



EXPLORACIÓN DE LA COMPETENCIA EN LA GESTIÓN DE IMPULSIVIDAD

Perspectivas de los adolescentes españoles en el consumo de redes sociales

(Exploring competence in impulse control. Spanish adolescents' perspectives on social media consumption)

Adela López-Martínez

Directora del área de Psicología Educativa de la Facultad de Educación
Universidad Internacional de La Rioja

Paula Neira-Placer

Personal docente investigador
Universidad Internacional de La Rioja

Beatriz Feijoo

Profesora Titular
Universidad Villanueva

Resumen

La relevancia de las redes sociales en la cotidianidad de la adolescencia española subraya la necesidad de comprender cómo afrontan y controlan sus impulsos en este entorno digital. El objetivo de la presente investigación es conocer el punto de vista de los jóvenes españoles de entre 11 y 17 años acerca de cómo perciben su competencia a la hora consumir redes sociales, desde qué consideran como abuso, hasta cómo perciben su administración del consumo pasivo y activo. El estudio se abordó desde un enfoque cualitativo, mediante 12 grupos de discusión en la que participaron 62 estudiantes. Los resultados muestran que los adolescentes perciben la capacidad adictiva de estas plataformas y, en especial, TikTok. Además, identifican las consecuencias del abuso, tales como el descenso en la productividad académica y su afectación en las relaciones personales. Los adolescentes señalaron distintas herramientas de autocontrol, desde la limitación de los tiempos de consumo hasta la eliminación de programas, que complementan a otras medidas de carácter heterónomo. Desde un enfoque activo, mostraron una preocupación por la administración de los contenidos atendiendo a la audiencia que los recibían, por lo era frecuente que utilizaran diversas cuentas y las opciones de privacidad.

Palabras clave: adolescentes, redes sociales, autodisciplina, usuario de la comunicación, impulsividad.

Abstract

The significance of social media in the daily lives of Spanish adolescents underscores the need to comprehend how they navigate and regulate their impulses within this digital environment. The objective of this research is to explore the perspectives of Spanish young people aged 11 to 17 regarding their perception of competency in social media consumption. This encompasses their definitions of abuse, as well as their perceptions of managing both passive and active engagement. Employing a qualitative approach, the study conducted 12 discussion groups involving 62 students. The findings reveal that adolescents acknowledge the addictive nature of these platforms, notably TikTok. Furthermore, they recognise the consequences of abuse, such as a decline in academic productivity and its impact on personal relationships. Adolescents indicated various self-control tools, ranging from limiting consumption time to uninstalling applications, complementing externally imposed measures. From an active standpoint, they expressed concerns about content management, considering the intended audience. Consequently, they commonly used multiple accounts and privacy settings.

Keywords: adolescents, social media, self-discipline, communication user, impulsivity.

1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han convertido en uno de los medios predilectos de los jóvenes y adolescentes para obtener información y establecer comunicación e interacción con sus amigos y compañeros (Valencia-Ortiz *et al.*, 2021). Es un hecho señalado por diversas organizaciones e investigadores (Livingstone *et al.*, 2011; International Telecommunication Union, 2017), quienes consideran que el recurso continuo a este tipo de tecnología puede conducir a excesos y asociarse a serios problemas psicológicos y de relaciones interpersonales, como la adicción, la soledad o el ciberacoso (Malo-Cerrato *et al.*, 2018).

Los jóvenes, en la actualidad, hacen un uso muy frecuente de las redes sociales. Los productos de entretenimiento que demandan se caracterizan por los rasgos que configuran las nuevas formas de comunicación, por lo que se sienten más identificados con ellas, y que están presentes en las redes sociales, tales como la acción constante, la inmediatez, la posibilidad de hacer dos cosas a la vez, junto a la portabilidad, la participación y la gran importancia de la imagen (Martín Critikián y Medina Núñez, 2021).

Según el estudio del IAB (2023), casi el 80% de la población española entre 12 y 74 años utiliza las redes sociales. Las redes que lideran el ranking de uso son WhatsApp (87%), que sigue posicionándose como la red favorita; Instagram (65%), utilizado en gran parte por mujeres y por los más jóvenes; Facebook (65%), cuyo target es mayor y Youtube (63%). En quinto lugar, se encuentra Twitter, usado mayoritariamente por hombres. Sin embargo, la red que ha experimentado un gran crecimiento en comparación con las anteriores ha sido TikTok (36%), que ha crecido un 6% en un año.

En este contexto, es relevante conocer cómo perciben los adolescentes españoles de entre 11 y 17 años su relación con las redes sociales; para ello se realizará un estudio exploratorio, con metodología cualitativa, que permita profundizar en tres dimensiones clave: la adicción, la gestión de la impulsividad en el consumo pasivo y la moderación de su actividad como creadores de contenido.

1.1. Marco teórico

El consumo abusivo de las redes sociales es un tema recurrente en los medios de comunicación, lo que propician un interesante debate sobre su consideración o no como adicción (Caro, 2018), ya que muchas personas muestran un patrón de uso problemático, especialmente los adolescentes y jóvenes. Diversos estudios consideran que el uso de tecnologías puede causar una sintomatología análoga a la de otras adicciones (Echeburúa y de Corral, 2010; Labrador y Villadangos, 2010), siendo el concepto de adicción o dependencia a Internet una forma de explicar y comprender la falta de control y el uso perjudicial de esta tecnología, lo cual provoca problemas de comportamiento, afectivos y sociales (Shi *et al.*, 2023; Yıldırım *et al.*, 2023).

Si bien algunos autores defienden la inclusión de la adicción a las nuevas tecnologías dentro de las adicciones sociales o conductuales (Carbonell *et al.*, 2012 y García del Castillo, 2013), otros entienden que el potencial de las nuevas tecnologías para producir dependencia no puede afirmarse ya que no disponemos de una base empírica lo suficientemente fundamentada para hacerlo (Orben y Przybylski, 2019).

Una posible definición de adicción a las redes sociales, o de persona adicta a las redes sociales, es la de aquella persona que experimenta temor ante la imposibilidad de conectarse (Kara *et al.*, 2021). Esta adicción puede llegar a provocar importantes respuestas desadaptativas en el adicto, como ansiedad, estados depresivos, desequilibrios emocionales o problemas de sueño y de alimentación (Jahrami *et al.*, 2021).

La existencia de una posible conducta adictiva hacia las redes sociales ha sido argumentada y definida por algunos investigadores (Griffiths *et al.*, 2014). Por ejemplo, mostrar preocupación por estar en las redes sociales, una motivación incontrolable para iniciar sesión o utilizar las redes, dedicar muchas horas diarias y atención a las redes sociales perjudicando otras áreas importantes de la vida, necesitar más tiempo de uso o sacrificar actividades recreativas, son algunas de las características de esta adicción (Becerra *et al.*, 2021).

El 30% de la población usuaria de Internet de entre 12 y 16 años se encuentra en riesgo elevado de hacer un uso compulsivo de servicios digitales (ONTSI, 2023). Algunos estudios han apuntado diferencias según el sexo en el uso excesivo de redes sociales (Müller *et al.*, 2017): se relaciona a las chicas con el uso intensivo mientras que a los chicos con el uso adictivo entre los consumidores intensivos (Malo-Cerrato *et al.*, 2018). Otros estudios (Álvarez y Moral, 2020) exponen también que las adolescentes muestran una mayor problemática en relación con el uso del móvil y de las redes sociales en comparación con los chicos, tal y como se había mostrado en estudios previos (Rial *et al.*, 2015).

Algunos estudios señalan la preferencia de los estudiantes universitarios de señalar por la comunicación a través de las de redes sociales o aplicaciones de mensajería que mantener una conversación cara a cara (Karadağ *et al.*, 2015). Esto puede estar motivado por, la propia estructura de las redes sociales que está pensada para que los usuarios pasen en ellas el mayor tiempo posible, lo cual está condicionado por un programa de refuerzo intermitente donde, a mayor número de *likes* o notificaciones que recibe el usuario, mayor reforzamiento y gratificación (Velthoven *et al.*, 2018).

La adicción a las redes es una variedad de adicción psicológica que afecta a nuestro comportamiento. Se manifiesta como una urgencia incontrolable. Hay un elevado porcentaje de usuarios que se vuelve adicto y se involucra en uso excesivo o compulsivo de las redes. Las plataformas como Facebook, Instagram, Snapchat o TikTok producen los mismos circuitos neuronales que causan los juegos de azar e incluso las drogas para que los usuarios sigan usándolas (Martín Critikián y Medina Núñez, 2021). Los estudios han señalado que el flujo constante de *retuits*, *likes* y acciones de estos sitios afectan al área de recompensa del cerebro para desencadenar el mismo tipo de reacción química que otras drogas (Huaytalla *et al.*, 2016). Investigaciones realizadas en China y en Italia apuntan que TikToK es una de las aplicaciones más adictivas (Qin *et al.*, 2022, p. 12; Marengo *et al.*, 2022, p. 4).

Para algunos autores (Carr 2011 y 2014; Watson, 2011), la fuerte exposición de los adolescentes a redes sociales trae repercusiones cognitivas: tendencia a la multitarea y, por tanto, a pasar de forma rápida de una tarea a otra; necesidad de inmediatez en las acciones y resultados; y preferencia por lo audiovisual frente a lo impreso (Valencia *et al.*, 2019). Tales características están repercutiendo en la disminución de la capacidad de atención, en la concentración y en la dificultad de movilizar un pensamiento profundo (Watson, 2011). Latipah *et al.* (2021, p. 305) apuntan que parece existir esta correlación entre uso de redes sociales y procrastinación en el estudio en un estudio realizado entre escolares turcos.

El uso problemático de las redes sociales se produce cuando la conducta del individuo se caracteriza por la falta de autocontrol en el uso de estas plataformas que produce dependencia psicológica (Tsitsika *et al.*, 2013). Algunos de los factores de riesgo que favorecen el desarrollo de un uso abusivo de las mismas son la baja autoestima y un déficit de autocontrol (Huaytalla *et al.*, 2016 y Jones, 2014).

Los adolescentes con poco autocontrol pueden llegar a desarrollar dependencia de las redes sociales por una falta de dominio de sus acciones (Álvarez y Moral, 2020). Prefieren la gratificación inmediata que reporta el conversar con otros usuarios y el recibir comentarios positivos de su perfil virtual desconociendo las consecuencias negativas que esto puede conllevar (descuido de las relaciones personales, de las tareas escolares y de la propia salud e higiene personal). Así, un déficit de autocontrol merma la capacidad de inhibir la necesidad de controlar el dispositivo móvil en los adolescentes (Álvarez y Moral, 2020). Otros estudios apuntan que junto la capacidad de autocontrol, otro elemento importante en la moderación de la conducta es la capacidad de autoevaluación que permitiría a los individuos establecer estrategias para poder corregir su excesivo consumo (Wisniewski *et al.*, 2017, p. 54). Estas medidas se incluyen dentro de lo que algunos

autores denominan desintoxicación digital, cuya efectividad ha sido evaluada por distintos estudios. Radtke *et al.* (2022, p. 206), tras realizar una revisión sistemática de ellos, señalan que el éxito de tales medidas no se puede confirmar debido a los resultados contradictorios de los estudios, que explican por la diversidad de metodologías empleadas.

Al estudiar el consumo de las redes sociales por parte de adolescentes es importante señalar el papel que juegan los tutores y el resto de su entorno en la moderación de la conducta. Los padres restringen el acceso a los dispositivos móviles y establecen límites de tiempo (Wisniewski *et al.*, 2017, p. 57), mientras que los profesores intervienen en el entorno educativo al prohibir el uso de móviles en las aulas. En España cada Comunidad Autónoma ha optado por diversas de control, algunas como Galicia o Madrid han prohibido su uso (Rivera-Vargas *et al.*, 2023, p. 27).

A la hora de gestionar el comportamiento en redes sociales no sólo cabe evaluar la cantidad de horas dedicadas a las redes sociales, sino también qué tipo de contenidos comparten y su capacidad de gestión y control. La utilización de cuentas privadas se revela como una estrategia con el fin de limitar el acceso a determinadas personas según un estudio de Ebert *et al.* realizado a adolescentes suizos (2023, p. 5). Cabe señalar que hay otros estudios que muestran también la moderación de los adolescentes al compartir datos sensibles de terceros (Winstone *et al.*, 2023, p. 309). Estos escrupulos a la hora de compartir este tipo de contenido no están motivados por consideraciones éticas sino por el miedo a que se revele la fuente de dicha información mediante capturas de imagen.

Como concepto teórico, la impulsividad es un constructo multifactorial que envuelve la tendencia a actuar de manera no deliberada, por “impulso”, con poca o ninguna consideración por las consecuencias; la presencia de comportamientos poco controlados y organizados, distinguidos por ser de aparición refleja y no deliberada; y la falta de conciencia sobre las acciones y sus efectos (Becerra *et al.*, 2021). En general, la impulsividad se caracteriza por la falta de reflexión sobre las acciones, la tendencia refleja o reactiva de los comportamientos y la incapacidad para dominar los actos cuando existe una gratificación inmediata (Restrepo *et al.*, 2016).

La deficiencia en el control impulsivo es la principal fuente de problemas relacionados con el uso de las redes sociales. Las personas con síntomas impulsivos tienden a usar las redes sociales en exceso, lo que hace de la impulsividad un factor de riesgo de la conducta adictiva (Jasso *et al.*, 2017; Sha *et al.*, 2019).

Algunos estudios indican que la relación entre impulsividad y uso excesivo de redes sociales parece ser el más potente predictor de consumo problemático (Billieux *et al.*, 2008; Billieux *et al.*, 2010). También una baja autoestima -como mencionábamos anteriormente- se relaciona con un uso más frecuente de las redes sociales (Aydin y Volkán, 2011) y con síntomas de adicción (Bahrainian *et al.*, 2014). Por último, el estudio de Malo-Cerrato *et al.* (2018) corrobora que la impulsividad es un rasgo de personalidad presente en quienes hacen un uso abusivo de redes sociales, lo cual confirma su relación con conductas adictivas y problemáticas.

2. OBJETIVOS

El objetivo de esta investigación es conocer cómo perciben los adolescentes españoles de entre 11 y 17 años su relación con las redes sociales, atendiendo a tres dimensiones: la adicción, la impulsividad en el consumo y la moderación de su actividad como creadores de contenido.

Para alcanzar este objetivo general, la investigación se plantea los siguientes objetivos específicos:

OE1. Analizar la percepción de los adolescentes entrevistados sobre la naturaleza de la adicción a las redes sociales.

OE2. Examinar cómo valoran su capacidad para gestionar la impulsividad en el consumo pasivo de redes sociales.

OE3. Explorar de qué manera consideran que moderan su actividad como creadores de contenido en dichas plataformas.

3. METODOLOGÍA

Se diseñó un estudio cualitativo que implicó la organización de 12 grupos de discusión, en los cuales participaron adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y 17 años residentes en España cuyos estudios abarcaban desde el 6º de primaria hasta el 2º ciclo de la ESO y Bachillerato. Se fijó la edad mínima en 11 años, dado que, como señalan Zarouali *et al.* (2019), a esa edad suelen participar de manera activa y efectiva en intercambios verbales. En este estudio utilizamos como definición operativa de adolescencia el periodo comprendido entre los 11 y los 17 años, abarcando las fases temprana (10–13 años) e intermedia (14–17 años) y excluyendo la tardía (18–21 años), según la clasificación de Beltre y Mendez (2023). La muestra total consistió en la participación de 62 estudiantes provenientes de diversas regiones de España, con una media de 5-6 miembros por grupo.

La motivación para seleccionar un enfoque cualitativo radica en facilitar la expresión de las perspectivas, experiencias y opiniones de los jóvenes (Mayan, 2023, p. 4). Este tipo de estrategia se ha seleccionado como el medio más idóneo para sumergirse en la cotidianidad de los participantes, posibilitando así una aproximación inclusiva que facilita la exploración del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en su vida diaria (Sen *et al.*, 2022, p.7). Este enfoque cualitativo nos ha proporcionado una comprensión más profunda de sus percepciones en relación con su uso y consumo de redes sociales.

La selección de participantes se llevó a cabo mediante la colaboración de colegios. Para la formación de los grupos de discusión se establecieron dos criterios de filtrado. En primer lugar, se consideraron los cursos de los participantes, categorizándolos en cuatro grupos: 6º de primaria, 1º ciclo de la ESO, 2º ciclo de la ESO y Bachillerato. El segundo

parámetro de selección se basó en el perfil socioeconómico de los centros educativos, determinado por su tipología (privado, concertado o público) y su ubicación geográfica, que actúa como indicador previo del nivel socioeconómico de los hogares de los participantes (Murillo *et al.*, 2018, p. 331; Ahedo, 2023, p. 42). De tal manera, se diferenciaron los centros escolares con hogares cuyos ingresos superaban los 30.000€ en nivel alto; entre 11.450€ y los 30.350€, medio; y aquellos que no alcanzaban los 11.450€, bajo, para lo que se utilizaron los datos del Instituto Nacional de Estadística (Andrino *et al.*, 2021). La adopción de estas dos variables se fundamentó en el reconocimiento de que tanto la edad de los participantes más jóvenes como el estatus socioeconómico de sus entornos familiares podrían incidir en su aptitud para evaluar de manera crítica las cuestiones digitales, según indican estudios previos (Smahel *et al.*, 2020). Además, se procuró que en la composición de los *focus group* hubiera una distribución equitativa entre géneros.

En la fase inicial del estudio, se contactó con centros escolares en toda España, tanto de diversos perfiles (privados, concertados y públicos) como de distintas ubicaciones geográficas, con el objetivo de cumplir con los criterios de selección y se presentó el proyecto a los directores y/o responsables de cursos, que facilitaron el acceso a las familias. Los padres o tutores, tras comprender los objetivos y los detalles del estudio, autorizaron la participación de los estudiantes. El acceso a los estudiantes en dos pasos demoró el proceso, pero se consideró esencial para segmentar el perfil estudiantil.

La Tabla 1 muestra la distribución de los grupos de enfoque conforme a las dos variables de filtrado previamente establecidas.

Tabla 1
Número total de *focus groups* realizados

Focus Group		Perfil socioeconómico del centro			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Curso académico	6º primaria	1	1	1	3
	1º ciclo ESO	1	1	1	3
	2º ciclo ESO	1	1	1	3
	Bachillerato	1	1	1	3
	Total	4	4	4	12

Fuente: elaboración propia.

Se logró la colaboración de 17 centros educativos lo que implicó que en cada sesión podían estar presentes estudiantes de diversos centros, 8 privados/concertados y 9 públicos, distribuidos equitativamente en niveles socioeconómicos (6 alto, 8 medio y 3 bajo) y geográficamente por toda España (Norte, Sur, Centro, Levante e Islas). Participaron un total de 62 estudiantes: 25 chicos y 37 chicas; 16 cursaban 6º de primaria (11-12 años), 13 el 1º ciclo de la ESO (12-14 años), 18 el 2º ciclo de la ESO (14-16 años) y 15 estaban en Bachillerato (16-17 años). En relación con el nivel socioeconómico del barrio del centro educativo, 20 pertenecían al nivel alto, 22 al medio y 20 al bajo.

Se elaboró una guía semiestructurada para dirigir los grupos de discusión, en cuyo inicio se aclaraba la inexistencia de respuestas correctas o incorrectas, juicios o valoraciones. Se subrayó que cualquier aportación sería enriquecedora para la investigación. Se decidió

llevar a cabo los grupos de discusión de manera virtual debido a la crisis sanitaria del Covid-19 mediante Microsoft Teams y Zoom (Southerton *et al.*, 2022, p. 155) entre abril y junio de 2021. En cada ocasión, se solicitó la debida autorización para grabar las sesiones, previa obtención del consentimiento firmado de los padres o tutores legales, al explicarles claramente que dichas grabaciones se utilizarían exclusivamente con fines científicos. Estas preguntas iniciales fueron esenciales para que los participantes se sintieran a gusto.

Después de esta fase introductoria, se procedió a explorar su percepción respecto a las redes sociales y sus prácticas de utilización. Se indagó qué plataformas emplean, el tiempo dedicado, y sus opiniones al respecto. Posteriormente, se abordó la gestión de contenido en el ámbito de las redes sociales, abordando temas como los *challenges* o retos, las publicaciones, el seguimiento a *influencers*, así como la desinformación y la propagación de bulos.

El proceso de análisis de la información fue el siguiente:

Fase 1: transcripción exacta. Se llevó a cabo la transcripción literal de las grabaciones de cada grupo focal.

Fase 2: determinación de las dimensiones temáticas. Un panel de investigadores especializados en educación y estudios de comunicación, centrados en el uso de redes sociales por parte de adolescentes, examinó las transcripciones y mediante acuerdo se identificaron diversos aspectos temáticos basándose en la literatura científica existente (gestión de la impulsividad, mediación parental, competencia digital, brecha digital, alfabetización digital).

Fase 3: segunda lectura de las dimensiones. Las dimensiones experimentaron ajustes después de una segunda revisión de las transcripciones, con el propósito de afinarlas y alinearlas con el enfoque específico de este artículo: cómo perciben los participantes la adicción a las redes sociales, qué gestión realizan de su consumo y la administración de la impulsividad relacionada con su actividad como creadores.

Fase 4: proceso de categorización. Con el objetivo de identificar las categorías que integraban la dimensión seleccionada, un único codificador procedió a una revisión adicional de las transcripciones.

La Tabla 2 detalla las categorías de análisis correspondientes a cada dimensión:

Tabla 2

Descripción de las categorías de análisis

Dimensión	Categoría	Descripción	Ejemplo
Adicción	Definición subjetiva	Percepción sobre lo qué es la adicción a las redes sociales	"Son adicciones, ¿no?" (FG 6, Chico, Bachillerato, GSE Alto)
	Plataforma más adictiva	Dentro de la diversidad de plataformas a las que tienen acceso, cuál consideran más adictivas	"Claro, dices veo cuatro Tiktok y ya está, cuatro Tiktoks se convierten en... cincuenta" (FG 9, Chica, Bachillerato, GSE Bajo).

	Consecuencias	Qué repercusiones negativas perciben que puede ocasionar el abuso a las redes sociales.	"Tenía un examen ¿no? entonces digo, bueno, ya está, un vídeo más, un vídeo más y luego siempre se te hace tarde" (FG 5, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto)
Consumo de redes pasivo	Autocontrol	Autopercepción del abuso en el consumo de redes.	"Yo sí que paso, pasaba mucho tiempo" (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio)
	Estrategias de control	Estrategias que utilizan los estudiantes para evitar el abuso	"Me doy cuenta de que he estado mucho en Instagram y he perdido mucho el tiempo y de la rabia que me crea eso, de no tener como voluntad para parar y digo, voy a borrarlo y a ver qué pasa" (FG 5, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto).
	Control heterónomo	Regulación de la conducta a través de la supervisión externa.	"Mis padres no me dejan tener Instagram" (FG 1, Chica, Sexto de Primaria, GSE Alto).
Impulsividad en el consumo activo	Gestión de las cuentas	Manejo que realizan los participantes de las cuentas con el objetivo de preservar su intimidad.	"Mi cuenta de TikTok la tengo privada, solo acepto a gente que conozco" (FG 1, Chica, Sexto de Primaria, GSE Alto).
	Administración de las publicaciones	Limitaciones que establecen a las publicaciones atendiendo al tipo de contenido	"WhatsApp a veces hasta las conversaciones sí que hay gente que hasta les hace capturas o algo para enseñárselo a sus amigos" (FG 5, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto).

Fuente: elaboración propia.

4. RESULTADOS

4.1. La adicción a las redes sociales

La capacidad de generar un comportamiento repetitivo y la necesidad compulsiva de acceso son cualidades que los adolescentes entrevistados destacaban del uso que ellos realizaban de las redes sociales. Utilizan expresiones como "es un vicio" (FG 9, Chica, Bachillerato, GSE Bajo) o es "adicтиво" (FG 10, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Bajo). Precisamente un término al que recurren en varios de los *focus group* es el de "enganche" en referencia a su capacidad para crear adicción: "enganchas, enganchas y no puedes parar" (FG 11, Chico, Sexto de Primaria, GSE Bajo). Estas tres nociones se utilizaron en la mayor parte de las conversaciones realizadas (excepto en los FG1 y FG8, cuyos participantes cursaban sexto de primaria).

Los jóvenes relacionan esta cualidad con la búsqueda del placer o la gratificación, ya que consideran que su uso es algo "muy divertido y es muy enganchivo, no sé, es muy raro" (FG 10, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Bajo). La adicción se materializa en un uso excesivo de las redes sociales "me doy cuenta de que se me pierde... un montón de tiempo" (FG 3, Chico, Segundo ciclo de ESO, GSE Bajo) y en la necesidad irresistible de acceder a ellas "es que hay veces que yo acabo de hacer deberes, la tarea por ejemplo

e instantáneamente cojo el teléfono, es como un reflejo que tengo" (FG 5, Chico, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto). Lo que supone una cierta anulación de la voluntad "tú empiezas a ver un vídeo y vas pasando y no puedes dejar de verlos. No sé si soy la única, pero que estoy todo el... o sea, todo el día o casi todo el día viendo" (FG 2, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Alto).

Además, señalan que pueden encontrarse ante dilemas morales cuando aparece el conflicto entre dos objetivos contrapuestos: lo que consideran correcto y lo que desean verdaderamente "luego empiezas, voy a pasar más tiempo, no quiero pasar más tiempo, pero lo hago", (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio). Ante este conflicto consideran que la responsabilidad de esta situación recae en el propio joven, que no sabe o puede moderar su conducta ya que "realmente es culpa de uno mismo porque tienes la capacidad para desengancharte y es porque dices, o sea, es como fumar y dejar de fumar" (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio). También añaden que "si tú permites que la red social se apodere de ti, o que se apodere de tu tiempo, mejor dicho, pues ya estás sucumbiendo a ella" (FG 6, Chica, Bachillerato, GSE Alto).

Al reflexionar sobre la condición adictiva de las redes sociales, de forma espontánea, los jóvenes apuntaron que la plataforma que consideran más adictiva es TikTok, ya que de forma global la califican como "un enganche" (FG 2, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Alto). Esto es debido al tiempo de uso, "quiero ver un vídeo y al final me quedo tres horas viendo TikTok" (FG 10, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Bajo); la facilidad de mantener la atención por ser más cortos "los vídeos son más cortos y son más fáciles" (FG 11, Chica, Sexto de Primaria, GSE Bajo); y la sensación de que van a perder menos tiempo "un vídeo de 10 minutos, guau, es mucho, pero veinte vídeos de TikTok no parece tanto y es que es el doble de TikTok que un vídeo de 10 minutos" "(FG 5, Chico, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto).

Perciben que el consumo excesivo de redes sociales ocasiona una serie de consecuencias debido al menoscabo de tiempo que sufre su agenda, lo que podría perjudicar su productividad académica y sus relaciones sociales de carácter presencial. La interacción entre el tiempo dedicado al estudio y al disfrute de redes sociales es un tema en el que podemos apreciar diferencias con respecto al nivel de estudios, mientras que aquellos que están en niveles inferiores señalan que sólo las utilizan "si tengo tiempo y no tengo tarea" (FG 8, Chica, Sexto de Primaria, GSE Medio), a medida que aumenta el curso o nivel que estudian señalan que existe una mayor propensión a involucrarse en un uso inapropiado del tiempo.

"Mucha gente estudia, ¿no? y tiene el teléfono al lado... ¿no? y yo qué sé... se te va un poco la pinza y coges el teléfono y te pones a pues... pues eso, a mirar Instagram, y por eso no te centras, a lo mejor, en lo importante que puede ser pues... como estudiar." (FG 6, Chico, Bachillerato, GSE Alto).

Esto los lleva a percibir que este uso compulsivo supone un problema tanto para su rendimiento académico como para su salud:

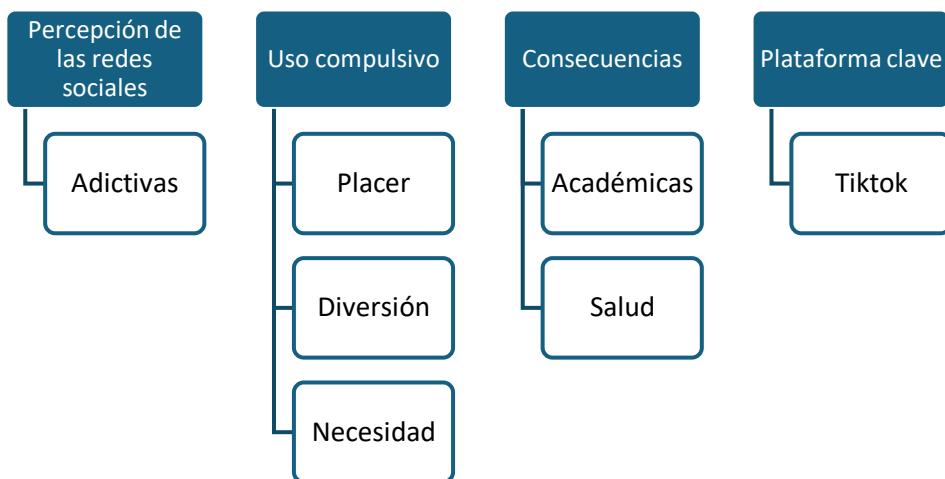
"A mí me perjudicó muchísimo este año, en segundo, porque... Decía, terminaba de estudiar, o no, o empezaba a estudiar, estaba quince minutos, luego cogía el

móvil y de repente... Pues eran las doce de la noche ¿sabes? Y al final pues me tiré muchas noches sin dormir." (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio).

Con respecto a la priorización del tiempo utilizado en el uso de redes sociales *online* frente a sus relaciones de carácter presencial (ya con sus amigos, ya con su familia), aunque muchos admiten que prefieren disfrutar de su ocio con su familia y amigos, "si quedo con una persona estoy con esa persona y no utilizo casi el móvil" (FG 9, Chica, Bachillerato, GSE Bajo), hay alguna excepción que señala que prefiere el mundo virtual: "yo ando mucho en bicicleta con mis amigos y así, y prefiero mucho más pasarme un día jugando con mi Nintendo y tal, jugando incluso con mis amigos a algún videojuego" (FG 11, Chico, Sexto de Primaria, GSE Bajo).

Cabe matizar que, aunque prefieran las relaciones presenciales con sus amistades, esto no significa que prioricen las relaciones familiares frente a la comunicación *online* con sus amigos, "estás con tu familia comiendo o lo que sea y estás con el teléfono, y a lo mejor, no aprovechas el tiempo con personas físicas y lo estás haciendo con personas virtualmente" (FG 6, Chico, Bachillerato, GSE Alto). Como consecuencia, algunos han tenido problemas con su familia: "yo tuve un montón de problemas con mis padres por el tema del móvil" (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio).

Figura 1. Esquema conceptual sobre las percepciones de los adolescentes acerca del carácter adictivo de las redes sociales



Fuente: elaboración propia

4.2. Gestión del consumo de las redes sociales (uso pasivo)

La capacidad de gestionar el tiempo de consumo en las redes sociales de manera consciente y equilibrada para evitar excesos perjudiciales puede favorecer un uso responsable de las redes sociales. En los *focus group* se apreció que los adolescentes

mostraron tres tipos de comportamientos relacionados con el consumo de redes sociales: aquellos que consideraban que son capaces de autocontrolarse, “tengo autocontrol, o sea, sé parar” (FG 11, Chica, Sexto de Primaria, GSE Bajo); otros que admiten comportamientos compulsivos puntuales, “hubo una vez que me piró un poco la cabeza y entonces jugué pues desde las once hasta las cuatro de la mañana, se me piró mucho” (FG 11, Chico, Sexto de Primaria, GSE Bajo), y los que señalan que realizan un consumo excesivamente elevado en número de horas “yo me puedo decir que soy adicta al teléfono (risa). Entonces, me puedo quedar tranquilamente... bastante tiempo, cinco seis horas, o incluso un poco más” (FG 3, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Bajo).

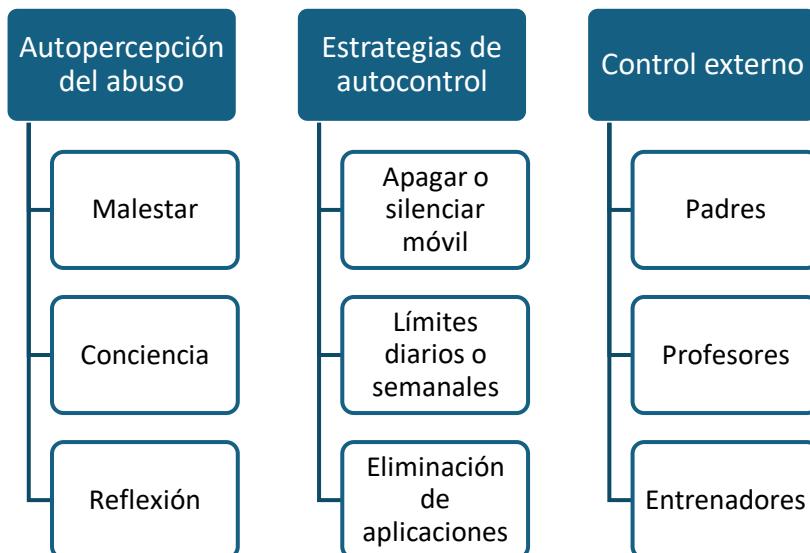
La autopercepción del abuso en las redes sociales, a su juicio, desempeña un papel importante en el autocontrol en su consumo al crear conciencia sobre patrones de comportamiento adictivos o problemáticos; de hecho, los participantes consideraban que “realmente es preocupante cuando no se es consciente” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio). Al reconocer el propio abuso, los jóvenes pueden tomar medidas para regular su uso de manera más efectiva, “desde hace un mes o así, lo estoy intentando controlar un poco y ya no es tanto, pero antes sí. Antes mucho.” (FG 9, Chica, Bachillerato, GSE Bajo). Algunos señalan que la sensación de falta de control les generó malestar “yo me di cuenta y me dio un poco de miedo” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio), y otros matizan que para reconocer esta situación necesitan que trascurra cierto tiempo tras la conducta “yo creo que no somos conscientes cuando lo estamos viendo, pero cuando ya lo dejamos decimos ‘debería de haberlo dejado antes y haber empezado a hacer otras cosas’. Somos conscientes luego, ya de hacerlo” (FG 2, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Alto), “cuando tengo un consumo muy fuerte, pues... En los siguientes dos meses dices, puff, no” (FG 5, Chico, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto).

Entre las estrategias de autocontrol que han mencionado los participantes caben destacar tres opciones: el apagado o silenciado del móvil, “yo lo apagaba, lo ponía en silencio y ya está” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio); el establecimiento de control del consumo del dispositivo tanto diario “tú te puedes como marcar el tiempo que quieras estar en total, del móvil, entonces pues a veces digo, venga, dos horas como máximo todo el día” (FG 5, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto) como semanal “me ha llegado a avisar el iPad que he estado más de 14 horas a la semana” (FG 5, Chico, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto) como de las distintas aplicaciones instaladas, y la eliminación o sustitución programas por otros que generen menos adicción, “yo he llegado, a ver, ahora ya no, pero he tenido Instagram desinstalado, Twitter y tal, un poco por desintoxicarme y centrarme más en mí ¿sabes?” (FG 9, Chica, Bachillerato, GSE Bajo).

Por otra parte, también hay muchos participantes que han señalado que el consumo que realizan de las redes sociales está limitado por otras personas como pueden ser padres y familiares, además de profesores. Los padres gestionan el uso que hacen sus hijos de las redes sociales restringiendo el acceso a dispositivos móviles, ya que son los encargados de proporcionarlos, “en mi casa no se da ese tipo de... no se da a tan pequeños, en teoría me lo dan ahora para cumplir los 16” (FG 4, Chico, Segundo ciclo de ESO, GSE Medio); y estableciendo un tiempo límite para su utilización de general y de aplicaciones en particular “el tiempo de uso lo tengo pero no tengo yo el código, sino que me lo han puesto mis padres en redes sociales, en plan en TikTok e Instagram que tengo una hora y media de los dos así” (FG 5, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto).

Otras figuras cercanas a los adolescentes y que ejercen cierto grado de autoridad en su comportamiento son los profesores, quienes se han visto obligados a intervenir ante la proliferación de dispositivos en las aulas. En muchas ocasiones, los claustros y las direcciones escolares han optado por prohibir su uso dentro de los colegios e institutos, “en nuestro instituto está prohibido el móvil durante los recreos, las clases y todo” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio), aunque en ocasiones lo utilicen como medio de contacto con el alumnado, “nuestra tutora ahora está en nuestro grupo de clase también” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio). Los jóvenes explican que esta necesidad de control del uso de los móviles se ha extendido a otro tipo de actividades como es el caso de los entrenamientos deportivos, “nuestra entrenadora tuvo que sacar lo móviles” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio).

Figura 2. Esquema conceptual sobre la gestión del consumo de redes sociales



Fuente: elaboración propia

4.3. Administración de la impulsividad relacionada con su actividad como creadores (uso activo)

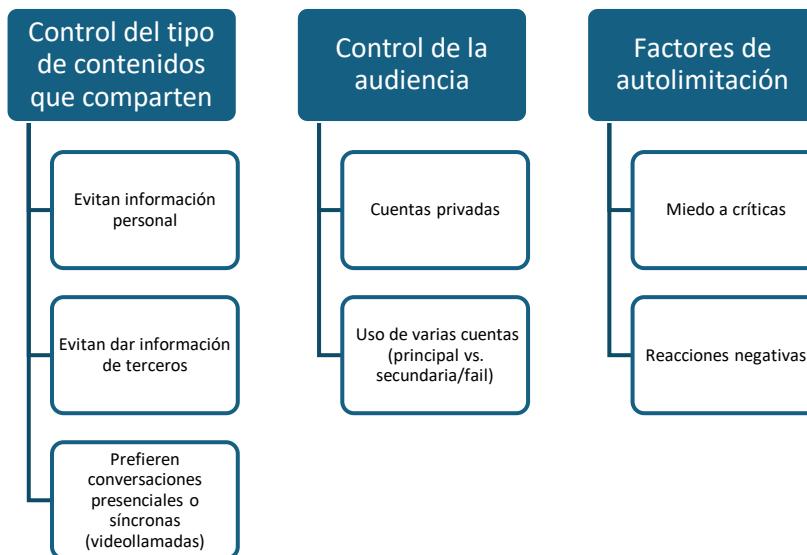
Los adolescentes que participaron en los *focus groups* también hicieron referencia a cómo moderaron su comportamiento activo dentro de las redes sociales, es decir, como creadores de contenido. En este sentido, se percibe que los participantes realizan una gestión bastante controlada de los contenidos que comparten y con quién lo hacen “tengo la cuenta privada sólo lo pueden ver las personas que yo quiero” (FG 8, Chica, Sexto de Primaria, GSE Medio).

Con respecto a la administración que realizan sobre los contenidos que publican cabe destacar que los adolescentes de forma muy generalizada (en todos los niveles de estudios y grupos sociales) reconocen que hay determinados tipos de información que no ha de quedar registrada por escrito, especialmente aquella que atañe a información de carácter personal de terceros, “por mensajes no solemos cotillear mucho porque queda todo escrito...” (FG 5, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto), “comentamos en clase normalmente, no pasando vía *online* sino en persona y ya” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio). En el caso que lleguen a compartir en internet algún tipo de “cotilleo” lo harían mediante tecnologías síncronas sin grabación, “hacemos videollamadas (...) Y comentamos el partido” (FG 12, Chica, Bachillerato, GSE Medio).

En menor medida, han manifestado que se han abstenido de publicar por miedo a recibir comentarios negativos o reacciones adversas, “si quiero subir algo de la cacería que a lo mejor hay gente que no le vaya a gustar y sé que me vaya a criticar por eso, porque sé que hay mucha gente que... que critica... critica por eso...” (FG 3, Chico, Segundo ciclo de ESO, GSE Bajo), de forma que “es mejor callar y no decir nada y seguir pa'lante sin hablar” (FG 2, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Alto). Por ello, muchos de los jóvenes han manifestado tener varias cuentas para poder administrar los contenidos en función del grado de confianza que tengan con la audiencia asociada a cada una de ellas, “es que se tiene más activa la *fail* que la normal, porque en la normal cuelgas las fotos en las que crees que sales bien, y las historias en las que crees que has hecho algo chulo” (FG 5, Chica, Segundo ciclo de ESO, GSE Alto).

Así los contenidos más personales o que ellos consideran vergonzosos los publican en cuentas que ellos denominan secundarias, privadas, o *fail*: De tal manera que tienen “otra como privada para mostrar pues más aspectos de tu vida” (FG 7, Chica, Primer ciclo de ESO, GSE Medio), o “para en plan las cosas que no te gusta que la gente vea, imagínate que estás con tus amigos abres Instagram y te aparece, no sé, cualquier cosa que para ti te resulte vergonzosa” (FG 6, Chica, Bachillerato, GSE Alto).

Figura 3. Esquema conceptual sobre la gestión de su actividad como creadores



Fuente: elaboración propia

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los adolescentes entrevistados perciben que el uso de las redes sociales puede llegar a ser adictivo y asocian esta cualidad con la búsqueda del disfrute y la satisfacción, correlación que identifica la investigación de Al-Menayes (2015, p. 26). La adicción se manifestaría, en su opinión, en un uso excesivo y en la necesidad perentoria de acceso, lo que les lleva a manifestar cierta supresión de la voluntad (Kara *et al.*, 2021) y, en ocasiones, les plantea dilemas morales entre lo que deben hacer y su deseos. Sin embargo, asumen la responsabilidad de no saber moderar su conducta. La plataforma TikTok es identificada como especialmente adictiva, ya que admiten que le dedican mucho tiempo, debido a la corta duración de los videos que les facilita mantener la atención lo que se alinea con las investigaciones de Qin *et al.* (2022, p. 12) y Marengo *et al.* (2022, p. 4).

El descenso de la productividad académica y una menor dedicación a las relaciones sociales presenciales son algunas de las consecuencias que los jóvenes señalan del consumo excesivo de redes sociales. Cabe señalar que los adolescentes no hicieron referencia a los desequilibrios alimenticios que se muestran en el estudio de Jahrami *et al.* (2021). La relación entre el tiempo destinado al estudio y el uso de redes sociales presenta variaciones en función del nivel de estudios, observándose una mayor propensión a un uso inadecuado a medida que avanza el curso, probablemente debido a que los alumnos de cursos superiores disponen de menos tiempo de ocio ya que tienen una mayor carga de estudio y trabajo, hecho que se señala en el estudio de (Latipah *et al.*, 2021, p. 305). Respecto a la gestión del tiempo, los estudiantes entrevistados parecen preferir disfrutar de su tiempo libre con familia y amigos de manera presencial, afirmación

que no concuerda con los resultados del estudio realizado por Karadağ *et al.* antes de la situación de emergencia del Covid (2015); aunque algunos admiten que en ciertos casos prefieren el mundo virtual, lo que les genera conflictos con padres y familiares conclusiones (Yıldırım *et al.*, 2023).

La autoevaluación del abuso en el consumo de las redes sociales desempeña, a su parecer, un papel crucial en el autocontrol (Tsitsika *et al.*, 2013; Huaytalla *et al.*, 2016 y Jones, 2014), ya que al ser conscientes pueden implementar medidas para regular su comportamiento de manera más efectiva (Wisniewski *et al.*, 2017, p. 54). Los jóvenes entrevistados emplean diversas estrategias de autocontrol, como apagar o silenciar el dispositivo, establecer límites diarios o semanales de tiempo de uso y eliminar o cambiar programas por otros menos adictivos (Radtke *et al.* (2022, p. 206). Además, muchos participantes señalan que la supervisión del consumo de redes sociales está controlada por padres (Wisniewski *et al.*, 2017, p. 57), familiares y profesores (Rivera-Vargas *et al.*, 2023, p. 27).

Los participantes revelaron una notable autorregulación en su actividad como creadores de contenido en redes sociales. Expresaron que gestionan de forma cuidadosa los contenidos compartidos en función de la audiencia que accede a ellos, para lo que utilizan cuentas privadas con el fin de limitar el acceso a determinadas personas, resultados que coinciden con los obtenidos en el estudio de Ebert *et al.* (2023, p. 5). La administración de múltiples cuentas (denominadas como secundarias o privadas), que diferencian por niveles de confianza con la audiencia, es una estrategia común que les permite gestionar el tipo de información que comparten con cada público. También mostraron una especial sensibilidad a la hora de publicar información de índole personal de terceros, por lo que evitan el registro de detalles sensibles en mensajes escritos (Winstone *et al.*, 2023, p. 309). Por último, no señalaron realizar una gestión de contenidos atendiendo a la posible retroalimentación en *likes* o “me gusta” que pudieran obtener, al contrario que en el estudio de Velthoven *et al.* (2018).

La naturaleza exploratoria de la investigación, cuyo objetivo es destacar las opiniones y percepciones de los adolescentes entrevistados para conocer su competencia en la gestión de la impulsividad en el uso de las redes sociales, ofrece una serie de hallazgos que no tienen carácter concluyente debido a la metodología de investigación escogida, cuyo carácter cualitativo impide generalizar los resultados. Atendiendo a los resultados de la presente investigación, cabe plantearse en futuras investigaciones el estudio que evalúe de forma independiente las diferencias de género en la gestión de la impulsividad en el uso y consumo de las redes sociales. Otra línea de interés es la que estudie las medidas de autocontrol que establecen los jóvenes, conocer en qué grado las implementan y cómo estas estrategias impactan en su bienestar psicosocial a largo plazo. Además, sería pertinente examinar las motivaciones subyacentes que llevan a los adolescentes a optar por estas medidas.

Bibliografía

- Álvarez Menéndez, M. y Moral Jiménez, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions*, 20 (1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Ahedo Santisteban, M. (2023). Las escuelas concertadas en Dinamarca y España. Entre la desigualdad escolar-educativa y la colaboración público-civil en educación. *Revista de Sociología de la Educación - RASE*, 16 (1), 38-56. <http://dx.doi.org/10.7203/RASE.16.1.24360>.
- Al-Menayes, J.J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28. doi: 10.11648/j.pbs.20150401.14
- Andrino, B., Grasso D., Llaneras K., y Sánchez, Á. (2021, 29 Abril). El mapa de la renta de los españoles, calle a calle. *El País*. <https://bit.ly/3JpRVi0>
- Aydin, B. & Volkan, S. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>
- Bahrainian, S., Haji-Alizadeh, K., Raeisoon, M., Hashemi-Gorji, O. & Khazaee, A. (2014). Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 55, 3, 86-89.
- Becerra Guajardo, J.R., López Rosales, F. y Jasso Medrano, J.L. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, Vol.10, 19, 28-46.
- Beltre, G., & Mendez, M. D. (2023, November 13). Child Development. In StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK564386/>
- Billieux, J., Van-der-Linden, M. & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195-1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
- Billieux, J., Gay, P. Rochat, L. & Van-der-Linden, M. (2010). The role of urgency and its underlying psychological mechanisms in problematic behaviours. *Behaviour Research and Therapy* 48, 11, 1085-1096. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.008>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberts, U., Cladellas, R. & Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28, 3, 789-796. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>

- Caro, M.M. (2018). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur*, 15, 2. <https://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3279>
- Carr, N. (2011). *Superficiales: ¿qué está haciendo internet con nuestras mentes?* Taurus.
- Carr, N. (2014). *Atrapados: cómo las máquinas se apoderan de nuestras vidas.* Taurus.
- Ebert, N., Geppert, T., Strycharz, J., Knieps, M., Hönig, M., & Brucker-Kley, E. (2023). Creative beyond TikToks: investigating Adolescents' Social privacy management on TikTok. *Proceedings on Privacy Enhancing Technologies 2023* (2),221–235.
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 2, 91-95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001> <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 13, 1, 5-14. <https://doi.org/10.21134/haaj.v13i1.188>
- Griffiths, M., Kuss, D. & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Jasso Medrano, J., López Rosales, F. y Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7, 3, 2832-2838. <https://doi.org/10.1016/j.aipprr.2017.11.001>
- Huaytalla, K.P.C., Vega, S.R. y Soncco, J.J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9, 1, 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- IAB Spain. (2023). Estudio redes sociales 2023. IAB Spain. <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2023/>
- International Telecommunication Union (2017). The World in 2017. ICT facts and figures. Geneva, Switzerland: International Telecommunication Union.
- Jahrami, H., Abdelaziz, A. Binsanad, L., Alhaj, O.A., Buheji, M. Bragazzi, N.L. Saif, Z., BaHamam, A.S. & Vitiello, M.V. (2021). The association between symptoms of nomophobia, insomnia and food addiction among young adults: Findings of an exploratory cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2, 1-11. <https://doi.org/10.3903.ijerph18020711>

- Jones, T. (2014). Cell phone use while walking across campus: an observation and survey. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 5, 1.
- Kara, M., Baytemir, K. & Inceman, K. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40, 1, 85-98. <https://doi.org/10.1080/0144929X2019.1673485>
- Karadağ, E., Tosuntaş, S.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.M. & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 2, 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Labrador, F. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22, 180-188.
- Latipah, E., Adi, H., & Insani, F. (2021). Academic Procrastination of High School Students During the Covid-19 Pandemic: Review from Self-Regulated Learning and the Intensity of Social Media. *Dinamika Ilmu*, 21(2), 293-308. <https://doi.org/10.21093/di.v21i2.3444>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the Internet: The perspective of European children: Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 years olds and their parents in 25 countries. Deliverable D4*. London: EU Kids Online. <https://goo.gl/otGdQV>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñán, MM. y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicológico de adolescentes españoles. *Comunicar*, 56, XXVI, 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107204>
- Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Mayan, M.J. (2023). *Essentials of Qualitative Inquiry* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/b23331>
- Murillo, F. J., Belavi, G., y Rodríguez, L. M. P. (2018). Segregación escolar público-privada en España. *Papers: Revista de Sociología*, 103(3), 307-337. <https://doi.org/10.5565/rev/papers.2392>

- ONTSI (2023). Impacto del aumento del uso de internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. <https://bit.ly/4adiXrf>
- Orben, A., & Przybylski, A.K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychological Science*, 30(5), 682-696. <https://doi.org/10.1177/0956797619830329>
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Restrepo, J.E., Soto, J.D. y Rivera, A. (2016). Diferencias individuales en la impulsividad y la flexibilidad cognitiva en adultos jóvenes sanos. *Revista Katharsis*, 21, 13-44. <https://doi.org/10.25057/25005731.761>
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 15, 1, 25-38. doi:10.21134/haaj.v15i1.223
- Rivera-Vargas, P., Mateu-Luján, B., Rappoport, S. y Gamboa, Y. (2023). Digitalización de los centros educativos y uso de teléfonos móviles en el aula. Análisis del caso español REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 21(4), 25-43. <https://doi.org/10.15366/reice2023.21.4.002>
- Sánchez-Sánchez, A.M.; Sánchez-Sánchez, F.J. y Ruiz-Muñoz, D. (2024). Factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Doxa Comunicación*, 38. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a1959>
- Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B. & Montag, C. (2019). Linking Internet Communication and Smartphone Use Disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behavior Reports*, 9, 100148. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148> 4
- Sen, K., Prybutok, G., & Prybutok, V. (2022). The use of digital technology for social wellbeing reduces social isolation in older adults: A systematic review. *SSM-population health*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.101020>
- Shi, X., Wang, A. & Zhu, Y. (2023). Longitudinal associations among smartphone addiction, loneliness, and depressive symptoms in college students: Disentangling between -and within- person associations. *Addictive Behaviors*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107676>

- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>
- Southerton, C., Clark, M., Watson, A., & Lupton, D. (2022). "Chapter 10: The futures of qualitative research in the COVID-19 era: experimenting with creative and digital methods". In S. Matthewman (Ed.). A Research Agenda for COVID-19 and Society. Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781800885141.00016>
- Tsitsika, A., Janikian, M. & Tzavela, E. (2013). Investigación sobre conductas adictivas a internet entre los adolescentes europeos. *Funded by the European Union*.
- Valencia, R. y Castaño, C. (2019). Use and abuse of social media by adolescents: a study in Mexico. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 54, 7-28. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2019.i54.01>
- Valencia-Ortiz, R., Cabrero-Almenara, J., Garay Ruiz, U. y Fernández-Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Velthoven, M.H., Powell, J. & Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: digital approaches to an emerging public health problem. *Digital Health*, 4. <https://doi.org/10.1177/2055207618759167>
- Watson, R. (2011). *Mentes del futuro*. Viceversa.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2023). Types of Social Media Use and Digital Stress in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 43(3), 294-319. <https://doi.org/10.1177/02724316221105560>
- Wisniewski, P., Ghosh, A. K., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2017). Parental control vs. teen self-regulation: Is there a middle ground for mobile online safety?. *Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing* (pp. 51-69). <https://doi.org/10.1145/2998181.2998352>
- Yıldırım, M., Çiçek, İ., Öztekin, G. G., Aziz, I. A., & Hu, J. (2023). Associations Between Problematic Social Media Use and Psychological Adjustment in Turkish Adolescents: Mediating Roles of Family Relationships. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01138-3>
- Zarouali, B., De-Pauw, P., Ponnet, K., Walrave, M., Poels, K., Cauberghe, V. & Hudders, L. (2019). Considering children's advertising literacy from a methodological point of view: Past practices and future recommendations. *Journal of Current Issues & Research in Advertising*, 40(2), 196-213. <https://doi.org/10.1080/10641734.2018.1503109>