en torno al *smartphone*:

*“es como una adicción, porque como el móvil te da ese reforzamiento positivo de que-- O también te centras solo en eso o se te olvida lo demás, ¿sabes? Como que, esa distracción, y sí, eso es una como una adicción” (EC18, 25 años, riesgo medio).*

Javier por su parte señala que:

*“hay una relación muy estrecha entre el consumo de, eh, tecnología y pues es una actitud o, o, de etapas depresivas y cosas así” (EC06, 22 años, riesgo medio).*

## 4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo de este trabajo es analizar las narrativas juveniles en torno al *smartphone* y su uso problemático. El análisis temático y de contenido aplicado a una muestra de entrevistas ha permitido identificar los temas que estructuran y dan sentido a las narrativas. Se han identificado patrones de significado y se ha profundizado en las relaciones entre los temas emergentes. Los jóvenes entrevistados residían en la ciudad de Murcia, por lo que el material extraído debe limitarse a un contexto urbano propio de un núcleo de tamaño medio.

Los resultados muestran la centralidad del *smartphone* en las percepciones y prácticas de los informantes en torno a las tecnologías digitales. El código *smartphone* presenta un alto nivel de cobertura de las entrevistas y de relación con aquellos códigos que conformarían el uso problemático del *smartphone* en sus diferentes

dimensiones. En torno al smartphone se despliegan narrativas de la vida cotidiana en la forma de rutinas, usos y tiempos de conexión; igualmente, los informantes describen prácticas de regulación o hacen valoraciones sobre la tecnología y su potencial adictivo o sobre su propio estado emocional.

Según lo observado, el smartphone está en el centro de la reflexión sobre el uso excesivo que reconocen los informantes. En este sentido, la literatura disponible aporta un marco explicativo para ello. Asocia el smartphone con cuestiones dispares como la adicción, la privacidad, las relaciones personales, la vulnerabilidad individual o la distracción en las conversaciones en los tiempos de descanso, trabajo o estudio (Turkle, 2017). Lo que define al smartphone es el hecho de facilitar la experiencia del “oportunismo perpetuo”, un objeto en conexión que siempre está disponible. Además, su capacidad de personalización lo convierte en un hogar transportable (Miller et al., 2021) incrustado en facetas distintas del yo (Madsen y Stæhr, 2025).

Además, en la investigación cualitativa sobre el uso problemático del smartphone se observan algunos elementos comunes: la descripción de impactos positivos y negativos en el aprendizaje, en las relaciones sociales o en los niveles de bienestar y la dependencia de su función como muleta social (Yang et al., 2021). Algunos estudios, de forma inductiva, han hecho visibles los grandes temas que vehiculan tanto el uso problemático como las prácticas de autocontrol por parte de los adolescentes (Conlin y Sillence, 2021).

Entre los resultados de este trabajo destacan dos cuestiones principales. Por un lado, el uso por parte de los informantes de un lenguaje de la adicción. Este abordaje se explica por la conciencia entre los jóvenes de un cierto nivel de dependencia y de la necesidad de cambiar los patrones de uso. Lo cual converge con la percepción observada en las entrevistas de falta de agencia frente a los estímulos generados por las redes sociales (Adorjan y Ricciardelli, 2021), debido al diseño adictivo del entorno digital (Turner et al., 2021). También influyen ciertos discursos que socialmente abundan en las ideas de hábito/adicción desde un enfoque de la salud digital (Madsen, 2022).

Por otro lado, el énfasis en la responsabilidad individual en relación con el uso del smartphone conecta con la individualización y patologización observada de los efectos indeseados de la digitalización (Vrecko, 2010). Otro tema conectado sería la normalización del malestar y del riesgo online, lo que lleva a los jóvenes a gestionar sus experiencias negativas sin consultar con nadie (Vandoninck et al., 2010).

Los resultados asociados al código *emociones* encajan con las pruebas proporcionadas por la literatura, sobre cómo los smartphones son utilizados para la regulación frente a situaciones de estrés o aburrimiento, demostrando la relación entre uso del smartphone y la búsqueda de bienestar emocional (Shi et al., 2023). Esto conecta con una línea de investigación que, bajo el término de regulación emocional digital, se está ocupando del desarrollo de herramientas que dan soporte a los individuos en el desarrollo de determinadas habilidades en situaciones difíciles (Verma et al., 2023).

La vinculación del uso problemático del smartphone de los jóvenes a su estado emocional es otro aspecto destacado en este estudio. En el análisis cualitativo el código *emociones* sobresale por sus conexiones dentro del árbol de códigos. A modo de factor subyacente, recorre narrativas relacionadas con el smartphone, las prácticas de uso, las percepciones de uso intenso, las prácticas de autorregulación, la percepción sobre la tecnología y las redes sociales.

Según los jóvenes entrevistados, la función del smartphone es ofrecer protección, seguridad y un espacio de expresión cuando se sienten solos, estresados o en situaciones de malestar. En línea con los resultados de por otros investigadores, constituye un espacio personal para la desconexión de emociones negativas, en la forma de una burbuja de confort (Conlin y Sillence, 2021) o de un medio para obtener validación y recompensa (Mostyn Sullivan et al., 2024).

Respecto a las limitaciones del estudio que hemos realizado, la más destacada es la diversidad de jóvenes entrevistados. Si bien es cierto que los resultados expuestos nos llevan a valorar el uso problemático del smartphone como un ensamblaje de discursos en torno al cambio tecnológico y de prácticas cotidianas mediadas por la percepción del riesgo y por lógicas transversales en una sociedad digitalizada. El planteamiento de la investigación ha permitido destacar aspectos comunes de las narrativas juveniles a partir de una muestra heterogénea de informantes en cuanto a edad, perfil y nivel de uso problemático, aunque al mismo tiempo, su limitación radica en la profundización en realidades concretas. Esto es, acumular mayor volumen de información sobre grupos específicos de jóvenes: en función de la edad, del género o de su puntuación en la escala CIUS.

## 5. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo es analizar desde una perspectiva cualitativa los temas que estructuran las narrativas de los jóvenes en torno al smartphone y su uso problemático. Del análisis temático y de contenido de las narrativas juveniles se desprende un conjunto de categorías que actúan como ejes narrativos, ya sea porque muestran la percepción y relación cotidiana de los jóvenes con las tecnologías digitales, porque representan un tipo de lenguaje (o discurso) o debido a que conectan diferentes categorías de análisis.

Según lo expuesto, las narrativas juveniles en torno al smartphone tematizan estrategias de “regulación del yo”, en el marco de una cultura de la adicción que enfatiza la responsabilidad individual sobre unos consumos de riesgo asentados en ámbitos como el de las prácticas digitales. Con independencia del género, la edad o el nivel de uso de las tecnologías digitales, los informantes convergen al explicar sus prácticas de autorregulación desde un lenguaje y un posicionamiento específico respecto a la tecnología.

El smartphone forma parte de relatos de la vida cotidiana de los jóvenes, que empiezan con el despertar y terminan con la hora de dormir. La integración de múltiples usos en el dispositivo facilita que sea visto como necesidad al tiempo que interferencia y tentación. En ese marco, en el cual es frecuente un sentimiento de inmersión digital o desconexión de la realidad, la regulación del uso y el intento por tomar el control constituyen un eje narrativo. La relación con el smartphone, lejos de problematizarse como una situación extraordinaria que requiere de apoyo externo o experto, se normaliza y se individualiza a través de un conjunto variado de estrategias de regulación del uso personal que son aplicadas en los momentos en que se percibe el uso excesivo.

Otro aspecto destacado en las narrativas es la asociación entre digitalización y el lenguaje de la adicción. Los jóvenes informantes perciben el smartphone, y el acceso desde el mismo a redes o aplicaciones, como potencialmente adictivo. El lenguaje de la adicción es un patrón común en las entrevistas, ya que se utiliza para explicar

la percepción sobre la tecnología o describir el comportamiento social. Términos y expresiones comúnmente utilizados en la adicción a sustancias son aplicados por los entrevistados para referirse a estados o experiencias concretas en el uso personal del smartphone.

El componente emocional aparece además como un factor explicativo de dicho uso. El smartphone es visto por los jóvenes como un espacio personal para la regulación emocional, un canal de expresión, evasión o desconexión de problemas, preocupaciones o situaciones de estrés/ansiedad. La obtención de refuerzos positivos conecta lo emocional y lo adictivo. Sin embargo, el smartphone es capaz de generar mayor malestar emocional, en especial cuando sirve de acceso a las redes sociales y favorece sentimientos negativos asociados a la comparación con los demás o a la presión por estar siempre al día.

El malestar emocional que produce la tendencia a sobreutilizar el smartphone por los jóvenes tiene una serie de implicaciones tanto al nivel de política social, como de investigación en las áreas de juventud y digitalización.

En el primer nivel, apuntan a la necesidad de proporcionar a los jóvenes unas herramientas de gestión emocional alternativas al smartphone. Para evitar la tendencia a la problematización en términos individuales, el foco debe ponerse en soluciones comunitarias y educativas que involucren a familias, centros educativos y resto de instituciones.

En el segundo nivel, se desprende la necesidad de ampliar el acervo de investigaciones cualitativas que completen el conocimiento existente sobre variables explicativas del uso problemático o perfiles juveniles de riesgo. Entre otros temas, surge la distinción entre las experiencias y prácticas de los jóvenes de mayor y de menor edad en sus respectivos procesos de socialización digital.

### **Contribuciones de los autores**

Ambos autores: Concepto y diseño. Metodología. Software. Recogida de datos. Análisis e interpretación. Preparación del borrador original. Escritura: revisión y edición.

### **Financiación**

Este trabajo ha sido financiado por las subvenciones para proyectos de investigación de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (Ayudas a la realización de Proyectos de Grupos de Investigación del Plan propio de apoyo a la investigación, código PMAFI-05/19).

### **Agradecimientos**

Estamos muy agradecidos a la Universidad Católica San Antonio de Murcia por permitirnos llevar a cabo esta investigación. Queremos expresar nuestro especial agradecimiento a todos los participantes en este estudio.

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran que la investigación se llevó a cabo sin ninguna relación comercial o financiera que pudiera interpretarse como un posible conflicto de intereses.

### **Disponibilidad de datos depositados**

Los investigadores interesados pueden contactar con los autores para solicitar información adicional sobre los datos de investigación del artículo.

## Declaración de uso de IA

Los autores declaran que no se ha utilizado inteligencia artificial generativa en la creación de este manuscrito.

## BIBLIOGRAFÍA

- Adorjan, Michael, & Ricciardelli, Rosemary (2021). Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers. *Canadian Review of Sociology = Revue Canadienne De Sociologie*, 58(1), 45-64. <https://doi.org/10.1111/cars.12319>
- Anderson, Emma Louise, Steen, Eloisa, & Stavropoulos, Vasileios (2017). Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Bareither, Christopher (2019). Doing Emotion through Digital Media: An Ethnographic Perspective on Media Practices and Emotional Affordances. *Ethnologia Europaea*, 49(1). <https://doi.org/10.16995/ee.822>
- Braun, Virginia, & Clarke, Victoria (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Buckingham, David (2006). Is There a Digital Generation? En *Digital Generations*. Routledge.
- Calderón Gómez, Daniel (2021). *Juventud, desigualdad y sociedad digital. Estudio sociológico de las prácticas, brechas y trayectorias biográficas juveniles en el uso de las TIC*. Tirant Humanidades.
- Carr, Nicholas (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company. <https://www.polifemo.com/libros/superficiales-que-esta-haciendo-internet-con-nuestras-mentes/216600/>
- Castells, Manuel (2024). *Advanced Introduction to Digital Society* (Edward Elgar Publishing). <https://www.e-elgar.com/shop/gbp/advanced-introduction-to-digital-society-9781803921136.html>
- Cetina, Karin Knorr (2009). The Synthetic Situation: Interactionism for a Global World. *Symbolic Interaction*, 32(1), 61-87. <https://doi.org/10.1525/si.2009.32.1.61>
- Conlin, Marie Claire, & Sillence, Elizabeth (2021). Exploring British Adolescents' Views and Experiences of Problematic Smartphone Use and Smartphone Etiquette. *Journal of Gambling Issues*, 46, 279. <https://cdspress.ca/wp-content/uploads/2022/09/Marie-Claire-Conlin-Elizabeth-Sillence.pdf>. <https://doi.org/10.4309/jgi.2021.46.14>
- Dai, Cheng, Tai, Zixue, & Ni, Shan (2021). Smartphone Use and Psychological Well-Being Among College Students in China: A Qualitative Assessment. *Frontiers in Psychology*, 12, 708970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708970>
- Díaz, Juan, & Gómez-Torres, Isabel (2019). Cribado e intervención breve digital en el uso problemático de Internet: Programa piensaTIC. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v12i2.998>

- Douglas, Mary, & Wildavsky, Aaron (1982). *Risk and Culture. An Essay on the Selection of Technological and Environmental Dangers*. University of California Press.
- Feixa, Carles (2021). Generación blockchain: Movimientos juveniles en la era de la web semántica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(1), 1-20. <https://doi.org/10.11600/rlnsj.19.1.4584>
- Gaspard, Luke (2020). Australian high school students and their Internet use: Perceptions of opportunities versus 'problematic situations'. *Children Australia*, 45(1), 54-63. <https://doi.org/10.1017/cha.2020.2>
- Giansanti, D. (2025). Smartphone addiction in youth: A narrative review of systematic evidence and emerging strategies. *Psychiatry International*, 6(4), 118. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6040118>
- Gibson, Kerry (2022). Bridging the digital divide: Reflections on using WhatsApp instant messenger interviews in youth research. *Qualitative Research in Psychology*, 19(3), 611-631. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1751902>
- Glaser, Barney, & Strauss, Anselm (2017). *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203793206>
- Gorea, Michelle (2021). Becoming Your "Authentic" Self: How Social Media Influences Youth's Visual Transitions. *Social Media + Society*, 7(3), 20563051211047875. <https://doi.org/10.1177/20563051211047875>
- Han, Byung-Chul (2021). *No-cosas: Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Informe Juventud en España 2024 y Resumen ejecutivo | Injuve, Instituto de la Juventud*. (s. f.). Recuperado 12 de diciembre de 2025, de <https://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/informe-juventud-en-espana-2024-y-resumen-ejecutivo>
- Kardefelt-Winther, Daniel (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kiss, Hedvig, Fitzpatrick, Kevin M., & Piko, Bettina F. (2020). The digital divide: Risk and protective factors and the differences in problematic use of digital devices among Hungarian youth. *Children and Youth Services Review*, 108, 104612. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104612>
- Kristjansson, Alfgeir L., Mann, Michael J., Sigfusson, Jon, Thorisdottir, Ingibjorg E., Allegrante, John P., & Sigfusdottir, Inga Dora (2020). Development and Guiding Principles of the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use. *Health Promotion Practice*, 21(1), 62-69. <https://doi.org/10.1177/1524839919849032>
- Kuss, Daria Joanna, & Griffiths, Mark D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, Daria Joanna, & Pontes, Halley M. (2019). *Internet Addiction* (Vol. 41). Hogrefe Publishing. 10.1027/00501-000
- Lam, Wan Shun Eva, & Christiansen, Martha S. (2022). Transnational Mexican Youth Negotiating Languages, Identities, and Cultures Online: A Chronotopic Lens. *TESOL Quarterly*, 56(3), 907-933. <https://doi.org/10.1002/tesq.3145>

- Larsen, Mathias N. (2023). Personal and social guidance in children's development. How youth personalize and (re)construct digital TikTok-practices. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 57(2), 677-696. <https://doi.org/10.1007/s12124-022-09712-5>
- Latour, Bruno (2005). *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory*. Oxford University Press. <https://academic.oup.com/book/52349?login=false>
- Lopez-Fernandez, Olatz, Griffiths, Mark D., Kuss, Daria. J., Dawes, Christopher, Pontes, Halley M., Justice, Lucy, Rumpf, Hans-Jürgen, Bischof, Anja, Gässler, Ann-Kathrin, Suryani, Eva, Männikkö, Niko, Kääriäinen, Maria, Romo, Lucia, Morvan, Yannick, Kern, Laurence, Graziani, Pierluigi, Rousseau, Amélie, Hormes, Julia M., Schimmenti, Adriano, ... Billieux, Joël (2019). Cross-Cultural Validation of the Compulsive Internet Use Scale in Four Forms and Eight Languages. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(7), 451-464. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0731>
- Loudoun, Fiona M., Larsson-Lund, Maria, Boyle, Bryan, & Nyman, Anneli (2024). The process of negotiating and balancing digital play in everyday life: Adolescents' narratives. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 31(1), 2435922. <https://doi.org/10.1080/11038128.2024.2435922>
- Lupton, Deborah (2016). Digital risk society. En *Routledge handbook of risk studies* (Routledge, pp. 301-309).
- Lyhne, Cecilie N., Thisted, Jens, & Bjerrum, Merete (2025). Qualitative content analysis—framing the analytical process of inductive content analysis to develop a sound study design. *Quality & Quantity*, 59(6), 5329-5349. <https://doi.org/10.1007/s11135-025-02220-9>
- Madsen, Lian M. (2022). Media panic, medical discourse and the smartphone. *International Journal of the Sociology of Language*, 2022(275), 111-128. <https://doi.org/10.1515/ijsl-2021-0052>
- Madsen, Lian M., & Stæhr, Andreas C. (2025). Human, smartphone and territories of the self. *Language & Communication*, 100, 154-165. <https://doi.org/10.1016/j.langcom.2024.11.009>
- Meloni, Maurizio (2014). How Biology Became Social, and What it Means for Social Theory. *The Sociological Review*, 62(3), 593-614. <https://doi.org/10.1111/1467-954X.12151>
- Miller, Daniel, Abed Rabho, Laila, Awondo, Patrick, de Vries, Maya, Duque, Marilia, Garvey, Pauline, Haapio-Kirk, Laura, Hawkins, Charlotte, Otaegui, Alfonso, Walton, Shireen, & Wang, Xinyuan (2021). *El Smartphone Global: Más allá de una tecnología para jóvenes: A Spanish Translation of The Global Smartphone*. UCL Press. <https://doi.org/10.14324/111.9781800081437>
- Mostyn Sullivan, Beau, George, Amanda M., & Rickwood, Debra (2024). An exploration of motives that influence problematic smartphone use in young adults. *Behaviour & Information Technology*, 0(0), 1-15. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2380102>
- Naeem, Muhammad, Ozuem, Wilson, Howell, Kerry, & Ranfagni, Silvia (2023). A Step-by-Step Process of Thematic Analysis to Develop a Conceptual Model in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 16094069231205789. <https://doi.org/10.1177/16094069231205789>

- Olson, Jay A., Sandra, Dasha A., Chmoulevitch, Denis, Raz, Amir, & Veissière, Samuel P. L. (2022). A Nudge-Based Intervention to Reduce Problematic Smartphone Use: Randomised Controlled Trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00826-w>
- Özparlak, Arif, Karakaya, Dubu, Önder, Arif, & Günbayı, İlhan. (2023). Problematic internet use in adolescents: A phenomenological study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(4), 731-742. <https://doi.org/10.1111/jpm.12900>
- Palacios, José., Gehrig, Rainer, & Rodes, Joaquín (2020). Viviendo en una burbuja: Pasos tentativos para una antropología de la «adicción a las nuevas tecnologías». *AIBR. Revista de Antropología Iberoamericana*, 15(03), 531-555. <https://doi.org/10.11156/aibr.150306>
- Panova, Tayana, & Carbonell, Xavier (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Prensky, Marc (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently? *On the Horizon*, 9(6), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424843>
- Puig, Enric (2017). *La gran adicción*. Arpa. <https://arpaeditores.com/products/la-gran-adiccion>
- Rodes, Joaquín, Palacios, José, & Gehrig, Rainer (2024). *Uso problemático de Internet en la Sociedad Digital: Perfiles y percepciones en jóvenes ente los 15 y los 29 años. El caso de los estudiantes*. (Dykinson). <https://repositorio.ucam.edu/handle/10952/7949>
- Shi, Yaoxi, Koval, Peter, Kostakos, Vassilis, Goncalves, Jorge, & Wadley, Greg (2023). “Instant Happiness”: Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170, 102958. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102958>
- Strauss, Anselm L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists* (pp. xv, 319). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511557842>
- Sutton, Theodora (2020). Digital harm and addiction: An anthropological view. *Anthropology Today*, 36(1), 17-22. <https://doi.org/10.1111/1467-8322.12553>
- Tapscott, Don (2008). *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*. McGraw Hill Professional.
- Taylor, Steven J., Bogdan, Robert, & DeVault, Marjorie (2015). *Introduction to Qualitative Research Methods: A Guidebook and Resource*. John Wiley & Sons.
- Turner, Luke, Bewick, Bridgette M., Kent, Sarah., Khyabani, Azaria, Bryant, Louise, Summers, Barbara (2021). When does a lot become too much? A Q methodological investigation of UK student perceptions of digital addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11149. doi: 10.3390/ijerph182111149
- Turkle, Sherry (2017). *En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital* (1a. ed.). Ático de los libros.
- Vanden Abeele, Marie M. P. (2016). Mobile youth culture: A conceptual development. *Mobile Media & Communication*, 4(1), 85-101. <https://doi.org/10.1177/2050157915601455>

- Vandoninck, Sofie, d'Haenens, Leen, & Donoso Navarrete, Verónica (2010). Digital literacy of Flemish youth: How do they handle online content risks?. *Communications: The European Journal of Communication Research*, 35(4), 397-416.
- Verma, Akriti, Islam, Shama, Moghaddam, Valeh, & Anwar, Adnan (2023). *Digital Emotion Regulation on Social Media* (No. arXiv:2307.13187). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2307.13187>
- Vespoli, Giovanni, Taddei, Benedetta, Imbimbo, Enrico, De Luca, Lisa, & Nocentini, Annalaura (2024). The concept of privacy in the digital world according to teenagers. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02242-x>
- Vickery, Jaqueline R. (2017). *Worried About the Wrong Things* (MIT Press). <https://mitpress.mit.edu/9780262536219/worried-about-the-wrong-things/>
- Vrecko, Scott (2010). «Civilizing technologies» and the control of deviance. *BioSocieties*, 5(1), 36-51.
- Yang, Zeyang, Asbury, Kathryn, & Griffiths, Mark D. (2021). "A Cancer in the Minds of Youth?" A Qualitative Study of Problematic Smartphone Use among Undergraduate Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 934-946. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00204-z>
- Yong, Roseline K. F., Inoue, Akiomi, & Kawakami, Norito (2017). The validity and psychometric properties of the Japanese version of the Compulsive Internet Use Scale (CIUS). *BMC Psychiatry*, 17(1), 201. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1364-5>



© 2026 por los autores Licencia a ANDULI, Editorial de la Universidad de Sevilla. Es un artículo publicado en acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia "Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional"

## Apéndice o Anexo A

1. Sexo de la persona entrevistada: 1 Hombre  2 Mujer
2. Por favor indica tu edad (sólo de 15 a 29 años): \_\_\_\_\_
3. Por favor indica tu lugar de residencia, especificar: Barrio: \_\_\_\_\_  
Pedanía \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál es tu nacionalidad?
  1. Española
  2. Otra nacionalidad
  - NS/NC
5. ¿Cuál es tu actividad actual?
  1. Sólo trabajo
  2. Principalmente trabajo y además estudio
  3. Principalmente estudio y hago algún trabajo
  4. Sólo estudio
  5. Estudio y además estoy buscando trabajo
  6. Estoy en paro buscando trabajo exclusivamente
  7. Estoy en paro sin buscar trabajo en este momentoOtra situación. Indicar cuál:.....
6. ¿Me podrías indicar en qué tipo de centro estudias actualmente?. (Sólo a los que estudian)
  1. Centro privado
  2. Centro público
  3. Centro concertado
  4. NS/NC
7. ¿Qué tipo de jornada tienes en tu trabajo principal? (Sólo a los que trabajan)
  1. A tiempo completo
  2. A tiempo parcial

### BLOQUE A. FORMAS DE USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

8. De media, ¿con qué frecuencia has usado internet en el último mes sólo **PARA DIVERTIRTE? NO TENGAS EN CUENTA EL TIEMPO QUE EMPLEAS PARA HACER DEBERES O TRABAJAR**,
  1. Diariamente
  2. Todas las semanas pero no diariamente
  3. Menos de una vez a la semana
  4. Hace más de un mes
  5. NS/NC

Si has marcado 1 indica un número de horas: \_\_\_\_\_

Si has marcado 4 indica brevemente el motivo principal: .....

**9. Respecto al uso que haces de internet, ¿con qué frecuencia haces las siguientes cosas?**

|   | Con frecuencia | A veces | Rara vez | Nunca | NS/NC |
|---|----------------|---------|----------|-------|-------|
| 1 Miro páginas y vídeos para divertirme   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 2 Busco información y documentación (por estudios, trabajo, información y formación general)                    | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 3 Curso educación a distancia   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 4 Busco trabajo   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 5 Busco información sobre ocio, eventos, hobbies...   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 6 Miro información de otras personas en redes sociales (de sus perfiles, novedades y comentarios)               | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 7 Hago pagos, gestiones bancarias, gestiones con organismos de la administración, etc.                          | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 8 Compró o vendos productos on line   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 9 Chateo (whatsapp, telegram)   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 10 Subo fotos, vídeos, etc.   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 11 Sigo blogs, webs...  | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 12 Mantengo mi propia página web o blog   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 13 Participo activamente en foros   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 14 Juego online (videojuegos y similares)   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 15 Apuesto on line  | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 16 Accedo a series, música, películas, podcast...   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 17 Uso páginas y/o apps para buscar pareja  | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 18 Empleo el internet de las cosas (aparatos interconectados, monitorización de actividades, gestión del hogar) | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 19 Hago uso del asistente virtual (Alexa, Siri, Google home...)   | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |

**10. Entre las opciones recogidas en la pregunta anterior señala las tres actividades que experimentaron un mayor aumento en el tiempo dedicado durante el confinamiento por Covid-19. Indica solamente tres, por orden de importancia en el aumento del tiempo dedicado (de más a menos):**

1<sup>a</sup>..... 2<sup>a</sup>.....  
3<sup>a</sup>.....

**11. Dime con qué frecuencia te conectas a Internet desde los siguientes lugares**

| PREGUNTA                                     | Con frecuencia | A veces | Rara vez | Nunca | NS/NC |
|--|----------------|---------|----------|-------|-------|
| 1 Cualquier sitio con mi teléfono móvil      | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 2 Cualquier sitio con mi portátil            | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 3 Cualquier sitio con mi tablet              | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |
| 4 Cualquier sitio con otro dispositivo móvil | 1              | 2       | 3        | 4     | 99    |

|  |   |   |   |   |    |
|--|---|---|---|---|----|
| 5 Tu casa, en tu propia habitación (u otra habitación privada)   | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |
| 6 Tu casa, en una habitación común, estudio, salón, etc., compartidos con otros familiares o personas de la casa | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |
| 7 La casa de otros familiares  | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |
| 8 El trabajo   | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |
| 9 Tu centro de estudios, universidad, centro público (biblioteca, centro cívico, etc.), club, asociación         | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |
| 10 Un cibercafé o similar  | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |
| 11 La casa de amigos o amigas  | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |
| 12 Otro lugar  | 1 | 2 | 3 | 4 | 99 |

**12.** ¿Durante el periodo de confinamiento por Covid-19, ha cambiado el tiempo que pasas en INTERNET **POR DIVERSIÓN**? NO TENGAS EN CUENTA EL TIEMPO QUE EMPLEAS EN INTERNET PARA HACER DEBERES O TRABAJAR.

1. Sí, ha aumentado  P13      2. Sí, ha disminuido  P15  
 3. No ha cambiado  P15      4. No uso internet  P15  
 5. NS/NC  P15

Si has marcado 1 indica un número de horas al día: \_\_\_\_\_

Si has marcado 2 indica un número de horas al día: \_\_\_\_\_

**13.** (Hacer sólo si has marcado 1 en la pregunta anterior) ¿Has tenido la sensación de que eso te perjudicaba?

1. Sí  P14      2. No  P15      3. NS/NC  P15

**14.** ¿Cómo has intentado resolver la situación?

1. He reducido el tiempo que paso en INTERNET   
 2. He intentado reducir el tiempo que paso en INTERNET   
 3. He buscado directamente ayuda profesional   
 4. He pedido ayuda/consejo a mis padres   
 5. He pedido ayuda/consejo a mis amigos   
 6. No he hecho nada   
 7. Otra forma:.....   
 8. NS/NC

**15.** Por favor, indica la frecuencia de uso de apps:

|                      | Nunca | Alguna vez | Con frecuencia |
|----------------------|-------|------------|----------------|
| 1 WHATSAPP           | 1     | 2          | 3              |
| 2 YOUTUBE            | 1     | 2          | 3              |
| 3 INSTAGRAM          | 1     | 2          | 3              |
| 4 SNAPCHAT           | 1     | 2          | 3              |
| 5 SPOTIFY            | 1     | 2          | 3              |
| 6 SKYPE              | 1     | 2          | 3              |
| 7 ZOOM               | 1     | 2          | 3              |
| 8 TWITTER            | 1     | 2          | 3              |
| 9 FACEBOOK           | 1     | 2          | 3              |
| 10 TIK TOK           | 1     | 2          | 3              |
| 11 WATTPAD           | 1     | 2          | 3              |
| 12 ASK               | 1     | 2          | 3              |
| 13 PINTEREST         | 1     | 2          | 3              |
| 14 TUMBLR            | 1     | 2          | 3              |
| 15 VINE              | 1     | 2          | 3              |
| 16 PERISCOPE         | 1     | 2          | 3              |
| 17 TELEGRAM          | 1     | 2          | 3              |
| 18 LINE              | 1     | 2          | 3              |
| 19 VIBER             | 1     | 2          | 3              |
| 20 LOVOO             | 1     | 2          | 3              |
| 21 Badoo             | 1     | 2          | 3              |
| 22 TINDER            | 1     | 2          | 3              |
| 23 YIK YAK           | 1     | 2          | 3              |
| 24 GRINDR            | 1     | 2          | 3              |
| 25 Otra. Especificar |       |            |                |

**16.** En líneas generales, ¿cómo te identificas en el uso que haces de tus redes sociales, como creador de contenidos propios (textos, fotos, música, vídeos, diseños...) o como seguidor/a de contenidos que crean otras personas?

1. Sobre todo como creador/a de contenidos  P17
2. Tanto seguidor/a como creador/a  P17
3. Sobre todo como seguidor/a de contenidos  P18
4. No tengo redes sociales  P18
5. NS/NC  P18

**17.** (Para quienes hayan respondido “creador/a” o “tanto seguidor/a como creador/a”)¿De qué tipo son esos contenidos? puedes elegir más de una opción

1. Deportivos
2. Culturales (literatura, comedia, arte, música, cine)
3. Científicos
4. Políticos
5. Humorísticos
6. Sobre moda y tendencias
7. Profesionales (sobre mi trabajo, mis especialidades)
8. Sobre estudios o cuestiones educativas
9. Sobre temas de actualidad (información, política)
10. Otro: especificar \_\_\_\_\_
11. NS/NC

**18.** indica tu grado de acuerdo respecto a las siguientes frases. Crees que con el uso de las nuevas tecnologías...

| PREGUNTA  | Nada de acuerdo | Poco | Algo | Bastante | Totalmente de acuerdo | NS/NC |
|---|-----------------|------|------|----------|-----------------------|-------|
| 1 Los jóvenes son más consumistas   | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 2 Los jóvenes tienen más libertad   | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 3 Los jóvenes son más creativos   | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 4 La vida diaria se ha hecho más fácil                                    | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 5 Han aumentado las desigualdades entre las personas                      | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 6 Los jóvenes están mejor informados                                      | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 7 Los jóvenes se han hecho más participativos en temas sociales/políticos | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 8 Los jóvenes se aíslan más   | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 9 Los jóvenes desaprovechan o desperdician más su tiempo                  | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 10 Los jóvenes están mejor preparados para el mercado laboral             | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 11 Los jóvenes se relacionan más con su familia y con sus amigos          | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 12 Es más fácil hacer nuevas amistades                                    | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |
| 13 Es más fácil encontrar pareja  | 1               | 2    | 3    | 4        | 5                     | 99    |

|  |   |   |   |   |   |    |
|--|---|---|---|---|---|----|
| 14 Los jóvenes están más expuestos a situaciones de riesgo (violación de la intimidad, acoso, suplantación de identidad, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 99 |
| 15 Los jóvenes están más expuestos a desarrollar una adicción  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 99 |

19. ¿Qué edad tenías cuando comenzaste a usar Internet? Edad:.....
20. ¿A qué edad tuviste el primer teléfono móvil? Edad:.....
21. (Solo para aquellos que viven con sus padres o con su padre o madre) Por favor, responde afirmativa o negativamente a una serie de cuestiones relativas al uso de TIC

|  | Sí | No | NS/NC |
|--|----|----|-------|
| 1. Mis padres me ponen normas sobre cuándo puedo estar conectado y cuándo no                   | 1  | 2  | 99    |
| 2. Me salto las normas que me ponen mis padres para conectarme                                 | 1  | 2  | 99    |
| 3. Me relaciono con personas que sólo conozco online, sin haberlas visto nunca en la vida real | 1  | 2  | 99    |
| 4. Mis padres no saben para qué uso el móvil, la tablet o el ordenador en realidad             | 1  | 2  | 99    |
| 5. Utilizo aplicaciones que mis padres no autorizarían   | 1  | 2  | 99    |
| 6. He gastado dinero en juegos online con el consentimiento de mis padres                      | 1  | 2  | 99    |
| 7. He gastado dinero en juegos online sin el consentimiento de mis padres                      | 1  | 2  | 99    |

22. En general, ¿qué grado de habilidad consideras que tienes en el uso de las distintas tecnologías de comunicación en comparación con la población en general?
1. Muy habilidoso/a
  2. Bastante habilidoso/a
  3. Normal, ni muy habilidoso/a ni nada habilidoso/a
  4. Poco habilidoso/a
  5. Nada habilidoso/a
  6. NS/NC

**BLOQUE B. ESCALA PARA MEDIR UN POSIBLE USO COMPULSIVO DE INTERNET**

| INDICA LA FRECUENCIA CON QUE.....   | Nunca | Rara vez | Alguna vez | A menudo | Muy frecuentemente |
|---|-------|----------|------------|----------|--------------------|
| ¿Te resulta difícil dejar de usar internet cuando estás conectado?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Has seguido conectado a internet a pesar de querer parar?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Tus padres, o amigos te dicen que deberías pasar menos tiempo en internet?                                     | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Prefieres conectarte a internet en vez de pasar el tiempo con otros (padres, amigos...)?                       | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Duermes menos por estar conectado a internet?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Piensas en internet, aunque no estés conectado?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Estás deseando conectarte a internet?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Piensas que deberías usar menos internet?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Has intentado pasar menos tiempo conectado a internet y no lo has conseguido?                                  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Intentas terminar tu trabajo a toda prisa para conectarte a internet?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Descuidas tus obligaciones (deberes, estar con la familia, trabajo...) porque prefieres conectarse a internet? | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Te conectas a internet cuando estás "de bajón"?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Te conectas para olvidar tus penas o sentimientos negativos?   | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Te sientes inquieto, frustrado o irritado si no puedes usar internet?  | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |
| ¿Te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de internet?                      | 0     | 1        | 2          | 3        | 4                  |

**BLOQUE C. INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA**

**23.** Por favor indica tu estado civil

- |                            |                          |             |                          |
|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| 1. Soltero/a               | <input type="checkbox"/> | 2. Casado/a | <input type="checkbox"/> |
| 3. Separado/a-divorciado/a | <input type="checkbox"/> | 4. Viudo/a  | <input type="checkbox"/> |
| 5. NS/NC                   | <input type="checkbox"/> |             |                          |

**24.** Por favor indica la composición de tu hogar

- |                                |                          |                              |                          |
|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1. Vivo solo                   | <input type="checkbox"/> | 2. Vivo con pareja           | <input type="checkbox"/> |
| 3. Vivo con pareja y con hijos | <input type="checkbox"/> | 4. Vivo con mi padre o madre | <input type="checkbox"/> |
| 5. Vivo con mis padres         | <input type="checkbox"/> | 6. Vivo con otros familiares | <input type="checkbox"/> |
| 7. Comparto piso               | <input type="checkbox"/> | 8. Otro tipo de hogar        | <input type="checkbox"/> |
| 9. NS/NC                       | <input type="checkbox"/> |                              |                          |

**25. ¿Cuáles son tus estudios terminados de más alto nivel?**

1. Estudios primarios incompletos . . . . .
2. Educación primaria . . . . .
3. Primera etapa de la Educación Secundaria y similar.
4. Bachillerato y FP de Grado Medio. . . . .
5. FP Grado Superior y títulos propios de universidades de duración igual o superior a 2 años . . . . .
6. Grados universitarios . . . . .
7. Estudios de postgrado . . . . .
8. NS/NC . . . . .

**26. Pensando ahora en tus padres, ¿Cuáles son los estudios terminados de más alto nivel?**

|  | PADRE | MADRE |
|--|-------|-------|
| 1. Estudios primarios incompletos  | 1     | 2     |
| 2. Educación primaria  | 1     | 2     |
| 3. Primera etapa de la Educación Secundaria y similar  | 1     | 2     |
| 4. Bachillerato y FP de Grado Medio  | 1     | 2     |
| 5. FP de Grado Superior y títulos propios de universidades de duración igual o superior a 2 años | 1     | 2     |
| 6. Grados universitarios   | 1     | 2     |
| 7. Estudios de postgrado   | 1     | 2     |
| 8. NS/NC   | 1     | 2     |

**27. ¿Cuál es tu actual trabajo, o en caso de haber trabajado pero ya no, cual fue tu último trabajo? Es decir, ¿en qué consiste o consistía tu trabajo? En caso de no trabajar o no haber trabajado, pasa a la P.28**

1. Dirección de empresas y administraciones públicas
2. Técnicos y profesionales científicos e intelectuales
3. Técnicos y profesionales de apoyo
4. Empleados de tipo administrativo
5. Trabajadores de servicios de restauración y personales
6. Trabajadores cualificados de agricultura y pesca
7. Artesanos y trabajadores cualificados de la industria
8. Operadores de maquinaria y montadores
9. Trabajadores no cualificados
10. Fuerzas Armadas
11. Otros: especificar:.....
12. NS/NC

Indique por favor la actividad: p.ej. construcción, comercio, hostelería, agricultura, educación, sanidad, etc.: .....



## Apéndice o Anexo B

### Guión temático de las entrevistas

#### a) Información personal

Nombre:

Edad:

Ocupación:

Vives solo, pareja o padres:

#### b) Usos de las tecnologías digitales

*¿Cuál es el uso que más realizas? ¿Cuál es el dispositivo que más utilizas?*

*¿De qué uso/dispositivo crees que podrías prescindir fácilmente? ¿De cuál no te gustaría prescindir de ninguna manera?*

*¿Me podrías contar cómo es un día normal tuyo en el uso de las tecnologías?*

*¿Te has presentado en algún momento como otra persona en una red social? ¿Por qué? ¿Has tenido alguna experiencia de rechazo? Si es así, ¿podrías explicar una situación concreta?*

*¿Tienes la sensación de que te relacionas en las redes sociales con gente como tú o son muy diferentes? (diferente en qué: clase social, intereses, nivel de estudios, otras nacionalidades, etc.)*

*¿Durante el confinamiento has notado que te conectabas más de lo que lo hacías antes? ¿Llegó a preocuparte? ¿Decidiste hacer algo?*

#### c) Prácticas de abuso

*¿Cómo valoras tu puntuación en la escala CIUS del cuestionario?*

*¿Te ha dicho alguien alguna vez que usas mucho el smartphone, internet, etc.? ¿Quién?*

*¿Cuál es tu percepción, dirías que usas mucho internet, el smartphone etc.? ¿Y en comparación de otra gente que conoces?*

*¿Cómo te sientes cuando no tienes acceso al smartphone o a internet? ¿Sientes que te estás perdiendo algo?*

*¿Dirías que cuando estás triste, preocupado, estresado o enfadado usas más el smartphone, sientes necesidad de hacerlo? Si es así, ¿podrías ponerme un ejemplo de una situación concreta?*

*¿Alguna vez has sentido o pensado que querías reducir tu tiempo de conexión? ¿Cómo decidiste hacerlo? ¿y que pasó?*

*¿Cómo te sientes cuando usas el smartphone/redes muchas horas?*

*¿Cómo influye ese uso en tu día a día? ¿Y en tus relaciones sociales?*

*¿Cómo influye ese uso en tu autopercepción o autoimagen?*

**d) Opinión sobre la adicción a las tecnologías digitales**

*¿Opinas que el uso de las tecnologías digitales se puede volver una adicción como dicen algunos psicólogos? ¿O no te parece que sea tan grave?*

*¿Crees que el problema con las tecnologías digitales son las aplicaciones que de por sí estimulan un uso compulsivo o crees que el problema somos las personas que no sabemos usarlas bien?*

