

Vida digital y tendencias. Nivel 1.

Sexo:

- ☐ Chico
- ☐ Chica
- ☐ Otro / Prefiero no decir

¿A qué edad tuviste tu primer móvil usando WiFi?

- ☐ Antes de los 8 años
- ☐ Entre los 8 y los 9 años
- ☐ Entre los 10 y los 11 años
- ☐ A los 12 años o más
- ☐ No tengo dispositivo propio

¿A qué edad tuviste datos/internet?

- ☐ Antes de los 8 años
- ☐ Entre los 8 y los 9 años
- ☐ Entre los 10 y los 11 años
- ☐ A los 12 años o más
- ☐ No tengo dispositivo propio

¿Desde qué edad tienes WhatsApp?

- ☐ Antes de los 8 años
- ☐ Entre los 8 y los 9 años
- ☐ Entre los 10 y los 11 años
- ☐ A los 12 años o más
- ☐ No tengo dispositivo propio

Escala: 1 (Nunca) - 2 (Casi nunca) - 3 (A veces) - 4 (A menudo) - 5 (Siempre)

BLOQUE 1: Hábitos, Vídeos y Videojuegos

Mide el nivel de dependencia dopaminérgica inmediata y la impaciencia cognitiva ante estímulos que no ofrecen una gratificación instantánea

1. **Al despertar, lo primero que hago es mirar el móvil o la tablet.** (*Dependencia inicial y el móvil como primer estímulo del día*)
2. **Si me siento aburrido/a o solo/a, uso el móvil o los videojuegos para distraerme.**(*Uso de la pantalla como "herramienta de calma" o distracción*)
3. **Siento que el tiempo pasa "volando" cuando estoy viendo vídeos (TikTok, Reels) o jugando.** (*Activación de circuitos dopaminérgicos y pérdida de noción temporal*)
4. **Cuando veo vídeos o tutoriales, los pongo a velocidad rápida (x1.5 o x2) o los paso hacia adelante porque me impaciento.** (*Degradación de la paciencia y vivir a "doble velocidad"*)
5. **Juego a videojuegos que sé que son para personas más mayores (como GTA, Call of Duty, etc.).** (*Acceso a contenidos PEGI 18 y normalización de la violencia*)

BLOQUE 2 : Sueño y Rendimiento

Mide el grado de alteración biológica del sueño por el hábito del "vamping" y el desplazamiento de la atención focalizada hacia entornos de gratificación digital

6. **Me quedo con el móvil o jugando a la consola hasta tarde, aunque tenga que madrugar al día siguiente.** *(Impacto en la higiene del sueño y "vamping")*
7. **Consultar el móvil o las redes sociales es lo último que hago justo antes de dormir.** *(Dependencia digital y dificultad para desconectar)*
8. **Me cuesta dejar el móvil o el juego incluso cuando sé que tengo que estudiar o hacer los deberes.** *(Desplazamiento del esfuerzo académico por la gratificación inmediata)*
9. **Me resulta difícil concentrarme en clase o leyendo si no puedo mirar el móvil de vez en cuando.** *(Sobreestimulación cognitiva y problemas de atención focalizada)*
10. **En clase, me distraigo pensando en lo que haré en mis juegos o redes cuando llegue a casa.** *(Fusión de realidades: el mundo digital como entorno natural prioritario)*

BLOQUE 3: Identidad y Presión Estética

Mide el nivel de insatisfacción corporal derivado de la comparación con estándares algorítmicos y la brecha entre el yo real y la identidad editada

11. **Siento más seguridad con mi imagen cuando uso filtros o avatares en mis publicaciones.** *(Identidad editada y búsqueda de la versión "perfecta")*
12. **Antes de subir o compartir una foto, uso filtros o apps para que mi cara o mi cuerpo se vean "mejor".** *(Dismorfia de Snapchat y presión por la estética algorítmica.)*
13. **Pienso que los famosos o influencers tienen una vida y un físico mucho mejor que el mío.** *(Violencia estética y comparación social constante)*

BLOQUE 4: Relaciones y Comunicación

Relaciones y Comunicación Mide la incidencia de la telenofobia (miedo a la interacción directa sin filtros) y la dependencia de la validación grupal constante

14. **Prefiero enviar un mensaje de voz o texto antes que hacer una llamada telefónica.** *(Telenofobia y preferencia por la mensajería asíncrona)*
15. **Me siento más seguro/a diciendo cosas importantes por chat que a la cara.** *(Miedo a la conversación sin filtros y evitación del contacto directo)*
16. **Tengo perfiles en redes sociales (TikTok, Instagram, etc.) aunque sé que piden tener 14 años.** *(Salto de los límites de edad y exposición precoz a riesgos)*
17. **Siento que tengo que contestar rápido a los mensajes para que mis amigos no se enfaden.** *(Necesidad de aprobación y presión por la disponibilidad constante)*

BLOQUE 5 : Seguridad y Riesgos

Mide la exposición real a contenidos sensibles (pornografía fortuita o violencia) y el grado de desconexión moral ante conductas de riesgo o acoso

18. **En los chats de los juegos o redes, hablo con personas desconocidas.** (*Riesgo de Grooming o contacto con adultos no regulado*)
19. **Me han aparecido anuncios o vídeos de personas con poca ropa o contenido sexual sin yo buscarlos.** (*Acceso fortuito a la pornografía (Regla 34) a edades temprana*)
20. **He visto vídeos de retos o bromas en redes que me han parecido peligrosos o crueles con otras personas.** (*Desconexión moral y normalización de la violencia digital*)