



#### AUTORES

**Esther Fernández-García**  
Departamento de Psicología Social  
Universidad de Valencia (España)  
estherfdezg6@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0009-0979-5413>

**María-Jesús Cava**  
Departamento de Psicología Social  
Universidad de Valencia (España)  
Maria.J.Cava@uv.es  
<https://orcid.org/0000-0001-7737-9424>

**Sofía Buelga**  
Departamento de Psicología Social  
Universidad de Valencia (España)  
Sofia.Buelga@uv.es  
<https://orcid.org/0000-0001-7434-4752>

**Laura Carrascosa**  
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas  
Universidad Internacional de Valencia (España)  
laura.carrascosa@campusviu.es  
<https://orcid.org/0000-0002-3392-4678>

#### AUTOR DE CONTACTO

**María-Jesús Cava**  
Departamento de Psicología Social  
Universidad de Valencia (España)  
Maria.J.Cava@uv.es

*Anuario de Psicología*  
N.º 54/2 | julio 2024 | págs. 50-62

Enviado: 26 de octubre de 2023  
Aceptado: 1 de mayo de 2024  
Publicado: 31 de julio de 2024

DOI: 10.1344/ANPSIC2024.54.2.5

ISSN: 0066-5126 | © 2024 Universitat de Barcelona



## Emociones, uso problemático de internet y exposición de la intimidad en redes sociales en jóvenes

**Esther Fernández-García, María-Jesús Cava, Sofía Buelga, Laura Carrascosa**

### Resumen

La exposición pública de la intimidad en las redes sociales (extimidad) es frecuente en jóvenes y podría estar asociada a las emociones que experimentan antes de conectarse, así como al uso problemático de internet (adictivo, preferencia por interacción social *online* y para regular emociones). No obstante, estos vínculos apenas han sido investigados. Los objetivos de este estudio fueron: (1) analizar la prevalencia de diferentes emociones experimentadas por jóvenes antes de conectarse a internet; (2) explorar sus correlaciones con el uso problemático de internet y la extimidad; (3) examinar posibles diferencias en emociones y utilización problemática de internet en función de una mayor o menor extimidad; y (4) estudiar la capacidad predictiva de las emociones y del uso problemático de internet respecto a la extimidad. Participaron 312 jóvenes entre 18 y 28 años ( $M = 21.22$ ,  $DT = 2.45$ ). Los resultados indicaron que la emoción más experimentada antes de conectarse a internet era el aburrimiento, si bien la prevalencia de emociones positivas, como la alegría o la ilusión, fue considerable. Se constataron correlaciones significativas entre emociones experimentadas antes de conectarse, uso problemático de internet y extimidad. Los jóvenes con niveles altos de extimidad mostraron puntuaciones significativamente mayores en las emociones de aburrimiento, ilusión, estrés, alegría y felicidad, así como en empleo adictivo de internet y para regular su estado de ánimo. Las emociones de alegría, ilusión y aburrimiento, junto con la utilización adictiva de internet, fueron predictores significativos de la extimidad.

### Palabras clave

Internet, jóvenes, emociones, extimidad.

## Emocions, ús problemàtic d'internet i exposició de la intimitat a les xarxes socials en joves

### Resum

L'exposició pública de la intimitat a les xarxes socials (extimitat) és freqüent en joves i podria estar associada a les emocions que experimenten abans de connectar-se, així com a l'ús problemàtic d'internet (addictiu, preferència per la interacció social en línia i per regular emocions). No obstant això, aquests vincles a penes han estat investigats. Els objectius d'aquest estudi van ser: 1) analitzar la prevalença de diferents emocions experimentades per joves abans de connectar-se a internet; 2) explorar les seves correlacions amb l'ús problemàtic d'internet i l'extimitat; 3) examinar possibles diferències en emocions i utilització problemàtica d'internet en funció d'una major o menor extimitat; i 4) estudiar la capacitat predictiva de les emocions i de l'ús problemàtic d'internet respecte a l'extimitat. Hi van participar 312 joves d'entre 18 i 28 anys ( $M = 21,22$ ;  $DT = 2,45$ ). Els resultats van indicar que l'emoció més experimentada abans de connectar-se a internet era l'avorriment, si bé la prevalença d'emocions positives, com l'alegria o la il·lusió, va ser considerable. Es van constatar correlacions significatives entre emocions experimentades abans de connectar-se, ús problemàtic d'internet i extimitat. Els joves amb nivells alts d'extimitat van mostrar puntuacions significativament més altes en les emocions d'avorriment, il·lusió, estrès, alegria i felicitat, així com en ús addictiu d'internet i per regular el seu estat d'ànim. Les emocions d'alegria, il·lusió i avorriments, juntament amb la utilització addictiva d'internet, van ser predictors significatius de l'extimitat.

### Paraules clau

Internet, joves, emocions, extimitat.

## Emotions, problematic internet use and exposure of intimacy on social networks in young people

### Abstract

Public exposure of intimacy on social networks (extimacy) is frequent in young people, and could be associated with the emotions they experience before connecting and problematic use of the internet (addictive use, preference for online social interaction, and use to regulate emotions). However, these links have scarcely been investigated. The aims of this study were to: (1) analyze the prevalence of different emotions experienced by young people before connecting to the internet, (2) explore their correlations with problematic internet use and extimacy, (3) analyze possible differences in emotions and problematic internet use based on greater or less extimacy, and (4) explore the predictive capacity of emotions and problematic internet use with respect to extimacy. Participants were 312 young people, aged 18–28 years old ( $M = 21.22$ ,  $SD = 2.45$ ). The results indicated that the emotion most experienced by young people before connecting to the internet is boredom, although the prevalence observed in positive emotions, such as joy or excitement, was considerable. Significant correlations were found between the emotions experienced before connecting, problematic internet use, and extimacy. Young people with high levels of extimacy showed significantly higher scores in the emotions of boredom, excitement, stress, joy and happiness, as well as in addictive use of the internet and use to regulate their mood. The emotions of joy, excitement, and boredom, along with addictive internet use, were significant predictors of extimacy.

### Keywords

Internet, youth, emotions, extimacy.

## INTRODUCCIÓN

Internet ha modificado profundamente la forma en que las personas jóvenes se comunican, relacionan e informan (Gómez et al., 2024; Ortega-Barón et al., 2022; Trejos-Gil et al., 2024). El 87.1% de jóvenes españoles entre 16 y 19 años accede con asiduidad a internet a través de algún tipo de dispositivo electrónico, como *smartphone*, ordenador portátil o tableta (CIS, 2021). Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023), el 99.7% de los jóvenes de entre 16 y 24 años se conecta a internet cada día, con lo que el tiempo que pasan *online* respecto a años anteriores ha aumentado un 53.4% (INE, 2021). Estos datos muestran el carácter central de internet en la vida de los jóvenes, que lo utilizan para actividades diversas, como la búsqueda de información, la comunicación instantánea o el consumo de contenido multimedia, junto con su creciente uso para la educación *online* y el teletrabajo (Bryson et al., 2020; Mouratidis y

Papagiannakis, 2021; Pan et al., 2020; Soto et al., 2018). Internet les ofrece, además, un entorno en el que diferenciarse del resto de sus iguales, al tiempo que se sienten parte de un grupo social (Aparicio y Jiménez, 2014). En este sentido, las redes sociales permiten satisfacer ampliamente esta doble necesidad, facilitándoles un espacio en el que expresar sus ideas y sentimientos mientras interactúan con sus iguales, lo que favorece su identificación con otras personas jóvenes y genera procesos de comprensión mutua (Aparicio y Jiménez, 2014).

No obstante, este acceso constante a internet también entraña nuevos riesgos, como su uso problemático (Anderson et al., 2017; Díaz-López et al., 2024; Jiménez y Domínguez, 2019). El uso problemático de internet (UPI) se define como un patrón comportamental que incluye la necesidad urgente de conectarse y de hacerlo a menudo, los intentos fallidos de desconexión, el uso

de internet como un medio de evasión, el reemplazo de relaciones sociales por estar conectado y la existencia de consecuencias negativas derivadas de su utilización (Caplan, 2010; Gámez-Guadix et al., 2013; Machimbarrena et al., 2023). Dada su condición de nativos digitales y su crianza en entornos tecnológicos, las personas adolescentes y jóvenes son en especial susceptibles a este empleo problemático. Además, se encuentran en una etapa del desarrollo en la que se experimentan cambios significativos (físicos, sociales y psicológicos), unidos a presiones sociales y altas demandas del entorno, que favorecen el hecho de que recurran a internet como forma de evasión (Hammond et al., 2014; Ramón-Arbués et al., 2021). A este respecto, en el estudio realizado por Megías y Rodríguez (2018), un 60% de jóvenes consideró que tenía problemas asociados a internet, dado su alto grado de dependencia y el empleo inadecuado que hacían de él.

Caplan (2010) propuso un interesante modelo para explicar el uso problemático de internet (UPI). Este modelo incluye una serie de procesos cognitivos, como distorsiones cognitivas o rumiaciones, unidos a diversos comportamientos disfuncionales. En concreto, Caplan (2010) operacionaliza su modelo en diferentes dimensiones. La primera dimensión es la preferencia por las interacciones sociales *online* frente a las interacciones sociales *offline* (fuera del entorno virtual) basándose en la creencia de que las interacciones *online* son más seguras, aportan más comodidad al usuario y resultan menos amenazantes. Una segunda dimensión es el uso de internet como un medio para regular el estado de ánimo y para evadirse de los problemas, reduciendo así el aislamiento o la ansiedad. La tercera dimensión es la pérdida de control, que conlleva la realización de intentos fallidos de desconexión. Esta última incluye, a su vez, dos constructos. Por un lado, la preocupación cognitiva, es decir, pensamientos obsesivos asociados a la necesidad de estar constantemente conectado a internet y, por otro, el uso compulsivo que lleva a una incapacidad para regular la conducta de estar conectado a internet. Una última dimensión incluye la aparición de consecuencias negativas en la vida diaria de la persona que afectan a las áreas laboral, personal, académica y social, entre otras.

Además, el uso excesivo de internet en personas jóvenes podría estar también relacionado con una necesidad observada en estudios recientes de exponerse y compartir información personal *online* (Aparicio-Martínez et al., 2020; Mendelson, 2023). A este fenómeno se le conoce como extimidad, y hace referencia a la publicación de información de carácter íntimo y personal en medios virtuales como las redes sociales (Mendelson, 2023; Tisseron, 2011). En la era digital, la extimidad se ha convertido en una norma cultural, y es habitual compartir los datos personales sin tener en cuenta los posibles riesgos de esta conducta (Martin-Criado et al., 2021). La extimidad puede explicarse desde múltiples dimensiones y motivaciones, entre las que destacan la necesidad de obtener va-

lidación social, ya que la exposición personal *online* puede aportar una sensación de aceptación y reconocimiento por parte de los demás. Esta exposición contribuye a la construcción de la identidad personal, especialmente en personas jóvenes, puesto que la respuesta que obtengan de la información publicada les sirve para validarse a sí mismos (Ballesteros y Picazo, 2019; Kim y Kim, 2019; Pérez-Torres et al., 2018). Bajo esta perspectiva, los jóvenes realizan conductas de extimidad como una forma de mejorar sus relaciones sociales (Trepte et al., 2018) y ganar mayor popularidad (Bastiaensens et al., 2016).

Además, un aspecto que caracteriza a la extimidad es la exhibición frecuente de emociones y sentimientos. Las plataformas *online*, tales como las redes sociales, se han convertido en espacios donde los jóvenes pueden expresar sus emociones con libertad. Esta práctica aumenta la conexión emocional entre los individuos, lo que genera un sentido de comunidad al compartir un sentimiento común (Wang et al., 2019). En algunas de estas plataformas se destacan, sobre todo, las emociones positivas más que las negativas, hecho que puede influir en la construcción de una imagen idealizada de la realidad. La extimidad, como forma de expresión personal, tiene indudables beneficios para adolescentes y jóvenes. Sin embargo, también existen riesgos asociados. Una exposición excesiva de la información privada puede favorecer problemas como el ciberacoso o el robo de la identidad (Baldry et al., 2019; Buelga et al., 2022; Cava et al., 2023; Kowalski et al., 2019), junto con todos los riesgos asociados a la pérdida de control de la información una vez publicada (Lareki et al., 2017). También se puede crear cierto grado de dependencia de la validación social que los demás hacen de uno mismo, con consecuencias muy negativas en la salud mental al generarse sentimientos de ansiedad, baja autoestima y excesiva comparación social.

No obstante, a pesar de su relevancia, apenas ha sido explorado el papel que pueden desempeñar las emociones tanto en la publicación de información personal íntima *online* (extimidad) como en el UPI. Si bien es de esperar que estos estudios se incrementen en los próximos años, puesto que cada vez hay mayor conciencia en la necesidad de comprender mejor cómo influyen las emociones en el uso de internet. En esta línea, Mamun et al. (2019) observaron que las personas con dificultades en la gestión emocional tenían mayor propensión a desarrollar problemas relacionados con el uso de internet. Asimismo, otros estudios han constatado incrementos en la ansiedad, la depresión y el estrés en aquellos usuarios que emplean en exceso internet como una forma de evasión ante las dificultades y para gestionar sus emociones (Uddin et al., 2016; Younes et al., 2016). La utilización de Internet como mecanismo de evasión emocional puede implicar un alivio temporal del malestar, pero puede contribuir a que se generen ciclos desfavorables en los que las personas dependan cada vez más de esta herramienta para hacer frente a las dificultades emocionales en detrimento

de otras alternativas más efectivas y adaptativas ante problemas y dificultades.

Por otra parte, un uso excesivo de las plataformas *online* y de otros medios virtuales puede conllevar una adicción a internet. Esta adicción de tipo conductual presenta similitudes, en términos de los procesos emocionales involucrados, con las adicciones a sustancias (Anderson et al., 2017). En ambos casos, el uso adictivo proporciona alivio temporal a emociones negativas y desagradables (Arrivillaga et al., 2021). Su participación en actividades *online* puede suponer una distracción de sus emociones negativas y contribuir a que se experimenten temporalmente emociones más positivas y placenteras (Blasi et al., 2019). Además, las emociones podrían tener asimismo un papel relevante en otro empleo problemático de internet, como es la preferencia por la interacción social *online*, ya que, en estos casos, el espacio *online* podría percibirse como un lugar de mayor libertad para expresar sentimientos, pensamientos y emociones, sin miedo a ser juzgados (Baltaci, 2019). El espacio virtual se percibe como un contexto para el contacto social y la conexión emocional (Karaer y Akdemir, 2019), donde las emociones asociadas al apoyo *online* percibido y la consideración de este entorno relacional como más seguro podrían favorecer que esta preferencia por la interacción social *online* sea cada vez mayor. Por último, también las emociones podrían contribuir a explicar la extimidad. La carga emocional asociada al contenido personal que se comparte *online* es un factor determinante de cómo se percibe y se valora dicho contenido (Goldenberg y Gross, 2020). En general, existe una preferencia social por los contenidos emocionalmente positivos, ya que se consideran más apropiados y acordes con las expectativas sociales (Reinecke y Trepte, 2014). Por el contrario, los contenidos emocionalmente negativos pueden percibirse como inapropiados y pueden conducir al rechazo social, lo que provoca un gran impacto en el sentido de comunidad y en la conexión emocional que se busca al compartir emociones *online* (Waterloo et al., 2018).

Considerando la importancia del mundo *online* para las personas jóvenes y teniendo en cuenta los aspectos señalados con anterioridad, en este estudio se plantearon los siguientes objetivos: (1) conocer la prevalencia con que los jóvenes experimentan diferentes emociones (positivas y negativas) antes de conectarse a internet; (2) explorar las relaciones entre estas emociones (positivas y negativas), el uso problemático de internet (adictivo, preferencia por la interacción social *online* y para regular emociones) y la exposición pública de la intimidad *online* (extimidad); (3) analizar posibles diferencias en las emociones previas a conectarse y en la utilización problemática de internet en jóvenes con niveles bajos y altos de extimidad; y (4) estudiar la capacidad predictiva de las emociones previas a conectarse a internet y de su uso problemático en relación con la extimidad en personas jóvenes. En relación con estos objetivos se plantearon las siguientes hipótesis:

(H1) las personas jóvenes sienten emociones positivas y negativas antes de conectarse a internet; (H2) hay correlaciones significativas entre las emociones previas a conectarse a internet, su uso problemático y la extimidad; (H3) existen diferencias significativas entre jóvenes con niveles altos y bajos de extimidad en las emociones previas a conectarse y en el uso problemático de internet; y (H4) tanto las emociones previas (positivas y negativas) como el uso problemático de internet permiten predecir las conductas de extimidad en jóvenes.

## MÉTODO

### Participantes

En este estudio participaron 312 jóvenes (68.6% mujeres, 31.4% hombres) entre 18 y 28 años ( $M = 21.22$   $DT = 2.45$ ), siendo mayores los porcentajes de jóvenes de 18 años (20.5%), 22 años (17.6%) y 23 años (15.1%), y menores los de 27 años (1.6%), 28 años (1.3%) y 26 años (0.6%). La mayoría residía en la Comunidad Valenciana (64.10%), Comunidad de Madrid (9.93%) y Castilla-La Mancha (5.77%). En cuanto al nivel académico alcanzado, un 62.20% había finalizado el Bachillerato o Grado Superior de Formación Profesional y un 35.60% había concluido estudios de Grado Universitario. De los 312 participantes, 263 eran estudiantes. De ellos, el 38.01% estaban cursando estudios de Psicología, el 20.90% estudiaba Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y el 5.30% estudiaba Química. En cuanto a su situación laboral, un 21.80% tenía trabajo a tiempo parcial, mayoritariamente como camareros (22.02%) o monitores de actividad física (16.19%). Tan solo 21 de ellos (6.73%) tenían un trabajo a jornada completa.

### Instrumentos

**Escala de extimidad** (adaptación de la escala de Martín-Criado et al., 2021, realizada para esta investigación). Esta escala evalúa la exposición pública de información de carácter personal en las redes sociales. Consta de 3 ítems (por ejemplo, «Comparto fotos y vídeos personales míos en WhatsApp»), que los participantes contestaron mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos: 1 (*no lo hago nunca*), 2 (*muy pocas veces*), 3 (*varias veces a la semana*), 4 (*muchas veces, casi todos los días*), 5 (*constantemente, todos los días*). En la escala original, las opciones de respuesta eran cinco, desde 0 (*nunca*) hasta 4 (*siempre*). La fiabilidad de la escala ( $\alpha$  de Cronbach) en el presente estudio fue .68.

**Escala de uso problemático de internet (GPIUS2)** (Caplan, 2010; adaptación de Gámez-Guadix et al., 2013). Consta de 15 ítems agrupados en 3 subescalas: preferencia por la interacción social *online*, regulación del estado de ánimo y uso adictivo. La subescala preferencia por la interacción social *online* evalúa, mediante 3 ítems, la predilección por las interacciones sociales en



internet sobre las interacciones cara a cara (por ejemplo, «Me siento más cómodo comunicándome con otras personas a través de internet que haciéndolo cara a cara»). La subescala de regulación del estado de ánimo evalúa, por medio de 3 ítems, el uso de internet como una forma de regular las emociones negativas (por ejemplo, «He usado internet para sentirme mejor cuando he estado triste»). La subescala de uso adictivo consta de 9 ítems y mide la capacidad de autorregulación, es decir, la preocupación cognitiva cuando no es posible conectarse a internet, y las consecuencias negativas a nivel social, personal, académico y laboral derivadas del uso disfuncional de internet (por ejemplo, «Cuando no me conecto a internet durante algún tiempo, empiezo a preocuparme con la idea de conectarme»). Estos ítems se contestan mediante una escala Likert con seis opciones: 1 (*totalmente en desacuerdo*), 2 (*bastante en desacuerdo*), 3 (*algo en desacuerdo*), 4 (*algo de acuerdo*), 5 (*bastante de acuerdo*) y 6 (*totalmente de acuerdo*). En esta muestra, la subescala preferencia por interacción social *online* tuvo una fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach) de .87; la de regulación del estado de ánimo, de .72; y la de uso adictivo, de .89.

**Escala de Emociones Percibidas.** Para conocer las emociones que las personas jóvenes sienten antes de conectarse a internet, se realizó para esta investigación una adaptación de la escala PANAS (Escala de Afectos Positivos y Negativos) de Mroczek y Kolarz (2016). La escala de Mroczek y Kolarz (2016) consta de 10 ítems en los que se pregunta a los participantes por la frecuencia con que han experimentado en los últimos 30 días emociones tales como «sentirme tan triste que nada podía animarme», «inquieto/a», «desesperado/a», «inútil», «feliz» o «tranquilo/a», con cinco posibles respuestas (escala Likert), desde 1 (*en ningún momento*) hasta 5 (*todo el tiempo*). En la adaptación realizada para esta investigación, se ha pedido a los participantes que indiquen con qué frecuencia han experimentado diferentes emociones antes de conectarse a internet durante el último mes. Es decir, se ha incluido en la pregunta una circunstancia concreta (antes de conectarse a internet). Además, se han incorporado algunas emociones diferentes a las consideradas en la escala original, como el aburrimiento. La escala adaptada engloba 10 ítems (por ejemplo, «Durante el último mes, ¿cuántas veces te has conectado a internet o has utilizado las redes sociales porque te sentías aburrido?»), que evalúan 3 emociones positivas (ilusión, alegría y felicidad) y 7 negativas (aburrimiento, tristeza, frustración, preocupación, estrés, depresión y angustia), experimentadas antes de conectarse a internet. Las opciones de respuesta para estos ítems son cinco, desde 0 (*nunca*) a 4 (*siempre*). Cada una de estas 10 emociones se consideró de forma independiente en los análisis posteriores, sin realizarse ninguna agrupación por factor o dimensión. Por ello, no se calculó la fiabilidad de la escala.

## Procedimiento

Se elaboró una encuesta *online* (Limesurvey) para facilitar la participación. El primer acceso a los jóvenes se realizó desde un contexto universitario (Universidad de Valencia). En concreto, se contactó con estudiantes de la Facultad de Psicología (grado y máster), la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y la Facultad de Química. Estos estudiantes fueron informados sobre la finalidad de la investigación, centrada en conocer el uso que hacen actualmente los jóvenes de internet, y se les invitó a que participaran de forma por completo anónima y voluntaria. También se les animó a que difundieran el enlace a la encuesta *online* entre sus contactos sociales, incluidas sus propias redes sociales. Este sistema de bola de nieve se empleó para incrementar la diversidad de participantes (en cuanto a tipo de estudios, lugar de residencia y situación laboral). Este estudio fue aprobado por el Comité de ética de la Universidad de Valencia (Código: 2315150), y en su desarrollo se siguieron todos los requisitos éticos indicados en la Declaración de Helsinki.

## Análisis de datos

En primer lugar, se calcularon las frecuencias y porcentajes de las diferentes respuestas (nunca, pocas veces, algunas veces, muchas veces y siempre) a cada uno de los ítems de la escala de emociones previas a conectarse a internet. Después, se calcularon las correlaciones (Pearson) entre todas las variables de estudio. A continuación, se compararon las medias en las distintas emociones previas a conectarse a internet y en el UPI (preferencia por interacción social *online*, regulación del estado de ánimo y uso adictivo) entre jóvenes con puntuaciones altas (superior percentil 75) y bajas (inferior percentil 25) en extimidad. Las comparaciones de medias se realizaron con la *t* de Student y se utilizó la *d* de Cohen para estimar el tamaño del efecto en las diferencias significativas. Finalmente, se realizó un análisis de regresión por pasos para examinar la capacidad predictiva de las diferentes emociones (positivas y negativas) previas a conectarse y del UPI (preferencia por interacción social *online*, regulación del estado de ánimo y uso adictivo) respecto a la extimidad. Todos los análisis estadísticos fueron realizados con el paquete estadístico SPSS-26.

## RESULTADOS

En la **tabla 1** se muestran los resultados relativos a la prevalencia de diferentes emociones experimentadas por las personas jóvenes antes de conectarse a internet. En esta tabla podemos observar que la emoción con una mayor prevalencia es el aburrimiento, ya que casi un 98% la ha experimentado antes de conectarse a internet (solo un 1.9% indicó «nunca»), y algo más de dos tercios (67.3%) la han experimentado «muchas veces» o «siempre» (un

48.1% «muchas veces» y un 19.2% «siempre»). Por otra parte, 9 de cada 10 jóvenes afirman que han experimentado alegría antes de conectarse a internet (un 26.9% «muchas veces» y un 4.5% «siempre»).

Tabla 1. Porcentaje con que los jóvenes sienten diferentes emociones antes de conectarse a internet

Emociones	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
Aburrido	1.9%	8.1%	22.7%	48.1%	19.2%
Triste	19.2%	35.2%	31.2%	14.6%	2.6%
Ilusionado	11.7%	36.4%	35.1%	13.6%	3.2%
Frustrado	25.6%	35.4%	25.0%	12.7%	1.3%
Preocupado	16.9%	29.5%	33.1%	17.9%	2.6%
Estresado	16.6%	22.4%	27.9%	27.6%	5.5%
Alegre	9.1%	26.6%	32.8%	26.9%	4.5%
Feliz	10.4%	26.6%	33.8%	23.4%	5.8%
Deprimido	26.9%	26.6%	20.8%	21.4%	4.2%
Angustiado	24.7%	30.5%	23.1%	18.5%	3.2%

A continuación, en la [tabla 2](#), se muestran las correlaciones entre las distintas dimensiones del UPI (uso adictivo, preferencia por interacción social *online* y re-

gulación del estado de ánimo), la variable extimidad y las emociones experimentadas antes de la conexión a internet. En esta tabla observamos que casi todas las variables se correlacionan significativamente entre sí, y la mayoría de las correlaciones son positivas. Los resultados obtenidos indican que las tres dimensiones consideradas del UPI (uso adictivo, preferencia por interacción social *online* y regulación del estado de ánimo) se correlacionan de manera positiva y significativa entre sí, y que la extimidad se correlaciona positivamente con el Uso adictivo de internet ( $r = .203$ ;  $p < .001$ ) y con su empleo para la regulación del estado de ánimo ( $r = .209$ ;  $p < .001$ ). La variable extimidad se correlaciona de manera positiva y significativa con todas las emociones positivas analizadas —ilusión, felicidad y alegría— ( $.293 < r < .328$ ;  $p < .001$ ) y con las negativas de tristeza, aburrimiento, frustración y preocupación, si bien los coeficientes de correlación son en este caso inferiores ( $.122 < r < .187$ ;  $p < .05$ ).

En esta tabla se observa, además, que las emociones negativas de tristeza, frustración, preocupación, estrés, depresión y angustia tienen correlaciones positivas significativas con las tres dimensiones del UPI ( $.123 < r < .431$ ;  $p < .05$ ). Cabe destacar que la emoción de aburrimiento se correlaciona tan solo con las subescalas de uso adictivo ( $r = .208$ ;  $p < .001$ ) y regulación del estado de ánimo ( $r = .217$ ;  $p < .001$ ). Además, la emoción de ilusión se correlaciona en exclusiva con la subescala de regulación del estado de ánimo ( $r = .171$ ;  $p < .001$ ).

A continuación, en la [tabla 3](#), se muestran los resultados de las diferencias en las emociones experimentadas

Tabla 2. Correlaciones de Pearson entre las variables analizadas

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
UPI (Ad)														
UPI (Pr)	.251**	–												
UPI (An)	.466**	.401**	–											
Extimidad	.203**	.052	.209**	–										
Aburrido	.208**	.078	.217**	.187**	–									
Triste	.355**	.144*	.430**	.122*	.364**	–								
Ilusionado	.04	.091	.171**	.293**	.013	.048	–							
Frustrado	.377**	.180**	.361**	.136**	.194**	.546**	.153**	–						
Preocupado	.288**	.161**	.375**	.150**	.196**	.505**	.173**	.560**	–					
Estresado	.267**	.123*	.300**	.086	.241**	.414**	.142**	.479**	.532**	–				
Alegre	.045	.052	.111	.328**	.078	-.051	.563**	.085	.129*	.136*	–			
Feliz	.019	.033	.041	.304**	.087	-.098	.537**	.08	.075	.112	.870**	–		
Deprimido	.317**	.249**	.414**	.112	.333**	.704**	.053	.490**	.505**	.450**	-.035	-.081	–	
Angustiado	.315**	.144*	.431**	.046	.248**	.620**	0.24	.528**	.617**	.585**	-.03	-.074	.652**	–

Nota: UPI (Ad) = Uso problemático de internet, subescala Uso adictivo; UPI (Pr) = Uso problemático, subescala preferencia por interacción social *online*; UPI (An) = Uso problemático de internet, subescala Regulación estado de ánimo; \* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$ .

Tabla 3. Medias (y desviaciones típicas) en las emociones antes de conectarse a internet y en las dimensiones del UPI en jóvenes con niveles bajos y altos en extimidad

	Bajos en extimidad <i>M</i> ( <i>DT</i> )	Altos en extimidad <i>M</i> ( <i>DT</i> )	<i>t</i> de Student	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
Aburrido	2.61 (0.94)	2.87 (0.92)	-2.26	.012	.932
Triste	1.39 (1.07)	1.57 (1.03)	-1.33	.093	1.05
Ilusionado	1.44 (0.98)	1.86 (0.96)	-3.45	< .001	.973
Frustrado	1.23 (1.03)	1.34 (1.05)	-.824	.205	1.04
Preocupado	1.48 (1.02)	1.66 (1.10)	-1.36	.088	1.05
Estresado	1.66 (1.16)	1.96 (1.19)	-2.08	.019	1.17
Alegre	1.68 (1.04)	2.21 (1.04)	-4.03	< .001	1.04
Feliz	1.66 (1.05)	2.13 (1.11)	-3.53	< .001	1.07
Deprimido	1.39 (1.19)	1.60 (1.25)	-1.38	.085	1.22
Angustiado	1.40 (1.14)	1.46 (1.20)	-.389	.349	1.16
UPI (Ad)	2.39 (0.95)	2.71 (1.15)	-2.18	.016	1.03
UPI (Pr)	2.08 (1.11)	2.04 (1.15)	.248	.403	1.13
UPI (An)	3.25 (1.11)	3.61 (1.25)	-2.29	.011	1.17

*Nota:* UPI (Ad) = Uso problemático de internet, subescala Uso adictivo; UPI (Pr) = Uso problemático, subescala Preferencia por interacción social *online*; UPI (An) = Uso problemático de internet, subescala Regulación estado de ánimo.  
*d* de Cohen:  $d > .80$  tamaño del efecto grande;  $.50 > d > .80$  mediano;  $.20 > d > .50$  pequeño.

antes de conectarse a internet y en las tres dimensiones del UPI (uso aditivo, preferencia por interacción social *online* y regulación del estado de ánimo) en jóvenes con altos y bajos niveles de extimidad. En esta tabla podemos identificar diferencias significativas entre ambos grupos. En concreto, se observan diferencias significativas en las variables de aburrimiento ( $t = -2.26$ ;  $p < .05$ ), ilusión ( $t = -3.45$ ;  $p < .001$ ), estrés ( $t = -2.08$ ;  $p < .05$ ), alegría ( $t = -4.03$ ;  $p < .001$ ), felicidad ( $t = -3.53$ ;  $p < .001$ ), uso adictivo ( $t = -2.18$ ;  $p < .05$ ) y regulación del estado de ánimo ( $t = -2.29$ ;  $p < .05$ ). En las variables de aburrimiento y estrés, los jóvenes con un alto nivel de extimidad tienen puntuaciones significativamente superiores (aburrimiento:  $M = 2.87$ ,  $DT = 0.92$ ; estrés:  $M = 1.96$ ,  $DT = 1.19$ ) que las del grupo de baja extimidad (aburrimiento:  $M = 2.61$ ,  $DT = 0.94$ ; estrés:  $M = 1.66$ ,  $DT = 1.16$ ). En las variables de ilusión, alegría y felicidad, los jóvenes con un alto nivel de extimidad tienen también puntuaciones superiores (ilusión:  $M = 1.86$ ,  $DT = 0.96$ ; alegría:  $M = 2.21$ ,  $DT = 1.04$ ; felicidad:  $M = 2.13$ ,  $DT = 1.11$ ) que aquellos con bajo nivel de extimidad (ilusión:  $M = 1.44$ ,  $DT = 0.98$ ; alegría:  $M = 1.68$ ,  $DT = 1.04$ ; felicidad:  $M = 1.66$ ,  $DT = 1.05$ ). En uso adictivo y regulación del estado de ánimo, observamos que los jóvenes con altos niveles de extimidad presentan igualmente medias superiores (uso adictivo:  $M = 2.71$ ,  $DT = 1.15$ ; regulación del estado de ánimo:  $M = 3.61$ ,  $DT = 1.25$ ) que aquellos con un bajo nivel de extimidad (Uso adictivo:  $M = 2.39$ ,  $DT = 0.95$ ; regulación del estado de ánimo:  $M = 3.25$ ,  $DT = 1.11$ ).

Finalmente, en la [tabla 4](#), se muestran los resultados de los análisis de regresión lineal, considerando como variable dependiente la extimidad, y variables predictoras las diferentes emociones previas a la conexión a internet y las tres dimensiones del UPI (uso adictivo, preferencia por interacción social *online* y regulación del estado de ánimo). El modelo de regresión indicó que las emociones de alegría, ilusión y aburrimiento, y el uso adictivo de internet eran variables predictoras significativas de la extimidad en jóvenes. Estas variables explicaron en su conjunto un 19.4% de la varianza total en extimidad. Los resultados indicaron también que las variables de alegría ( $\beta = .231$ ;  $p < .001$ ) e ilusión ( $\beta = .201$ ;  $p < .05$ ) tuvieron una mayor capacidad predictiva.

Tabla 4. Análisis de regresión. Variable dependiente: extimidad

	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Variables independientes:			
Alegría	.231	3.47	< .001
UPI (Ad)	.160	2.83	.005
Ilusión	.201	3.03	.003
Aburrimiento	.121	2.14	.033

*Nota:* UPI (Ad) = Uso problemático de internet, subescala Uso adictivo.  
 $F(4, 261) = 16.933$ ;  $p < .005$ .

## DISCUSIÓN

En la actualidad, la exposición pública de la intimidad (extimidad) y el uso problemático de internet son muy frecuentes en las personas jóvenes (Díaz-López et al., 2024; Gómez et al., 2024). Ambas conductas podrían estar fuertemente relacionadas entre sí, así como con las emociones que sienten antes de conectarse *online*. Algunos estudios previos han relacionado las dificultades para gestionar las emociones (Lee et al., 2017; Mamum et al., 2019) y la experimentación de emociones negativas, como el ánimo depresivo (Liang, 2018), con el uso problemático de internet. Sin embargo, el conocimiento que tenemos sobre los vínculos entre extimidad, uso problemático de internet y emociones es todavía muy limitado. Además, durante la adolescencia y la juventud, estos nexos podrían ser todavía mayores, debido al elevado uso de internet en estas edades (INE, 2023) y a su utilización habitual como un medio para la validación social, la consolidación de la identidad, la creación y el mantenimiento de relaciones sociales y la expresión de sentimientos e ideas personales (Aparicio-Martínez et al., 2020; Baltaci, 2019; Mendelson, 2023; Wang et al., 2019). Por ello, este estudio fue diseñado con la finalidad de incrementar el conocimiento de las emociones que las personas jóvenes sienten antes de conectarse a internet y analizar su relación con el uso problemático de internet y con la extimidad.

Respecto a las emociones experimentadas antes de conectarse a internet, los resultados obtenidos confirmaron nuestra hipótesis inicial al constatarse prevalencias elevadas tanto en emociones positivas como negativas. En concreto, los datos de este estudio mostraron que las emociones experimentadas con mayor frecuencia eran el aburrimiento y la alegría. Respecto al aburrimiento, un 98.9% afirmó que lo había experimentado en alguna ocasión, y un 67.3%, que siempre o muchas veces. Este dato confirma el estudio de Muñoz y Taveras (2018), quienes concluyeron que un 87.5% de jóvenes entre 20 y 22 años recurría a internet como una forma de combatir el aburrimiento. Wegmen (2018) llegó a conclusiones similares al afirmar que hacer frente al aburrimiento era una de las razones principales para usar internet en personas jóvenes. Por otra parte, respecto a la alegría, los resultados obtenidos indicaron que un 90.9% de jóvenes afirma que ha experimentado esta emoción alguna vez antes de conectarse a internet. Esto podría estar relacionado con las enormes oportunidades de ocio e interacción social que estas tecnologías ofrecen (Longstreet et al., 2019), y que pueden contribuir a generar y mantener emociones positivas como la alegría. La disponibilidad de diferentes contenidos y actividades *online*, tales como música, un amplio y variado contenido relacionado con el entretenimiento y la posibilidad de relacionarse con otras personas, contribuiría a acentuar sus emociones positivas.

Además, es interesante destacar que un porcentaje considerable de jóvenes indicó que sentía ánimo depresivo

(un 73.1%) antes de conectarse a internet. Liang (2018) relacionó el ánimo depresivo en jóvenes con una mayor propensión a utilizar internet para regular sus emociones negativas. Es decir, recurrirían a internet para distraerse y escapar de estados emocionales negativos. En esta línea, Priego-Parra et al. (2020) destacan que durante el confinamiento por la COVID-19, los niveles de depresión en jóvenes aumentaron de forma considerable, al igual que los porcentajes de utilización de las nuevas tecnologías. Estos autores sostienen que ambos fenómenos están relacionados, lo que indicaría que las personas estarían usando internet como una forma de enfrentarse o aliviar las emociones negativas que experimentan en su día a día. En futuras investigaciones debería profundizarse en este uso de internet, ya que podría estar relacionado con dificultades para regular las emociones negativas y con un menor bienestar psicosocial en jóvenes.

En cuanto a las relaciones entre variables, los datos obtenidos confirmaron la hipótesis inicial, al constatarse correlaciones significativas entre extimidad, uso problemático de internet y emociones previas. En concreto, se observaron correlaciones positivas entre las emociones negativas antes de conectarse y el uso adictivo de internet; un resultado que podría explicarse por las similitudes entre este uso adictivo y las adicciones a sustancias (Bisen y Deshpande, 2018). Al igual que cualquier otro tipo de adicción, el hecho de conectarse a internet funciona como un elemento recompensante, puesto que ayuda al individuo a evadirse (Arrivillaga et al., 2021; Blasi et al., 2019). Los medios digitales ofrecen la posibilidad de sumergirse en un mundo virtual que, en ese momento, ayuda a evadirse de experiencias emocionales negativas (Araujo, 2015). Esta forma de evasión puede parecer constructiva al inicio, pero paulatinamente va aumentando la tolerancia, por lo que cada vez es necesario estar conectado más tiempo para poder obtener el mismo nivel de alivio emocional. En este sentido, Lee et al. (2017) observaron que las personas jóvenes con una regulación emocional deficiente incrementaban en gran medida su tiempo de uso de internet, hecho que facilitaba la dependencia.

Los datos obtenidos mostraron asimismo correlaciones positivas entre las emociones negativas antes de conectarse y potenciales usos problemáticos de internet, tales como la preferencia por la interacción social *online* y el empleo de internet para regular emociones. En cuanto a la preferencia por la interacción *online*, esta asociación sugiere que las personas que tienden a preferir las relaciones *online* podrían experimentar una mayor carga emocional negativa en sus interacciones cara a cara, lo que las llevaría a hacer un mayor uso de internet para establecer contacto con otras personas (Caplan, 2010). En la actualidad, la utilización de tecnologías *online* para relacionarse es algo que las personas jóvenes tienen muy integrado en su día a día, y es una parte fundamental de sus relaciones sociales (Sánchez-Carbonell et al., 2008). Tanto es así que un



creciente número de investigadores ha redenominado a las TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación), que incluyen los dispositivos móviles, internet y las redes sociales, como TRICs (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación), ya que estas tecnologías se emplean en gran medida con un fin de conexión social y relacional (Gabelas et al., 2012). Las TRICs han transformado las relaciones sociales entre jóvenes, ya que presentan unas características muy atractivas para su uso, puesto que ofrecen la posibilidad de mantener y reforzar las relaciones sociales eliminando las barreras de distancia y tiempo (Busquet-Duran et al., 2013). Respecto a la asociación entre emociones negativas y uso de internet para regular el estado de ánimo, estos resultados confirman estudios previos que han indicado que internet puede actuar como un regulador emocional, utilizado para evadirse y desconectar de la realidad (Echeburúa y De Corral, 2010; Moral y Suárez, 2016). El hecho de que las personas jóvenes recurran cada vez más a internet para desconectar de la realidad es un dato relevante, a la par que preocupante, ya que implica que utilizan con frecuencia esta forma de evasión cuando experimentan emociones negativas, aun conociendo las consecuencias negativas que puede conllevar su uso excesivo. Internet se puede convertir, por tanto, en una forma disfuncional de evasión.

Por el contrario, se constata que emociones positivas tales como la ilusión, la alegría y la felicidad, se correlacionan positivamente con la publicación de información personal en plataformas *online* (extimidad). Ballesteros y Picazo (2019) observaron en su estudio que el 92% de los jóvenes poseen al menos un perfil social en alguna de las plataformas *online* que existen en la actualidad, y que, en ellas, publican información relacionada con su vida privada. Al compartir dicha información, las personas buscan obtener apoyo emocional, empatía y reconocimiento por parte de los demás, con lo que se genera un sentido de comunidad (Kim y Kim, 2019; Trepte et al., 2018; Wang et al., 2019). Sin embargo, si la información privada publicada no cumple con ciertos estándares, se puede producir un rechazo social (Greene et al., 2006). Hoy en día, existe un sesgo de positividad en las redes sociales, en las que tan solo se perciben como idóneos aquellos contenidos que son emocionalmente positivos. El hecho de publicar noticias positivas, logros personales o experiencias gratificantes aumenta la conexión emocional con otros usuarios (Wang et al., 2019). Si bien todo ello puede derivar en la creación de identidades idealizadas que sean aceptables a nivel social (Tartaglia, 2016). Cabe destacar que la exposición de la vida privada en las redes sociales conlleva la retroalimentación o *feedback* de los demás, ya sea positiva o negativa, la cual afecta al bienestar subjetivo de las personas jóvenes (Apazola et al., 2014). En este sentido, en el estudio realizado por Burrow y Rainone (2017) se constató que recibir *feedback* positivo en las redes sociales, a modo de comentarios y «me gusta» en el perfil personal, actuaba como refuerzo

positivo, lo que incrementaba las emociones experimentadas, como la felicidad.

Los resultados de este estudio permitieron también confirmar la tercera hipótesis inicial, puesto que se constataron diferencias significativas entre jóvenes con altos y bajos niveles de extimidad en las emociones que experimentan antes de conectarse a internet y en su uso problemático de este. Respecto a las emociones, estas diferencias se observaron tanto en emociones positivas como negativas. Por una parte, las personas jóvenes que publican más información personal *online* (muestran mayor extimidad) indicaron que sentían en mayor medida las emociones de ilusión, alegría y felicidad antes de conectarse. Estos jóvenes probablemente reflejen estos sentimientos positivos en sus numerosas publicaciones de estados e imágenes, *tweets* o comentarios en diferentes plataformas digitales; y, además, es muy posible que reciban mayor *feedback* positivo en sus interacciones sociales *online*, lo que, a su vez, podría contribuir a reforzar sus estados emocionales positivos iniciales. Sin embargo, por otra parte, las personas jóvenes también indican que antes de conectarse sienten emociones negativas como el aburrimiento. En este caso, podrían buscar formas de entretenerse y recurrirían a internet para reducir este estado emocional negativo. La conexión a internet no implica que, necesariamente, tengan que publicar contenido *online*, pero, dado el número cada vez mayor de plataformas y redes sociales, es muy habitual que se conecten e interactúen con los demás a través de la publicación de imágenes, comentarios, etc. Estos jóvenes, con un nivel mayor de exposición pública de su intimidad, obtuvieron también puntuaciones más altas en uso adictivo de internet y para regular su estado de ánimo. Chóliz et al. (2009) afirman que la utilización de internet como una herramienta psicológica de alivio emocional puede predisponer a un uso problemático cada vez mayor. Además, al publicar más contenido *online*, pasan una mayor cantidad de tiempo conectados, lo que conlleva una mayor propensión a una dependencia de internet.

Por último, en relación con la cuarta hipótesis, que planteaba la capacidad predictiva de las emociones previas y del uso problemático de internet para las conductas de extimidad, los resultados obtenidos indicaron que, tanto las emociones de alegría, ilusión y aburrimiento como el uso adictivo de Internet, permiten predecir la extimidad en personas jóvenes. En concreto, la emoción de alegría fue la variable con una mayor capacidad predictiva, lo que muestra un fuerte vínculo entre esta emoción y la exposición de información personal *online* por parte de los jóvenes. Este fuerte nexo podría deberse al sentido de comunidad y conexión emocional que se crea con otros usuarios a través de la publicación de información de carácter personal (Kim y Kim, 2019; Wang et al., 2019). En las redes sociales impera, además, un sesgo de positividad que implica que es más adecuado que vean la luz aquellas publicaciones con contenido positivo que las que incluyen un contenido con una carga emocional

negativa, ya que se considera que lo negativo debe permanecer en un plano más íntimo (Reinecke y Trepte, 2014; Waterloo et al., 2018). La publicación de información positiva provoca que otros usuarios empaticen, den «me gusta» o comenten, lo que refuerza la emoción positiva experimentada inicialmente (Burrow y Rainone, 2017).

En general, los resultados obtenidos ponen de relieve la importancia que las emociones ejercen en el uso de internet. Es decir, es importante considerar no tanto el empleo problemático de internet, sino los motivos que llevan a ello y las emociones previas asociadas. Así, algunas emociones experimentadas antes de conectarse a internet, como el aburrimiento o la depresión, podrían ser en especial relevantes para desencadenar una utilización problemática, al emplearse el mundo *online* como una forma de alivio emocional que provoca una mayor dependencia. Estos resultados exponen la necesidad de realizar más investigaciones que relacionen las emociones con el uso de internet, en especial analizando las emociones positivas, puesto que también desempeñan un papel importante en su utilización. Además, se destaca la necesidad de intervenciones con jóvenes para trabajar en estrategias de afrontamiento funcionales ante las emociones negativas y, con ello, prevenir posibles problemas de salud mental. Los resultados de este estudio pueden tener una importante utilidad aplicada, al sugerir que se preste una mayor atención a las emociones previas y al empleo de internet en el desarrollo de programas de intervención dirigidos a la prevención del uso problemático de internet. Una mayor comprensión de estas emociones y enseñar estrategias efectivas para la gestión emocional son aspectos fundamentales que deberían considerarse en estos programas de intervención.

Este estudio también presenta algunas limitaciones importantes que hay que considerar. En primer lugar, el tamaño de la muestra es reducido. Además, la mayoría de la muestra está compuesta por estudiantes universitarios (84.3%) y por mujeres (68.8%), lo que obliga a mantener cierta precaución en la generalización de los resultados, y hace patente la necesidad de realizar posteriores estudios con muestras más amplias y representativas. Otra limitación es que se trata de un estudio transversal, lo que impide que se puedan establecer relaciones de causalidad entre las variables objeto de estudio. Serían necesarios estudios longitudinales, para poder comprender mejor la causalidad existente entre estas variables. Asimismo, en futuras investigaciones sería conveniente incluir no solo metodologías cuantitativas, sino también cualitativas, como entrevistas en profundidad o grupos de discusión.

Sin embargo, a pesar de estas limitaciones, el presente estudio hace algunas aportaciones interesantes que permiten ayudar a entender la realidad actual de los jóvenes. A modo de conclusión, cabe destacar que las emociones que las personas jóvenes experimentan antes de conectarse a internet desempeñan un papel importante en el tipo de uso que hacen de esta herramienta digital. Estas

emociones pueden ser relevantes para comprender mejor qué uso hacen de internet y la forma en que se relacionan con el mundo que las rodea, que para ellas es, en gran parte, digital. En este contexto actual, una gestión disfuncional de las emociones puede llevar a la aparición de problemas de salud mental y conductuales. Si se recurre a internet como único medio de afrontar las emociones negativas, existe un riesgo considerable de desarrollar un uso problemático en el futuro. Por ello, los programas de prevención del mal empleo de internet deberían incluir también la gestión de las emociones como eje central. Además, enseñar a los jóvenes estrategias efectivas para manejar sus estados emocionales, positivos y negativos, es esencial para su bienestar a corto y largo plazo.

## Referencias

- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22 (4), 430-454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Aparicio, V. G., & Jiménez, M. R. (2014). La construcción de la identidad adolescente en Internet. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7 (1), 569-577. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.828>
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A.-J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D., & Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Araujo, E. D. (2017). De la adicción a la adicción a Internet. *Revista Psicológica Herediana*, 10 (1-2), 47. <https://doi.org/10.20453/rph.v10i1-2.3023>
- Arrivillaga, C., Peña, L. R., & Pacheco, N. E. (2021). Perfil emocional de adolescentes en riesgo de un uso problemático de Internet. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8 (1), 47-53. <https://doi.org/10.21134/rpc-na.2021.08.1.6>
- Baldry, A. C., Sorrentino, A., & Farrington, D. P. (2019). Cyberbullying and cybervictimization versus parental supervision, monitoring and control of adolescents' online activities. *Children and Youth Services Review*, 96, 302-307. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.058>
- Ballesteros, J. C., & Picazo, L. (2019). *Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud – Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3626905>
- Baltaci, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15 (4), 73-82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Bastiaensens, S., Pabian, S., Vandebosch, H., Poels, K., Van Cleemput, K., De Smet, A., & De Bourdeaudhuij, I. (2016). From normative influence to social pressure: How relevant others affect whether bystanders join in cyberbul-

- lying. *Social Development*, 25 (1), 193-211. <https://doi.org/10.1111/sode.12134>
- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. M. (2018). Understanding Internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, 23 (3), 165-184. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-07-2017-0023>
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. Lo, Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8 (1), 25-34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Bryson, J. R., Andres, L., & Davies, A. (2020). COVID-19, virtual church services and a new temporary geography of home. *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*, 111 (3), 360-372. <https://doi.org/10.1111/tesg.12436>
- Buelga, S., Cava, M.-J., Moreno-Ruiz, D., & Ortega-Barón, J. (2022). Cyberbullying and suicidal behavior in adolescent students: A systematic review. *Revista de Educación*, 397, 43-67 <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2022-397-539>
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232-236. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.09.005>
- Busquet-Duran, J., Media-Cambrón, A., & Ballano-Macias, S. (2013). El uso de las TRIC y el choque cultural en la escuela. Encuentros y desencuentros entre maestros y alumnos. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 4 (2), 115-135. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2013.4.2.06>
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A Two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cava, M.-J., Castillo, I., Tomás, I., & Buelga, S. (2023). Romantic myths and cyber dating violence victimization in Spanish adolescents: A moderated mediation model. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17 (2), artículo 4. <https://doi.org/10.5817/CP2023-2-4>
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) (2021). *Tendencias en la sociedad digital durante la pandemia de la COVID-19*. Estudio n.º 3316. Recuperado de [https://www.cis.es/cis/opencms/ES/NoticiasNovedades/InfoCIS/2021/Documentacion\\_3316.html](https://www.cis.es/cis/opencms/ES/NoticiasNovedades/InfoCIS/2021/Documentacion_3316.html)
- Chóliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34 (1), 74-88. <https://roderic.uv.es/handle/10550/22402>
- Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., Pérez-Rodríguez, P., & González-Cabrera, J. (2024). Dysfunctional risks of the internet and their overlap in the different stages of adolescence. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18 (1), artículo 7. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-7>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22 (2), 91-95. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Gabelas, J. A., Marta, C., & Aranda, D. (2012). Por qué las TRIC y no las TIC. *COMeIN*, 9. <https://doi.org/10.7238/issn.2014-2226>
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25, 299-306. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.274>
- Goldenberg, A., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion contagion. *Trends in cognitive sciences*, 24 (4), 316-328. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.01.009>
- Gómez, L., López, N., & Vicente, D. (2024). De la necesidad de socializar al *fast*-ocio digital: una infinita conversación juvenil en redes sociales. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 157, 1-23. <http://doi.org/10.15178/va.2024.157.e1542>
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. En *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, pp. 409-428 (ed. A. Vangelisti y D. Perlmán). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023>
- Hammond, C. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2014). Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: prevention and treatment implications. *Adolescent Medicine: State of the art reviews*, 25 (1), 15. <https://doi.org/10.1542/9781581108903-neurobiology>
- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2021). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de la información y comunicación en los hogares*. Madrid [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica\\_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&cidp=1254735976608](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&cidp=1254735976608)
- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2023). *Población que usa Internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por Internet*. Madrid. [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayOut](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayOut)
- Jiménez, M., & Domínguez, S. F. (2019). Uso problemático de Internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37 (1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with Internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Kim, B., & Kim, Y. (2019). Growing as social beings: How social media use for college sports is associated with college students' group identity and collective self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 97, 241-249. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.016>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20-32. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009>
- Lareki, A., de Morentin, J. I. M., Altuna, J., & Amenábar, N. (2017). Teenagers' perception of risk behaviors regarding digital technologies. *Computers in Human Behavior*, 68, 395-402. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.004>
- Lee, J. B., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X. F., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J. C., & Chen, Y. X. (2017). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (3), 686-696. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69>
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2018). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and Internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 608317. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.608317>



- Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76-85. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.004>
- Machimbarrena, J. M., Varona, M., Muela, A., & González-Cabrera, J. M. (2023). Profiles of problematic social networking site use: A cross-cultural validation of a scale with Spanish and Mexican adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17 (3), artículo 5. <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-5>
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Internet use in Bangladeshi students: the role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 44, 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.005>
- Martin-Criado, J.-M., Casas, J.-A., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2021). Supervisión parental y víctimas de ciberbullying: influencia del uso de redes sociales y la extimidad online. *Revista de Psicodidáctica*, 26 (2), 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.005>
- Megías, I., & Rodríguez, E. (2018). *Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3638192>
- Mendelson, E. A. (2024). Sensemaking and public intimacy on TikTok: How viral videos influence interpersonal relationships offline. *New Media & Society*, 1-19. <http://doi.org/10.1177/146144448231163231>
- Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 69-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Mouratidis, K., & Papagiannakis, A. (2021). COVID-19, Internet, and mobility: The rise of telework, telehealth, e-learning, and e-shopping. *Sustainable cities and society*, 74, 103182. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2021.103182>
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (2016). The negative and positive affect scale (NAPAS). *Measurement instrument database for the social science*. <http://dx.doi.org/10.13072/midss.5398>
- Muñoz, C. F., & Taveras, C. L. (2022). *Implicaciones del uso de Internet en habilidades sociales en estudiantes de 20 a 22 años de la carrera de Ingeniería en sistemas computacionales de la Universidad Pedro Henríquez Ureña*, julio-diciembre 2021, Distrito Nacional, República Dominicana (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña).
- Ortega-Barón, J., Machimbarrena, J. M., Montiel, I., & González-Cabrera, J. (2022). Viral Internet Challenges Scale in preadolescents: An Exploratory Study. *Current Psychology*, 42, 12530-12540. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02692-6>
- Pan, S. L., Cui, M., & Qian, J. (2020). Information resource orchestration during the COVID-19 pandemic: A study of community lockdowns in China. *International Journal of Information Management*, 54, 102143. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102143>
- Pérez-Torres, V., Pastor-Ruiz, Y., & Abarrou-Ben-Boubaker, S. (2018). Los youtubers y la construcción de la identidad adolescente. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 26 (55), 61-70. <https://doi.org/10.3916/C55-2018-06>
- Priego-Parra, B. A., Triana-Romero, A., Pinto-Gálvez, S. M., Ramos, C. D., Salas-Nolasco, O., Reyes, M. M., Ramos-de-la-Medina, A., & Remes-Troche, J. M. (2020). Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in México. *MedRxiv*, 2020-2025. <https://doi.org/10.1101/2020.05.10.20095844>
- Ramón-Arhués, E., Granada-López, J. M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Nash, M. (2021). Prevalence and factors associated with problematic Internet use in a population of Spanish university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (14), 7620. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147620>
- Reinecke, L., & Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. *Computers in Human Behavior*, 30, 95-102. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.030>
- Romero-Rodríguez, J.-M., Marín-Marín, J.-A., Hinojo-Lucena, F.-J., & Gómez-García, G. (2022). An explanatory model of problematic Internet use of Southern Spanish university students. *Social Science Computer Review*, 40 (5), 1171-1185. <https://doi.org/10.1177/0894439321998650>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: moda o trastorno. *Adicciones*, 20 (2), 149-160. <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>
- Soto, A., De Miguel, N., & Díaz, V. P. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: Una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39 (2), 120-126. <http://dx.doi.org/10.21909/sp.2016.01.703>
- Tartaglia, S. (2016). Different modalities of using Facebook: The influence of actual social relations, wellbeing, and attitude towards the medium. *Studia Psychologica*, 58 (1), 3-17. <http://dx.doi.org/10.21909/sp.2016.01.703>
- Tisseron, S. (2011). Intimité et extimité. *Communications*, 88 (1), 83-91. <https://doi.org/10.3917/commu.088.0083>
- Trejos-Gil, C. A., Tordecilla-Pájaro, C. C., & Mena, D. (2024). Adicción a la red social TikTok en jóvenes universitarios colombianos. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1-18. <https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e339>
- Trepte, S., Masur, P. K., & Scharnow, M. (2018). Mutual friends' social support and self-disclosure in face-to-face and instant messenger communication. *The Journal of Social Psychology*, 158 (4), 430-445. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1398707>
- Uddin, M. S., Al Mamun, A., Iqbal, M. A., Nasrullah, M., Asaduzzaman, M., Sarwar, M. S., & Amran, M. S. (2016). Internet addiction disorder and its pathogenicity to psychological distress and depression among university students: A cross-sectional pilot study in Bangladesh. *Psychology*, 7 (08), 1126. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.78113>
- Wang, G., Zhang, W., & Zeng, R. (2019). WeChat use intensity and social support: The moderating effect of motivators for WeChat use. *Computers in Human Behavior*, 91, 244-251. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.10.010>
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp.



- New media y society*, 20 (5), 1813-1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Wegmann, E., Ostendorf, S., & Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PloS one*, 13 (4), e0195742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195742>
- Weinstein, A. M., Feder, K., Rosenberg, K., & Dannon, P. (2014). Internet addiction-criteria evidence and treatment. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*, 99-117. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *Plosone*, 11 (9), e0161126. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
-