

El uso ambivalente de la tecnología en su relación con el bienestar digital: una exploración de las gratificaciones y los efectos adversos entre los usuarios españoles

María del Mar Grandío Pérez

Universidad de Murcia 

Rocío Zamora Medina

Universidad de Murcia 

Juan Miguel Aguado Terrón

Universidad de Murcia 

Elena de Lara Gil

Universidad de Murcia 

<https://dx.doi.org/10.5209/hics.102872>

Recibido el 23 de julio • Aceptado 23 de octubre

Resumen. Este estudio analiza la relación entre el uso intensivo de tecnología y el bienestar digital en la población adulta española. A partir de una encuesta a 1.107 participantes, se examinan usos, gratificaciones y tensiones en los ámbitos personal, laboral y social. Basado en la Teoría de Usos y Gratificaciones, identifica beneficios asociados a la funcionalidad y la conectividad, junto con efectos adversos como la fatiga informativa o la desconexión del mundo real. No se observa una relación directa entre el tiempo de uso y el bienestar, lo que subraya la importancia de una gestión consciente de los entornos digitales y de promover la alfabetización para el bienestar digital como competencia clave para un uso equilibrado y saludable de la tecnología.

Palabras clave: Bienestar digital, uso intensivo de tecnología, gratificaciones, ambivalencia tecnológica, Teoría de Usos y Gratificaciones.

ENG The ambivalent use of technology as it relates to digital well-being: an exploration of gratifications and adverse effects among Spanish users

Abstract. This study analyzes the relationship between intensive technology use and digital well-being among the adult population in Spain. Based on a survey of 1,107 participants, it examines uses, gratifications, and tensions across personal, professional, and social domains. Grounded in the Uses and Gratifications Theory, it identifies benefits related to functionality and connectivity, along with adverse effects such as information fatigue or disconnection from the real world. No direct relationship is observed between time of use and well-being, highlighting the importance of conscious digital engagement and promoting Digital Wellbeing Literacy as a key competence for balanced and healthy technology use.

Keywords: Digital well-being, intensive technology use, gratifications, technological ambivalence, Uses and Gratifications Theory, adult users.

Sumario: 1. Marco teórico. 2. Metodología. 2.1. Muestra. 2.2. Variables. 3. Resultados. 3.1. Perfil digital de los usuarios: intensidad de uso, dispositivos y usos cotidianos. 3.2. Gratificaciones positivas y efectos adversos. 3.2.1. Tecnologías digitales y vida personal. 3.2.2. Tecnologías digitales y vida laboral. 3.2.3. Tecnología y contexto social-cívico. 3.2.4. Tecnología y bienestar. 4. Conclusiones: alfabetización y bienestar digital ante la paradoja de la sociedad hiperconectada. 5. Referencias bibliográficas

Cómo citar: Grandío Pérez, M. M.; Zamora Medina, R.; Aguado Terrón, J. M. y de Lara Gil, E. (2025). El uso ambivalente de la tecnología en su relación con el bienestar digital: una exploración de las gratificaciones y los efectos adversos entre los usuarios españoles. *Historia y Comunicación Social* 30(2), 537-546.

1. Marco teórico

La colonización de los tiempos y espacios de la vida social por la mediación de la tecnología digital es un fenómeno global (van Dijk, Poel & De Waal, 2018). La interconexión cada vez más natural entre la “vida off-line” y la “vida on-line” responde a dos factores esenciales: de una parte la conectividad ubicua facilitada por las comunicaciones móviles que ha hecho posible el acceso constante, independientemente del momento o el lugar, a internet. De otra parte, la economía de datos, que surge a partir de la explotación intensiva de la información personal generada en nuestra “vida online” y que favorece un deslizamiento de cada vez más dinámicas de la vida cotidiana al entorno digital. En España, por ejemplo, los datos más recientes confirman el uso intensivo y generalizado de la tecnología por parte de la población española, consolidando su presencia en prácticamente todos los ámbitos de la vida cotidiana (Instituto Nacional de Estadística, 2024; Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, 2024). En un contexto en que casi todas las esferas de la vida cotidiana encuentran su acomodo en el espacio de las interacciones digitales, la noción misma de bienestar no puede obviar el impacto de la mediación tecnológica.

El concepto de bienestar digital ha cobrado recientemente una importancia destacada en la literatura científica y también en la conversación ciudadana como un fundamento crucial para entender cómo las personas experimentan de forma personal su relación cada vez más intensa con la tecnología. Según Vanden Abeele (2021), el bienestar digital o *digital wellbeing* es un estado subjetivo de equilibrio óptimo entre los beneficios y las desventajas obtenidas del uso de tecnologías conectadas, especialmente con la conectividad móvil. Entendido como un modelo dinámico y en continua cambio, varía en función de la persona y su momento vital así como su motivación y contexto de uso. Según la autora, el bienestar digital se alcanzaría cuando el usuario logra equilibrar el disfrute y el valor funcional que le aporta la tecnología, con la capacidad de reducir al mínimo sus posibles efectos negativos, como la pérdida de control y su influencia negativa en sus quehaceres cotidianos (Vanden Abeele, 2021). Esta necesidad de autogestión de las herramientas tecnológicas en la vida diaria es compartida por Büchi (2021), quien coincide que el bienestar digital depende de las circunstancias personales del usuario y de su entorno inmediato.

La dimensión subjetiva señalada por estos autores resulta capital, ya que desplaza el foco desde indicadores puramente externos –como el tipo de dispositivo utilizado o número de horas de uso– hacia las motivaciones individuales que impulsan el uso de la tecnología, así como las gratificaciones que se obtienen de dicha interacción. Comprender cómo las personas experimentan subjetivamente su relación con la tecnología implica atender a las razones que las llevan a conectarse y a las satisfacciones que derivan de ese uso, y esto puede influir en la calidad de sus conexiones con la tecnología. En este sentido, la Teoría de Usos y Gratificaciones adquiere especial relevancia, al proporcionar un marco útil para analizar por qué y para qué los usuarios interactúan con los medios digitales, y cómo esas interacciones pueden incidir en su bienestar general.

La Teoría de Usos y Gratificaciones, formulada en la década de los 70 por Katz, Blumler y Gurevitch (1974), proporciona un marco útil inicial para entender cómo las personas se relacionan con los medios de un modo activo e intencional, buscando obtener gratificaciones, esto es, beneficios de tipo psicológico o funcional que un individuo obtiene al consumir determinado medio o contenido (Mateus et al., 2023). En su momento, Katz, Blumler y Gurevitch (1974) identificaron cinco tipos de necesidades que los medios sociales podían satisfacer: cognitivas, afectivas, de identidad personal, de integración social y de evasión. Este enfoque destacaba ya en su momento el papel activo del usuario en la elección y uso de los medios tradicionales (televisión, radio, prensa y cine, principalmente) según sus motivaciones específicas. Más adelante, la teoría se fue adaptando a los medios digitales (Internet, redes sociales, smartphones, etc.). A fin de explorar la experiencia subjetiva de los usuarios con respecto a la tecnología, Quan-Haase (2012) reivindica la vigencia y relevancia contemporánea de la teoría de usos y gratificaciones como un marco teórico eficaz para comprender el comportamiento de los usuarios en entornos digitales. El uso social del teléfono móvil y de las redes sociales se asocia positivamente con el bienestar subjetivo de las personas mayores, especialmente en términos de satisfacción vital y percepción de salud (Rosenberg & Taipale, 2022). Condiciones como el acceso a dispositivos adecuados, una red de apoyo cercana y una buena infraestructura tecnológica son esenciales para fomentar un uso activo y beneficioso de la tecnología en este sector poblacional.

Gran parte de la investigación sobre la intensidad en el uso de tecnologías se enfoca en jóvenes y adultos por ser los mayores consumidores de tecnología. En este sentido, resulta especialmente relevante el estudio de Sabharwal (2024), que analiza el uso intensivo de medios digitales durante el confinamiento por la COVID-19, un contexto marcado por una conectividad constante. El autor identifica ocho gratificaciones clave buscadas por los usuarios en dicho periodo: interacción social, búsqueda de información, pasar el tiempo, entretenimiento, relajación, expresión de opiniones, compartir información y conocer a los demás. El estudio demuestra que el consumo de medios digitales se adapta a las necesidades emocionales y sociales de los individuos, convirtiéndose en una herramienta fundamental para mantener la conexión interpersonal, gestionar el estrés y ocupar el tiempo libre incluso en tiempos excepcionales. Además, estas prácticas no solo aportan relajación e interacción social, sino que también permiten la expresión de la identidad, al ofrecer espacios donde los usuarios pueden compartir opiniones, experiencias y construir su presencia digital de manera activa.

A pesar de estas consecuencias positivas asociadas al consumo de tecnología, el bienestar digital se encuentra atravesado por la tensión fundamental que existe entre los beneficios y los perjuicios del uso tecnológico. Este fenómeno es descrito por Vanden Abeele (2021) como la “paradoja de la conectividad móvil”, una noción que ilustra cómo la tecnología digital –en especial los dispositivos móviles– puede ser, al mismo tiempo, una fuente de bienestar y una causa de malestar. En ciertos casos, el uso de tecnologías digitales no

conlleva una gratificación positiva, sino que genera malestar emocional, insatisfacción o fatiga, a pesar de ser repetido de forma habitual. En lugar de obtener satisfacción, los usuarios persisten en usos que generan disconformidad, configurando así lo que algunos estudios denominan *consecuencias negativas* (Tandon et al., 2021), lo cual resulta especialmente relevante en el estudio del bienestar digital.

Uddin et al. (2021) ponen de manifiesto que, si bien el uso de redes sociales puede contribuir al bienestar subjetivo de los adolescentes –especialmente cuando responde a necesidades informativas–, este efecto positivo puede revertirse cuando el uso se vuelve excesivo. Aquí habría que matizar que las consecuencias negativas no tienen por qué ser subjetivas ya que tienen efectos subjetivos pero no requieren de percepción subjetiva tal y como ocurre con las adicciones. Así el uso intensivo de la tecnología, que constituye el foco del presente estudio, se configura como una variable crítica que puede condicionar el bienestar digital de la población adulta. A diferencia de las gratificaciones, que son percibidas subjetivamente y se articulan en una direccionalidad intencional (el usuario busca obtenerlas a través del consumo del medio o tecnología), los efectos adversos pueden o no ser percibidos subjetivamente (Yang, Holden & Ariati, 2021). En coherencia con el marco teórico de la Teoría de Usos y Gratificaciones y con la idea de bienestar vinculado a la percepción subjetiva, en esta investigación consideraremos específicamente los efectos adversos percibidos, en tanto contrapesos de las gratificaciones.

En conjunto, aunque la literatura sugiere que los efectos del uso digital sobre el bienestar son mínimos, el debate permanece abierto. Existen posturas divergentes respecto a sus efectos, pero una revisión meta-analítica basada en una amplia cantidad de datos sugiere que la relación entre el uso de medios digitales y el bienestar psicológico es, en general, débil o poco significativa (Liu, Baumeister & Yang, 2024). Para hallar asociaciones más relevantes, es necesario investigar aplicaciones específicas, tipos de uso y características de los usuarios. En este sentido, algunos estudios, como el de Twenge y Campbell (2018), han reportado asociaciones negativas entre el tiempo de pantalla y el bienestar psicológico en adolescentes; sin embargo, estos hallazgos han sido cuestionados por críticas metodológicas a Twenge et al. (2018), que señalan mediciones inexactas, correlaciones débiles y análisis estadísticos insuficientes (Orben & Przybylski, 2019). Por su lado, el Informe *Digital Wellbeing* de The Cybersmile Foundation (2025), que indaga en la población inglesa adolescente y joven adulta (16-24 años), relaciona el tiempo que permanecen estos usuarios en línea con una serie de efectos negativos en su autoestima, la calidad de sueño y la capacidad de expresión. Otras investigaciones nacionales estiman directamente que internet contamina, como expone el *1º Estudio de Bienestar Digital* de ING (2024), que concluye que solo un 10 % de los españoles considera contar con bienestar digital, reclamando más de la mitad de su población muestra de estudio un protocolo de desconexión laboral. Ofreciendo una visión más moderada, el *Global Digital Wellbeing Index Report* de Ithra (2024) hace un balance más estable aunque ligeramente inclinado a los inconvenientes devenidos del veloz avance tecnológico, situación que presumiblemente mejorará con el establecimiento de políticas de bienestar digital, paliando problemáticas vinculadas a la salud mental digital, a la dificultad de desconexión o a la desinformación. En un punto más optimista hallamos investigaciones clásicas como la de Shaw y Gant (2002), quienes encontraron que un uso moderado de internet puede mejorar el bienestar al facilitar la comunicación y el apoyo social. Przybylski y Weinstein (2017) identificaron un umbral óptimo de uso digital, tras el cual pueden aparecer efectos negativos, aunque en general estos tienden a ser pequeños.

Ahora bien, parece que buena parte de ese impacto negativo al usar tecnología podría verse paliado con el aumento de nivel de habilidades digitales. De hecho, el Informe Ejecutivo 2024 del Observatorio de las Brechas Digitales (2025) insta a la creación de programas y políticas públicos que apuesten por la capacitación y la alfabetización digitales de forma inclusiva –recordando que siguen existiendo brechas digitales de diverso tipo–, pues su muestra de estudio asegura en casi un 72 % sentirse más satisfecha al emplear tecnologías cuanto mayor es su destreza con ellas. En consecuencia, la existencia de políticas públicas que promuevan la capacitación tecnológica tiene el potencial de optimizar no solo las sensaciones individuales, sino también la integración social.

Este escenario de beneficios y desventajas asociados al empleo tecnológico plantea interrogantes sobre cómo el uso cada vez más intensivo de las tecnologías podría afectar la calidad de vida, especialmente en lo que respecta al bienestar digital y al bienestar general, y qué relación se puede ver con las gratificaciones personales obtenidas de la tecnología. Dado el escaso número de estudios existentes en España sobre esta línea de investigación, consideramos que este trabajo puede arrojar luz a la hora de analizar los patrones de uso y consumo actuales de tecnologías digitales en la población adulta española. A través de esta investigación pretendemos identificar las gratificaciones positivas y los efectos adversos percibidos detectados en relación con dicho uso, diferenciadas por el contexto vital de los usuarios (personal, laboral y social). Por ello, el trabajo se centra en responder a las siguientes preguntas de investigación:

RQ1. ¿Existen diferencias en el uso de las tecnologías digitales y las gratificaciones percibidas según los distintos niveles de experiencia digital: personal, laboral y social?

La revisión de los trabajos previos (Katz, Blumler y Gurevitch, 1974; Quan-Haase, 2012; Shaw & Gant, 2002; Vanden Abeele, 2021; Sabharwal, 2024; Liu, Baumeister & Yang, 2024) nos permite afirmar que el bienestar digital está estrechamente vinculado a las motivaciones subjetivas, el contexto de uso y la experiencia individual con la tecnología. La literatura señala que las gratificaciones obtenidas del uso de medios digitales no son uniformes, sino que varían según factores personales, sociales y funcionales. Así, la experiencia digital previa –ya sea a nivel personal, laboral o social– puede modular tanto el tipo de uso como la percepción de sus beneficios o perjuicios. En este sentido, se plantea la siguiente hipótesis:

H1. Existen diferencias significativas en el uso de tecnologías digitales y en las gratificaciones obtenidas en función del nivel de experiencia digital (personal, laboral o social).

RQ2. ¿Qué relación existe entre el uso intensivo de tecnología digital y la percepción de bienestar general en la población adulta?

La evidencia revisada (Vanden Abeele, 2021; Büchi, 2021; Mateus et al., 2023; Tandon et al., 2021; Uddin et al., 2021; Liu, Baumeister & Yang, 2024) sugiere que el uso intensivo de tecnología digital no conlleva automáticamente experiencias de malestar. En este marco, se plantea la siguiente hipótesis:

H2. El uso intensivo de la tecnología digital no implica necesariamente una experiencia de malestar. Por el contrario, los usuarios que realizan un uso funcional, significativo y gestionado de forma consciente pueden experimentar niveles altos de bienestar general, así

como bienestar físico, psicológico, relacional y espiritual.

2. Metodología

Los datos que se presentan en este artículo provienen del proyecto DIGWELLEU (*Exploratory approach for Digital Wellbeing social impact assessment among the adult population in European countries*), financiado por el Programa de Investigación e Innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea (acuerdo de subvención n.º 101035821). Este proyecto tuvo como objetivo explorar el nivel de bienestar digital de la población europea, entendiendo dicho bienestar como un equilibrio saludable con la tecnología, basado no solo en la conectividad o el tiempo de uso, sino en la construcción de vínculos significativos con el entorno digital en tres niveles clave: personal, laboral y social-cívico. Esta perspectiva, centrada en un uso activo, consciente y equilibrado de la tecnología, orientó tanto el diseño metodológico como la interpretación de los resultados. A partir de este marco, se elaboró una encuesta estructurada de carácter cuantitativo, cuyo propósito fue analizar la relación entre el uso de tecnologías digitales, las gratificaciones percibidas y los distintos niveles de bienestar digital en la población adulta española.

2.1. Muestra

El cuestionario fue diseñado y validado en el seno del consorcio EUniWell, mediante un focus group intercultural, y posteriormente administrado a través de la plataforma Prolific, que se encargó de reclutar una muestra representativa de N=1.107 participantes españoles, durante el mes de noviembre de 2024. Con base en el tamaño muestral obtenido (N = 1,107) y asumiendo un nivel de confianza del 95 % y una proporción esperada de p = 0,5, el error muestral teórico estimado es de ±2,9 %. Este cálculo se ofrece como una referencia de precisión estadística, dado que la muestra fue reclutada mediante un procedimiento no probabilístico (en línea, a través de las plataformas Prolific y Qualtrics). Por tanto, el margen de error debe interpretarse de manera indicativa y no como una estimación inferencial estricta.

La muestra analizada presenta un perfil mayoritariamente compuesto por adultos jóvenes: el 57,9 % de los participantes tiene entre 18 y 35 años. En cuanto al género, existe un cierto equilibrio, con una ligera mayoría de hombres (54,8 %), frente a un 42,8 % de mujeres. Desde el punto de vista laboral, la mayoría de los encuestados (65,7 %) se encuentra en activo, predominando quienes trabajan por cuenta ajena. En relación con el estado civil, el 61,5 % se declara soltero, aunque también se registra una presencia significativa de personas en pareja (35,5 %). Por último, cabe destacar que un 69,2 % no tiene hijos dependientes, lo que podría asociarse con una mayor disponibilidad de tiempo para el uso de tecnologías digitales, especialmente en el ámbito personal y de ocio. La muestra analizada refleja una población predominantemente joven, activa y sin hijos, caracterizada por un elevado nivel de interacción con la tecnología, tanto en el ámbito personal como laboral.

2.2. Variables

El cuestionario se diseñó siguiendo la estructura de los cuatro niveles de bienestar digital definidos en el marco del proyecto, y se organizó en bloques temáticos diferenciados con el objetivo de capturar de forma precisa la experiencia digital de los participantes.

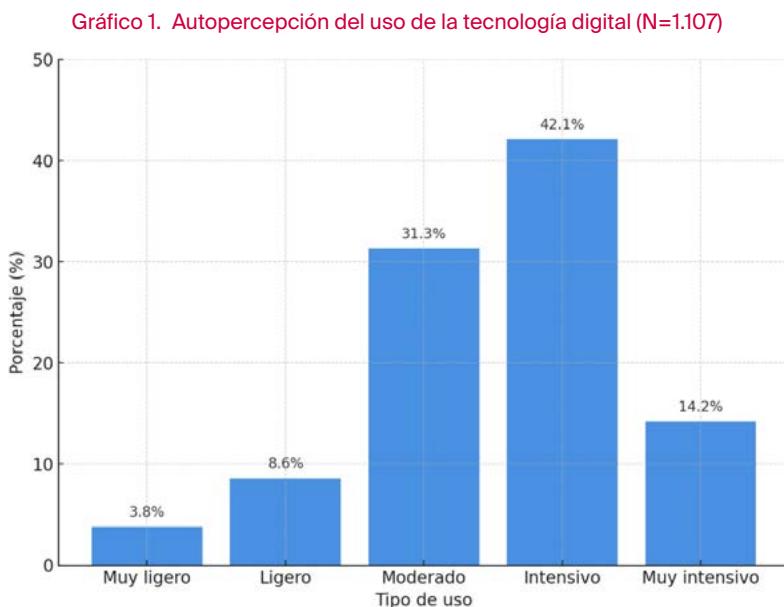
- El nivel personal aborda la frecuencia e intensidad de uso tecnológico, los tipos de dispositivos utilizados, la autopercepción del tipo de usuario así como la percepción emocional del uso tecnológico.
- El nivel laboral examina los efectos del entorno digital sobre aspectos como la productividad, la autonomía, la presión laboral, la conexión permanente con el trabajo y el equilibrio entre vida personal y profesional.
- El nivel social analiza el impacto de la tecnología en la expresión de la identidad, las relaciones sociales, la participación cívica y la construcción de vínculos relationales.
- El nivel general de bienestar incluye la auto-evaluación del bienestar físico, psicológico, relacional y espiritual.

Además, se recogieron como factores clave otros datos sociodemográficos y profesionales –edad, género, nivel educativo, situación laboral e ingresos– que permiten contextualizar los resultados y realizar análisis diferenciados según perfiles individuales específicos. La encuesta fue implementada mediante la herramienta Qualtrics, y permitió recoger más de 3.320 respuestas en Europa, de las cuales 1.107 corresponden a participantes en España, cuyos resultados se presentan en este trabajo. Cabe destacar que los objetivos del estudio y el diseño de la encuesta fue aprobado por la Comisión de Ética de la Universidad de Murcia, garantizando el cumplimiento de los principios éticos fundamentales en la investigación con personas, incluyendo la voluntariedad, el anonimato y la confidencialidad de los datos.

3. Resultados

3.1. Perfil digital de los usuarios: intensidad de uso, dispositivos y usos cotidianos

La muestra analizada se compone principalmente de usuarios activos tecnológicamente hablando, lo que hace especialmente pertinente explorar cómo se relaciona esta audiencia específica con el bienestar digital. En este sentido, tal y como demuestra el gráfico 1, la mayoría de los encuestados se consideran usuarios intensivos de tecnología, con una baja presencia de quienes consideran su uso ligero o muy ligero. El 56,3 % de los encuestados se percibe como usuario intensivo o muy intensivo de tecnología digital.



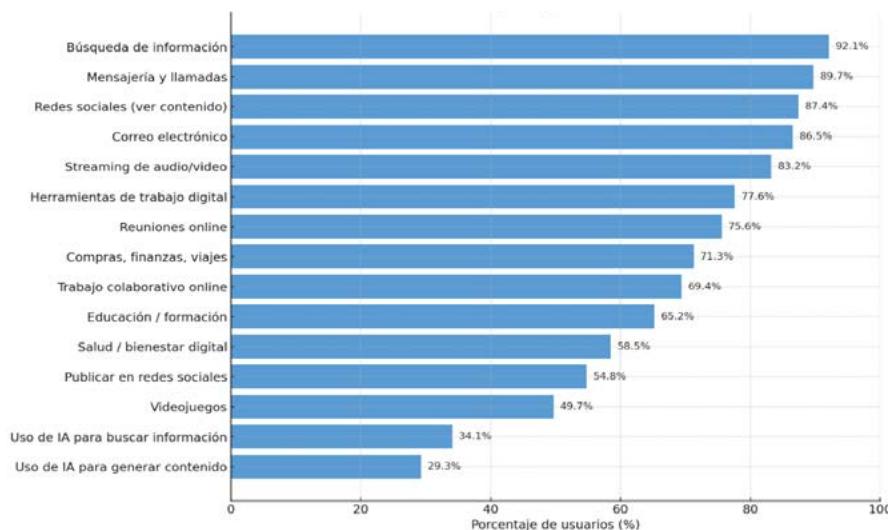
Fuente: elaboración propia

Respecto a la percepción del número de horas que están conectados, observamos un uso de más de 5 horas en el 64,8 %. Por su parte, un 43,6 % utiliza la tecnología entre 7 y 10 horas diarias, lo que implica que casi la mitad de la muestra pasa un tercio del día conectada. Como uso muy intenso, tendríamos al 20 % de los participantes que supera las 11 horas diarias de uso, lo que constituye un nivel de exposición particularmente alto. Los dispositivos más utilizados por la población encuestada son el teléfono móvil y el ordenador portátil o la tablet con gran diferencia. En un segundo nivel de uso aparecen los medios de comunicación tradicionales adaptados al entorno digital, como la televisión o el audio en streaming, con un 76,1 % de usuarios. Las videoconsolas también ocupan un lugar destacado, con un 50,1 % de uso, lo que evidencia el alto grado de penetración de la industria de videojuegos en la población española. Las tecnologías domésticas inteligentes, como asistentes de voz o sistemas de domótica, son utilizadas por un 39,4 % de los encuestados, lo que refleja una penetración aún limitada pero reseñable. Por último, el uso de tecnologías vinculadas a entornos industriales o públicos es minoritario, con un 12,6 % de usuarios, lo que indica que este tipo de herramientas no forma parte del entorno digital cotidiano para un sector de la población activa en tecnología.

En relación al uso general que hacen los usuarios de esa tecnología, los resultados del estudio demuestran que es diverso e intensivo, con una clara orientación hacia actividades diarias de búsqueda de información, comunicación y entretenimiento. Tal y como muestra el gráfico 2, destaca, en primer lugar, la búsqueda de información en la web, que alcanza las puntuaciones porcentuales más altas (92,1 %). Le siguen muy de cerca el uso de servicios de mensajería y llamadas (89,7 %), así como el consumo de redes sociales (87,7 %), lo que indica que la tecnología sigue siendo, ante todo, una herramienta que cubre necesidades cognitivas.

También son comunes actividades como el envío de correos electrónicos (86,5 %), el uso de plataformas de streaming de audio o video (83,2 %), y la navegación en general para compras o finanzas (71,3 %). En el plano laboral y educativo, los encuestados también reportan un uso relevante de herramientas de trabajo colaborativo (69,4 %), reuniones virtuales (75,6 %) y plataformas de aprendizaje (65,2 %), lo que refuerza la idea de que el entorno digital no solo se asocia al consumo u ocio, sino que estructura buena parte de la vida productiva tanto laboral como educativa. Nos interesa destacar el uso de herramientas basadas en inteligencia artificial ya que los datos demuestran que ya aparecen los consumos de los españoles aunque su integración en la vida digital de los encuestados es aún incipiente. Un porcentaje pequeño de participantes declara utilizar tecnologías de IA, especialmente en dos áreas principales: búsqueda de información (34,1 %) y generación de contenido propio (29,3 %). Las aplicaciones de IA generativa, como ChatGPT o Co-Pilot, se emplean para tareas como redactar textos, generar ideas o explorar soluciones creativas.

Gráfico 2. Uso general de la tecnología digital (N=1.107)



Fuente: elaboración propia

3.2. Gratificaciones positivas y efectos adversos

Exponemos a continuación los datos relacionados con las gratificaciones percibidas por los usuarios respecto al bienestar que ofrece el uso de las tecnologías digitales, en cada uno de los tres niveles estudiados (personal, laboral y social). Asimismo, se identifican los principales efectos adversos detectados. De este modo podremos responder a la pregunta de si existen diferencias en el uso de las tecnologías digitales y las gratificaciones percibidas según los distintos niveles de experiencia digital: personal, laboral y social (**RQ1**).

3.2.1. Tecnologías digitales y vida personal

La tabla refleja una percepción mayoritariamente positiva hacia la tecnología digital, especialmente en cuanto a su capacidad para facilitar la vida cotidiana (media de 4,99) y apoyar el equilibrio entre vida personal y laboral a través del trabajo a distancia (4,13). También se aprecia una valoración moderadamente positiva respecto al uso de tecnologías inteligentes en el hogar (3,08). Sin embargo, existen matices más críticos: aunque las medias de afirmaciones como sentirse adicto (2,73), aislado (2,66) o abrumado por la información (2,37) no son particularmente altas, sí muestran que una parte de los encuestados experimenta efectos negativos. En contraste, hay un claro desacuerdo con ideas más extremas como considerarse víctima (1,86) o estar en contra de la tecnología digital (1,07), lo que indica una aceptación generalizada del entorno digital, aunque no exenta de tensiones emocionales y desafíos en el manejo del tiempo y la conexión constante.

Sin embargo, es interesante cómo, a pesar de estos efectos adversos, la mayoría de los encuestados no adopta una postura tecnofóbica o en contra de la tecnología, siendo una de las medias más bajas. Todo apunta más bien al contrario, se entiende como una actitud crítica de su propio consumo donde los individuos reconocen los efectos negativos puntuales del entorno digital, pero sin rechazar la tecnología en su conjunto.

Tabla 1. Percepción de la tecnología a nivel personal

Pregunta	Media
La tecnología digital apoya y facilita mi vida	4,99
Las tecnologías digitales inteligentes en casa (calefacción, iluminación) facilitan mi vida diaria	3,08
La tecnología digital me aleja del mundo real	2,91
Me considero una víctima de la tecnología digital	1,86
Me posiciono en contra de la tecnología digital	1,07
Me siento cansado/abrumado por la información que recibo a través de la tecnología digital	2,37
Me siento ansioso cuando no puedo estar conectado a través de la tecnología digital	2,26
Me siento adicto a la tecnología digital	2,73
Me siento impotente cuando intento desconectar o poner límites al uso de la tecnología digital	2,03
La tecnología digital me mantiene conectado/informado con el mundo	1,34
La tecnología digital crea una sensación de aislamiento	2,66
Utilizar la tecnología digital para trabajar a distancia me ayuda a equilibrar mi vida personal	4,13

Fuente: elaboración propia

3.2.2. Tecnologías digitales y vida laboral

Esta segunda tabla muestra una valoración predominantemente positiva del impacto de la tecnología digital en el ámbito laboral. Las afirmaciones con mayor puntuación destacan su papel facilitador: elimina fronteras geográficas (5,00) y permite trabajar en circunstancias que de otro modo no serían posibles (4,21), además de considerarse central en el trabajo (3,94) y promotora de la productividad (3,91). No obstante, también se identifican efectos secundarios: se percibe cierta presión por responder rápidamente (3,77) y una estructuración del trabajo que, aunque puede ser positiva, también puede estar relacionada con una mayor rigidez (3,49). Preocupaciones como el aumento en la intensidad laboral (2,64) o el temor a ser reemplazado por la tecnología, incluida la IA generativa (2,47), se manifiestan de forma más moderada. En general, se percibe que la tecnología, incluyendo la inteligencia artificial, es una herramienta útil, aunque su integración genera algunas tensiones y preocupaciones sobre el futuro del trabajo. Esta aparente contradicción revela una tensión inherente al entorno digital laboral: la misma tecnología que permite una mayor flexibilidad también puede dificultar la desconexión, extendiendo las demandas laborales más allá del horario formal. En este sentido, la tecnología actúa como una herramienta ambivalente, capaz de facilitar la organización personal y familiar, pero también de incrementar la carga y diluir los límites entre lo profesional y lo privado.

Tabla 2. Percepciones de tecnología en el trabajo

Pregunta	Media
Las tecnologías digitales me permiten trabajar cuando de otro modo no podría hacerlo	4,21
Elimina fronteras geográficas para el trabajo	5
La tecnología digital desempeña un papel central en mi trabajo	3,94
La tecnología digital me hace más productivo	3,91
La tecnología digital crea presión por responder rápidamente a las comunicaciones	3,77
Me preocupa que las tecnologías digitales, incluida la IA generativa, acaben sustituyendo mi trabajo	2,47
La intensidad del trabajo ha aumentado con la tecnología	2,64
La tecnología digital estructura más mi trabajo	3,49
La IA generativa ayuda a completar mi trabajo	2,60

Fuente: elaboración propia

3.2.3. Tecnología y contexto social-cívico

Por un lado, se valora de forma significativa su utilidad como herramienta para acceder a información pública, mantenerse informado y participar en la vida social o política. Por ejemplo, un 78,8 % de los encuestados considera que la tecnología facilita el acceso a asuntos públicos, y un 74,4 % reconoce su papel en la movilización y el activismo en línea. En este sentido, la tecnología cumple una función instrumental y empoderadora, fortaleciendo el papel del usuario como ciudadano conectado. Sin embargo, esta valoración positiva contrasta con una percepción más dura en el plano relacional y de expresión de identidad a nivel social. Solo un 32,5 % afirma que la tecnología le permite expresar su identidad y un 41,9 % la considera un buen recurso para hacer amistades, unos porcentajes relativamente más bajos que demuestran que el entorno digital es percibido como insuficiente para construir vínculos personales profundos. Cabe aquí la hipótesis de que la propia Red sea vista como incapaz de generar vínculos estables, o que los encuestados no tengan la capacidad de generar esas conexiones profundas en esa Red.

Tabla 3. Percepciones de tecnología en el ámbito social-cívico

Pregunta	Media
Prefiero las interacciones en persona a las interacciones en las redes sociales	4.59
La tecnología digital incluye desinformación de actores políticos	4.54
La tecnología digital permite el contacto directo con fuentes de información	4.43
La tecnología digital facilita el acceso a la información sobre asuntos públicos	4.43
La tecnología digital permite compartir opiniones públicas	4.36
La tecnología digital permite la movilización y el activismo en línea	4.30
La tecnología digital permite participar en conversaciones sociales	4.10
La tecnología digital me mantiene mejor informado	4.09
La tecnología digital incluye censura por parte de los actores políticos	3.52
La tecnología digital es un buen recurso para hacer amistades	3.31
La tecnología digital me permite expresar mi identidad	3.08

La IA generativa llevará a la sociedad a la siguiente fase de desarrollo	3.05
La mayoría de los contenidos difundidos digitalmente no son de fiar	2.95
Me siento controlado por los propietarios de la tecnología digital	2.67

Fuente: elaboración propia

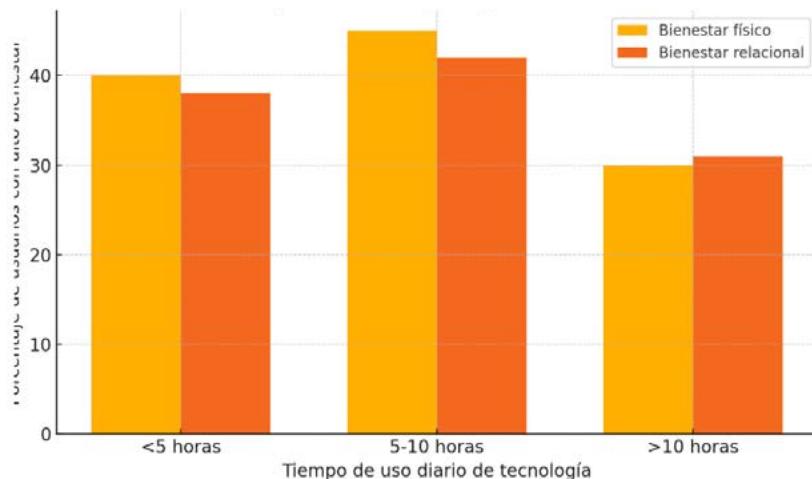
Esta tabla refleja una percepción mayoritariamente positiva sobre el papel de la tecnología digital en el ámbito social y de la información, destacándose su valor para facilitar el acceso a datos sobre asuntos públicos (4,43), fomentar la expresión de opiniones (4,36), e impulsar la participación y el activismo en línea (4,30). A pesar de estos beneficios, la preferencia por las interacciones en persona sigue siendo fuerte (4,59), lo que sugiere que lo digital aún no reemplaza lo humano en términos relacionales. También se perciben riesgos, especialmente relacionados con la desinformación (4,54) y la censura por actores políticos (3,52), lo que evidencia cierta desconfianza sobre el control y la fiabilidad de los contenidos. A nivel más personal, aunque la tecnología es vista como un recurso útil para informarse (4,09), su capacidad para generar vínculos profundos (amistades 3,31) o para la expresión auténtica de la identidad (3,08) es valorada más discretamente. Finalmente, ideas como el control por parte de los dueños de la tecnología (2,67) o la desconfianza general hacia los contenidos digitales (2,95) indican que, aunque útil, el entorno digital también genera preocupación y cuestionamientos éticos.

3.2.4. Tecnología y bienestar

Además de analizar las posibles diferencias del uso de la tecnología digital sobre las gratificaciones y efectos adversos en cada uno de los tres niveles, en este estudio nos preguntamos si existe relación entre el uso intensivo de tecnología digital y la percepción de bienestar general en la población adulta (RQ2).

A pesar de las diferencias observadas en los niveles de exposición tecnológica entre los participantes, el análisis estadístico (prueba de Chi-cuadrado) no revela una relación significativa entre el tiempo de uso diario de tecnología digital y la percepción de bienestar general ($\chi^2 = 6,59$; $p = 0,472$), lo cual sugiere que pasar más o menos horas conectados no determina, por sí solo, una percepción más positiva o negativa del bienestar global en la población adulta. Del mismo modo, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas con el bienestar personal ($\chi^2 = 4,61$; $p = 0,798$), ni con el bienestar espiritual ($\chi^2 = 5,95$; $p = 0,551$).

Gráfico 3. Relación entre tiempo de uso digital diario y bienestar físico y relacional



Fuente: elaboración propia

A nivel específico, solo se han identificado asociaciones estadísticamente significativas entre el tiempo de uso y dos dimensiones del bienestar: el bienestar físico ($\chi^2 = 16,067$; $p = 0,003$) y, de forma más tenue, el bienestar relacional ($\chi^2 = 9,41$; $p = 0,052$). En ambos casos, los niveles más altos de bienestar se concentran entre los usuarios que declaran pasar entre 5 y 10 horas al día utilizando tecnología digital, mientras que quienes superan las 10 horas diarias tienden a reportar niveles más bajos. Esta tendencia sugiere que, si bien un uso moderado e integrado en la rutina puede resultar funcional y beneficioso, una exposición excesiva podría asociarse a una mayor fatiga o desconexión física y social.

4. Conclusiones: alfabetización y bienestar digital ante la paradoja de la sociedad hiperconectada

En un contexto de creciente digitalización, donde la tecnología atraviesa todas las esferas de la vida —personal, laboral y social—, los resultados de este estudio confirman lo que Vanden Abeele (2021) denomina la paradoja de la conectividad móvil: un escenario en el que la tecnología digital genera de forma simultánea

beneficios y tensiones para el bienestar. Esta dualidad constituye un rasgo estructural de la experiencia digital contemporánea. En línea con la Teoría de Usos y Gratificaciones (Katz, Blumler y Gurevitch, 1974), los hallazgos evidencian que las personas recurren a la tecnología para satisfacer necesidades diversas —informativas, funcionales, emocionales o relacionales—; sin embargo, junto a las gratificaciones emergen también efectos adversos que acentúan la complejidad emocional y cognitiva del bienestar digital actual.

Respecto a la RQ1, los resultados indican diferencias significativas en las gratificaciones percibidas según el nivel de experiencia digital. El ámbito laboral surge como el más gratificante, vinculado a beneficios como la eliminación de barreras geográficas, la conciliación y la productividad, aunque también presenta fricciones como la presión por la inmediatez o la sobrecarga. En el ámbito personal, la tecnología es valorada por facilitar la vida cotidiana y mantener la conexión social, aunque coexiste con fatiga o desconexión del mundo real. En el plano social, si bien se reconocen avances en acceso a la información y participación ciudadana, persisten la desconfianza hacia los contenidos digitales, la percepción de desinformación y la baja valoración del entorno digital para crear vínculos o expresar identidad. Estos resultados respaldan la hipótesis H1, al mostrar que las gratificaciones tecnológicas no son homogéneas, sino que varían según el contexto de uso y las experiencias individuales. En consonancia con ello, investigaciones previas (Katz, Blumler y Gurevitch, 1974; Quan-Haase, 2012; Shaw y Gant, 2002; Vanden Abeele, 2021; Sabharwal, 2024; Liu, Baumeister y Yang, 2024) ya habían destacado la relación entre el contexto de interacción tecnológica y las sensaciones que esta genera posteriormente.

En relación con la RQ2, el estudio demuestra que el uso intensivo de tecnología digital no se asocia automáticamente con menor bienestar general. Los análisis no detectan una relación significativa entre el tiempo de exposición y el bienestar percibido en sus dimensiones general, personal o espiritual. Solo en el bienestar físico y relacional se observa una ligera disminución entre quienes declaran estar conectados más de diez horas al día, lo que sugiere que es la calidad del uso —más que la cantidad— la que condiciona su impacto. Si la tecnología no resulta determinante por sí misma, otros factores adquieren mayor peso; entre ellos, el uso consciente se erige como clave para alcanzar un bienestar equilibrado. No se trata solo de reducir el tiempo de conexión, sino de replantear cómo interactuamos con los entornos digitales y las expectativas que proyectamos en ellos. Los resultados de este estudio coinciden con buena parte de la literatura reciente sobre bienestar digital, que subraya la necesidad de educar en competencias digitales para mitigar los riesgos del uso intensivo y favorecer un bienestar sostenible (Observatorio de las Brechas Digitales, 2025; Mayiwar et al., 2024).

A partir de estos resultados, se hace necesario impulsar estrategias que promuevan un uso más saludable, consciente y equilibrado de la tecnología, donde la educación mediática desempeñe un papel central. En un mundo hiperconectado, las gratificaciones del entorno digital coexisten con una ambivalencia que exige reflexión crítica. Aunque la tecnología facilita la vida cotidiana, el trabajo y la interacción social, su uso intensivo también genera efectos adversos sobre el bienestar físico, emocional y social. La sobrecarga informativa, la dificultad para desconectarse o la desconfianza hacia los contenidos digitales son manifestaciones recurrentes de este malestar, que es necesario aprender a gestionar.

En este sentido, reforzar la alfabetización digital crítica se presenta como una prioridad para mejorar el bienestar. No basta con adquirir habilidades técnicas; es necesario fomentar competencias emocionales y éticas que permitan gestionar la sobreexposición, reconocer la desinformación y establecer límites saludables. Esta perspectiva coincide con el Informe Ejecutivo 2024 del Observatorio de las Brechas Digitales (2025), que propone políticas públicas orientadas a una alfabetización digital inclusiva, crítica y eficaz. En el ámbito laboral, se recomienda avanzar hacia culturas organizacionales que garanticen el derecho a la desconexión, promuevan la gestión sostenible de la carga digital y fomenten el uso responsable de tecnologías emergentes, como la inteligencia artificial. En el plano social, resulta esencial asegurar la transparencia algorítmica y fortalecer la confianza ciudadana mediante marcos regulatorios que protejan la privacidad, la veracidad informativa y la participación plural. Tal como señalaban Sabharwal (2024) y Shaw y Gant (2002), el consumo de medios digitales puede generar gratificaciones asociadas a la interacción y al apoyo social, siempre que el uso tecnológico se mantenga en niveles moderados, reflexivos y orientados al bienestar.

Desde esta perspectiva, el bienestar digital puede entenderse no solo como una consecuencia, sino también como una competencia aprendible y cultivable, sustentada en una alfabetización específica —la Digital Wellbeing Literacy—, que implica el desarrollo de habilidades cognitivas, críticas y emocionales para mantener un vínculo más saludable, equilibrado y constructivo con los entornos digitales. Promover una alfabetización centrada en el bienestar digital, que integre dimensiones técnicas, críticas y emocionales, se configura como un eje estratégico para reducir la ambivalencia inherente a la vida hiperconectada y fortalecer una ciudadanía más reflexiva, inclusiva y resiliente ante los desafíos del entorno digital contemporáneo.

5. Referencias bibliográficas

- Büchi, M. (2021). Exploring the subjectivity of digital well-being: Qualitative interviews with smartphone users. En: *Information, Communication & Society* n.º 24, vol. 4. p. 561-576. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1685317>
- ING. (2024). *I Estudio de Bienestar Digital de ING*. <https://www.ing.es/sobre-ing/sala-prensa/primer-estudio-bienestar-digital-ing>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Año 2024*. <https://www.ine.es>
- Ithra. (2024). *Global Digital Wellbeing Index Report 2024*. King Abdulaziz Center for World Culture (Ithra). https://dwi-api.ithra.com/uploads/2024_Global_Digital_Wellbeing_Index_Report_9b3df1afc4.pdf

- Katz, Elihu; Blumler, Jay G.; Gurevitch, Michael (1974). "Utilization of mass communication by the individual", en Blumler, Jay G. y Katz, Elihu (Eds.): *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research*. Beverly Hills: Sage Publications. p. 19-32.
- Koban, K.; Florack, A.; Pöhlmann, C. (2018). Enjoying trash media? The role of perceived media quality, cultural distance, and cognitive dissonance in the enjoyment of media. En: *Media Psychology*, n.º 21, vol. 3. p. 509-531. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1340402>
- Liu, D.; Baumeister, R. F.; Yang, C.-C. (2024). A meta-analysis on the relationship between the use of electronic media and psychological well-being. En: *Preventive Medicine Reports*, n.º 12, 101021. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.101021>
- Mayiwar, L.; Asutay, E.; Tinghög, G.; Västfjäll, D., & Barrafrem, K. (2024). *Determinants of digital well-being*. AI & Society. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02071-2>
- Mateus, J.-C.; Leon, L.; Vásquez-Cubas, D. (2023). Aplicaciones de la Teoría de Usos y Gratificaciones en la investigación en Comunicación: una revisión sistematizada. En: *Observatorio (OBS) Journal*, n.º 17, vol. 3. <https://doi.org/10.15847/obsOBS17320232327>
- Observatorio de las Brechas Digitales. (2025). Informe ejecutivo 2024: *Aprendizaje digital para la inserción social: Análisis y estrategias*. Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida. https://observatoriobrechasadigitales.org/wp-content/uploads/2025/05/Informe-Ejecutivo-2024-def_compressed.pdf
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2024). *La sociedad digital. Informe cuantitativo. Edición 2024 - Datos 2023*. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Madrid: Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública. https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2025-01/lasociedaddigital_2024.pdf
- Orben, A.; Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. En: *Nature Human Behaviour*, n.º 3, vol. 2. p. 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Przybylski, A. K.; Weinstein, N. (2017). Digital screen time limits and adult well-being: Evidence from a representative sample. En: *Emotion*, n.º 17, vol. 2. p. 155-162. <https://doi.org/10.1037/emo0000232>
- Rosenberg, D.; Taipale, S. (2022). Social and satisfied? Social uses of mobile phone and subjective wellbeing in later life. En: *Human Technology*, n.º 18, vol. 1. p. 45-65. <https://doi.org/10.14254/1795-6889.2022.18-1.4>
- Shaw, L. H.; Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. En: *CyberPsychology & Behavior*, n.º 5, vol. 2. p. 157-171. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Tandon, A.; Dhir, A.; Talwar, S.; Kaur, P.; Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. En: *Technological Forecasting and Social Change*, n.º 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- The Cybersmile Foundation (2025). *Digital Wellbeing Report (2025): A national UK study examining the impact of social media use on Gen Z wellbeing*. <https://www.cybersmile.org/resource/digital-wellbeing-report-2025/>
- Twenge, J. M.; Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. En: *Preventive Medicine Reports*, n.º 12. p. 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Twenge, J. M.; Joiner, T. E.; Rogers, M. L.; Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. En: *Clinical Psychological Science*, n.º 6, vol. 1. p. 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Uddin, M. S.; Bhuiyan, M. A. B.; Hoque, R.; Sultana, S. (2021). Can social networks improve user subjective well-being? The impact of information gratification and the mediating role of passion and obsession. En: *International Journal of Social Media and Online Communities*, n.º 13, vol. 1. p. 1-18. <https://doi.org/10.4018/IJSOMC.2021010101>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. En: *Communication Theory*, n.º 31, vol. 4. p. 932-955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Van Dijck, J.; Poell, T.; De Waal, M. (2018). *The platform society: Public values in a connective world*. Oxford University Press.
- Yang, C. C.; Holden, S. M.; Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: the multidimensional model of social media use. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(3), 631-650.