



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Nuevas tecnologías y adicciones: un estudio de la  
percepción de los jóvenes universitarios.

New technologies and addictions: a study on the university  
youth perception.

Autora:

María Lahuerta Arié

Director:

Ramón Hermoso Traba

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

Año 2020



## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	0
ABSTRACT .....	0
1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO.....	3
2.1 Procedimiento.....	3
3. MARCO TEÓRICO .....	5
3.1 Nuevas tecnologías: Conceptualización.....	5
3.2 Adicciones: Conceptualización.....	7
3.3 Prevención de la adicción a las nuevas tecnologías.....	14
3.4 Intervención desde el Trabajo Social con usuarios adictos a las nuevas tecnologías.....	18
4. ESTUDIO REALIZADO .....	20
4.1 Instrumentos de evaluación.....	20
4.2 Análisis de los resultados.....	21
5. DISCUSIÓN .....	38
5.1 Conclusiones.....	39
5.2 Propuestas de actuación desde el Trabajo Social .....	40
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
7. ANEXOS.....	45
ANEXO I. CUESTIONARIO PERSPECTIVA NUEVAS TECNOLOGÍAS.....	45
ANEXO II. REAL DECRETO 412/2014.....	62
ANEXO III. REGLAMENTO UNIÓN EUROPEA 2016/679 .....	63

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Número de usuarios de Internet en 2020.....</i>	<i>6</i>
<i>Tabla 2. Usuarios de redes sociales en España según sexo y edad.....</i>	<i>11</i>
<i>Tabla 3. Resultados de las preguntas 4, 5 y 6 del cuestionario. ....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 4. Resultados de las preguntas 7, 8, 9, 10, y 11 del cuestionario.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabla 5. Resultados de las preguntas 13, 14, 15, 16 ,17 ,18 y 19 del cuestionario.....</i>	<i>32</i>

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Imagen 1. Pregunta nº1: Consentimiento para la realización del cuestionario.....</i>	<i>22</i>
<i>Imagen 2. Pregunta nº2: Géneros encuestados .....</i>	<i>22</i>
<i>Imagen 3. Pregunta nº3: Rango de edades del cuestionario.....</i>	<i>23</i>
<i>Imagen 4. Pregunta nº 12: Entorno familiar de los encuestados .....</i>	<i>31</i>

## **RESUMEN**

Este Trabajo de Fin de Grado plantea un estudio acerca de la percepción que tienen los jóvenes universitarios sobre el uso que le dan a las nuevas tecnologías y el uso que creen que le dan sus padres o tutor legal. Se analizan también los factores que hacen que los jóvenes se vuelvan adictos a las mismas. Para la realización del estudio se ha realizado una búsqueda bibliográfica previa y a continuación se ha desarrollado un cuestionario vía online en el que se ha contado con la participación de 165 jóvenes que estudian en la universidad, con edades comprendidas desde los 17 años hasta los 30. El objetivo final es aplicar los resultados obtenidos para tratar la adicción a las nuevas tecnologías desde el Trabajo Social.

**Palabras claves:** *Nuevas tecnologías, jóvenes, adicción, padres, Trabajo Social.*

## **ABSTRACT**

This thesis proposes a study about the university youth perception of the use they give to new technologies and the use they believe their parents or their legal guardian give to them. The factors that make young people become addicted to them are also analysed. To carry out the study, a prior bibliographic search has been made and then an online questionnaire was developed, in which 165 young people studying at the university, aged from 17 to 30, were involved. The final goal is to apply the results obtained to treat addiction to new technologies from Social Work.

**Key words:** *New technologies, youth, addiction, parents, Social Work.*

## 1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad analizar la perspectiva que tienen los jóvenes universitarios acerca del uso de las nuevas tecnologías, la adicción a las mismas y, qué opinión tienen acerca del uso que le dan los demás.

Por consiguiente, **el objetivo general** de este Trabajo de Fin de Grado es analizar la opinión de los jóvenes universitarios sobre las nuevas tecnologías mediante la realización de un cuestionario, estudiando los factores que hacen que los jóvenes se vuelvan adictos. También, y a modo de **objetivo específico**, se analizará si los resultados obtenidos en este estudio servirían de manera hipotética a la hora de intervenir desde el Trabajo Social para tratar con un usuario adicto a las nuevas tecnologías.

Este trabajo se centrará en la opinión que tienen estos jóvenes respecto a sus progenitores (ya sean padres o tutores legales), ya que es más común que el núcleo familiar esté compuesto por padres e hijos, según Rioyo (2014).

Se han elegido las nuevas tecnologías como eje del trabajo al ser esta una temática que está en auge desde hace varios años y, al ser estas una parte más de la sociedad actual. “Las nuevas tecnologías son definidas como todo dispositivo tecnológico (hardware y software) que permite editar, producir, almacenar, intercambiar y transmitir datos entre diferentes sistemas de información que cuentan con protocolos comunes.” (Cobo, 2009, p.312).

Existen de hecho, multitud de estudios e investigaciones acerca del tema y, de cómo afecta su uso a adultos y jóvenes. Pero, prácticamente ninguno tiene en cuenta qué opinan los jóvenes acerca del uso de las mismas. Es común ver estudios acerca de la opinión que tienen los padres sobre el uso que le dan sus hijos<sup>1</sup>, pero, ¿y al revés? Nos encontramos entonces con que prácticamente no existe ningún estudio que hable del tema.<sup>2</sup>

Es entonces cuando surge la siguiente cuestión, ¿qué opinan realmente los jóvenes? Sería muy interesante conocer más acerca de la perspectiva que tienen. Qué uso creen ellos que les dan a las llamadas nuevas tecnologías y qué uso consideran que le dan los demás, en este caso, su padre o madre o tutor legal.

De este modo a la hora de realizar una intervención familiar sistémica desde el Trabajo Social, el tener en cuenta la opinión de los hijos sería beneficioso a la hora de tratar con adicciones a las nuevas tecnologías, ya

---

<sup>1</sup> García et al. (2015)

<sup>2</sup> Baquedano et al. (2019)

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

que, esta manera de intervenir pone especial énfasis en la colaboración total de la familia y, se les hace ver que son ellos los responsables de solucionar sus problemas tal y como explican Palomar y Suárez (1993).

Palomar y Suárez (1993) también explican que mediante la intervención familiar sistémica se podría conseguir establecer una relación beneficiosa dentro del núcleo familiar y, encontrar la verdadera problemática que sufre la familia.

Una vez que se conozca qué opinión tienen los jóvenes sobre el tema, se podría intervenir desde el Trabajo Social para conseguir ambas cosas, una intervención familiar exitosa y, tratar al mismo tiempo la adicción a las nuevas tecnologías. De esta manera, si por ejemplo nos encontramos un usuario que es adicto a las nuevas tecnologías (ya sea adulto o joven), si vive dentro de un núcleo familiar (con mínimo un hijo), se podría trabajar con la familia de una manera específica, Sixto y Olivar (2018).

Además, el usuario adicto a las nuevas tecnologías (o los usuarios, ya que al intervenir pueden descubrirse más casos de adicción), podrá sentirse más comprendido por su entorno familiar, cosa que mejoraría notablemente la convivencia dentro del núcleo familiar y, por tanto, mejoraría su situación emocional, Echeburúa y De Corral (2010).

Así pues, para conocer realmente qué opinan los jóvenes, se ha realizado un cuestionario online mediante Google Docs<sup>3</sup> de 19 preguntas a 165 jóvenes universitarios con edades comprendidas desde los 17 años hasta los 30, ya que según Subirats (2014), en algunas comunidades autónomas de España se consideran “jóvenes” a los menores de 35 años.

Para la realización de este cuestionario se ha usado de referencia el realizado por Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013) en donde diseñaron un cuestionario acerca del uso problemático de las nuevas tecnologías al cual se le han añadido preguntas de elaboración propia para adaptarlo a las características de este Trabajo de Fin de Grado y, se han modificado algunas cuestiones ya existentes.

Se explicará durante el trabajo qué metodología se ha utilizado, los instrumentos de evaluación, cómo se analizan los cuestionarios y qué resultados se han obtenido. Por último, se finalizará con la discusión, donde se explicará si es beneficioso conocer la opinión de los jóvenes universitarios para tratar las adicciones a las nuevas tecnologías y, para intervenir de una manera más exitosa desde el Trabajo Social.

---

<sup>3</sup> Aplicación web que permite de manera gratuita almacenar información, compartirla y modificarla. Permite realizar documentos, hojas de cálculos, presentaciones, cuestionarios, etc.



## 2. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

En este apartado se va a desarrollar cómo ha sido la elaboración del estudio previo de este Trabajo de Fin de Grado. Con esto se pretende justificar cómo se ha llevado a cabo el trabajo teórico del estudio que se detalla en el punto [3 “Marco Teórico”](#).

### 2.1 Procedimiento.

Inicialmente se ha realizado de manera descriptiva, una revisión bibliográfica acerca de la información existente sobre las nuevas tecnologías, la adicción a las mismas y, la influencia que tienen en el Trabajo Social (cómo se actúa desde el Trabajo Social con usuarios adictos a las nuevas tecnologías y, cómo estas pueden cambiar la forma de trabajo tradicional). La búsqueda de información ha tenido como finalidad saber la información existente acerca de las nuevas tecnologías y, descubrir si existe algún estudio previo acerca de qué piensan los jóvenes, cosa que no se ha encontrado mediante las herramientas de búsqueda que se han utilizado.

Para la realización de esta búsqueda se han utilizado las siguientes bases de datos como fuentes de información principal:

- AlcorZe
- Creative Commons Search
- Dialnet
- Google Académico

También se han consultado páginas web oficiales como otras fuentes de información puntual:

- Internet World Stats
- Europa Press
- Real Academia Española
- American Society of Addiction Medicine

Para llevar a cabo la búsqueda de información se han tenido en cuenta unos criterios de inclusión, exclusión y unas ciertas palabras clave, detallados a continuación:

- **Criterios de inclusión:** Inicialmente se planteó revisar artículos que su fecha de publicación fuera a partir del 2000, pero finalmente se estableció la búsqueda entre los años 1990 y 2020, al ser 1983 el origen de la creación de Internet (M. Leiner et al., 1997). Se han tenido en cuenta artículos escritos en español y que fueran de autores y páginas web fiables. Artículos de acceso abierto, que estuvieran disponibles al completo vía online. Todos aquellos artículos y páginas web que pudieran tener información relevante para la realización del Trabajo de Fin de Grado.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

- **Criterios de exclusión:** Artículos anteriores a 1990, al considerarse desactualizados. Artículos que no fueran de acceso abierto, impidiendo su libre lectura.
- **Palabras clave:** Se han realizado diversas búsquedas de información en las cuales se han tenido en cuenta diferentes palabras claras. Para la búsqueda en lo relacionado a la conceptualización de las nuevas tecnologías, su uso y la adicción a las mismas, se han combinado los siguientes términos de búsqueda en español: “nuevas tecnologías”, “origen”, “perfil”, “usuarios”, “adicción”, “prevención”, “riesgo” y “factores”.

Para la búsqueda de la implicación y actuación desde el Trabajo Social con las nuevas tecnologías, se han intercalado los siguientes términos de búsqueda en español: “nuevas tecnologías”, “recursos sociales”, “trabajo social”, “influencia”, “actuación” y “usuarios”.

Tras la revisión bibliográfica se desarrolló como instrumento de evaluación un cuestionario con 19 preguntas, el cual fue completado por 165 jóvenes universitarios [n= 165] de manera válida. Inicialmente para la elección de la muestra se tuvo en cuenta la colaboración del Instituto de Educación Secundaria Conde Aranda del municipio Alagón, ubicado en la provincia de Zaragoza, pero, por limitaciones que se produjeron a causa del virus COVID-19, no pudo tener lugar.

Como alternativa, se realizó un cuestionario online vía Google Docs usando de referencia el realizado por Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña en 2013, en el cual llevaron a cabo un cuestionario acerca del uso perjudicial de las nuevas tecnologías en los jóvenes. Para la recopilación de los datos del cuestionario utilizado para este Trabajo de Fin de Grado se compartió vía redes sociales, animando a los propios participantes a distribuirlo con todo aquel que entrara dentro de las características que se pedían, (joven universitario) y, que estuviera interesado en colaborar con el estudio.

### 3. MARCO TEÓRICO

El objetivo del Marco Teórico es situar el tema y profundizar en lo relativo a los términos de las nuevas tecnologías, adicciones y la actuación de Trabajo Social en este ámbito. Con este fin, se ha realizado una investigación bibliográfica para recopilar la información y la relación, existente acerca de estos aspectos. Esta información se ha utilizado como base para realizar este Trabajo de Fin de Grado y, para sacar unas conclusiones que están plasmadas en el apartado final de Discusión.

#### 3.1 Nuevas tecnologías: Conceptualización.

Desde el comienzo de los tiempos, el ser humano se ha caracterizado por ser un ser curioso, con inquietudes y, sobre todo, con gran inteligencia. En 1941, Konrad Zuse fue el primero en construir un ordenador que funcionase y, años más tarde en 1983 se puede decir que se creó oficialmente Internet, cuando se comenzó a utilizar el protocolo TCP/IP<sup>4</sup> en el host de ARPANET<sup>5</sup> según M. Leiner et al. (1997).

Desde entonces la tecnología ha ido avanzando y desarrollándose cada vez más, hasta originar las llamadas nuevas tecnologías, las cuales son cualquier dispositivo tecnológico que permite recibir información, compartir documentos, almacenar datos, etc. Estos dispositivos son por ejemplo el ordenador, el teléfono móvil y la televisión según Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013).

De esta manera, las nuevas tecnologías se han llegado a convertir en una parte indispensable de nuestra vida diaria, "Las nuevas tecnologías han impactado la vida cotidiana del hombre de las postrimerías del siglo XX, que cede el paso ya, al siglo XXI, y esta irrupción tenderá a socializarse cada día más." (Brito Rodríguez, 2004, p.1).

Para más inri, durante los últimos años el avance y fácil acceso a las nuevas tecnologías ha permitido que mucha gente se interesase cada vez más por este mundo, Internet World Stats<sup>6</sup> (2020), muestra que actualmente en 2020 de 7,796,949,710 habitantes que hay en el mundo, 4,833,521,806 de personas son usuarias de Internet, lo cual significa que un 62% de la población utiliza Internet. En lo que respecta a España,

---

<sup>4</sup> Protocolo de Internet que se utiliza para transferir información de manera segura entre distintos dispositivos inteligentes conectados a la red de Internet. Es el protocolo utilizado por excelencia cuando se requiere seguridad.

<sup>5</sup> Advanced Research Projects Agency Network, también conocido como la Red de la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada.

<sup>6</sup> Es una página web internacional que presenta el número de usuarios de Internet que hay a nivel mundial, así como estadísticas de la población, del uso de las redes sociales y datos de investigación del mercado de Internet. Los datos que muestra están actualizados y pueden ser visibles en más de 246 países del mundo.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

de 46,754,778 habitantes que hay en 2020, 42,961,230 son usuarios de internet, lo que significa que un 91.9% de los habitantes de España son usuarios de Internet.

**Tabla 1. Número de usuarios de Internet en 2020**

	Número de habitantes	Número de usuarios de Internet	Porcentaje de usuarios de Internet
Población Mundial	7.796.949.710	4.833.521.806	62%
España	46.754.778	42.961.230	91,90%

*Fuente: Elaboración propia a partir de Internet World Stats.*

Estos datos pueden considerarse preocupantes o no, según desde el punto de vista desde el que se les analice ya que significa que cada vez el mundo está más globalizado y comunicado. Por ejemplo, hablar con alguien de otro continente es una realidad, mientras que cincuenta años atrás era casi impensable por el tiempo y esfuerzo que requeriría. Cada vez todo está más cerca metafóricamente hablando, pero, esto puede distanciar a la gente de su propia realidad, como es su vida social, trabajo o estudios.

Los jóvenes también se ven influenciados por las nuevas tecnologías, se les asocia a la “generación Internet” y, se les considera expertos en todo tipo de uso de las tecnologías, Duek, Benítez y Moguillansky (2017). Muchos de ellos no tienen establecido un límite de uso de las nuevas tecnologías y, no son conscientes de cuando termina el uso meramente lúdico y cuando comienza a considerarse algo problemático. Se ha llegado al punto de que las nuevas tecnologías se utilizan de manera frecuente a diario; Para escuchar música, ver series, jugar a videojuegos, utilizar redes sociales, etc., Ortega et al. (n.d).

La instauración en la sociedad de las nuevas tecnologías es algo que está produciendo cambios que serían inimaginables años atrás, tal y como pasó en su momento con la creación de la imprenta o de la propia electrónica. El alcance que tienen las nuevas tecnologías no afectan únicamente a la información y a la comunicación, también provocan cambios en la estructura social, económica, laboral, jurídica y política de la sociedad (Almenara, 1996).

El llamado triángulo de oro<sup>7</sup>, se terminará encontrando en la mayoría de casas, del mismo modo que hoy en día hay un televisor en casi todos los hogares. Siguiendo esta línea, lugares como escuelas, institutos o universidades tampoco se quedarán ajenas a este fenómeno. Al estar focalizados en que sus alumnos adquieran conocimientos sobre el mundo que les rodea, tienen que estar actualizados y conscientes de cómo las nuevas tecnologías afectan a todos los ámbitos de la vida (Brito Rodríguez, 2004).

En definitiva, las nuevas tecnologías son todos los nuevos avances que se ha ido teniendo respecto a la tecnología en los últimos años y, que a día de hoy afectan a la sociedad y están presentes en el día a día de casi toda la humanidad. No paran de evolucionar y avanzar, en definitiva, son una puerta que se abre hacia el futuro, con miles de posibilidades y aplicaciones, cada una más innovadora y revolucionaria que la anterior. Aunque también se podría considerar un arma de doble filo ya que entraña diversas problemáticas si se usan del modo indebido, como es la adicción a las nuevas tecnologías.

### **3.2 Adicciones: Conceptualización.**

La *American Society of Addiction Medicine* (ASAM)<sup>8</sup> define la “adicción” como “una enfermedad primaria, crónica y neurobiológica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en sus manifestaciones” (Portero, 2015).

Las adicciones son un conjunto de conductas compulsivas y constantes que generan problemáticas en el control de drogas, juegos de azar, videojuegos, etc. Siguiendo la ASAM, las adicciones generan una dependencia física, el cual es un estado de adaptación que se muestra a través de un síndrome de abstinencia. Este síndrome de abstinencia a su vez, se manifiesta cuando se produce un cese abrupto, una reducción rápida o una disminución de los niveles de la droga o de la conducta adictiva.

Actualmente, se puede decir que existen dos tipos de adicciones: las adicciones comportamentales y las adicciones a una sustancia. A continuación, se van a tratar y explicar más a fondo las adicciones de tipo comportamentales.

Según Salas (2014), las adicciones de tipo comportamental o conductual, son aquellas en las que se reproducen comportamientos sin ningún control por parte de la persona que los realiza. Esto produce que la persona sienta que es incapaz de controlar ciertas situaciones y, puede desembocar en una inversión mayor

---

<sup>7</sup> Tener integrado en casa las telecomunicaciones (dispositivos móviles), la televisión (televisores) y la computación (ordenadores).

<sup>8</sup> Es una organización de médicos y especialistas de varias partes del mundo especializados en la prevención y el tratamiento de las adicciones.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

del tiempo de lo deseado. Estas personas suelen sentir una imperiosa necesidad de llevar a cabo esa acción y sienten ansiedad o estrés si no las realizan.

Dentro del ámbito de las adicciones de tipo comportamental podemos encontrar, entre otras, la **ciberadicción**. También conocido como trastorno de adicción a Internet<sup>9</sup>, tiene lugar cuando se utiliza de manera abusiva Internet. Se observa una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica o, las TIC<sup>10</sup> se convierten en la herramienta prioritaria y principal de placer, produciendo una pérdida de control y dependencia absoluta. Haciendo que la persona se distancie de su entorno social, familiar y laboral, perdiendo la relación con otras personas en la mayoría de los casos, Echeburúa y De Corral (2010).

### 3.2.1 Adicción a las nuevas tecnologías.

La adicción a las nuevas tecnologías va ligado a la ciberadicción, no existe una sin la otra. Con la adicción a las nuevas tecnologías, se produce la pérdida de control respecto al uso saludable de Internet, según Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013), los jóvenes invierten más del 25% del día en utilizar las nuevas tecnologías, tiempo que aumenta considerablemente durante los fines de semana. Esto viene a significar que de media invierten más de 6 horas diarias al uso de Internet mediante las nuevas tecnologías y, que durante el fin de semana esto asciende de manera alarmante. Otros estudios más recientes, como Dobado y Alarcón (2020), indican que los jóvenes usan de media el teléfono móvil 25,25 horas de lunes a viernes, lo que viene siendo unas 5,05 horas diarias y, que durante el fin de semana lo utilizan unas 12,68 horas, unas 6,34 horas de uso al día.

La adicción a las nuevas tecnologías conlleva conductas adictivas que aseguran que la persona continúe enganchada al uso de los dispositivos tecnológicos. Al comienzo estas conductas suelen estar reforzadas por estímulos positivos como es el simple hecho de realizar la acción (por ejemplo, la mera búsqueda del entretenimiento al jugar un videojuego), pero, en una persona adicta estas conductas terminan siendo controladas por estímulos negativos, como es el buscar un alivio de la tensión emocional que siente la persona, de su ansiedad, de la ira, etc. (Echeburúa y De Corral, 2010). Una persona no adicta a las nuevas tecnologías puede hablar por el móvil o utilizar Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí, alguien adicto, lo hará buscando un alivio del malestar emocional que sufre.

---

<sup>9</sup> También conocido como *Internet Addiction Disorder (IAD)*

<sup>10</sup> Tecnologías de la Información y la Comunicación. Sistemas mediante los que obtienes información utilizando las tecnologías de la comunicación (televisor, radio, etc.), Internet y, los nuevos dispositivos tecnológicos (computadora, teléfono móvil, Tablet, etc.).

Carbonell (2014), resalta que el sistema que siguen los videojuegos al ofrecer recompensas conforme juegas, actúa de manera similar al sistema de recompensa que activan las drogas y, que llevan a cabo síntomas conductuales similares.

Es común también, que en muchas ocasiones la persona adicta a las nuevas tecnologías distorsione el mundo real, alejándose de sus familiares, amigos y entorno más cercano como consecuencia de esta distorsión, Echeburúa y De Corral (2010).

La persona adicta a las nuevas tecnologías deja de verse con sus amigos y se dedica a pasar tiempo delante de la pantalla de su ordenador, presta más atención a su teléfono que a su pareja o no rinde en el trabajo porque está pendiente continuamente del correo electrónico. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa en la vida cotidiana (Estallo, 2001).

Tal y como tiene lugar en las adicciones a sustancias, las personas adictas a llevar a cabo una determinada conducta sufren el síndrome de abstinencia<sup>11</sup> cuando no la realizan, que se caracteriza por la presencia de un profundo malestar emocional (irascibilidad, insomnio, agitación psicomotriz, irritabilidad, etc.). Del mismo modo que sucede con las adicciones a sustancias, es muy improbable y difícil que un adicto se considere así mismo como tal. Normalmente suele ser un suceso muy negativo (mentir repetidamente, aislamiento social, problemas económicos, comportamiento impredecible, fracaso escolar, etc.), el que hace que el adicto tome consciencia de su adicción a las nuevas tecnologías (Estallo, 2001).

Como norma general, los familiares o amigos cercanos, suelen ser los que perciben el problema y dan alarma de ello buscando ayuda en profesionales, el adicto muchas veces niega la realidad y es incapaz de reconocer su situación (Brieva, 2006).

Según Odriozola (2012), para percibir si alguien es adicto a las nuevas tecnologías o se está volviendo adicto, existen varias señales de alarma que pueden indicarlo:

- Privarse del sueño y dormir menos de 5 horas diarias para poder estar conectado a Internet todo el tiempo que pueda.
- Desatender o descuidar otros aspectos de la vida diaria como es el ámbito familiar, el ámbito social, el ámbito laboral, o el propio cuidado de la salud personal (higiene, alimentación, sueño, etc.)
- Recibir quejas o comentarios negativos de alguien cercano a la persona (familiares o amigos), acerca del uso que le da a Internet o a la tecnología.

---

<sup>11</sup> “Conjunto de trastornos provocado por la reducción o suspensión brusca de la dosis habitual de una sustancia de la que se tiene dependencia” (Real Academia Española, 2001)

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

- Intentar poner medidas para no pasar tanto tiempo conectado en las redes sociales y/o videojuegos, pero no ser capaz de cumplirlas.
- Perder la noción del tiempo cuando se usan los dispositivos tecnológicos (teléfono móvil, ordenador, Tablet, etc.)
- Mentir acerca de cuánto tiempo invierte realmente al utilizar las redes sociales y/o jugar a un videojuego.
- Aislarse socialmente, estar irritable y que baje el rendimiento laboral o en los estudios.
- Sentir euforia cuando puede utilizar los dispositivos tecnológicos.

Cuando la dependencia a Internet o a las nuevas tecnologías está ya instalada es cuando aparecen diversos síntomas (Salas, 2014), clasificados por Goldberg<sup>12</sup>, los cuales serían los siguientes:

- **Tolerancia:** La persona adicta aumenta progresivamente el tiempo que permanece conectado a Internet para satisfacer la necesidad que siente de utilizar la tecnología. Del mismo modo, cada vez necesita invertir más tiempo para lograr el efecto de euforia que sentía al principio.
- **Abstinencia:** Si tras usar de manera prolongada las tecnologías e Internet, cesa repentinamente o se reduce abruptamente su uso, la persona adicta sufre una reacción aversiva y/o desagradable. También aparecen después de unos días del cese o reducción (y llegando a prolongarse hasta un mes), los siguientes síntomas:
  - Agitación psicomotriz
  - Ansiedad
  - Pensamientos recurrentes acerca de qué estará ocurriendo en Internet
  - Fantasías o sueños acerca de Internet
  - Movimientos voluntarios y/o involuntarios similares a los que se efectúan al utilizar un teclado, mando de consola, móvil, etc.
  - Malestar o deterioro de las áreas sociales, ocupacionales o cualquier otra área vital.
  - Usar Internet es necesario para paliar o suprimir los síntomas de la abstinencia.
  - El uso de Internet tiene lugar de manera más frecuente o durante períodos de tiempo más prolongados de lo que se había planeado inicialmente.

La persona adicta quiere dejar de utilizar tanto Internet y se plantea objetivos para parar, pero es incapaz de cumplirlos.

- El adicto invierte una gran cantidad de tiempo en actividades relacionadas con Internet.

---

<sup>12</sup> Ivan Keeneth Goldberg fue un psiquiatra estadounidense, el cual fue el primero en proponer el término de la “adicción a Internet” en 1995, al descubrir el uso compulsivo que se le daba.



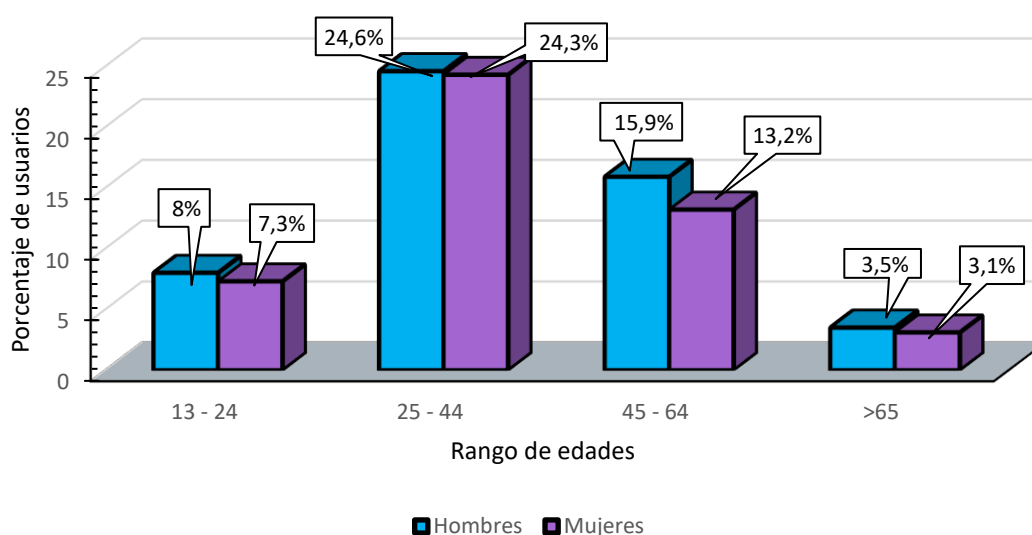
- Se reduce la actividad social de la persona, así como su rendimiento laboral.
- La persona adicta continúa conectada a Internet a pesar de ser consciente que es un problema persistente.

### 3.2.2 Perfil de usuarios adictos a las nuevas tecnologías.

Según Europa Press<sup>13</sup> (2020), actualmente en España el perfil de usuarios que utilizan las nuevas tecnologías apenas se diferencia por el género, ya que están a un nivel muy similar (hombres 52% y mujeres 48%) y, el promedio de edad está en unos 39 años, por lo que la población principal serían jóvenes adultos.

Si profundizamos un poco más, la mayor concentración de usuarios de Internet se centra entre los 25 a los 44 años, lo cual, a primera vista, puede parecer sorprendente ya que lo habitual es oír noticias o leer artículos acerca de cuántos jóvenes utilizan Internet y las redes sociales, así como las nuevas tecnologías, cuando en realidad quienes más lo usan son ya adultos y mayores de edad.

**Tabla 2. Usuarios de redes sociales en España según sexo y edad**



Fuente: Elaboración propia a partir de Europa Press (2020).

Pero, aunque la mayoría de usuarios de Internet estén entre los 25 y 44 años (sumando ambos sexos hacen un total de un 48,9%, prácticamente la mitad de personas que utilizan Internet en España están en ese rango de edad), ¿son ellos los más adictos a las nuevas tecnologías?

<sup>13</sup> Agencia de noticias española fundada en 1953.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

En realidad, aunque haya menos usuarios, los adolescentes (edades comprendidas entre los 16 y los 25 años) son los que abusan más de las nuevas tecnologías (utilizan las redes sociales más de 4 horas diarias), según Wiesner, Martín y Muñoz (2014). Casi un 90% de los jóvenes utilizan las redes sociales, no solo para obtener información sino para participar en ellas, los jóvenes son los que se encuentran más vulnerables al estar en pleno desarrollo psicosocial, con una continua necesidad de expresar sus emociones, encontrar nuevas amistades, estar en contacto con sus amigos, etc.

También la necesidad de popularidad es un aspecto que les influencia mucho, nadie quiere sentirse apartado de su grupo de iguales y todos buscan una aceptación social, por lo que comienzan a utilizar las nuevas tecnologías sin tener un control sobre ellas y terminan dejándose llevar.

Pero, aunque los adolescentes abusen más de las nuevas tecnologías e Internet (no es lo mismo abusar que adicción), sigue sin existir un perfil psicológico claro y definido para los adictos a las nuevas tecnologías, depende de muchos factores, rasgos de personalidad y estados psicológicos que el adolescente, o un adulto, se conviertan en adictos a las nuevas tecnologías.

Para poder ser alguien considerado adicto tiene que existir una pérdida de control y tener absoluta dependencia de las nuevas tecnologías, de mantenerse conectado todo el día, jugar a la consola, revisar el correo, etc. Al tener un fácil acceso a las nuevas tecnologías, cualquier persona es vulnerable a volverse adicta y tener conductas desadaptativas u otros problemas emocionales así que, dependerá de las herramientas que tenga para evitarlo, Wiesner, Martín y Muñoz (2014).

En definitiva, no existe un perfil de adicto a las nuevas tecnologías, pero sí que hay personas propensas a sufrir adicciones. Que esta adicción sea a las nuevas tecnologías dependerá, en la mayoría de los casos, de las oportunidades y la accesibilidad que tenga esa persona a las nuevas tecnologías (Odrizola, 2012).

### **3.2.3 Factores de riesgo de adicción a las nuevas tecnologías.**

La adicción a las nuevas tecnologías es un tema preocupante hoy en día y que cada vez entraña más peligros al ser un área aún en descubrimiento. Existen muchos factores que empujan a una persona a convertirse en adicta, como se ha mencionado en el punto anterior, cualquier persona es vulnerable a volverse una adicta si se dan las circunstancias propicias para ello, Wiesner, Martín y Muñoz (2014).

Algunos psicólogos consideran que, para determinar ese riesgo de convertirse en adictos de tipo comportamental o conductual (como es la adicción a los juegos del azar o la adicción a las nuevas tecnologías), es importante tener en cuenta la infancia ya que el sufrir una crianza negativa por parte de los padres o cuidadores podría aumentar las probabilidades de que esa persona se volviera un adicto comportamental.

Estévez y Calvete (2007), realizaron un estudio a un grupo de ludópatas y averiguaron que los ludópatas tenían puntuaciones más altas en privación emocional, abandono, abuso, imperfección, fracaso,

dependencia, vulnerabilidad al peligro, apego, subyugación e inhibición emocional, comparándolo con el grupo de contraste conformado por personas no ludópatas. Ellos mismos alertan, sin embargo, que ninguno de estos factores puede considerarse la causa de la adicción en sí, sino que son factores que propician la aparición de la adicción.

Odriozola (2012), considera que existen unos factores de riesgo concretos que propician la aparición de la adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes, al ser estos un grupo que tiende a buscar emociones fuertes o sensaciones nuevas, además de que son los que están más familiarizados con las nuevas tecnologías. También, el hecho de estar en una etapa que en muchas ocasiones implica mostrar un cierto grado de rebeldía hacia los progenitores, el utilizar las nuevas tecnologías les sirve como “medio de escape”.

Estos factores de riesgo de los que habla Odriozola (2012), se dividen en tres tipos, factores personales, factores familiares y factores sociales.

- **Factores personales:** En algunas ocasiones, el carácter o estado emocional de la persona juega un papel importante en la probabilidad de volverse adicto a las nuevas tecnologías, ya que pueden estar vulnerables psicológicamente.
  - La impulsividad y/o las oscilaciones frecuentes del humor (disforia)
  - Malestares físicos (insomnio, fatiga, cólicos, migrañas, etc) y/o malestares psíquicos (preocupaciones, angustia, responsabilidades, estrés, etc.).
  - Búsqueda exagerada de emociones fuertes, buscar incumplir las normas realizando actividades prohibidas o desobedeciendo a los padres (entrar en páginas Web indebidas, jugar videojuegos violentos, chatear con gente desconocida, etc.)

También puede ser que no dependa solo del estado anímico que está sufriendo esa persona, puede ser que tenga un problema de personalidad (timidez extrema, baja autoestima, rechazo de su figura corporal, etc.), que no sepa afrontar las situaciones de la vida diaria y se refugie en las nuevas tecnologías o, que padezca de problemas psiquiátricos previos (depresión, ansiedad, TDH, fobia social, agresividad, etc.).

- **Factores familiares:** En algunos hogares no se establecen unas pautas de hábitos saludables o de conductas sociales. De este modo, una familia acomodada que se caracterice por un estilo educativo autoritario, será más probable que sus hijos sean desobedientes, irresponsables o rebeldes y que busquen actuar en contra de las normas de los padres.

Del mismo modo, una familia demasiado permisiva o desestructurada en la cual no existan normas o, estas normas sean inconsistentes, tampoco ayudará a que sus hijos desarrollen conductas saludables y aprendan a tener autocontrol, al igual que estos hijos no sentirán que cuentan con un apoyo emocional adecuado por parte de sus padres. Los niños que crecen en este ámbito suelen terminar siendo egocéntricos, caprichosos e impulsivos, Echeburúa y De Corral (2010).

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

- **Factores sociales:** No hay que olvidarse del factor social, el cual es un aspecto muy importante a tener en cuenta en la vida de una persona y más, durante la juventud y adolescencia de esta, donde la vida social muchas veces se antepone a la familia, el trabajo o los estudios y, juega un papel crucial en el desarrollo de la persona. Cuando un joven sufre aislamiento social o se relaciona con otros iguales que abusan de las nuevas tecnologías, pueden incitarle a “engancharse”<sup>14</sup>.

Cuando el entorno familiar de un adolescente y/o joven está poco cohesionado y no se adapta a sus necesidades, es frecuente que este busque compensar las carencias que siente en el mundo real con el mundo virtual y, que sea más influenciado por sus iguales, la llamada presión de grupo<sup>15</sup>

En resumen, un sujeto que cuente con una personalidad vulnerable, que no tenga una familia cohesionada y que sus relaciones sociales sean pobres, tiene muchas probabilidades de volverse adicto a las nuevas tecnologías (Odriozola, 2012).

### 3.3 Prevención de la adicción a las nuevas tecnologías.

La prevención de las adicciones es definida como:

*Un conjunto de acciones dirigidas a evitar o reducir el consumo excesivo de sustancias legales, sustancias ilegales o la realización de determinadas actividades sociales que comprometan el estilo de vida saludable del ser humano, así como a disminuir situaciones de riesgo y limitar los daños asociados al uso de estas adicciones químicas o sociales. (Ortega, 2006, p.1)*

Según Ortega (2006), la prevención tiene como finalidad eliminar la aparición de riesgos para la salud del individuo, su familia y de su entorno social, eliminando o disminuyendo así los factores de riesgo y aumentando y reforzando los factores de protección de la persona.

En el caso de la prevención de la adicción a las nuevas tecnologías, los programas de prevención existentes están enfocados principalmente a jóvenes y adolescentes. Odriozola (2012), define que existen ciertos factores de protección para los adolescentes y jóvenes que minimizan el riesgo de implicarse en una adicción.

---

<sup>14</sup> Acción que tiene lugar cuando se sufre una adicción o se muestra dependencia por algo/alguien (Real Academia Española, 2001).

<sup>15</sup> Conjunto de personas que en busca de su propio beneficio influyen en una actividad social (Real Academia Española, 2001).

Estos factores de protección son dos, los recursos personales con los que cuenta la propia persona y, los recursos familiares (Odriozola, 2012).

- **Recursos personales:** Son las habilidades y capacidades que tiene una persona para hacer frente a las situaciones de su vida diaria, son también las características que configuran la personalidad de una persona.

Existen varios recursos personales a tener en cuenta que pueden prevenir la aparición de la adicción a las nuevas tecnologías, estos son:

- Autoestima. El aprecio y la valoración que tiene una persona hacia sí misma y hacia sus capacidades, es un pilar básico sobre el que se crea la personalidad de la persona desde su infancia y que condiciona su forma de actuar con otras personas y de afrontar las situaciones de la vida diaria. Tener una buena autoestima (sin pasarse), es una clave fundamental para tener un sano equilibrio emocional y prevenir caer en una adicción.

Tener un exceso de autoestima o carecer de ella sería algo negativo porque la persona ya no estaría equilibrada emocionalmente.

*La autoestima es como un globo: Si lo hinchas mucho se rompe; y con poco aire, no sube. (...) Hay personas que no se valoran lo suficiente a sí mismas y hay otras que, por el contrario, se valoran excesivamente y llegan a un punto de arrogancia. (Odriozola, 2012, pp. 442-443)*

- Habilidades sociales y de comunicación: Tener unas buenas habilidades sociales y de comunicación ayudan al individuo a crear buenas relaciones con su entorno cercano (familia y amigos) y, dificultan la creación de un mundo virtual imaginario que cubriera estas carencias.

También, esto ayuda a la persona a no encerrarse en su mundo, superando la posible timidez o la agresividad que padezca y, ayudándole a superar con éxito las situaciones sociales que se le puedan presentar, sin tener que recurrir a evadirse del mundo real usando las nuevas tecnologías.

- Otros recursos personales: Estos serían otras habilidades con las que cuenta la persona como su capacidad de resolver problemas, su control de las emociones, el afrontamiento correcto del estrés, etc. Todo esto serían claves para afrontar de manera realista el día a día y para no dejarse llevar por conductas descontroladas e impulsivas como la ira o la ansiedad.

Del mismo modo, saber utilizar el tiempo de ocio de una manera adecuada, creativa y no peligrosa, es un aspecto personal a tener en cuenta, ya que un adolescente suele estar en una búsqueda constante de sensaciones nuevas para no aburrirse.

- **Recursos familiares:** Una buena relación familiar con una adecuada comunicación permite que se cree un óptimo clima de convivencia. Los padres no solo tienen que dialogar con sus hijos, también

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

escucharles, de este modo serán capaces de percibir las preocupaciones que tienen y ayudarles correctamente. Por el contrario, si una familia no cuenta con una comunicación adecuada y los hijos se encuentran insatisfechos en el hogar, pueden buscar el apoyo que les falte en las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Del mismo modo, el ejemplo que den los padres en casa (si ellos también usan las nuevas tecnologías de manera abusiva o si por el contrario invierten su tiempo libre en realizar actividades creativas y más saludables), y el pasar tiempo juntos en familia o no, son puntos que también influyen en la prevención de la adicción a las nuevas tecnologías o, en la creación de la adicción (Montañés, 2017).

### **3.3.1 Recursos sociales para superar la adicción a las nuevas tecnologías.**

Actualmente abundan programas de prevención orientados hacia jóvenes acerca del uso de las TIC, también podemos encontrar recursos para cuando la adicción está ya instaurada.

En Zaragoza, el Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA), y con el apoyo del Ayuntamiento de Zaragoza, cada año se realiza un programa de prevención de adicciones que se llevan a cabo en los centros escolares de la ciudad, este programa también es una forma de identificar a los jóvenes y adolescentes ya adictos.

Entre todos sus programas cuentan con el programa ON/OFF, el cual se divide en tres actividades que advierten del mal uso de las TIC, lo importante que es tener una buena autoestima y el autocontrol. Además de que trabajan con las habilidades de comunicación de los jóvenes y les hacen ver cuándo están abusando y se están poniendo en riesgo usando las nuevas tecnologías. Los dos primeros programas que ofrecen: ON/OFF y Reto Hunteet están enfocados a alumnos de 3º de la ESO, el tercer programa llamado Conectad@ a ti, consiste en una actividad de refuerzo enfocada a alumnos de 4º de la ESO y de Bachillerato.

Estos son programas gratuitos realizados por el propio Ayuntamiento y el CMAPA que pueden ayudar a que los jóvenes no se sientan solos con su problemática y a que se den cuenta de cuán grave es realmente la adicción a las nuevas tecnologías.

Además, el CMAPA está abierto a todos los públicos, independientemente de la edad y se encuentra disponible para atender todo tipo de problemáticas relacionadas con las nuevas tecnologías, llamando previamente a su teléfono de atención y pidiendo cita<sup>16</sup>. También podemos encontrar el grupo PantallasAmigas, el cual es una gran plataforma que promueve el uso seguro y saludable de Internet y de las

---

<sup>16</sup> El teléfono de contacto del CMAPA es 976 724 916. Se encuentra en la ciudad de Zaragoza en la Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59.

nuevas tecnologías, centrándose en la protección de la infancia y adolescencia. Tratan con jóvenes adictos y también educan a los jóvenes en temas de ciberadicciones, ciberbullying<sup>17</sup>, sexting<sup>18</sup>, sextorsión<sup>19</sup>, grooming<sup>20</sup> y la privacidad en Internet.

PantallasAmigas realiza además proyectos que atienden necesidades más concretas que puedan tener los jóvenes. Sus intervenciones tienen un gran rango de actuación ya que cuentan con el apoyo de multitud de entidades e instituciones que se comprometen con el bienestar y protección de la infancia, como por ejemplo: el Gobierno de Aragón, la Generalitat de Catalunya, el Gobierno de Navarra, el Gobierno de Canarias, etc.

Cuentan también con una línea de ayuda online compuesto por un equipo multidisciplinar (psicólogos, sociólogos, pedagogos, informáticos, etc.), que atiende en su página web todas las consultas y solicitudes de ayuda que tengan que ver con menores o gente incapaz<sup>21</sup>. El servicio siempre está disponible y se puede solicitar la ayuda vía Whatsapp<sup>22</sup> o por correo electrónico<sup>23</sup>.

Además de estos recursos, existen multitud de psicólogos o psiquiatras en el ámbito privado que tratan la adicción a las nuevas tecnologías, sea en jóvenes o adultos, el único inconveniente es que estos requerirán un gasto económico. Si lo que se busca es una atención gratuita se puede acudir a los recursos que se han descrito, o bien, acudir al Centro de Salud que corresponda según el municipio en el que viva la persona adicta. Allí su médico habitual le puede derivar si lo ve necesario a otros profesionales más especializados como psicólogos o psiquiatras, o, si es necesario, realizar el ingreso de la persona adicta a las nuevas tecnologías en el hospital o centro psiquiátrico.

---

<sup>17</sup> También llamado ciberacoso, tiene lugar cuando se utilizan medios digitales para molestar, acosar, amenazar, humillar o avergonzar a otra persona.

<sup>18</sup> Enviar fotos, vídeos o mensajes de contenido erótico o sexual utilizando medios digitales para ello.

<sup>19</sup> Chantaje que realizan a alguien con la amenaza de publicar fotos o mensajes íntimos de esa persona.

<sup>20</sup> Una forma de abuso y acoso sexual que tiene lugar cuando un adulto se pone en contacto con un niño o adolescente haciéndose pasar por otro menor, con el fin de ganarse su confianza y abusar sexualmente de él o ella.

<sup>21</sup> Persona incapacitada jurídicamente.

<sup>22</sup> Aplicación del teléfono móvil de mensajería instantánea vía Internet.

<sup>23</sup> Para solicitar ayuda se puede entrar en su página web y cumplimentar el cuestionario que ofrecen: <https://www.pantallasamigas.net/centro-de-ayuda-en-internet-cai-lineas-de-ayuda/> o bien enviar un Whatsapp al número +34 688 713 772.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

### **3.4 Intervención desde el Trabajo Social con usuarios adictos a las nuevas tecnologías.**

Desde siempre el Trabajo Social ha actuado en ámbitos familiares, de juventud y de adicciones, sin embargo, el tema de la adicción a las nuevas tecnologías es un tema nuevo que aún está en descubrimiento y, en el que falta mucho por investigar ya que, la mayoría de información que existe está única y exclusivamente a tratar la adicción de los jóvenes y adolescentes, no se suele hablar de la adicción a las nuevas tecnologías durante la edad adulta.

La intervención desde el Trabajo Social, aun así, se puede considerar muy idónea para tratar con adictos a las nuevas tecnologías dado todas las opciones de tratamiento que puede ofrecer (acompañamiento, asistencia, escucha activa, mediación, etc.).

Belijar (2019), propone algunas propuestas de intervención desde el Trabajo Social para tratar con usuarios adictos a las nuevas tecnologías, todas ellas enfocadas a jóvenes y adolescentes o a sus padres, ya que son sus responsables legales:

- **Capacitación de padres y madres:** La mayoría de las actuaciones desde el Trabajo Social son hacia la familia, el núcleo familiar. Para saber cómo actuar cuando se tiene un hijo/a adicto a las nuevas tecnologías, sería importante instruir y enseñar a los padres cómo actuar en esas situaciones. Por tanto, un punto principal sería capacitar a los padres con las herramientas adecuadas para tratar con sus hijos, esto implicaría enseñarles a:

- Escuchar activamente a sus hijos.
- Saber establecer unas normas y límites adecuados y saludables para una buena convivencia.
- Concienciar a los padres de que ellos son el mayor ejemplo que reciben sus hijos, así que, si ellos mismos hacen un mal uso de las nuevas tecnologías, no pueden exigir que sus hijos tampoco lo hagan. Deben mostrar un buen ejemplo.

- **Espacios de encuentro:** Crear puntos de encuentro en donde los jóvenes adictos a las nuevas tecnologías puedan compartir experiencias y ayudarse entre ellos mediante la realización de terapias grupales. También se podrían crear otras terapias de grupo para padres y/o madres que tuvieran hijos adictos.

- **Familiarización de adolescentes con el uso adecuado de las nuevas tecnologías:** Realizar talleres dinámicos con los jóvenes para concienciarles del uso adecuado y responsable de las TIC. Estos talleres serían organizados por Trabajadores sociales y puestos en marcha en un ambiente educativo (un colegio, instituto, escuela profesional, etc.)

- **Mediación:** A la hora de gestionar los conflictos que puedan darse lugar en la unidad de convivencia, un Trabajador social puede ser de mucha utilidad dado sus conocimientos en mediación. De esta manera podrá ayudar a la familia y al joven adicto a expresarse mejor, gestionar sus emociones, resolver los conflictos, etc.



Con todo esto, se pueden realizar sin ningún inconveniente, intervenciones desde el Trabajo Social para tratar con adictos a las nuevas tecnologías. Si además es un joven o adolescente, es muy importante contar con el apoyo y la colaboración total de la familia ya que son los modelos a seguir de su hijo/a. Además, tener en cuenta las opiniones o deseos del joven es muy beneficioso ya que de esta manera puede ser motivado para mejorar (Palomar y Suárez, 1993).

*El Trabajo Social por su carácter asistencial, su visión holística de intervención y su extensa experiencia histórica en problemáticas relacionadas con juventud, familia y adicciones, se configura como una disciplina idónea y necesaria en el tratamiento de adicciones a las TIC. (Belijar, 2019, p.79).*

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

#### **4. ESTUDIO REALIZADO**

Una vez que se realizó y se distribuyó el cuestionario vía redes sociales hasta conseguir 165 respuestas [n=165], se procedió al análisis de los resultados. Las gráficas se han realizado mediante la aplicación web Google Docs. Las tablas son de elaboración propia a partir de la información obtenida de los cuestionarios.

##### **4.1 Instrumentos de evaluación**

A modo de instrumento de evaluación se ha realizado mediante Google Docs un cuestionario que constaba de 19 ítems ([véase Anexo 1](#)) a 165 jóvenes universitarios [n= 165]. El cuestionario a su vez se ha dividido en tres partes; La primera parte de carácter obligatorio requiere el consentimiento explícito del voluntario, con qué género se identifica y, cuál es su rango de edad. Seguidamente se realizan dos preguntas, una acerca de cuánto usan cada dispositivo tecnológico y otra, sobre si siente adicción hacia algún dispositivo. La valoración de estas dos cuestiones se agrupa en 5 opciones de respuesta. Siendo la primera (0), no lo usa o no está enganchado y, siendo la última (5), lo usa demasiado o está enganchado. Dentro de esta primera parte del cuestionario, tiene lugar una tercera pregunta sobre si alguna vez se ha visto involucrado en una discusión por el uso que le da a algún dispositivo, esta pregunta tiene 4 opciones de respuesta. La primera (0), es que nunca discute por ello y, la última (4), es que discute todos los días.

La segunda parte del cuestionario es de carácter opcional. Se pide al encuestado responder solamente en función de los dispositivos tecnológicos que utiliza. Son 5 preguntas acerca del uso específico que le da el encuestado a cada dispositivo tecnológico y, cómo le hace sentir (relajado, ansioso, nervioso, etc.). Cuentan con 4 opciones de respuesta en cada pregunta, yendo desde nunca (0) a siempre (4).

La tercera y última parte del cuestionario repite las mecánicas de la primera y segunda parte, pero enfocando las respuestas acerca del padre, madre o tutor legal del encuestado y, qué opina él según su punto de vista. De esta manera se pueden ver y comparar qué opinan los jóvenes respecto al uso que le dan ellos mismos a las nuevas tecnologías frente al uso que ellos creen que les dan sus progenitores.

Este trabajo se ha focalizado en el punto de vista que tienen los jóvenes respecto a sus padres (o tutor legal), ya que según Rioyo (2014), es más común que el núcleo familiar esté compuesto por padres e hijos. Además, un 76,6% de la población vive en un núcleo familiar y dentro de ese porcentaje, en el 30,5% de los núcleos familiares no hay ningún hijo, lo cual deja un 69'5% de los núcleos familiares que sí que tiene algún hijo. En otras palabras y si hacemos un poco de cálculos, esto refleja que el 53'2% de la población vive en un núcleo familiar con algún hijo (Rioyo, 2014).

Al ser este un estudio que busca conocer la opinión que tienen los jóvenes, para la elección de la muestra se ha contado con la colaboración de varios jóvenes universitarios. Para centrarse en un grupo poblacional en concreto, se ha tenido en cuenta a jóvenes ya que según García et al. (2015), tan apenas existen estudios que

tengan en cuenta la opinión de los hijos, por lo que se ha considerado muy interesante preguntarles a los hijos, la opinión de sus padres o tutor legal.

Seguidamente, y para acotar un poco más la muestra, el estudio se ha basado en universitarios de entre 17 años a 30, ya que según Subirats (2014), en algunas comunidades autónomas de España se consideran “jóvenes” a los menores de 35 años.

Se ha decido establecer el mínimo de edad de la muestra en 17 años ya que, aunque en España no exista una edad mínima para ingresar en la universidad, según el Real Decreto 412/2014, para ser admitido en la universidad es necesario contar con el título de Bachiller del Sistema Educativo Español o un título equivalente ([véase Anexo II](#)), por tanto se interpreta de manera indirecta que a la hora de acceder la universidad como mínimo se tendrán 17 o 18 años (si la persona cumple los años después de septiembre que es cuando comienza el curso escolar, contará con 17 años en el momento de su ingreso).

Además, según el Reglamento de la Unión Europea 2016/679, siempre y cuando el menor de su consentimiento, se considera lícito tratar sus datos si tiene como mínimo 16 años ([véase Anexo III](#)).

#### **4.2 Análisis de los resultados**

El análisis de los cuestionarios se ha realizado en tres partes, siguiendo la manera en la que están divididos.

**La primera parte** consta de 6 preguntas o ítems que son de respuesta obligatoria. La primera pregunta se basa en dar el consentimiento explícito para la recopilación de sus datos.

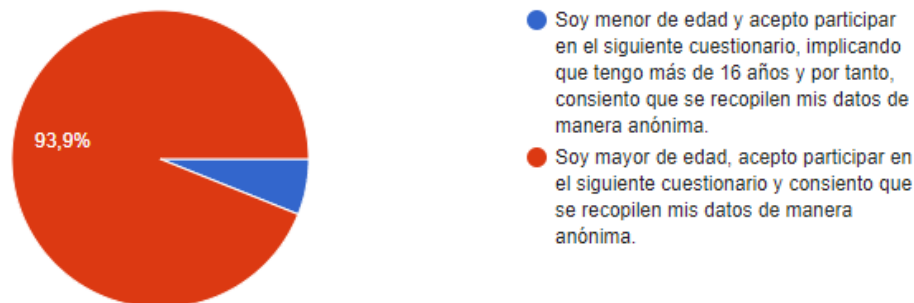
155 personas mayores de edad dieron su consentimiento (93,9%) frente a 10 personas menores de edad que también lo dieron (6,1%), que han alegado tener más de 16 años, es decir 17 años. Por lo tanto, la inmensa mayoría de los encuestados eran mayores de edad.

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

**Imagen 1. Pregunta n°1: Consentimiento para la realización del cuestionario**

Consentimiento para realizar el cuestionario.

165 respuestas



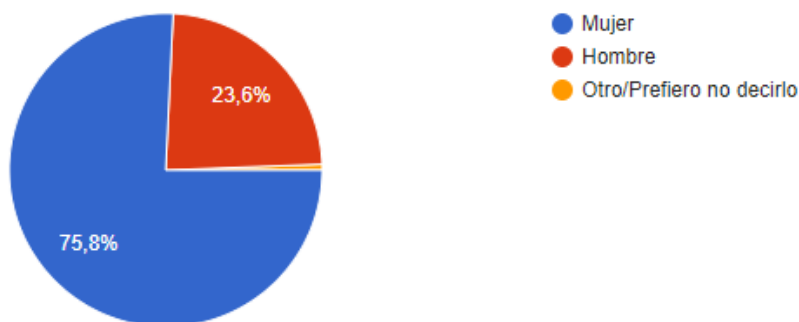
Fuente: Elaboración propia a partir de Google Docs.

Se observa a continuación en la segunda pregunta, que 125 de los encuestados se han identificado como mujeres (75,8%), frente a 39 hombres (23,6%) y, una persona que ha preferido no decirlo o que se identificaba con otro género (0,6%).

**Imagen 2. Pregunta n°2: Géneros encuestados**

¿Con qué genero te identificas?

165 respuestas



Fuente: Elaboración propia a partir de Google Docs.

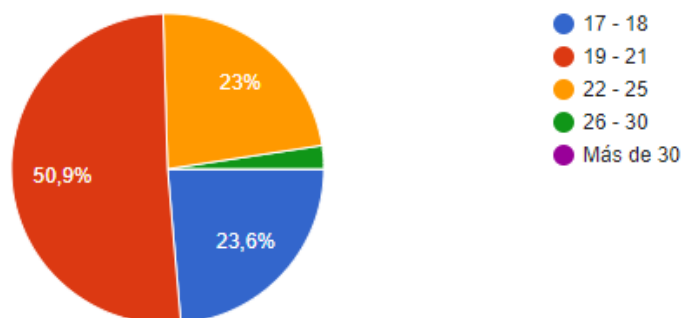
Por tanto, se puede apreciar que la mayoría de los encuestados se identificaban como mujeres.

En la tercera pregunta se pedía a los voluntarios que indicaran en que rango de edad se encontraban, desde los 17 años hasta más de 30 años, siendo de este modo la media de edad del estudio  $20,45$  años ( $20 \times 0,509 + 17 \times 0,059 + 18 \times 0,177 + 23,5 \times 0,23 + 28 \times 0,024$ ).

**Imagen 3. Pregunta nº3: Rango de edades del cuestionario**

¿En qué rango de edad te encuentras?

165 respuestas



Fuente: Elaboración propia a partir de Google Docs.

Después de estas tres primera preguntas, y dentro de la primera parte del cuestionario, tienen lugar otras tres preguntas acerca de cuánto usan las nuevas tecnologías los encuestados, si sienten que son adictos a alguna de ellas y, si alguna vez se han visto involucrados en alguna discusión por utilizarlas.

**Tabla 3. Resultados de las preguntas 4, 5 y 6 del cuestionario.**

Pregunta nº 4. Cuéntanos por favor qué nuevas tecnologías sueles utilizar más, marcando cuánto usas cada una.					
	Nada, menos de media hora al día/No lo uso	Un poco, una hora al día	Ni mucho ni poco, unas 2 horas al día	Bastante, entre 3 y 5 horas al día	Mucho, más de 5 horas al día
Teléfono móvil	0 (0%)	3 (1,82%)	25 (15,15%)	<b>78 (47,27%)</b>	59 (35,76%)

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

<b>Ordenador de sobremesa o portátil</b>	12 (7,27%)	26 (15,76%)	27 (16,36%)	<b>66 (40%)</b>	34 (20,61%)
<b>Consola/s de videojuegos</b>	<b>146 (88,49%)</b>	10 (6,06%)	7 (4,24%)	2 (1,21%)	0 (0%)
<b>Televisor</b>	<b>59 (35,76%)</b>	58 (35,15%)	36 (21,81%)	11 (6,67%)	1 (0,61%)
<b>Otros dispositivos electrónicos</b>	<b>112 (67,88%)</b>	26 (15,76%)	14 (8,48%)	7 (4,24%)	6 (3,64%)
<b>Pregunta nº 5. Indica por favor si crees que a alguna de estas nuevas tecnologías le dedicas más tiempo del que deberías o si sientes que te encuentras enganchado/a a ella.</b>					
	<b>No lo uso</b>	<b>Paso poco tiempo usándolo</b>	<b>A veces paso más tiempo del que debería</b>	<b>Creo que paso mucho tiempo utilizándolo</b>	<b>Creo tener cierta adicción</b>
<b>Teléfono móvil</b>	0 (0%)	5 (3,03%)	<b>61 (36,97%)</b>	56 (33,94%)	43 (26,06%)
<b>Ordenador de sobremesa o portátil</b>	9 (5,45%)	<b>60 (36,36%)</b>	55 (33,33%)	39 (23,65%)	2 (1,21%)
<b>Consola/s de videojuegos</b>	<b>141 (85,45%)</b>	14 (8,49%)	9 (5,45%)	1 (0,61%)	0 (0%)
<b>Televisor</b>	46 (27,88%)	<b>97 (58,79%)</b>	16 (9,69%)	6 (3,64%)	0 (0%)
<b>Otros dispositivos electrónicos</b>	<b>113 (68,48%)</b>	39 (23,65%)	9 (5,45%)	3 (1,82%)	1 (0,61%)

<b>Pregunta nº 6. Indica por favor si el uso de alguna de estas nuevas tecnologías te ha provocado alguna discusión y/o conflicto con algún familiar o amigo</b>				
	<b>Nunca he discutido por ello</b>	<b>Alguna vez he discutido por ello</b>	<b>Discuto con frecuencia por ello</b>	<b>Discuto todos los días por ello</b>
<b>Teléfono móvil</b>	54 (32,73%)	<b>97 (58,79%)</b>	11 (6,67%)	3 (1,82%)
<b>Ordenador de sobremesa o portátil</b>	<b>124 (75,15%)</b>	38 (23,03%)	3 (1,82%)	0 (0%)
<b>Consola/s de videojuegos</b>	<b>135 (81,82%)</b>	29 (17,57%)	1 (0,61%)	0 (0%)
<b>Televisor</b>	<b>122 (73,94%)</b>	38 (23,03%)	5 (3,03%)	0 (0%)
<b>Otros dispositivos electrónicos</b>	<b>150 (90,91%)</b>	15 (9,09%)	0 (0%)	0 (0%)

■ *Máximo de respuestas por cada pregunta*
■ *Segunda contestación con más respuestas*

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Docs.

Para interpretar los resultados conseguidos se ha realizado una [tabla con las preguntas 4, 5 y 6](#) de la primera parte del cuestionario para que sea más visual. Esta primera parte permite tener una visión general acerca de cuánto se usan las nuevas tecnologías y, si los propios usuarios (los jóvenes universitarios), son conscientes del uso que le dan.

Se aprecia en [la pregunta 4](#), que la nueva tecnología que más se utiliza es el teléfono móvil, con más de un 80% de jóvenes universitarios que lo utilizan mínimo 3 horas diarias o más (un 42,27% lo usan entre 3 y 5 horas diarias y un 35,76% lo utilizan más de 5 horas diarias), lo que hace 137 jóvenes que emplean el teléfono móvil más de tres horas diarias. En total la media del uso diario del teléfono móvil serían unas 4 horas.

Seguidamente, la segunda tecnología que más se utiliza es el ordenador de sobremesa o portátil, con más de un 60% de los encuestados que del mismo modo que con el teléfono móvil, lo utilizan un mínimo de 3 horas diarias o más (un 40% lo usan entre 3 y 5 horas diarias y un 20,61% lo utilizan más de 5 horas diarias), llevado a cifras eso son 100 jóvenes que utilizan un mínimo de 3 horas diarias o más el ordenador.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

Llama la atención que las demás nuevas tecnologías (consola de videojuegos, televisor y otros dispositivos tecnológicos como tablets o relojes inteligentes), tan apenas son utilizadas, obteniendo en los tres valores por encima del 70% entre que no lo usan o que lo usan solo una hora diaria.

Un 94,55% (es decir 156 de los encuestados), no utilizan la consola de videojuegos o la utilizan menos de una hora diaria, un 70,91% (lo que viene siendo 117 de los jóvenes), no utilizan el televisor o lo utilizan menos de una hora diaria y, un 83,64% (unos 138 de los voluntarios), no usan otras nuevas tecnologías o las utilizan menos de una hora diaria.

Sí que es verdad que el televisor tiene un uso ligeramente mayor en comparación (un 21,81% de los encuestados la utiliza unas dos horas diarias y, un 6,67% la utiliza entre 3 y 5 horas diarias, haciendo esto un total de 47 jóvenes), pero no son datos que impliquen un uso alarmante de un gran número de personas.

En la pregunta 5, se indica a los jóvenes que indiquen de manera subjetiva si sienten que invierten demasiado tiempo en alguna de las nuevas tecnologías o, si sienten que son adictos. Nuevamente, el teléfono móvil es el que recibe más respuestas en las puntuaciones más altas, mostrando que no hay ni un solo joven que no lo utilice y que tan solo 5 jóvenes (un 3,03%), declara que lo utiliza poco tiempo. Del resto, un 36,97% (61) de los encuestados admiten que a veces pasan más tiempo del que deberían y, un 33,94% (56), creen que pasan mucho tiempo utilizándolo.

Lo que deja a 43 jóvenes universitarios que se consideran adictos al teléfono móvil, siendo esto un 26,06% de los encuestados. En total 160 jóvenes admiten abusar del tiempo de uso, reconociendo que pasan más tiempo del que deberían utilizándolo, siendo esto un 96,97%.

El ordenador vuelve a ser la segunda opción en recibir puntuaciones más altas, un 56,98% de los encuestados consideran que a veces lo utilizan más de lo que deberían o que en general lo utilizan en exceso (94 jóvenes llevado a cifras), pero, tan solo 2 jóvenes (un 1,21% de los encuestados), se definen como adictos al mismo. Esto puede deberse a que el ordenador suele ser utilizado más a actividades laborales o de estudio, en vez de a ocio como es el caso del teléfono móvil<sup>24</sup>.

Por último, en la cuestión número 6, sobresale nuevamente el teléfono móvil al reflejar que un 58,79% de los encuestados discuten alguna vez por el uso del teléfono móvil (siendo esto 97 jóvenes) y, 3 encuestados discuten diariamente (dato destacable ya que en ninguna de las otras nuevas tecnologías han indicado que discutan diariamente). En esta pregunta las demás nuevas tecnologías se encuentra la mayoría de las

---

<sup>24</sup> Algunos encuestados expusieron dudas a la hora de realizar el cuestionario debido a esto. Manifestaron que ellos utilizan el ordenador como medio de estudio o de trabajo y más ahora durante la pandemia que está teniendo lugar por el Covid-19, pero que en su tiempo libre no lo emplean.



respuestas en los valores más bajos (más de un 73% de los encuestados han marcado la respuesta más baja en todas las otras nuevas tecnologías).

La **segunda parte** del cuestionario, está formada por 5 ítems de respuesta opcional. Se pide explícitamente a los encuestados que respondan solamente respecto a las nuevas tecnologías que utilizan, las demás cuestiones se les pide que las dejen en blanco. Esto ha creado un poco de confusión ya que se encuentran apartados como por ejemplo el de la consola de videojuegos que en la pregunta 4 ([véase Tabla 3](#)), se puede apreciar que de los 165 encuestados, 141 no la utilizan (dejando a tan solo 24 personas que utilizan la consola). Pero, respecto al uso que le dan a la consola, se han recogido unas 107 respuestas, lo cual no son datos concluyentes.

Por esta razón, para realizar la tabla número 4 en la que se vieran los resultados de las [preguntas 7, 8, 9, 10 y 11](#), se han realizado algunos ajustes de los resultados para que no den lugar a confusión en la interpretación de los mismos (siguiendo con el caso de la consola de videojuegos, aunque existan 107 respuestas tan solo van a contabilizarse 24 de las mismas, ya que los demás encuestados indicaron anteriormente que no utilizaban esta nueva tecnología).

**Tabla 4. Resultados de las preguntas 7, 8, 9, 10, y 11 del cuestionario.**

<b>Pregunta nº 7. Acerca del uso que le das al teléfono móvil.</b>				
<b>N= 165<sup>25</sup></b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
<b>¿Te encuentras mal si no utilizas tu teléfono móvil?</b>	73 (44,24%)	<b>77 (46,67%)</b>	12 (7,27%)	3 (1,82%)
<b>¿Te relaja utilizar el teléfono móvil?</b>	27 (16,36%)	<b>96 (58,19%)</b>	33 (20%)	9 (5,45%)
<b>¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que lo has utilizado?</b>	62 (37,58%)	<b>66 (40%)</b>	32 (19,39%)	5 (3,03%)

<sup>25</sup> Aquí se va a contabilizar el tamaño de la muestra para cada pregunta, en función de los encuestados que respondieron con anterioridad (preguntas nº4 y nº5) que nuevas tecnologías utilizan y cuáles no. Por tanto, los porcentajes se han realizado de manera proporcional al número de usuarios de cada dispositivo tecnológico.

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado el teléfono móvil?	<b>114 (69,09%)</b>	45 (27,27%)	5 (3,03%)	1 (0,61%)
¿Alguna vez has intentado dejar de usarlo y no has podido?	<b>83 (50,30%)</b>	67 (40,61%)	14 (8,48%)	1 (0,61%)
<b>Pregunta nº 8. Acerca del uso que le das al ordenador</b>				
<b>N= 156</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
¿Te encuentras mal si no utilizas el ordenador?	<b>131 (83,97%)</b>	24 (15,38%)	1 (0,64%)	0 (0%)
¿Te relaja utilizar el ordenador?	56 (35,90%)	<b>77 (49,36%)</b>	17 (10,90%)	6 (3,85%)
¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que lo has utilizado?	<b>143 (91,67%)</b>	13 (8,33%)	0 (0%)	0 (0%)
¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado el ordenador?	<b>134 (85,90%)</b>	16 (10,26%)	6 (3,85%)	0 (0%)
¿Alguna vez has intentado dejar de usarlo y no has podido?	<b>139 (89,10%)</b>	16 (10,26%)	1 (0,64%)	0 (0%)
<b>Pregunta nº 9. Acerca del uso que le das a la consola de videojuegos</b>				
<b>N= 24</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
¿Te encuentras mal si no utilizas la consola?	<b>20 (83,33%)</b>	4 (16,67%)	0 (0%)	0 (0%)
¿Te relaja utilizar la consola?	3 (12,5%)	<b>14 (58,33%)</b>	5 (20,83%)	2 (8,33%)

¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que la has utilizado?	16 (66,67%)	7 (29,16%)	1 (4,16%)	0 (0%)
¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado la consola?	19 (79,17%)	5 (20,83%)	0 (0%)	0 (0%)
¿Alguna vez has intentado dejar de usarla y no has podido? Nunca	21 (87,50%)	2 (8,33%)	1 (4,16%)	0 (0%)
<b>Pregunta nº 10. Acerca del uso que le das al televisor</b>				
<b>N= 119</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
¿Te encuentras mal si no utilizas el televisor?	105 (88,24%)	12 (10,08%)	0 (0%)	0 (0%)
¿Te relaja utilizar el televisor?	36 (30,25%)	54 (45,38%)	26 (21,85%)	3 (2,52%)
¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que lo has utilizado?	111 (93,28%)	7 (5,88%)	1 (0,84%)	0 (0%)
¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado el televisor?	104 (87,40%)	11 (9,24%)	4 (3,36%)	0 (0%)
¿Alguna vez has intentado dejar de usarlo y no has podido?	107 (89,92%)	9 (7,56%)	3 (2,52%)	0 (0%)
<b>Pregunta nº 11. Acerca del uso que le das a otros dispositivos (tablet, reloj inteligente...)</b>				
<b>N= 52</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
¿Te encuentras mal si no los utilizas?	43 (82,70%)	9 (17,30%)	0 (0%)	0 (0%)

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

<b>¿Te relaja utilizarlos?</b>	<b>24 (46,15%)</b>	21 (40,38%)	7 (13,46%)	0 (0%)
<b>¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que los has utilizado?</b>	<b>46 (88,46%)</b>	4 (7,69%)	2 (3,85%)	0 (0%)
<b>¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto los has utilizado?</b>	<b>48 (92,31%)</b>	2 (3,85%)	2 (3,85%)	0 (0%)
<b>¿Alguna vez has intentado dejar de usarlos y no has podido?</b>	<b>44 (84,62%)</b>	7 (13,46%)	1 (1,92%)	0 (0%)



*Máximo de respuestas por cada pregunta*



*Segunda contestación con más respuestas*

*Fuente: Elaboración propia a partir de Google Docs.*

En esta cuarta tabla se aprecia de manera más específica como influye cada nueva tecnología a sus usuarios (en este caso al grupo de muestra de jóvenes universitarios), y en función de qué nueva tecnología utilizan, se han calculado los porcentajes en proporción.

En definitiva, se observa que todas las nuevas tecnologías, son utilizadas frecuentemente como medio de relajación, hasta otros dispositivos tecnológicos como la Tablet o el reloj inteligente son utilizados como medio de relajación (se encuentra un 53,84% de los usuarios de estos dispositivos que afirman relajarse a veces o a menudo utilizándolos, lo que equivale a unas 28 personas de los 52 jóvenes usuarios).

Destaca el teléfono móvil que parece que afecta más su uso a los jóvenes universitarios (además es el único dispositivo tecnológico que todos los encuestados han afirmado que utilizan).

Así pues, se aprecia que en las tres primeras preguntas acerca del teléfono móvil (dentro de la pregunta 7), si se juntan las respuestas de a veces, a menudo y siempre, se aprecian más de un 55% de las respuestas<sup>26</sup>. Es decir, más de un 55% (equivalente a más de 92 jóvenes universitarios), se sienten mal si no utilizan el

<sup>26</sup> En la primera pregunta “¿Te encuentras mal si no utilizas tu teléfono móvil?”, la suma de las tres respuestas hace un 55,76% (que son unos 92 jóvenes), de la segunda pregunta “¿Te relaja utilizar el teléfono móvil?”, la suma de las tres respuestas hace un 83,64% (unos 138 jóvenes) y, la tercera pregunta “¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que lo has utilizado?”, hace un 62,42% (unos 103 jóvenes).

móvil, se relajan cuando lo utilizan y, se sienten ansiosos si no lo están utilizando, la mayoría de forma ocasional y los demás se sienten así frecuentemente o siempre.

En todas las demás preguntas acerca de cada nueva tecnología el máximo de respuestas se mantiene en nunca, exceptuando (como se ha mencionado), las preguntas acerca de si les relaja utilizar cada dispositivo tecnológico que aumentan ligeramente

**La tercera parte** del cuestionario, realiza preguntas similares a la primera y segunda parte del cuestionario, pero se centra en la opinión que tienen los jóvenes universitarios acerca del uso que creen que les dan su padre, madre o tutor legal a las nuevas tecnologías. Mediante esta forma se puede observar y contrastar la opinión que tienen los jóvenes sobre el uso que le dan ellos mismo a las nuevas tecnologías y el uso que consideran que le da su entorno familiar más cercano y directo.

En esta parte las tres primeras preguntas (12, 13 y 14) son de carácter obligatorio y, las restantes son de respuesta opcional, ya que se sigue la misma modalidad de preguntas que en las dos partes anteriores.

En la primera pregunta de esta tercera parte del cuestionario, la pregunta 12, se pregunta a los encuestados sobre su entorno familiar, acerca de quién creen ellos que utiliza más las nuevas tecnologías.

Se distingue que, de los 165 jóvenes universitarios, 75 han afirmado que su padre es el que más utiliza las nuevas tecnologías (45,5%), en comparación con 89 jóvenes que han opinado que es su madre la que más las utiliza (53,9%) y, un solo joven que ha indicado que quien más las utiliza es su tutor legal (0,6%)

**Imagen 4. Pregunta nº 12: Entorno familiar de los encuestados**



Fuente: Elaboración propia a partir de Google Docs.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

Del mismo modo, para las preguntas 15, 16, 17, 18 y 19 que se encuentran en la tabla número 5, se han realizado algunos ajustes de los resultados para que no den lugar a confusión en su interpretación, por lo que, en vez de contar con un número de 165 respuestas en todas ellas, en cada respuesta se tendrá en cuenta únicamente a los progenitores que sus hijos han declarado que son usuarios de alguna nueva tecnología.

**Tabla 5. Resultados de las preguntas 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19 del cuestionario.**

<b>Pregunta nº 13. ¿Alguna vez has visto a alguno de tus padres o tutor utilizar alguna de las siguientes nuevas tecnologías? Por favor marca con qué frecuencia lo has visto</b>					
	<b>Nada, menos de media hora al día/No lo usa</b>	<b>Un poco, una hora al día</b>	<b>Ni mucho ni poco, unas 2 horas al día</b>	<b>Bastante, entre 3 y 5 horas al día</b>	<b>Mucho, más de 5 horas al día</b>
<b>Teléfono móvil</b>	4 (2,42%)	45 (27,27%)	<b>71 (43,03%)</b>	31 (18,79%)	14 (8,48%)
<b>Ordenador de sobremesa o portátil</b>	<b>57 (34,55%)</b>	40 (24,24%)	31 (18,79%)	26 (15,76%)	11 (6,67%)
<b>Consola/s de videojuegos</b>	<b>160 (96,97%)</b>	3 (1,82%)	1 (0,61%)	0 (0%)	1 (0,61%)
<b>Televisor</b>	12 (7,27%)	28 (16,97%)	<b>66 (40%)</b>	<b>49 (29,70%)</b>	10 (6,06%)
<b>Otros dispositivos electrónicos</b>	<b>106 (64,24%)</b>	33 (20%)	15 (9,09%)	9 (5,45%)	2 (1,21%)
<b>Pregunta nº 14. ¿Consideras que alguno de tus padres o tutor usan demasiado alguno de los siguientes dispositivos o tienen una cierta adicción?</b>					

	No lo usa	No está enganchado/a	A veces pasa más tiempo del que creo que es normal	Creo que pasa mucho tiempo utilizándolo	Creo que está enganchado/a
<b>Teléfono móvil</b>	3 (1,82%)	<b>111 (67,27%)</b>	33 (20%)	12 (7,27%)	6 (3,64%)
<b>Ordenador de sobremesa o portátil</b>	38 (23,03%)	<b>104 (63,03%)</b>	12 (7,27%)	6 (3,64%)	5 (3,03%)
<b>Consola/s de videojuegos</b>	<b>121 (73,33%)</b>	41 (24,85%)	0 (0%)	1 (0,61%)	2 (1,21%)
<b>Televisor</b>	16 (9,70%)	<b>99 (60%)</b>	30 (18,18%)	16 (9,70%)	4 (2,42%)
<b>Otros dispositivos electrónicos</b>	<b>91 (55,15%)</b>	65 (39,39%)	6 (3,64%)	2 (1,21%)	1 (0,61%)

**Pregunta nº 15. Acerca del uso que le dan al teléfono móvil alguno de tus padres o tutor legal**

<b>N= 162</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
<b>¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza su teléfono móvil?</b>	<b>128 (79,01%)</b>	25 (15,43%)	9 (5,56%)	0 (0%)
<b>¿Sientes que se relaja al utilizar el teléfono móvil?</b>	<b>93 (57,41%)</b>	56 (34,57%)	8 (4,94%)	5 (3,09%)
<b>¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto ha utilizado el teléfono móvil?</b>	<b>151 (93,21%)</b>	8 (4,94%)	1 (0,62%)	2 (1,23%)
<b>¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlo?</b>	<b>142 (87,65%)</b>	11 (6,79%)	9 (5,56%)	0 (0%)

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

<b>¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar el teléfono móvil?</b>	<b>122 (75,31%)</b>	30 (18,52%)	7 (4,32%)	3 (1,85%)
<b>Pregunta nº 16. Acerca del uso que le dan al ordenador alguno de tus padres o tutor legal</b>				
<b>N= 127</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
<b>¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza el ordenador?</b>	<b>113 (88,98%)</b>	12 (9,45%)	2 (1,57%)	0 (0%)
<b>¿Sientes que se relaja al utilizar el ordenador?</b>	<b>92 (72,44%)</b>	29 (22,83%)	6 (4,72%)	0 (0%)
<b>¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto ha utilizado el ordenador?</b>	<b>124 (97,64%)</b>	3 (2,36%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlo?</b>	<b>116 (91,34%)</b>	11 (8,66%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar el ordenador?</b>	<b>111 (87,40%)</b>	16 (12,60%)	0 (0%)	0(0%)
<b>Pregunta nº 17. Acerca del uso que le dan a la consola de videojuegos alguno de tus padres o tutor legal</b>				
<b>N= 44</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
<b>¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza la consola de videojuegos?</b>	<b>44 (100%)</b>	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>¿Sientes que se relaja al utilizar la consola?</b>	<b>39 (88,64%)</b>	2 (4,55%)	2 (4,55%)	1 (2,27%)
<b>¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto ha utilizado la consola?</b>	<b>43 (97,73%)</b>	1 (2,27%)	0 (0%)	0 (0%)



¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlo?	43 (97,73%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (2,27%)
¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar la consola?	42 (95,45%)	2 (4,55%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>Pregunta nº 18. Acerca del uso que le dan al televisor alguno de tus padres o tutor legal</b>				
<b>N= 149</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza el televisor?	123 (82,55%)	25 (16,78%)	1 (0,67%)	0 (0%)
¿Sientes que se relaja al utilizar el televisor?	59 (39,60%)	49 (32,89%)	32 (21,48%)	9 (6,04%)
¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto ha utilizado el televisor?	141 (94,63%)	7 (4,70%)	1 (0,67%)	0 (0%)
¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlo?	134 (89,93%)	13 (8,72%)	2 (1,34%)	0 (0%)
¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar el televisor?	129 (86,58%)	16 (10,74%)	4 (2,68%)	0 (0%)
<b>Pregunta nº 19. Acerca del uso que le dan a otros dispositivos (tablet, reloj inteligente...) alguno de tus padres o tutor legal</b>				
<b>N= 74</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no los utiliza?	68 (91,89%)	4 (5,41%)	2 (2,70%)	0 (0%)
¿Sientes que se relaja al utilizarlos?	46 (62,16%)	23 (31,08%)	4 (5,41%)	1 (1,35%)

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

<b>¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto los ha utilizado?</b>	<b>73 (98,65%)</b>	1 (1,35%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlos?</b>	<b>71 (95,95%)</b>	3 (4,05%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizarlos?</b>	<b>69 (93,24%)</b>	5 (6,76%)	0 (0%)	0 (0%)



Máximo de respuestas por cada pregunta



Segunda contestación con más respuestas

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Docs.

Con esta quinta tabla se reflejan todos los resultados obtenidos de una manera general y visual que ayuda a la interpretación y análisis de los mismos, de este modo, y tal como se ha apreciado anteriormente con los jóvenes, el dispositivo más utilizado es el teléfono móvil; En la pregunta número 14 se refleja que tan solo 3 progenitores no lo utilizan y, que un 30,91% (51 padres), pasan más tiempo utilizando el móvil de lo que sus hijos consideran que es “normal” o, piensan que están enganchados.

A diferencia de con los jóvenes, en segunda posición casi igualado con el teléfono móvil se encuentra el televisor, en la pregunta número 14 se observa que solamente 16 padres no lo utilizan y que un 30,30% (50 padres).

Aunque estas respuestas chocan con la pregunta número 13 en donde los jóvenes afirman que el televisor es la nueva tecnología en la que sus padres invierten más tiempo; Un 75,76% de los padres (125 padres) utilizan 2 horas o más el televisor, frente a un 70,30% de los padres (equivalente a 116 progenitores), que utilizan 2 horas o más el teléfono móvil.

Por consiguiente, se puede observar que, aunque el teléfono móvil cuenta con más usuarios entre los padres, el televisor es la nueva tecnología que más utilizan, aun cuando ambas se llevan muy poca diferencia en los resultados.

Respecto a la respuesta en las otras preguntas se ha identificado que los padres tan apenas presentan problemáticas en el uso de las nuevas tecnologías desde el punto de vista de sus hijos, aunque se aprecia que en el apartado sobre si cada nueva tecnología les relaja, se percibe ligeramente respuestas en valores más altos, por lo que las nuevas tecnologías, (tal y como ha pasado con los jóvenes), son un medio bastante recurrente para la relajación.

De manera más concreta, y teniendo en cuenta las respuestas en los valores a veces, a menudo y siempre, se diferencia que un 11,17% (5 de 44) de los padres que son usuarios de la consola, se relajan al utilizarla, un

27,55% (35 de 127) de los usuarios del ordenador se relajan con él, un 37,84% (28 de 74) de los progenitores que son usuarios de otros dispositivos tecnológicos se relajan con su uso, un 42,6% (69 de 162) sus hijos consideran que se relajan utilizando el teléfono móvil y, destacando ligeramente, un 54,38%, lo que equivale a 90 padres de los 149 usuarios, sus hijos opinan que se relajan utilizando el televisor.

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

## 5. DISCUSIÓN

A lo largo de la realización de este Trabajo de Fin de Grado se han encontrado algunas limitaciones y/o dificultades que, de una manera u otra, han influenciado en el desarrollo del mismo. Por ello, es necesario destacarlas:

- El cambio de grupo de muestra que se tuvo que realizar debido a la pandemia originada por el COVID-19, implicó realizar un ajuste y modificación de la metodología, el instrumento de evaluación y el diseño del estudio. Originalmente iba a realizarse de manera presencial en un Instituto de Educación Secundaria, al final se realizó de manera online via Google Docs y con otra muestra de jóvenes que mínimo tuvieran 16 años o más por temas de protección de datos (véase [ANEXO III](#)).
- Dificultad para analizar los datos en las preguntas con respuestas opcionales en Google Docs, ya que se han tenido que hacer ajustes y modificaciones para que fueran válidos los datos debido a la falta de entendimiento de las preguntas por parte de los encuestados. También se han tenido que sacar manualmente todos los porcentajes de las preguntas de carácter opcional.
- Las conclusiones y la interpretación de los resultados se han llevado a cabo en base a opiniones subjetivas de los encuestados, por lo tanto, pueden ser resultados no fiables al cien por cien. Además, aunque para ser una encuesta vía online se ha contado con un gran número de participación, para realizar un estudio más fiable se necesitaría una muestra mucho mayor. A menor cantidad de participantes, más alto es el porcentaje de tener un error muestral.

Al inicio del estudio se esperaba conseguir más información sobre qué piensan los jóvenes ya que muchos de los estudios existentes tan solo les piden decir cuánto les afectan a ellos las nuevas tecnologías, pero no les preguntan acerca de su opinión subjetiva y, del uso que creen que les dan sus padres a las nuevas tecnologías.

Por lo que este estudio se ha realizado para conseguir una perspectiva diferente de lo que ya se conoce acerca de las nuevas tecnologías, algo que sin duda se ha logrado ya que se ha encontrado que los jóvenes son perfectamente conscientes del uso que le dan ellos mismos y los demás a las nuevas tecnologías. Tanto es esto que se han encontrado más adictos en los jóvenes que en los padres, pudiendo ser esto porque los padres no han convivido con tantas nuevas tecnologías desde su nacimiento, a diferencia de los jóvenes, que son considerados la “generación Internet” y, se les consideran usuarios experimentados de las tecnologías, Duek, Benítez y Moguillansky (2017).

Aun así, algunos resultados son interesantes de destacar como que los padres invierten más tiempo en el televisor, en contra posición con los jóvenes que invierten mucho más tiempo al teléfono móvil. Ambos son dispositivos tecnológicos pero cada uno abarca a un rango generacional diferente, de este modo los padres que siendo pequeños comenzaron a ver el televisor como una novedad, con los jóvenes ha ocurrido lo mismo, pero con el teléfono móvil o, el ordenador.

Este estudio se espera que pueda servir como inicio de nuevas líneas de investigación respecto a la perspectiva que tienen los jóvenes de las nuevas tecnologías, como si el tener un padre adicto a las nuevas tecnologías, hace que su hijo sea más propenso a desarrollar adicción a las mismas o alguna otra problemática de salud mental.

A continuación, se han desarrollado las conclusiones que se han podido obtener mediante la realización del trabajo y algunas propuestas para intervenir desde el Trabajo Social para tratar la adicción a las nuevas tecnologías.

### **5.1 Conclusiones**

- Los jóvenes son los que abusan más de las nuevas tecnologías, en concreto del móvil y el ordenador, en los cuales admiten pasar demasiado tiempo. Destaca por encima de todo el teléfono móvil, en donde al menos 43 de los encuestados (un 26,06%), han admitido ser adictos y, 59 de los encuestados (un 35,76%), reconocen utilizarlo más de 5 horas diarias. 78 jóvenes (un 47,27%) lo usan entre 3 y 5 horas diarias, si se suma a lo anterior eso hacen 137 jóvenes de 165 que abusan del uso del teléfono móvil.
- El ordenador ha sido la segunda nueva tecnología más utilizada por los jóvenes, pero cuando se ha preguntado acerca de la adicción tan solo han salido 2 jóvenes que han considerado serlo. Esto se debe a la reciente pandemia ocasionada por el COVID-19, que ha modificado las costumbres que se tenían y que ha obligado a realizar muchas cosas de manera online vía el ordenador, por lo que los jóvenes utilizan mucho más ahora el ordenador que antes pero no de una manera de ocio.
- El uso en orden de las nuevas tecnologías que más utilizan los jóvenes es: Primero el teléfono móvil, luego el ordenador, el televisor, otros dispositivos tecnológicos como Tablet o reloj inteligente y, por último, la consola de videojuegos.
- El uso abusivo que se le da al teléfono móvil por parte de los jóvenes genera preocupación y la posibilidad de que al menos un cuarto de los encuestados desarrolle una adicción real o ya la tengan. Adicción que necesita ser tratada y que afecta a su salud mental y desarrollo.
- Los padres no abusan en general de ninguna nueva tecnología, pero sí que se nota un ligero uso mayor del televisor, a diferencia de los jóvenes. Esto se debe a una diferencia generacional, la televisión es una nueva tecnología anterior, por lo que afecta más a los padres.
- Tanto padres como jóvenes utilizan principalmente las nuevas tecnologías como medio de relajación.
- No se ha establecido relación en si los jóvenes que son adictos a las nuevas tecnologías tienen padres adictos.

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

- En definitiva, cualquier actividad realizada de manera descontrolada y sin medida puede terminar en una adicción, exista o no una sustancia química.

## **5.2 Propuestas de actuación desde el Trabajo Social**

Como se ha visto reflejado en las conclusiones, hay un alto porcentaje de jóvenes que presentan una posible adicción al uso del teléfono móvil, el cual es la nueva tecnología que más han declarado utilizar y, que contaba con más usuarios (de los 165 encuestados, todos han afirmado utilizarlo y, la media de uso diario ha sido de 4 horas entre todas las respuestas).

Los resultados de este Trabajo de Fin de Grado señalan la obligación de actuar al respecto y, el Trabajo Social es una disciplina idónea para ello debido al gran conocimiento que tienen los trabajadores sociales en el ámbito de la juventud, adolescencia, familias y adicciones.

Algunas propuestas de actuación desde el Trabajo Social para prevenir o tratar la adicción a las nuevas tecnologías serían las siguientes:

- Realizar actividades de prevención y detección precoz de la adicción en escuelas e institutos. Cuanto antes se detecte la problemática antes se podrá actuar para prevenirla o tratarla.

- Realizar talleres para los padres en donde se les instruya e informe de cómo actuar, de manera que no presionen a sus hijos o les hagan sentir culpables. Se necesita la colaboración de la familia y crear un buen ámbito de trabajo en caso que sea necesario intervenir.

- Enseñar a los padres a escuchar de manera activa y a empatizar con sus hijos. Enseñarles a los padres a crear unas normas y límites adecuados para la convivencia. Concienciar a los padres de que ellos son el mayor ejemplo de los hijos, por lo que, si ellos hacen algo mal, sus hijos también. Un hogar con una buena relación familiar es menos propenso a que alguien se vuelva adicto.

- Realizar terapias grupales en los centros educativos con los jóvenes que presentan problemáticas con las nuevas tecnologías y con un trabajador social al cargo de las sesiones. De esta manera no se sentirán solos y se sentirán motivados para cambiar.

- Continuar con el tratamiento de la adicción a las nuevas tecnologías incluso en la universidad realizando estas actividades. Muchos jóvenes adultos son adictos o son propensos a volverse adictos y se encuentran sin ningún recurso o medio.

- Enseñar otras formas más saludables de relajación mediante talleres gratuitos que se impartieran en todos los centros educativos (escuela, instituto y universidad), como por ejemplo talleres de Mindfulness, yoga o lectura.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almenara, J. C. (1996). Nuevas tecnologías, comunicación y educación. *Edutec. Revista electrónica de tecnología educativa*, (1), a001-a001. Recuperado en 28 de julio de 2020, de:

<http://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/download/576/305>

Baquedano Gracia, A., Cano Rojas, Y., Gil Marcos, N., Lahuerta Arié, M., Perez Mainar, F., Y Torner Conejos, E. (2019). Análisis de los componentes de las aplicaciones móviles para la prevención del consumo de adicciones y la promoción de la salud en la juventud. *Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón*. Recuperado en 18 de julio de 2020, de:

<https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/MemoriaPracticumAPPsPreventivas.pdf/b8672a5a-d741-c69f-672c-16fc916367f3?t=1564571424682>

Belijar, C. R. (2019). Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno. *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (8), 71-80. Recuperado en 7 de septiembre de 2020, de: <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/395081/276691>

Brieva, J. (2006). Ludopatía: el otro lado del juego. *Revista Índice*, 19(9), 9-11. Recuperado en 4 de agosto de 2020, de: <http://revistaindice.com/numero19/p9.pdf>

Caravaca Llamas, C. (2014). Trabajo Social on-line. El futuro de la intervención social. Recuperado en 2 de septiembre de 2020, de: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/51373>

Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-V. *Adicciones*, 26, 91-95. Recuperado en 4 de agosto de 2020, de: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/10/11>

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (2020). Programa de Prevención de Adicciones. *Ayuntamiento de Zaragoza*. Recuperado en 5 de septiembre de 2020, de: <https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/adicciones/programa-prevencion2021.pdf>

Cobo Romaní, J.C. (2009). El concepto de tecnologías de la información. Benchmarking sobre las variables de las TIC en la sociedad del conocimiento. *Universidad del País Vasco, Archivo Digital Docencia Investigación*, 14 (27). Recuperado en 20 de julio de 2020, de: <http://hdl.handle.net/10810/409999>

Dobado-Castañeda, J. C., & Alarcón-Jiménez, J. J. (2020). Móvil vs Salud. Adolescentes, usos y tiempo empleado a dispositivos móviles. Recuperado en 11 de noviembre de 2020, de: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/19511>

Duek, Carolina., Benítez Larghi, Sebastián., Y Moguillansky, Marina (2017) Niños, nuevas tecnologías y género: hacia la definición de una agenda de investigación. *Fonseca*, (14): 167-179. Recuperado en 27 de julio de 2020, de: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.9073/pr.9073.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.9073/pr.9073.pdf)

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

Echeburúa, E., Y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91-96. Doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>

Estévez, Ana, & Calvete, Esther. (2007). Esquemas cognitivos en personas con conducta de juego patológico y su relación con experiencias de crianza. *Clínica y Salud*, 18(1), 23-43. Recuperado en 4 de agosto de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742007000100003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742007000100003&lng=es&tlng=es)

Europa Press (2020). *Usuarios de redes sociales en España*. Recuperado en 1 de septiembre de 2020, de: <https://www.epdata.es/datos/usuarios-redes-sociales-espana-estudio-iab/382>

García Ortiz, Yaritza., Machado Álvarez, Claudia., Cruz Martín, Omar., Mejías León, Mairelys., Machado Machado, Yurianely., Y Cruz Lorenzo, Claudia. (2015). Utilidad y riesgo en el consumo de nuevas tecnologías en edad temprana, desde la perspectiva de los padres. *Humanidades Médicas*, 15(1), 88-106. Recuperado en 19 de julio de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202015000100006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202015000100006&lng=es&tlng=es).

Guerrini, M. E. (2009). La intervención con familias desde el Trabajo Social. *Revista margen*, (56). Recuperado en 20 de julio de 2020, de: <https://www.academia.edu/download/34125280/guerrini.pdf>

Labrador, F.J., Villadangos, SM, Crespo, M., Y Becoña, E. (2013). Diseño y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 29 (3), 836-847. Doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.159291>

Lara Ortega, F., Fuentes Gómez, M., Fuente Anuncibay, R. de la, Pérez del Río, F., Garrote Pérez de Albéniz, G., & Rodríguez del Burgo, M. V. (n.d.). Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa 10-18 años: relación con otras variables psicosociales. Recuperado en 1 de agosto de 2020, de: <http://hdl.handle.net/11162/89355>

Montañés, M. C. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers, (369), 53-59. Recuperado en 2 de septiembre de 2020, de: <https://doi.org/10.14422/pym.i369.y2017.008>

M. Leiner, Barry., G. Cerf, Vinton., D. Clark, David., E. Kahn, Robert., Kleinrock, Leonard., C. Lynch, Daniel., Postel, Jon., G. Roberts, Larry., Y Wolff, Stephen. (1997). Breve historia de Internet. Internet Society. Recuperado en 29 de julio de 2020, de: <https://www.internetsociety.org/es/internet/history-internet/brief-history-internet/>

Nieto, D. L. (2006). Análisis del contexto histórico y tecnológico del origen de los videojuegos. *Revista ICONO14 Revista científica de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 4(2), 68-86. Recuperado en 28 de julio de 2020, de: <http://icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/download/388/264>



Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48. Recuperado en 2 de septiembre de 2020, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>

Ortega, O. G. (2006). Prevención de las adicciones. *Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana*, 3(3), 3. Recuperado en 3 de septiembre de 2020, de: <http://www.revistahph.sld.cu/hph0306/hph03706.htm>

PantallasAmigas (2020). Servicios de formación y consultoría. Recuperado en 5 de septiembre de 2020, de: <https://www.pantallasamigas.net/servicios-de-formacion-y-consultoria/>

Pascual, C., Cavestany, M., Moncada, S., Salvador, J., Melero, J., Y Pérez de Arrospeide (EDEX), J. (2003). Tu Guía Drogas: + Información - Riesgos. Recuperado en 1 de agosto de 2020, de: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/dir.pdf>

Palomar Villena, M., Y Suárez Soto, E. (1993). El modelo sistémico en el trabajo social familiar: consideraciones teóricas y orientaciones prácticas. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, N. 2 (octubre 1993); pp. 169-184. Recuperado en 19 de julio de 2020, de:

[http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5868/1/ALT\\_02\\_10.pdf](http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5868/1/ALT_02_10.pdf)

Portero Lazcano, G. (2015). DSM-5. Trastornos por consumo de sustancias: ¿son problemáticos los nuevos cambios en el ámbito forense?. *Cuadernos de Medicina Forense*, 21(3-4), 96-104. Recuperado en 4 de agosto de 2020, de:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-76062015000200002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062015000200002&lng=es&tlng=es)

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.ªed.). Recuperado en 30 de agosto de 2020, de: <https://dle.rae.es/s%C3%ADndrome#3hTbfXw>

Real Decreto 412/2014. Capítulo III. Artículo 3, apartados a, b, c, y d. Recuperado en 20 de octubre de 2020, de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-6008-consolidado.pdf#page=6>

Reglamento Unión Europea 2016/679. Artículo 8 y artículo 6 apartado 1, letra a. Recuperado en 18 de octubre de 2020, de: <https://www.boe.es/doue/2016/119/L00001-00088.pdf>

Rioyo, M. (Mayo 2014). Solicitud de adhesión al programa de ciudades amigas de la infancia. *Ayuntamiento Alcalá de Henares*. Recuperado en 19 de julio de 2020, de:

[http://www.ayto-alcaladehenares.es/portalAlcala/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_6885\\_1.pdf](http://www.ayto-alcaladehenares.es/portalAlcala/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_6885_1.pdf)

Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura: Lima (Perú)* 28, 111-146. Recuperado en 4 de agosto de 2020, de:

Nuevas tecnologías y adicciones.

Un estudio de la percepción de los jóvenes.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54326628/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf?1504475901=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DADICCIONES\\_PSICOLOGICAS\\_Y\\_LOS\\_NUEVOS\\_PRO.pdf&Expires=1602413288&Signature=LEggHd2T7h0TOJQi83esakgt3mqgOF1~3pxmCt0sEE2IlpYqiQF7VdCWihmxVvso7P6HXlOnhD0fqkoQ7lc24TCjWyOL5dQNrcRf3m0ecBt76limuPNrGvRqtgSbpzim00jUwk09hLluw4xe92-3hOk4XKENCMELMvJKj18wRoLQ1ELgfl2vi3K1yd3faZRTxhUPr-8jKnWB-RqdZuRAvN4BsEevdo0LyEpSgFR3g1UdOmofgGJ~-NFF7JQdq~kFV7fXVrVxfWKKjoXXAI8fk3bRtVZnsJqRXczaf7XbSznDtGgOlupHTBn0xDUoYkHfWlaD56Mf3So2wJQ3Ada2A &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54326628/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf?1504475901=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DADICCIONES_PSICOLOGICAS_Y_LOS_NUEVOS_PRO.pdf&Expires=1602413288&Signature=LEggHd2T7h0TOJQi83esakgt3mqgOF1~3pxmCt0sEE2IlpYqiQF7VdCWihmxVvso7P6HXlOnhD0fqkoQ7lc24TCjWyOL5dQNrcRf3m0ecBt76limuPNrGvRqtgSbpzim00jUwk09hLluw4xe92-3hOk4XKENCMELMvJKj18wRoLQ1ELgfl2vi3K1yd3faZRTxhUPr-8jKnWB-RqdZuRAvN4BsEevdo0LyEpSgFR3g1UdOmofgGJ~-NFF7JQdq~kFV7fXVrVxfWKKjoXXAI8fk3bRtVZnsJqRXczaf7XbSznDtGgOlupHTBn0xDUoYkHfWlaD56Mf3So2wJQ3Ada2A &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Secades, R., Y Fernández, J. (2001). Consumo de drogas y factores de riesgo en los jóvenes del municipio de Oviedo. Oviedo: Universidad de Oviedo. Recuperado en 2 de agosto de 2020, de: [https://www.proyectohombrestur.org/pdfs/estudio\\_oviedo.PDF](https://www.proyectohombrestur.org/pdfs/estudio_oviedo.PDF)

Sierra, V. P., Martínez, J. I. V., González, B. Z., Cárdenas, F. P., Narváez, Y. V., Ramos, L. R., & Aranda, O. M. (2016). Adicción y factores determinantes en el uso problemático del Internet, en una muestra de jóvenes universitarios. *EduTec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (56), a337.

Sixto, A. Y Olivar, A. (2018). Educación Social y Trabajo Social en Adicciones: recuperar el territorio colaborando. *Revista de Educación Social (RES)*, 26. Recuperado en 17 de julio de 2020, de: <http://eduso.net/res/revista/26/el-tema-es-y-ts/educacion-social-y-trabajo-social-en-adicciones-recuperar-el-territorio-colaborando>

Subirats, J. (2014). Ser joven hoy. El reto de la inclusión. El reto de la nueva ciudadanía. *Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*, 99-111. Recuperado en 25 de septiembre, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163240>

Wiesner, M. P., Martín, M. P. F., & Muñoz, F. L. (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 13(1), 93-118. Recuperado en 3 de septiembre de 2020, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5126970>

## 7. ANEXOS

### ANEXO I. CUESTIONARIO PERSPECTIVA NUEVAS TECNOLOGÍAS

El siguiente cuestionario está enfocado a jóvenes universitarios. Por favor te invito a compartirlo con todo aquel que conozcas que estudie en la universidad y que esté interesado en hacerlo.

Tiene como finalidad recopilar información acerca del uso que se les da a las llamadas nuevas tecnologías y cuál es la opinión que tienen los jóvenes universitarios respecto al tema.

Es un cuestionario confidencial por lo que no se compartirá ninguna información. Las respuestas serán utilizadas de forma anónima para la realización de un Trabajo de Fin de Grado de Trabajo Social.

#### PRIMERA PARTE

Por favor, responde con total sinceridad para ayudar a la realización del trabajo. Recuerda que es un cuestionario confidencial así que nadie sabrá tu identidad.

Muchísimas gracias por tu colaboración y tu honestidad :)

#### 1. Consentimiento para realizar el cuestionario.

Soy menor de edad y acepto participar en el siguiente cuestionario, implicando que tengo más de 16 años y por tanto, consiento que se recopilen mis datos de manera anónima.	
Soy mayor de edad, acepto participar en el siguiente cuestionario y consiento que se recopilen mis datos de manera anónima.	

#### 2. ¿Con qué género te identificas?

Hombre	
Mujer	

Nuevas tecnologías y adicciones.  
 Un estudio de la percepción de los jóvenes.

Otro/Prefiero no decirlo	
--------------------------	--

3. ¿En qué rango de edad te encuentras?

17 - 18	
19 - 21	
22 - 25	
26 - 30	
Más de 30	

4. Cuéntanos por favor qué nuevas tecnologías sueles utilizar más, marcando cuánto usas cada una.

Nada, menos de media hora al día/No lo uso	Un poco, una hora al día	Ni mucho ni poco, unas 2 horas al día	Bastante, entre 3 y 5 horas al día	Mucho, más de 5 horas al día
--	--------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

Teléfono móvil					
Ordenador de sobremesa/Portátil					
Consola/s de videojuegos					
Televisor					

Nuevas tecnologías y adicciones.  
 Un estudio de la percepción de los jóvenes.

Otros dispositivos electrónicos (Tablet, reloj inteligente, etc.)					
--	--	--	--	--	--

5. Indica por favor si crees que a alguna de estas nuevas tecnologías le dedicas más tiempo del que deberías o sientes que te encuentras enganchado/a a ella.

	No lo uso	Paso poco tiempo utilizándolo	A veces paso más tiempo del que debería	Creo que paso mucho tiempo utilizándolo	Creo tener cierta adicción
Teléfono móvil					
Ordenador de sobremesa/Portátil					
Consola/s de videojuegos					

Televisor					
Otros dispositivos electrónicos (Tablet, reloj inteligente, etc.)					

6. Indica por favor si el uso de alguna de estas nuevas tecnologías te ha provocado alguna discusión y/o conflicto con algún familiar o amigo

	Nunca he discutido por ello	Alguna vez he discutido por ello	Discuto con frecuencia por ello	Discuto todos los días por ello
Teléfono móvil				
Ordenador de sobremesa/Portátil				
Consola/s de videojuegos				
Televisor				
Otros dispositivos electrónicos (Tablet, reloj inteligente, etc.)				

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

**SEGUNDA PARTE**

En esta parte por favor, responde SOLO acerca de las nuevas tecnologías que utilizas.

EJEMPLO: Si nunca ves la televisión, deja el apartado en blanco.

Recuerda responder con sinceridad, muchas gracias :)

7. Acerca del uso que le das al teléfono móvil

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Te encuentras mal si no utilizas tu teléfono móvil?				
¿Te relaja utilizar el teléfono móvil?				
¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que lo has utilizado?				
¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado el teléfono móvil?				



¿Alguna vez has intentado dejar de usarlo y no has podido?				
--	--	--	--	--

## 8. Acerca del uso que le das al ordenador

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Te encuentras mal si no utilizas el ordenador?				
¿Te relaja utilizar el ordenador?				
¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que lo has utilizado?				
¿Alguna vez has mentado a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado el ordenador?				
¿Alguna vez has intentado dejar de usarlo y no has podido?				

## 9. Acerca del uso que le das a la consola de videojuegos

Nuevas tecnologías y adicciones.  
 Un estudio de la percepción de los jóvenes.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Te encuentras mal si no utilizas la consola?				
¿Te relaja utilizar la consola?				
¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que la has utilizado?				
¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado la consola?				
¿Alguna vez has intentado dejar de usarla y no has podido?				

10. Acerca del uso que le das al televisor

Nunca	A veces	A menudo	Siempre

¿Te encuentras mal si no utilizas el televisor?				
¿Te relaja utilizar el televisor?				
¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que lo has utilizado?				
¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto has utilizado el televisor?				
¿Alguna vez has intentado dejar de usarlo y no has podido?				

## 11. Acerca del uso que le das a otros dispositivos (Tablet, reloj inteligente...)

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Te encuentras mal si no los utilizas?				

Nuevas tecnologías y adicciones.  
 Un estudio de la percepción de los jóvenes.

¿Te relaja utilizarlos?				
¿Te sientes ansioso/a si ha pasado mucho rato desde que los has utilizado?				
¿Alguna vez has mentido a tus familiares o amigos acerca de cuánto los has utilizado?				
¿Alguna vez has intentado dejar de usarlos y no has podido?				

**TERCERA Y ÚLTIMA PARTE**

Esta es la última parte del cuestionario, aquí te preguntaremos acerca de qué uso crees que le dan tus padres o tutor legal a las nuevas tecnologías.

Si has visto a los dos utilizando dispositivos electrónicos, responde en función de aquel que los use de manera más frecuente.

Es obligatorio responder a las tres primeras preguntas, las demás responde solamente si utilizan ese dispositivo.

Responde con sinceridad, muchas gracias :)

12. En tu entorno familiar, ¿quién usa más las nuevas tecnologías?

Tu madre	
----------	--

Tu padre	
Tu tutor legal	

13. ¿Alguna vez has visto a alguno de tus padres o tutor utilizar alguna de las siguientes nuevas tecnologías? Por favor marca con qué frecuencia lo has visto

	Nada, menos de media hora al día/No lo usa	Un poco, una hora al día	Ni mucho ni poco, unas 2 horas al día	Bastante, entre 3 y 5 horas al día	Mucho, más de 5 horas al día
Teléfono móvil					
Ordenador de sobremesa/Portátil					
Consola/s de videojuegos					
Televisor					

Nuevas tecnologías y adicciones.  
 Un estudio de la percepción de los jóvenes.

Otros dispositivos electrónicos (Tablet, reloj inteligente, etc.)					
---	--	--	--	--	--

14. ¿Consideras que alguno de tus padres o tutor usa demasiado alguno de los siguientes dispositivos o tienen una cierta adicción?

	No lo usa	No está enganchado/a	A veces pasa más tiempo del que creo que es normal	Creo que pasa mucho tiempo utilizándolo	Creo que está enganchado/a
Teléfono móvil					
Ordenador de sobremesa/Portátil					
Consola/s de videojuegos					
Televisor					

Otros dispositivos electrónicos (Tablet, reloj inteligente, etc.)					
---	--	--	--	--	--

## 15. Acerca del uso que le dan al teléfono móvil alguno de tus padres o tutor legal

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza su teléfono móvil?				
¿Sientes que se relaja al utilizar el teléfono móvil?				
¿Alguna vez te ha mentado u ocultado cuanto ha utilizado el teléfono móvil?				
¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlo?				
¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar el teléfono móvil?				

## 16. Acerca del uso que le dan al ordenador alguno de tus padres o tutor legal

Nuevas tecnologías y adicciones.  
 Un estudio de la percepción de los jóvenes.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza el ordenador?				
¿Sientes que se relaja al utilizar el ordenador?				
¿Alguna vez te ha mentado u ocultado cuanto ha utilizado el ordenador?				
¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlo?				
¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar el ordenador?				

17. Acerca del uso que le dan a la consola de videojuegos alguno de tus padres o tutor legal

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
_____				



¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza la consola de videojuegos?				
¿Sientes que se relaja al utilizar la consola?				
¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto ha utilizado la consola?				
¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarla?				
¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar la consola?				

## 18. Acerca del uso que le dan al televisor alguno de tus padres o tutor legal

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no utiliza el televisor?				

Nuevas tecnologías y adicciones.  
 Un estudio de la percepción de los jóvenes.

¿Sientes que se relaja al utilizar el televisor?				
¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto ha utilizado el televisor?				
¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlo?				
¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizar el televisor?				

19. Acerca del uso que le dan a otros dispositivos (tablet, reloj inteligente...), alguno de tus padres o tutor legal

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
¿Alguna vez lo has visto más nervioso/a si no los utiliza?				
¿Sientes que se relaja al utilizarlos?				
¿Alguna vez te ha mentido u ocultado cuanto los ha utilizado?				

¿Alguna vez ha intentado dejar de utilizarlos?				
¿Alguna vez te ha culpado de algo por utilizarlos?				

Muchas gracias por participar 😊

Nuevas tecnologías y adicciones.  
Un estudio de la percepción de los jóvenes.

**ANEXO II. REAL DECRETO 412/2014**

**CAPÍTULO II. ARTÍCULO 3, APARTADOS A, B, C, Y D.**

CAPÍTULO II

**Acceso a los estudios universitarios oficiales de Grado**

**Artículo 3.** *Acceso a los estudios universitarios oficiales de Grado.*

1. Podrán acceder a los estudios universitarios oficiales de Grado en las Universidades españolas, en las condiciones que para cada caso se determinen en el presente real decreto, quienes reúnan alguno de los siguientes requisitos:

- a) Estudiantes en posesión del título de Bachiller del Sistema Educativo Español o de otro declarado equivalente.
- b) Estudiantes en posesión del título de Bachillerato Europeo o del diploma de Bachillerato internacional.
- c) Estudiantes en posesión de títulos, diplomas o estudios de Bachillerato o Bachiller procedentes de sistemas educativos de Estados miembros de la Unión Europea o de otros Estados con los que se hayan suscrito acuerdos internacionales aplicables a este respecto, en régimen de reciprocidad.
- d) Estudiantes en posesión de títulos, diplomas o estudios homologados al título de Bachiller del Sistema Educativo Español, obtenidos o realizados en sistemas educativos de Estados que no sean miembros de la Unión Europea con los que no se hayan suscrito acuerdos internacionales para el reconocimiento del título de Bachiller en régimen de reciprocidad, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 4.

## **ANEXO III. REGLAMENTO UNIÓN EUROPEA 2016/679**

### **ARTÍCULO 8 Y ARTÍCULO 6 APARTADO 1, LETRA A**

REGLAMENTOS REGLAMENTO (UE) 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 27 de abril de 2016

relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos)

(Texto pertinente a efectos del EEE)

#### *Artículo 8*

#### **Condiciones aplicables al consentimiento del niño en relación con los servicios de la sociedad de la información**

1. Cuando se aplique el artículo 6, apartado 1, letra a), en relación con la oferta directa a niños de servicios de la sociedad de la información, el tratamiento de los datos personales de un niño se considerará lícito cuando tenga como mínimo 16 años. Si el niño es menor de 16 años, tal tratamiento únicamente se considerará lícito si el consentimiento lo dio o autorizó el titular de la patria potestad o tutela sobre el niño, y solo en la medida en que se dio o autorizó.

Los Estados miembros podrán establecer por ley una edad inferior a tales fines, siempre que esta no sea inferior a 13 años.

2. El responsable del tratamiento hará esfuerzos razonables para verificar en tales casos que el consentimiento fue dado o autorizado por el titular de la patria potestad o tutela sobre el niño, teniendo en cuenta la tecnología disponible.

3. El apartado 1 no afectará a las disposiciones generales del Derecho contractual de los Estados miembros, como las normas relativas a la validez, formación o efectos de los contratos en relación con un niño.

#### *Artículo 6*

#### **Licitud del tratamiento**

1. El tratamiento solo será lícito si se cumple al menos una de las siguientes condiciones: a) el interesado dio su consentimiento para el tratamiento de sus datos personales para uno o varios fines específicos;