ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA TOULOUSE LAUTREC

EL ESPACIO FÍSICO Y MULTIMEDIA COMO RESPUESTA A LAS DIFICULTADES DE DESCONEXIÓN DIGITAL EN LA VIDA COTIDIANA DE ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ARQUITECTURA DE INTERIORES

PRESENTADA POR

CHAUCA RUBINA, KEHISI ISAI HARUMI
DNI: 73070770, Perú
VELASCO CARNERO, VIVIANA DASHELL
DNI: 62022657, Perú

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL MULTIMEDIA

PRESENTADA POR

RISCO VILLENA, ZACARIAS
DNI: 72666964, Perú
RODRIGUEZ SIFUENTES, OSCAR DANIEL
DNI: 74717494, Perú

ASESOR

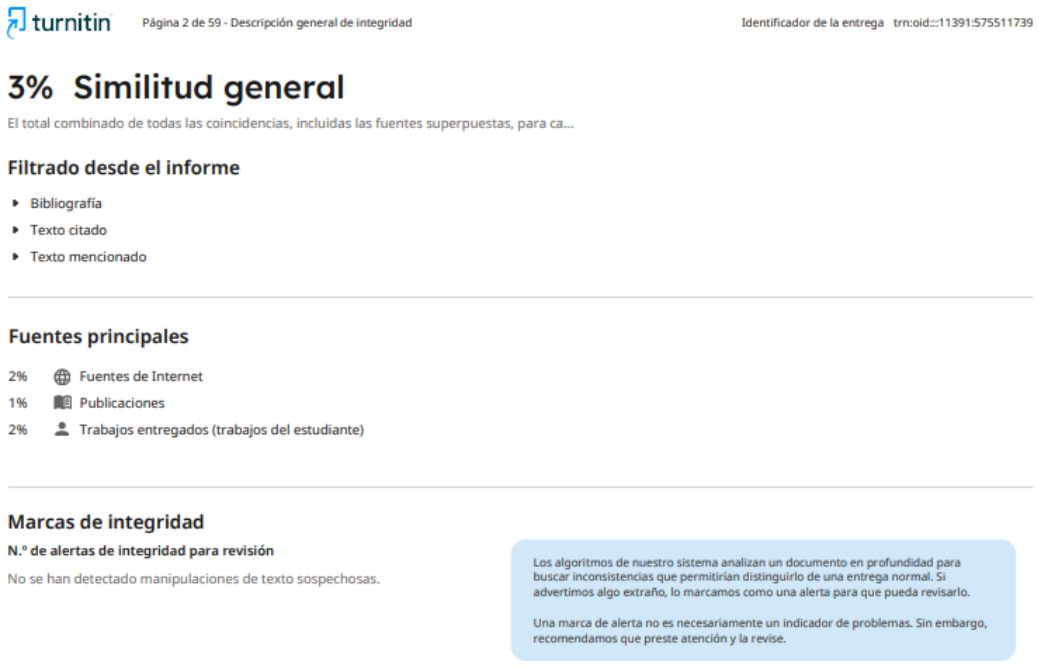
Karin Del Rocio Vargas Torres
DNI: 18011433, Perú
ORCID: 0009-0003-3642-7313

JURADO

Lamas Gonzalez,Susana Cecilia
Bernuy Chavez,Gioanny Marshia
Robles Montes, Victor Adrian

Lima, Mayo 2026

Reporte de Similitud



turnitin Página 2 de 59 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trn:oid:::11391:575511739

3% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado

Fuentes principales

2% Fuentes de Internet
1% Publicaciones
2% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



G5 CHAUCA KEHISI%2C RISCO ZACAR%C3%8DAS%2CRODRIGUEZ OSCAR%2CVELASCO VIVI...

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::11391:575511739

Fecha de entrega
6 abr 2026, 9:50 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
6 abr 2026, 9:54 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
G5 CHAUCA KEHISI, RISCO ZACARÍAS,RODRIGUEZ OSCAR,VELASCO VIVIANA.docx (5).pdf

Tamaño del archivo
4.8 MB

55 páginas

11.515 palabras

69.368 caracteres

Dedicatoria

Dedico este proyecto a los adolescentes que fueron el corazón y la inspiración de esta a esa generación que crece inmersa en la inmediatez digital, pero que anhela profundamente espacios tangibles donde ser escuchada, pausar y encontrar calma. Que este esfuerzo por repensar la arquitectura de interiores sirva como un impulso vital para devolverle el 'latido' a nuestros entornos compartidos. Mi mayor deseo es que logremos transformar nuestras infraestructuras en verdaderos refugios de bienestar, fomentando experiencias que sanen y nos devuelvan al momento presente.

Y muy especialmente a mi familia, por ser los cimientos inquebrantables de este largo proceso. Gracias por sostener mis ideas, por acompañarme a trazar los planos de este sueño con paciencia infinita, y por enseñarme cada día que la conexión más humana, genuina y valiosa de nuestras vidas siempre sucederá más allá de cualquier pantalla.

Agradecimiento

La culminación de esta etapa y la materialización de esta investigación no hubieran sido posibles sin el respaldo, la guía y la paciencia de quienes creyeron en este proceso. Expreso mi más profundo agradecimiento a mi asesora, Rocio Vargas, por su dedicación, rigor académico y por guiarme en la estructuración de este proyecto. Sus valiosos aportes y constantes retroalimentaciones fueron fundamentales para consolidar esta visión integral desde la arquitectura de interiores. De igual manera, agradezco a la Toulouse Lautrec por brindarme la formación y el espacio académico idóneo para explorar, cuestionar y proponer nuevas formas de habitar.

Un reconocimiento sumamente especial a los adolescentes que participaron activamente en este estudio. Gracias por su disposición, por su tiempo y por abrirme las puertas de su realidad cotidiana con total honestidad. Sus voces, perspectivas y experiencias compartidas fueron el verdadero pilar de esta investigación cualitativa. Sin ustedes, no habría sido posible comprender a fondo la urgente necesidad de diseñar y configurar espacios físicos que respondan verdaderamente a las dificultades de desconexión digital y promuevan un bienestar integral.

Finalmente, gracias infinitas a mi familia, por ser mi refugio constante y mi soporte emocional inquebrantable a lo largo de todos estos años de formación. Su apoyo incondicional me dio la fuerza necesaria para superar cada desafío, desvelos y exigencias del proceso, manteniendo siempre firme el propósito de diseñar entornos que conecten, restauren y cuiden. A todos mis amigos y colegas que me acompañaron, inspiraron y sostuvieron en este largo camino, muchas gracias.

Resumen Ejecutivo

El presente trabajo de investigación aborda la problemática del uso intensivo de medios digitales y las dificultades de desconexión en la vida cotidiana de adolescentes de 12 a 17 años. En un contexto donde la inmersión tecnológica ha diluido los límites entre el entorno virtual y el físico, este fenómeno ha fomentado el sedentarismo, el aislamiento social y un deterioro en el bienestar emocional de los jóvenes. El objetivo central del estudio es comprender estas dinámicas de hiperconectividad para proponer intervenciones estratégicas que articulen el espacio físico y los recursos multimedia, incentivando el equilibrio tecnológico.

Para abordar esta problemática, se implementó un diseño metodológico cualitativo, exploratorio y aplicado. La recolección empírica de datos se fundamentó en la triangulación de dos técnicas principales: la aplicación de entrevistas semiestructuradas en profundidad a tres adolescentes y el desarrollo de observación mediante etnografía ligera. Este acercamiento permitió explorar de manera directa y subjetiva cómo las nuevas generaciones negocian sus prácticas sociales y experimentan la fatiga digital en su contexto habitual.

Los resultados cualitativos evidencian una profunda dependencia tecnológica, revelando que los dispositivos móviles no solo son herramientas de ocio, sino soportes estructurales de la rutina diaria y escudos psicológicos frente a la incomodidad social. A pesar de experimentar estragos tangibles como fatiga cognitiva y ansiedad al intentar desconectarse , los adolescentes manifestaron un deseo consciente por habitar espacios físicos regulados que fomenten el ocio analógico y protejan la interacción presencial.

Se concluye que la autorregulación individual es insuficiente frente a un ecosistema diseñado para la hiperconectividad. Por consiguiente, la investigación

demuestra la relevancia crítica de la arquitectura de interiores como herramienta de intervención para diseñar ecosistemas híbridos y "nichos restaurativos". Estas soluciones espaciales concretas ofrecen alternativas tangibles que reducen la fricción social, promueven el juego activo y facilitan una reconexión orgánica con el entorno, salvaguardando el desarrollo psicosocial integral de esta población.

Palabras Clave

Desconexión digital; Arquitectura de interiores; Estrategias multimedia; Bienestar psicosocial; Ecosistemas híbridos.

Tabla de Contenidos

Reporte de Similitud 2

Dedicatoria 3

Agradecimiento 4

Resumen Ejecutivo 5

Capítulo I: Introducción 11

1.1. Problema de Investigación 10

1.2. Vacío en el Conocimiento 11

1.3. Justificación de la Investigación 12

Capítulo II: Revisión de la literatura 13

2.1. Estado del Arte 13

2.2. Marco Teórico 211

Capítulo III: Propósitos y fundamentos de la investigación 22

3.1. Objetivo General 222

3.2. Objetivos Específicos 22

3.3. Pregunta General 222

3.4. Preguntas Específicas 222

3.5. Proposición General 23

3.6. Proposiciones Específicas 23

Capítulo IV: Metodología 24

4.1. Tipo y enfoque de investigación 24

4.2. Diseño metodológico 25

4.3. Participantes o casos de estudio 27

4.4. Técnicas e instrumentos 28

4.5. Procedimiento 29

Capítulo V: Resultados 31

5.1. Dependencia tecnológica y uso cotidiano de herramientas digitales 31

5.2. Impacto físico-mental y dificultades para la desconexión 33

5.3. El dispositivo móvil como refugio emocional frente a la incomodidad social 35

5.4. Concepción de espacios físicos ideales y valoración del ocio analógico 37

5.5. Ubicuidad de las pantallas y retos en la desintoxicación digital 39

Capítulo VI: Discusión 422

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones 49

7.1. Conclusiones 49

7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones 50

Referencias 52

Anexos 55

Anexo 1: Guía de Entrevista 55

Índice de Tablas y Figuras

Figura 1 *"Evidencia, a partir de los registros de la observación directa"* 32

Figura 2 *"Manifestación física de la fatiga digital"* 34

Figura 3 "Evidencia, a partir de los registros de la observación etnográfica" 36

Figura 4 "Materialización de preferencias de ocio en el espacio público" 39

Figura 5 "Manifestación visual de esta ubicuidad tecnológica" 41

Capítulo I: Introducción

1.1. Problema de Investigación

El uso intensivo de medios digitales se ha integrado profundamente en la vida cotidiana de los adolescentes, generando preocupaciones sobre su impacto en el bienestar emocional y las dinámicas de interacción social. Diversos estudios evidencian que la relación entre el uso de medios digitales y el bienestar adolescente es compleja y presenta resultados contradictorios, debido a factores individuales y contextuales que modulan sus efectos (Mayen et al., 2025). Paralelamente, la creciente digitalización ha transformado la manera en que los adolescentes se relacionan con el espacio físico, diluyendo los límites entre lo virtual y lo real y modificando sus prácticas sociales. En este sentido, se observa que el consumo tecnológico reconfigura los patrones de interacción social, desplazando las rutinas tradicionales y afectando las habilidades de comunicación interpersonal que deben ser comprendidas desde una perspectiva integral (Filgueira Arias, 2026).

Asimismo, el aumento de estilos de vida sedentarios asociados al uso prolongado de pantallas ha contribuido a la disminución de la actividad física y la desconexión con entornos físicos, afectando la salud y el desarrollo social de los jóvenes. Investigaciones recientes señalan que la preferencia por actividades digitales limita la participación en espacios públicos y reduce las oportunidades de interacción social significativa, lo que impacta negativamente en el bienestar integral (Lum et al., 2025). Frente a este escenario, el diseño de espacios físicos que integren estrategias multimedia surge como una oportunidad para fomentar experiencias híbridas que incentiven la reconexión con el entorno y promuevan hábitos saludables. En esta línea, se destaca la importancia de promover entornos que faciliten el juego activo y la interacción con el espacio exterior, dado que estos contribuyen al bienestar físico, mental y social, contrarrestando los efectos del uso excesivo de tecnologías digitales (Lee et al., 2025).

1.2. Vacío en el Conocimiento

La literatura científica actual presenta importantes vacíos en torno a la comprensión de las dinámicas de desconexión digital en adolescentes, especialmente en relación con la interacción entre el entorno físico y el digital. Diversos estudios han demostrado que el impacto de los medios digitales en el bienestar adolescente es complejo y no lineal, lo que revela la necesidad de investigaciones más integrales que consideren el contexto y las diferencias individuales (Mayen et al., 2025). Asimismo, existe una falta de estudios que aborden de manera conjunta las prácticas sociales en espacios físicos y virtuales, limitando la comprensión de cómo los adolescentes negocian estas dos dimensiones en su vida cotidiana. En este contexto, se reconoce que el vacío fundamental radica en la falta de evaluación empírica de intervenciones espaciales y creativas que faciliten ecosistemas híbridos para una desconexión efectiva (Tremblay et al., 2025).

De igual manera, aunque algunos estudios han analizado el uso de tecnologías en espacios urbanos como estrategia para incentivar la participación juvenil, estos enfoques no profundizan en su sostenibilidad ni en su impacto a largo plazo. Se ha evidenciado que la incorporación de medios interactivos puede aumentar la motivación y el uso de espacios públicos, pero también presenta limitaciones relacionadas con la dependencia tecnológica y la equidad en el acceso (Lum et al., 2025). Además, existe una carencia de investigaciones cualitativas que permitan comprender cómo los adolescentes experimentan estos espacios híbridos y cómo estos influyen en su bienestar y hábitos. Por ello, resulta necesario desarrollar estudios que integren el diseño espacial y las estrategias digitales, considerando el valor del juego activo y la interacción con el entorno como elementos fundamentales para el desarrollo saludable (Lee et al., 2025).

1.3. Justificación de la Investigación

La presente investigación es relevante para el sector creativo porque aborda la necesidad de repensar el diseño de espacios en un contexto donde lo digital y lo físico se encuentran cada vez más interconectados. Estudios recientes han demostrado que los efectos del uso de medios digitales en adolescentes no son homogéneos, lo que plantea la necesidad de enfoques creativos que consideren la diversidad de experiencias y contextos de los usuarios (Mayen et al., 2025). En este marco, el diseño de espacios físicos con integración multimedia se posiciona como una estrategia innovadora para responder a las nuevas dinámicas sociales de los jóvenes. Esto es especialmente importante debido a que las tecnologías digitales están transformando las formas de interacción, socialización y apropiación del espacio público en la actualidad (Filgueira Arias, 2026).

Por otro lado, el estudio es necesario porque permite explorar el potencial del sector creativo para generar soluciones que promuevan el bienestar juvenil a través del diseño. La literatura indica que la disminución del uso de espacios públicos y el aumento del sedentarismo están vinculados al uso excesivo de tecnologías digitales, lo que representa un reto para el diseño contemporáneo (Lum et al., 2025). En este contexto, integrar medios interactivos en espacios físicos puede convertirse en una herramienta clave para reactivar la participación de los adolescentes en su entorno. De esta manera, el diseño de espacios que fomenten el juego activo y la interacción con el entorno contribuye significativamente al desarrollo integral y al bienestar de los jóvenes (Lee et al., 2025).

Capítulo II: Revisión de la literatura

2.1. Estado del Arte

En el panorama global actual, la naturaleza de la vida cotidiana se ha vuelto intrínsecamente digital, con más de la mitad de la población mundial utilizando internet diariamente y una integración masiva de dispositivos móviles que sustituyen rutinas tradicionales de interacción. Esta inmersión tecnológica ha generado una creciente preocupación por el uso problemático de pantallas, el cual se asocia con el desarrollo de "demencia digital", caracterizada por déficits de atención, pérdida de memoria y sobrecarga cognitiva que afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional. Ante este escenario, la "desintoxicación digital" surge como una respuesta necesaria para mitigar estados afectivos negativos y la ansiedad, permitiendo que los jóvenes recuperen el autocontrol sobre sus hábitos y mejoren su satisfacción vital mediante una reducción voluntaria de la conectividad. A nivel de entorno inmediato, se identifica la importancia crítica de los "nichos restaurativos" o espacios físicos que faciliten la recuperación del estrés cotidiano, promoviendo el florecimiento personal a través de actividades en ambientes naturales o exteriores que contrarresten el sedentarismo digital.

El diseño estratégico de espacios interiores se vuelve fundamental para abordar la creciente desconexión de los adolescentes, ya que el uso excesivo de pantallas ha reemplazado progresivamente las interacciones sociales presenciales y ha fomentado el sedentarismo (Filgueira Arias, 2026). Esta reconfiguración creativa de los entornos resulta urgente frente a la preocupante realidad de que las redes sociales disuaden cada vez más a los jóvenes de reunirse en el exterior para participar juntos en actividades físicas (House of Commons Education Committee, 2024). Al aplicar la arquitectura de interiores como una herramienta de intervención, es posible generar ecosistemas híbridos que motiven la actividad física, revirtiendo el desplazamiento de hábitos saludables que

ocasiona la inmersión digital prolongada (Dai & Ouyang, 2026). En consecuencia, el campo creativo asume la responsabilidad vital de diseñar respuestas físicas y multimedia que rompan el aislamiento derivado del consumo tecnológico solitario, facilitando así una reconexión tangible que proteja el desarrollo y el bienestar psicosocial del adolescente (Tremblay et al., 2025).

La revisión de la literatura reciente establece que el uso desmedido de dispositivos con pantallas impacta perjudicialmente la salud física y mental de los jóvenes, desplazando las interacciones sociales presenciales y propiciando un profundo sentimiento de aislamiento (Filgueira Arias, 2026). En este sentido, estudios poblacionales han evidenciado que la exposición a pantallas por más de cuatro horas diarias incrementa significativamente los riesgos de padecer trastornos de ansiedad y depresión, siendo este deterioro mediado por la drástica reducción de la actividad física y la alteración de los patrones de descanso (Dai & Ouyang, 2026). Adicionalmente, evaluaciones institucionales advierten que esta constante inmersión tecnológica repercute de manera directa en el desempeño educativo y en el bienestar integral de los estudiantes, limitando severamente sus oportunidades para involucrarse en dinámicas recreativas conjuntas dentro de espacios físicos (House of Commons Education Committee, 2024). Para contrarrestar esta problemática y situar vías de solución, diversas investigaciones subrayan la urgencia de consolidar evidencia científica y fomentar un liderazgo activo que permita diseñar intervenciones efectivas para reconectar a los adolescentes con su entorno y salvaguardar su desarrollo psicosocial (Tremblay et al., 2025).

Para explorar esta problemática en el campo de la investigación, se han empleado predominantemente técnicas cuantitativas como las encuestas transversales en línea a gran escala, las cuales utilizan cuestionarios estructurados con escalas de valoración para medir frecuencias de uso y actitudes frente a los medios digitales (Bickham et al., 2022).

Asimismo, las metodologías aplicadas incluyen revisiones sistemáticas que extraen datos numéricos de estudios observacionales previos, complementando el proceso con una evaluación de calidad cualitativa para estimar el riesgo de sesgo mediante herramientas estandarizadas (Kokka et al., 2021). De igual manera, las investigaciones han recurrido a revisión narrativas que exploran de manera descriptiva el fenómeno a través de la síntesis de múltiples enfoques empíricos, a métodos que van desde diseños transversales hasta ensayos clínicos (Priftis & Panagiotakos, 2023). Por último, para examinar la causalidad y las asociaciones psicosociales complejas a lo largo del tiempo, la literatura se apoya firmemente en el análisis de metodologías cuantitativas rigurosas, tales como estudios de cohortes longitudinales y amplios metaanálisis epidemiológicos (Eddy Ives et al., 2025).

En contraste con investigaciones preliminares que mostraron resultados mixtos, análisis recientes aplicados a más de 50,000 menores evidencian empíricamente que superar las cuatro horas diarias frente a una pantalla eleva severamente los diagnósticos de ansiedad y depresión, siendo la drástica caída de la actividad física el principal mediador de este deterioro (Dai & Ouyang, 2026). A nivel conductual, se ha referenciado que esta inmersión tecnológica constante duplica los riesgos de padecer déficits de atención y propicia un aislamiento progresivo al sustituir las dinámicas sociales cara a cara, lo que mella significativamente las habilidades de comunicación interpersonal de los jóvenes (Filgueira Arias, 2026). Como marco de alerta global, evaluaciones institucionales recientes reportan un incremento del 52% en el consumo de medios digitales en tiempos recientes, revelando además que casi una cuarta parte de los adolescentes presenta ya patrones compatibles con una adicción conductual severa hacia sus dispositivos móviles (House of Commons Education Committee, 2024). Frente a estas alarmantes cifras que reflejan una profunda pérdida de identidad y arraigo en el mundo real, el diseño estratégico de nuevos ecosistemas espaciales e híbridos se valida como una

intervención urgente, respaldada por la exigencia del 79% de los padres encuestados que exigen acciones tangibles inmediatas para mitigar los daños del entorno virtual (Tremblay et al., 2025).

A pesar del amplio consenso sobre los daños de la hiperconectividad, todavía existe una carencia de estudios que clarifiquen mediante qué vías causales exactas el sedentarismo digital desplaza las rutinas de bienestar físico y psicosocial en los adolescentes (Dai & Ouyang, 2026). Asimismo, queda por explorar de manera más cualitativa cómo se pueden revertir las deficiencias en la socialización y el profundo aislamiento derivados del uso continuo de pantallas que paulatinamente sustituye la interacción presencial (Filgueira Arias, 2026). De igual forma, la literatura revela un vacío fundamental respecto a la evaluación empírica de intervenciones espaciales, dejando inexplorado cómo el diseño estratégico y creativo de los entornos físicos puede facilitar ecosistemas híbridos que promuevan la desconexión efectiva (Tremblay et al., 2025). Finalmente, resulta indispensable investigar la viabilidad y la eficacia práctica de las directrices estructurales propuestas para transformar los hábitos juveniles, con el propósito de comprender qué dinámicas logran realmente incentivar el retorno activo y seguro a los espacios compartidos (House of Commons Education Committee, 2024).

La implementación generalizada de algoritmos adaptativos en las plataformas de redes sociales ha transformado profundamente el consumo tecnológico de los adolescentes, generando dinámicas de desplazamiento continuo que exigen el desarrollo de nuevas herramientas para la gestión del bienestar (Setia et al., 2025). Como respuesta directa a esta sobrecarga, la práctica voluntaria de la "desintoxicación digital" se ha consolidado como un cambio social emergente, donde los jóvenes eligen desconectarse temporalmente para mitigar la ansiedad y recuperar el control sobre su atención (Setia et al., 2025). Para evaluar el impacto real de estos nuevos hábitos, la investigación actual

innova mediante metodologías digitales de muestreo de experiencias, empleando los propios teléfonos inteligentes para capturar en tiempo real las fluctuaciones afectivas de los menores en su día a día (Mayen et al., 2025). Frente a este panorama, el diseño estratégico desde la arquitectura de interiores permite configurar "nichos restaurativos" físicos, presentándose como una intervención espacial innovadora que brinda refugios tangibles para aliviar la fatiga tecnológica y facilitar el florecimiento personal (Mohd Yunos et al., 2025).

La investigación identifica como primer concepto fundamental las "trayectorias de tiempo de pantalla", analizando empíricamente cómo la exposición prolongada y creciente a múltiples dispositivos digitales durante la adolescencia se asocia directamente con el desarrollo de problemas de salud mental y alteraciones conductuales (Zhu et al., 2023). Asimismo, el concepto integral de "bienestar psicosocial" se examina a través de narrativas juveniles, evidenciando que la hiperconectividad impacta fuertemente sus niveles de aislamiento, sus necesidades de pertenencia social y su salud emocional (Teixeira et al., 2025). Por otro lado, el "uso excesivo de pantallas" se consolida como un factor de riesgo multidimensional que fomenta el sedentarismo, altera los patrones de descanso nocturno y desplaza drásticamente tanto la actividad física como la vinculación tangible con el entorno real (Alshayeb & Dashash, 2026). Finalmente, frente a esta saturación tecnológica, surge el concepto de "entornos inmersivos e interactivos", donde el diseño estratégico de escenarios tridimensionales y multimedia se postula como una herramienta espacial innovadora para fomentar la empatía, reconectar al usuario y concientizar activamente sobre el cuidado de la salud mental (Kudhri et al., 2025).

En la literatura actual existe un debate considerable debido a que la relación entre el tiempo de pantalla y los problemas de salud mental presenta resultados inconsistentes y de pequeña magnitud, sugiriendo incluso que un uso moderado podría no ser siempre

perjudicial (Zhu et al., 2023). Asimismo, se evidencia una contradicción respecto al impacto del género, ya que mientras algunos enfoques tradicionales enfatizan diferencias marcadas entre los adolescentes frente al entorno digital, investigaciones recientes cuestionan estos estereotipos al encontrar que ambos grupos expresan vulnerabilidades y necesidades de bienestar muy similares (Teixeira et al., 2025). Por otro lado, un sesgo metodológico recurrente en estos estudios es la dependencia de diseños transversales y datos auto reportados, lo cual impide establecer causalidad directa, genera sesgos de subestimación y dificulta la comparación precisa de los efectos reales de la exposición tecnológica (Alshayeb & Dashash, 2026). Finalmente, se identifica una limitación importante en los enfoques de las campañas de intervención convencionales, las cuales han dependido de medios bidimensionales estáticos que fracasan en transmitir la complejidad emocional del problema, dejando un vacío empático que las nuevas estrategias espaciales e inmersivas buscan resolver (Kudhri et al., 2025).

La revisión empírica sustenta la proposición general de la tesis al confirmar que el consumo tecnológico desmedido genera un aislamiento progresivo y deteriora las habilidades de comunicación interpersonal, validando la urgencia de explorar nuevas dinámicas cualitativas de interacción social en los adolescentes (Filgueira Arias, 2026). De manera específica, las propuestas de investigación se respalda sólidamente en la evidencia de que la inmersión prolongada frente a los dispositivos reduce drásticamente la actividad física diaria, actuando este severo sedentarismo como mediador directo hacia el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión juvenil (Dai & Ouyang, 2026). Por consiguiente, resulta pertinente indagar descriptivamente en el diseño de nuevas respuestas espaciales y multimedia, dado que las prácticas de desintoxicación digital han demostrado ser mecanismos vitales para reducir la sobrecarga cognitiva y restaurar el bienestar eudaimónico de las personas afectadas (Kolhe & Naik, 2025). Finalmente, las

proposiciones proyectadas adquieren plena validez al establecerse internacionalmente que la promoción de entornos físicos estructurados para el juego activo al aire libre es una estrategia indispensable para reconectar a la juventud con la realidad tangible y garantizar su desarrollo psicosocial integral (Lee et al., 2025).

La "hipótesis del desplazamiento" señala que las pantallas reemplazan las interacciones presenciales del adolescente (Filgueira Arias, 2026). Esta inmersión digital fomenta un sedentarismo altamente perjudicial para la salud mental (Dai & Ouyang, 2026). Además, las teorías de adicción vinculan el uso de dispositivos con severos déficits de atención (Setia et al., 2025). Sostener estos hábitos genera profundas vulnerabilidades emocionales a largo plazo (Zhu et al., 2023).

La "teoría de los nichos restaurativos" plantea que ciertos entornos logran mitigar la fatiga cognitiva (Mohd Yunos et al., 2025). Bajo esta premisa, el diseño de espacios multimedia rompe el aislamiento virtual (Kudhri et al., 2025). Asimismo, los enfoques ecológicos reafirman que el contacto exterior es imprescindible para el juego activo (Lee et al., 2025). Crear ecosistemas espaciales híbridos surge como una intervención vital para proteger el desarrollo (Tremblay et al., 2025).

El modelo de "desintoxicación digital" actúa como una respuesta adaptativa frente al exceso tecnológico (Setia et al., 2025). Esta desconexión voluntaria es crucial para restaurar el bienestar eudaimónico juvenil (Kolhe & Naik, 2025). Las mediciones empíricas confirman que pausar el consumo de pantallas eleva rápidamente el ánimo (Mayen et al., 2025). Finalmente, estas iniciativas de autocontrol exigen entornos físicos que sostengan dicho equilibrio (Bickham et al., 2022).

2.2. Marco Teórico

En la actualidad, el uso de dispositivos digitales como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras constituye un componente fundamental en la vida cotidiana de los adolescentes de 12 a 17 años, quienes se desarrollan en un entorno altamente digitalizado. Esta condición ha influido significativamente en sus formas de comunicación, entretenimiento y acceso a la información.

Asimismo, el uso predominante de redes sociales, plataformas de video y aplicaciones de mensajería instantánea ha transformado las dinámicas de interacción social y la organización del tiempo. No obstante, el uso prolongado de estos dispositivos plantea preocupaciones en relación con sus efectos en la salud física y mental, así como en el desarrollo de habilidades sociales en contextos no digitales.

Capítulo III: Propósitos y fundamentos de la investigación

3.1. Objetivo General

Comprender cómo los adolescentes de 12 a 17 años experimentan dificultades de desconexión digital en su vida cotidiana, en relación con sus dinámicas de uso tecnológico, sus prácticas sociales y sus percepciones sobre el espacio físico y digital.

3.2. Objetivos Específicos

1. Analizar los patrones de consumo digital en adolescentes y su impacto en la estructuración de las rutinas cotidianas, el ocio y la vinculación social.
2. Comprender la valoración del entorno físico como escenario estratégico para la desconexión digital y el fortalecimiento de relaciones presenciales.
3. Definir criterios de diseño que articulen el espacio físico y recursos multimedia para incentivar la actividad física y el equilibrio tecnológico.

3.3. Pregunta General

¿Cómo experimentan los adolescentes de 12 a 17 años las dificultades de desconexión digital y cómo se relaciona el espacio físico y multimedia con dicha experiencia?

3.4. Preguntas Específicas

1. ¿Cómo se configuran las dinámicas de uso de medios digitales en adolescentes en su vida cotidiana?
2. ¿Qué significados y experiencias atribuyen los adolescentes al espacio físico en relación con la desconexión digital?
3. ¿Qué características del espacio físico y de las estrategias multimedia podrían favorecer experiencias de reconexión con el entorno no digital?

3.5. Proposición General

La integración del espacio físico y estrategias multimedia se configura como un recurso potencial para la construcción de experiencias que favorezcan la reconexión con el entorno no digital en adolescentes, en función de sus formas de uso tecnológico, sus prácticas sociales y sus significados atribuidos al espacio.

3.6. Proposiciones Específicas

1. Las dinámicas de uso intensivo, continuo y prolongado de medios digitales en adolescentes generan patrones de comportamiento que inciden en la disminución de la interacción social presencial, la reducción de la actividad física, la alteración de hábitos cotidianos y la consolidación de prácticas centradas en el entorno digital, dificultando los procesos de desconexión tecnológica.

2. Las percepciones y valoraciones que los adolescentes construyen sobre el espacio físico están condicionadas por su relación con la tecnología digital, lo que influye en su nivel de apropiación del entorno, limita su uso como espacio de interacción social y reduce su potencial como escenario para el desarrollo de actividades recreativas y procesos de desconexión digital.

3. Los espacios físicos que incorporan estrategias multimedia interactivas, diseñadas desde un enfoque centrado en el usuario, pueden convertirse en entornos facilitadores de experiencias significativas que promuevan la participación, el movimiento, la exploración, la socialización y la reconexión con el entorno no digital, contribuyendo a la disminución del uso excesivo de dispositivos tecnológicos.

Capítulo IV: Metodología

4.1. Tipo y enfoque de investigación

La presente investigación adoptó un enfoque metodológico de naturaleza cualitativa, dado que su propósito central no radicó en la medición numérica de variables, sino en la comprensión profunda de las percepciones, significados y experiencias de los adolescentes frente al uso intensivo de medios digitales. Al explorar las dinámicas de desconexión digital y la relación de los jóvenes con el entorno, este enfoque permitió adentrarse en la complejidad de la vida cotidiana de los participantes de 12 a 17 años. De este modo, se priorizó la exploración subjetiva para entender, desde sus propias narrativas, cómo experimentaban la difuminación de los límites entre el mundo virtual y el espacio físico.

En cuanto a su tipología, el estudio se enmarcó como una investigación de carácter aplicado, ya que estuvo directamente orientada a intervenir sobre un problema real y contemporáneo desde el campo creativo y del diseño espacial. Frente al aumento de estilos de vida sedentarios y el aislamiento derivado de la hiperconectividad, la investigación trascendió la mera descripción teórica para buscar aplicabilidad práctica en el diseño de entornos. Los hallazgos obtenidos sirvieron como base para fundamentar cómo el diseño de espacios físicos, integrados con estrategias multimedia, podía generar experiencias híbridas capaces de contrarrestar el exceso de pantallas y promover hábitos saludables a través del juego activo.

Finalmente, este diseño metodológico, sustentado en la realización de tres entrevistas en profundidad y la aplicación de técnicas de observación, permitió interpretar de manera exhaustiva cómo los participantes construyeron sentido en torno al fenómeno estudiado. Al dar voz directamente a los adolescentes y observar sus dinámicas en tiempo

real, se logró capturar la forma en que negociaban su interacción entre las dimensiones físicas y virtuales. Esta inmersión en su contexto facilitó una lectura integral de sus necesidades y percepciones, aportando evidencia cualitativa invaluable para comprender el impacto genuino de los espacios interactivos en su bienestar integral.

4.2. Diseño metodológico

Para abordar el problema de investigación planteado, se implementó un diseño de estudio cualitativo con un alcance exploratorio y descriptivo. Este marco metodológico resultó el más pertinente para investigar un fenómeno contemporáneo, complejo y en constante evolución, como lo es la interacción de los adolescentes con los entornos físicos y digitales en su vida cotidiana. Ante los vacíos existentes en la literatura respecto a cómo las nuevas generaciones experimentan la difuminación de los límites entre lo virtual y lo real, el enfoque cualitativo exploratorio permitió un acercamiento inductivo al problema, facilitando la comprensión integral de las dinámicas de desconexión digital y su impacto en el bienestar psicosocial desde la propia perspectiva de los sujetos de estudio.

La elección de este diseño fue particularmente adecuada ya que se centró deliberadamente en un grupo reducido de participantes, priorizando la riqueza de la información por sobre la representatividad estadística masiva. Trabajar con una muestra focalizada posibilitó una inmersión profunda en los discursos, percepciones y comportamientos de los adolescentes de 12 a 17 años. De esta manera, se logró capturar de forma detallada la complejidad y las contradicciones de sus vivencias frente al uso prolongado de pantallas, desentrañando cómo negocian sus prácticas sociales en estos espacios híbridos y qué factores individuales o contextuales modulan su tendencia hacia el sedentarismo o hacia la reconexión con el entorno.

Para la recolección empírica de los datos, el estudio se apoyó en la triangulación de dos técnicas cualitativas principales: la aplicación de entrevistas semiestructuradas y el desarrollo de observación mediante una aproximación de etnografía ligera. Se llevaron a cabo tres entrevistas en profundidad, cuyo formato flexible brindó el espacio necesario para que los jóvenes articularan libremente sus significados, necesidades y experiencias en torno a la tecnología y el espacio público. Simultáneamente, la observación etnográfica permitió registrar sus comportamientos reales, espontáneos y sus patrones de interacción física y multimedia en su contexto habitual. Esta combinación metodológica resultó fundamental para contrastar los discursos narrados con las prácticas cotidianas, aportando evidencia sólida para fundamentar el diseño de futuros entornos físicos que incentiven el juego activo y contrarresten la sobrecarga tecnológica.

4.3. Participantes o casos de estudio

Se realizaron entrevistas a tres adolescentes en etapa escolar, cuyas edades se situaron entre los 13 y 16 años, quienes fueron seleccionados por representar un perfil característico de usuarios jóvenes inmersos en dinámicas digitales constantes. Durante el desarrollo de las entrevistas se identificó que los participantes mantenían una relación cotidiana y continua con dispositivos móviles, los cuales formaban parte integral de sus actividades diarias, tanto en contextos académicos como en espacios de ocio y comunicación social. Los adolescentes señalaron que el acceso a redes sociales, plataformas de mensajería instantánea, aplicaciones de entretenimiento y, en algunos casos, herramientas de inteligencia artificial, constituía una práctica habitual dentro de su rutina. A partir de sus respuestas se evidenció un alto grado de familiaridad con el entorno digital, así como la presencia de ciertos comportamientos asociados a la dependencia tecnológica, reflejados en la dificultad para reducir el tiempo de uso o interrumpir la conexión con el dispositivo móvil.

Asimismo, las entrevistas permitieron comprender que, a pesar de la fuerte presencia de la tecnología en su vida cotidiana, los adolescentes valoraban significativamente las experiencias presenciales y las actividades realizadas fuera del entorno digital. Los participantes manifestaron interés por actividades como el deporte, la lectura, el dibujo o la música; sin embargo, reconocieron que estas prácticas solían verse desplazadas por el tiempo dedicado al uso del celular o al consumo de contenido digital. Este perfil resultó pertinente para la investigación, ya que permitió explorar de manera directa cómo se configuran las dinámicas de interacción entre el espacio digital y el espacio físico en adolescentes que se encuentran en una etapa clave de desarrollo personal y social. De igual manera, los entrevistados mostraron una percepción inicial sobre la importancia de contar con espacios que faciliten la desconexión digital, mencionando la necesidad de entornos que promuevan la interacción social, el movimiento, la creatividad y actividades recreativas que contribuyan a equilibrar su relación con la tecnología.

4.4. Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos de esta investigación, se diseñó como instrumento principal una guía de entrevista semiestructurada compuesta por preguntas abiertas, la cual se aplicó a los adolescentes participantes. Este instrumento fue elaborado con el propósito de explorar de manera profunda las percepciones, experiencias y hábitos de los jóvenes respecto a su consumo tecnológico y su relación con el entorno. La formulación de preguntas como la identificación del teléfono como "refugio" en situaciones de incomodidad, o la imaginación de un "espacio ideal" libre de pantallas para interactuar con sus pares, permitió adentrarse en la subjetividad de los entrevistados, superando respuestas superficiales para comprender verdaderamente cómo experimentan la hiperconectividad y las dificultades para desconectarse en su cotidianidad.

Con el fin de garantizar la calidad y el rigor metodológico del estudio, el instrumento de recolección de datos fue sometido a un proceso de evaluación por juicio de expertos. En este marco, la magister Karin Vargas Torres, Durante este proceso, el experto evaluó detalladamente la claridad, pertinencia y coherencia de cada una de las preguntas formuladas, asegurando que el lenguaje empleado fuera el adecuado para el grupo etario de 12 a 17 años. Asimismo, verificó que los ítems diseñados estuvieran estrictamente alineados con los objetivos generales y específicos de la investigación, validando que el instrumento fuera capaz de capturar la complejidad del fenómeno estudiado.

De manera complementaria a las entrevistas, se empleó la técnica de observación directa con un enfoque de etnografía ligera, utilizando como instrumento una guía o cuaderno de campo. Esta técnica permitió registrar in situ los comportamientos espontáneos, las dinámicas de interacción social y los patrones de uso del espacio físico y virtual por parte de los adolescentes. A través de esta observación, se documentaron elementos visuales y proxémicos relevantes como el uso del celular en momentos de socialización presencial o la preferencia por actividades sedentarias que sirvieron para contrastar las narrativas obtenidas en las entrevistas con las prácticas reales, enriqueciendo así la comprensión integral del problema de investigación.

4.5. Procedimiento

El procedimiento metodológico de la presente investigación se estructuró a través de una secuencia de fases sistemáticas para garantizar el rigor y la coherencia del enfoque cualitativo. En una primera etapa preparatoria, el trabajo partió de la definición exhaustiva del problema y el establecimiento de los objetivos del estudio, lo cual sentó las bases conceptuales para las siguientes acciones. A partir de este marco, se procedió con la elaboración del instrumento principal, diseñando una guía de entrevista semiestructurada orientada a explorar las percepciones sobre la hiperconectividad. Una vez validada la herramienta, se llevó a cabo la selección y el contacto formal con los participantes, aplicando criterios de inclusión específicos para el grupo etario de 12 a 17 años y asegurando el cumplimiento de los protocolos éticos mediante la obtención de los respectivos consentimientos informados.

La segunda fase del procedimiento se enfocó enteramente en el trabajo de campo y la recolección empírica de la información. La aplicación de las tres entrevistas en profundidad se ejecutó de manera híbrida, utilizando la grabación de audio para capturar

fielmente la riqueza del discurso de los adolescentes, apoyándose simultáneamente en formularios de Google Forms para estructurar, organizar y asegurar las respuestas brindadas. Paralelamente a este levantamiento de discursos, se desarrolló la observación directa en el contexto habitual de los participantes; esta inmersión etnográfica permitió el registro detallado de las dinámicas de interacción con el espacio físico y virtual, documentando hallazgos clave mediante la toma sistemática de notas de campo y la captura de imágenes de referencia.

Finalmente, la fase de procesamiento y análisis comenzó con la transcripción integral de las grabaciones y la organización cuidadosa de toda la evidencia documental y visual recopilada. Con los datos sistematizados, se procedió a aplicar una codificación temática a los discursos y registros de observación, lo que facilitó la identificación precisa de patrones, categorías emergentes y contradicciones en las narrativas sobre el sedentarismo y la necesidad de desconexión. El procedimiento culminó con la redacción y articulación de los resultados finales, vinculando de manera directa los hallazgos empíricos del análisis cualitativo con las proposiciones iniciales y los objetivos de la investigación orientados hacia el diseño espacial.

Capítulo V: Resultados

5.1. Dependencia tecnológica y uso cotidiano de herramientas digitales

La categoría **"Dependencia tecnológica y uso cotidiano de herramientas digitales"** refleja cómo el Internet, las redes sociales y, más recientemente, la inteligencia artificial, se han integrado de manera indivisible en las rutinas académicas y personales de los adolescentes. En el contexto de la investigación, esto confirma la premisa de que la digitalización intensiva moldea la vida cotidiana de los jóvenes, generando una necesidad explícitamente reconocida por ellos mismos. Al ser consultados sobre si se sienten dependientes de estas herramientas para sus quehaceres diarios y escolares, existe un consenso absoluto. Por ejemplo, Luana (15 años) afirma esta dependencia destacando la integración de nuevas tecnologías: *"Sí. Utilizo ChatGPT o Gemini"*. Esta asimilación demuestra que los dispositivos han dejado de ser meramente recreativos para convertirse en soportes estructurales indispensables para su desenvolvimiento diario.

Esta dependencia se manifiesta claramente en la ubicuidad de las pantallas durante los momentos de transición y las rutinas domésticas, invadiendo espacios que antes eran puramente análogos o de descanso. Las entrevistas revelan que los dispositivos móviles configuran el inicio y el fin de sus jornadas. Por ejemplo, Víctor (16 años) señala que las aplicaciones que revisa al despertar y antes de dormir son *"WhatsApp e Instagram"*, admitiendo además que usa el celular *"en todo momento"*, incluso mientras come o mira televisión. De manera similar, Luana indica que comienza su día con *"Spotify y la última [aplicación] Tik Tok"*, utilizando el dispositivo *"la mayoría de las veces"* en sus actividades cotidianas. Aunque Máximo (13 años) muestra un límite más claro al preferir conversar con su familia durante las comidas, confirma la presencia de la tecnología en su descanso al indicar que su última actividad antes de dormir es el juego *"Monster Elementals"*.

Asimismo, esta categoría visibiliza las profundas barreras psicológicas y sociales que enfrentan los adolescentes frente a la hiperconectividad y la dificultad para lograr una "desintoxicación digital". La necesidad de inmediatez y el apego a las plataformas complican la separación voluntaria de las pantallas. Al indagar sobre si han intentado desconectarse por un día entero, las respuestas evidencian la resistencia hacia esta práctica: Víctor confiesa que *"no lo he intentado nunca"*. Por su parte, quienes sí lo han intentado enfrentar diferentes tipos de ansiedad por separación; para Máximo, el mayor reto fue *"intentar no agarrar el teléfono para entrar a alguna aplicación para jugar"*, revelando un fuerte enganche lúdico. En contraste, Luana experimenta una presión más social, indicando que siente el deber de contestar mensajes de inmediato y que lo más difícil de desconectarse fue *"probablemente no poder comunicarme"*.

Figura 1

"Evidencia, a partir de los registros de la observación directa"



Figura 1. "Se evidencia, a partir de los registros de la observación directa, cómo esta dependencia tecnológica descrita en las entrevistas se materializa físicamente en el entorno de los adolescentes".

Nota. Ilustración generada por inteligencia artificial con fines representativos.

5.2. Impacto físico-mental y dificultades para la desconexión

La categoría **"Impacto físico-mental y dificultades para la desconexión"** hace referencia a las consecuencias fisiológicas y psicológicas derivadas de la exposición prolongada a las pantallas, así como a la resistencia compulsiva o ansiedad que experimentan los adolescentes al intentar separarse de sus dispositivos. En el contexto de la investigación, este hallazgo es fundamental, ya que confirma de manera empírica que el uso intensivo de medios digitales trasciende el mero entretenimiento y genera estragos tangibles en el bienestar integral de los jóvenes. Esta saturación cognitiva y dependencia subraya la urgencia planteada en el problema de estudio: la necesidad imperativa de diseñar espacios físicos que sirvan como "nichos restaurativos", capaces de mitigar la fatiga mental y ofrecer alternativas atractivas frente a la sobrecarga tecnológica.

Al indagar sobre los efectos directos en la salud, los discursos revelan que la hiperconectividad está cobrando un peaje físico y mental significativo, creando un ciclo

de consumo del que les resulta difícil escapar. A pesar de experimentar malestares somáticos, la inercia de la navegación digital suele ser más fuerte que la necesidad humana de descanso. Por ejemplo, al ser consultado sobre si ha sentido cansancio mental o dolor de cabeza pero le ha costado dejar la pantalla, Máximo (13 años) admite abiertamente: *"Sí. En muchas ocasiones y me cuesta dejar el teléfono"*. De manera similar, Víctor (16 años) reconoce haber experimentado esta misma fatiga y dificultad *"algunas veces"*. Estos testimonios evidencian cómo el diseño absorbente de las plataformas anula la autorregulación física de los usuarios, llevándolos al agotamiento.

Por otro lado, las barreras para lograr una desintoxicación digital voluntaria varían según el uso que cada joven le da a la tecnología, fluctuando entre la presión social y la dependencia lúdica. Luana (15 años) afirma que siente la obligación de contestar mensajes de inmediato incluso si está descansando, y señala que al intentar desconectarse todo un día, lo más difícil fue *"probablemente no poder comunicarme"*. Para Máximo, el obstáculo principal radica en los videojuegos, confesando que su mayor reto al intentar alejarse de las pantallas fue *"intentar no agarrar el teléfono para entrar a alguna aplicación para jugar"*. En contextos de mayor habituación, la idea misma de la desconexión es inexistente, tal como confiesa Víctor al señalar frente a la posibilidad de apagar sus dispositivos: *"No lo he intentado nunca"*, demostrando la profunda enraización del mundo virtual en su vida diaria.

Figura 2

“Manifestación física de la fatiga digital”.



Figura 2. "Este registro visual complementa fielmente los testimonios de las entrevistas, materializando el sedentarismo y la saturación cognitiva descrita por los participantes".

Nota. Ilustración generada por inteligencia artificial con fines representativos.

5.3. El dispositivo móvil como refugio emocional frente a la incomodidad social

La categoría **"El dispositivo móvil como refugio emocional frente a la incomodidad social"** define la práctica mediante la cual los adolescentes utilizan las pantallas no solo como herramientas de conectividad o entretenimiento, sino como escudos psicológicos frente a situaciones presenciales que les generan inseguridad o ansiedad. En el contexto de esta investigación, este hallazgo es de suma importancia porque explica una de las barreras invisibles más fuertes para la desconexión digital: el temor a la interacción directa y no mediada. Esta dinámica confirma que para lograr que los jóvenes se reconecten con su entorno físico, el diseño de espacios arquitectónicos y públicos debe contemplar estrategias que reduzcan la fricción social, ofreciendo ambientes seguros que no fuercen la exposición abrupta y que brinden alternativas tangibles para gestionar la incomodidad sin recurrir a la pantalla.

Los discursos de los participantes revelan cómo el celular se ha convertido en una herramienta de gestión emocional rápida ante la vulnerabilidad que supone estar en entornos nuevos o rodeados de personas ajenas a su círculo íntimo. Al ser consultados sobre si el teléfono actúa como una vía de escape al sentirse incómodos o no conocer a nadie, la validación de esta premisa es clara en los adolescentes de mayor edad. Luana (15 años) confirma esta práctica con un directo *"Sí"*, mientras que Víctor (16 años) detalla aún más esta conducta evasiva admitiendo: *"Sí, en muchas ocasiones entro al teléfono para evitar momentos incómodos"*. Estas narrativas demuestran que sumergirse en la pantalla proporciona un aislamiento temporal y simulado que los exime de la obligación de socializar o enfrentar la tensión del momento.

No obstante, las entrevistas también indican que esta función de refugio no es absoluta y varía según factores individuales y contextuales. En contraste con sus compañeros mayores, Máximo (13 años) niega utilizar el dispositivo con este fin, respondiendo a la misma premisa con un *"La verdad es que no"*. Esta divergencia en los testimonios enriquece la investigación, ya que sugiere que el comportamiento de aislamiento táctico puede estar más acentuado en ciertas etapas de la adolescencia o depender de la personalidad del usuario. En consecuencia, el diseño de ecosistemas híbridos debe ser versátil, integrando tanto zonas que faciliten la socialización paulatina como "nichos restaurativos" que permitan al adolescente estar solo sin necesidad de esconderse detrás de un dispositivo tecnológico.

Figura 3

"Evidencia, a partir de los registros de la observación etnográfica".



Figura 3. "La imagen documenta a un adolescente que, a pesar de estar físicamente ubicado en un área pública y rodeado de sus pares, se aísla por completo dentro de una "burbuja" digital".

Nota. Ilustración generada por inteligencia artificial con fines representativos.

5.4. Concepción de espacios físicos ideales y valoración del ocio analógico

La categoría **"Concepción de espacios físicos ideales y valoración del ocio analógico"** define el imaginario de los adolescentes respecto a la creación de entornos físicos que faciliten la desconexión y el retorno a actividades tangibles. En el marco de la investigación, esta categoría es fundamental porque revela que, a pesar de la alta dependencia tecnológica identificada en otros apartados, existe un deseo consciente y latente por habitar espacios que impongan límites claros al mundo virtual. Los hallazgos sugieren que los jóvenes no solo buscan un lugar físico, sino un sistema de reglas que proteja su interacción social; por ejemplo, Luana (15 años) imagina su espacio ideal como una *"sala con libros [e] instrumentos musicales"* donde la tecnología se limite estrictamente a *"casos de emergencia"*. Esta visión válida la propuesta de la tesis sobre la

necesidad de diseñar "nichos restaurativos" que ofrezcan una alternativa real a la inercia de las pantallas.

La conexión con la investigación se profundiza al observar que el ocio analógico como la música, el deporte y la lectura sigue siendo percibido como una fuente de satisfacción superior o complementaria a lo digital. Los adolescentes expresan una valoración positiva de las actividades que requieren presencia física y destreza motriz, lo cual actúa como un contrapunto a los estilos de vida sedentarios mencionados en el problema de estudio. Víctor (16 años), por ejemplo, destaca que en su tiempo libre *"toco batería y salgo en skate"*, y subraya una preferencia por *"conocer gente de manera personal"*. Estas narrativas demuestran que el diseño de espacios con estrategias multimedia debe ser cuidadosamente equilibrado para no canibalizar las prácticas sociales presenciales, las cuales los participantes aún consideran el pilar de sus relaciones más significativas.

Finalmente, esta categoría evidencia que el deporte y la cultura son los ejes sobre los cuales los jóvenes proyectarían su desconexión si tuvieran el entorno adecuado. Los espacios ideales descritos por los participantes suelen ser multifuncionales y activos, alejados de la pasividad del consumo digital. Máximo (13 años) proyecta un entorno que integre un *"estadio en donde pueda poner diferentes deportes"* junto con áreas destinadas a la *"lectura o música"*. La recurrencia en la mención de actividades como leer, dibujar o pintar en todos los entrevistados refuerza la idea de que el vacío en el conocimiento no es la falta de interés del adolescente en lo físico, sino la falta de espacios diseñados específicamente para acoger estas prácticas de manera atractiva en la era digital.

Figura 4

"Materialización de preferencias de ocio en el espacio público".



*Figura 4. "*La imagen detalla a un grupo de adolescentes interactuando de manera presencial en un entorno diseñado para la actividad física y el encuentro social; se observa a un joven realizando maniobras en skate mientras otros observan y conversan sin la mediación de dispositivos móviles visibles*".*

Nota. Ilustración generada por inteligencia artificial con fines representativos.

5.5. Ubicuidad de las pantallas y retos en la desintoxicación digital

La categoría **"Ubicuidad de las pantallas y retos en la desintoxicación digital"** refleja la omnipresencia de los dispositivos en prácticamente todas las esferas de la vida cotidiana de los adolescentes, creando un entorno donde la desconexión se percibe no solo como difícil, sino casi como un estado antinatural. En el marco de la investigación, esto evidencia que el uso de medios digitales ha permeado las rutinas más básicas como comer, dormir o mirar televisión diluyendo cualquier límite temporal o espacial para el consumo tecnológico. Esta realidad refuerza el planteamiento del problema: la digitalización masiva está alterando las prácticas sociales y los momentos de descanso, lo que hace imperativo pensar en intervenciones espaciales que promuevan la "desintoxicación" de manera orgánica, ya que la autorregulación individual resulta insuficiente ante un ecosistema diseñado para la hiperconectividad.

Los testimonios de los adolescentes ilustran claramente esta invasión constante de las pantallas en sus actividades diarias, destacando el fenómeno de la atención dividida o el uso de múltiples dispositivos simultáneamente. Cuando se les pregunta si suelen usar el celular mientras comen, antes de dormir o mientras ven televisión, las respuestas son reveladoras. Víctor (16 años) admite sin reservas: *"Sí, lo uso en todo momento"*, mientras que Luana (15 años) secunda esta práctica afirmando que lo hace *"la mayoría de las veces"*. Aunque Máximo (13 años) muestra un mayor control durante las comidas familiares, confirma que *"en la noche es mi única vez en donde puedo jugar"*, demostrando que el dispositivo sigue marcando el cierre de su jornada. Esta ubicuidad significa que el entorno físico habitual ha perdido su capacidad para exigir la atención plena del usuario.

Frente a esta hiperpresencia, los intentos de lograr una "desintoxicación digital" enfrentan retos significativos que varían desde la ansiedad social hasta la profunda dependencia conductual. La idea de pasar un día entero sin tecnología resulta abrumadora o simplemente ajena para algunos participantes. Víctor reconoce que *"No lo he intentado nunca"*, lo que ilustra la normalización extrema del estar siempre conectado. Para aquellos que sí lo han intentado, los obstáculos son tangibles: Luana señala que lo más difícil fue *"probablemente no poder comunicarme"*, evidenciando el miedo a quedar fuera de su círculo social, mientras que Máximo resalta la lucha contra el impulso lúdico al confesar que su mayor reto fue *"intentar no agarrar el teléfono para entrar a alguna aplicación para jugar"*. Estos discursos demuestran que la desconexión no ocurre por defecto; requiere de un entorno físico intencionalmente diseñado para facilitar y premiar esa separación.

Figura 5

"Manifestación visual de esta ubicuidad tecnológica".



*Figura 4. "*El registro muestra cómo la atención se fragmenta entre el espacio tangible y la pantalla, anulando el potencial de interacción social espontánea que el lugar físico podría ofrecer.*".*

Nota. Ilustración generada por inteligencia artificial con fines representativos.

Capítulo VI: Discusión

Los resultados de esta investigación evidencian que los adolescentes han integrado los dispositivos móviles y herramientas como la inteligencia artificial de manera indivisible en sus rutinas de descanso y estudio, confirmando que la digitalización intensiva moldea profundamente su cotidianidad. Estos hallazgos coinciden directamente con la literatura revisada, la cual advierte que la inmersión tecnológica ha generado una preocupación creciente por el uso problemático de pantallas, desplazando rutinas tradicionales de interacción y fomentando el sedentarismo (Filgueira Arias, 2026). Asimismo, la fuerte resistencia a la desconexión voluntaria manifestada por los participantes respalda los estudios que asocian el uso de dispositivos con patrones compatibles con adicciones conductuales, donde la necesidad de inmediatez y el apego a las plataformas elevan los niveles de ansiedad juvenil (House of Commons Education Committee, 2024). Sin embargo, a diferencia de los enfoques que solo ven la tecnología como entretenimiento pasivo, las entrevistas revelan que los jóvenes perciben estas herramientas como soportes estructurales indispensables para su desenvolvimiento diario, lo que añade una capa de complejidad al debate sobre el tiempo de pantalla y sus efectos reales (Zhu et al., 2023).

Esta interpretación de la profunda dependencia tecnológica se conecta directamente con el objetivo general de la investigación, el cual busca comprender cómo los adolescentes de 12 a 17 años experimentan dificultades de desconexión digital en su vida diaria. Al evidenciar que el uso de pantallas invade espacios previamente análogos y dificulta la separación voluntaria de los dispositivos, se responde también al objetivo específico de analizar los patrones de consumo digital y su impacto en la estructuración de las rutinas cotidianas. Conocer las barreras psicológicas y sociales que impiden la "desintoxicación digital" resulta crucial para definir posteriormente criterios de diseño

que articulen el espacio físico y multimedia. De este modo, al comprender la ubicuidad de la tecnología en sus vidas, se justifica la necesidad imperativa de diseñar "nichos restaurativos" que ofrezcan intervenciones tangibles capaces de mitigar la fatiga cognitiva y promover el equilibrio tecnológico (Mohd Yunos et al., 2025).

Los hallazgos de esta categoría revelan que la exposición prolongada a las pantallas genera estragos tangibles en el bienestar de los adolescentes, manifestándose a través de fatiga cognitiva, malestares somáticos y una profunda ansiedad al intentar desconectarse. Estos resultados concuerdan plenamente con la literatura revisada, la cual advierte que la inmersión tecnológica constante fomenta un sedentarismo perjudicial que actúa como mediador directo hacia el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión juvenil (Dai & Ouyang, 2026). De igual manera, la resistencia compulsiva a dejar el dispositivo reportada por los participantes respalda los estudios que vinculan el uso problemático de pantallas con severos déficits de atención y vulnerabilidades emocionales a largo plazo (Setia et al., 2025; Zhu et al., 2023). Por consiguiente, los testimonios confirman empíricamente que la autorregulación es insuficiente frente al ecosistema digital, posicionando a la "desintoxicación digital" como una práctica vital para reducir la sobrecarga y restaurar el bienestar eudaimónico de los jóvenes afectados (Kolhe & Naik, 2025).

La interpretación de este marcado desgaste físico y psicológico responde de forma directa al objetivo general del estudio, el cual busca comprender cómo los jóvenes experimentan las dificultades de desconexión digital en su cotidianidad. Al evidenciar que la inercia de la navegación supera la necesidad biológica de descanso, se cumple también el objetivo específico de analizar el impacto de los patrones de consumo digital en la estructuración de las rutinas y el ocio. Frente a la saturación cognitiva documentada en las entrevistas, se hace evidente la necesidad de proponer intervenciones desde el

campo creativo que rompan el aislamiento derivado del consumo tecnológico solitario (Tremblay et al., 2025). En consecuencia, estos hallazgos justifican la pertinencia de definir criterios de diseño arquitectónico enfocados en la creación de "nichos restaurativos", los cuales funcionen como entornos facilitadores para la recuperación del estrés y la reconexión con el espacio físico (Mohd Yunos et al., 2025).

Los resultados de esta tercera categoría revelan que los adolescentes utilizan sus dispositivos móviles como escudos psicológicos para evadir situaciones presenciales de vulnerabilidad o ansiedad, empleando la tecnología como una herramienta de aislamiento temporal. Esta dinámica conductual de evasión coincide plenamente con la literatura revisada, la cual establece que el uso desmedido de pantallas desplaza las interacciones sociales cara a cara e impacta fuertemente en las necesidades de pertenencia social y la salud emocional de los jóvenes (Filgueira Arias, 2026; Teixeira et al., 2025). No obstante, la divergencia encontrada en testimonios de participantes de menor edad sugiere que estos comportamientos de refugio emocional varían según factores individuales, respaldando los estudios empíricos que advierten sobre la complejidad al evaluar las fluctuaciones afectivas adolescentes frente a los medios digitales (Mayén et al., 2025). De este modo, se confirma cualitativamente que la inmersión tecnológica actúa como un mecanismo defensivo que mella significativamente las habilidades de comunicación interpersonal al ofrecer una salida fácil frente a la incomodidad social en el mundo real (Filgueira Arias, 2026).

La interpretación de este comportamiento de aislamiento táctico responde directamente al objetivo general de la investigación, permitiendo comprender cómo las inseguridades operan como barreras invisibles que dificultan la desconexión digital en la cotidianidad juvenil. Al evidenciar que el temor a la fricción social empuja a los jóvenes a esconderse en sus pantallas, se logra cumplir con el objetivo específico de analizar el

impacto del consumo tecnológico en la vinculación presencial y las prácticas de ocio. Por consiguiente, esta realidad justifica la urgencia de que el diseño estratégico asuma la responsabilidad vital de generar entornos versátiles que no fuercen una exposición social abrupta, facilitando en su lugar una reconexión paulatina y segura que proteja el desarrollo psicosocial del adolescente (Tremblay et al., 2025). Finalmente, para materializar esta transición y definir criterios arquitectónicos efectivos, resulta imperativo configurar "nichos restaurativos" que brinden refugios tangibles e íntimos donde el usuario pueda gestionar su estrés sin tener que recurrir a la sobrecarga del ecosistema virtual (Mohd Yunos et al., 2025).

Los hallazgos de esta categoría revelan que, paradójicamente a su alta dependencia, los adolescentes mantienen un deseo consciente por habitar espacios físicos regulados que fomenten el ocio analógico y protejan la interacción presencial. Esta valoración positiva hacia las actividades tangibles coincide directamente con las perspectivas ecológicas de la literatura, las cuales reafirman que la promoción de entornos estructurados para el juego activo y el contacto exterior es imprescindible para reconectar a la juventud con la realidad (Lee et al., 2025). Asimismo, el hecho de que los jóvenes imaginen entornos con límites tecnológicos estrictos respalda la premisa de que la "desintoxicación digital" voluntaria constituye una respuesta adaptativa crucial para restaurar el bienestar eudaimónico frente al exceso tecnológico (Kolhe & Naik, 2025; Setia et al., 2025). Por consiguiente, los testimonios demuestran que la disminución de estas dinámicas recreativas no radica en una falta de interés juvenil, sino en la preocupante realidad de que las redes sociales disuaden estas reuniones, haciendo indispensable el diseño de ecosistemas que reviertan este desplazamiento (House of Commons Education Committee, 2024; Dai & Ouyang, 2026).

La interpretación de esta añoranza por el ocio analógico responde de forma directa al objetivo específico de comprender la valoración del entorno físico como un escenario estratégico para el fortalecimiento de las relaciones presenciales. Al comprobar que los participantes proyectan sus espacios ideales en torno al deporte, la lectura y la música, se sientan las bases empíricas para definir criterios de diseño que articulen el espacio físico y los recursos multimedia sin canibalizar las prácticas sociales (Tremblay et al., 2025). Este hallazgo justifica que la arquitectura de interiores asuma un rol activo en la creación de "nichos restaurativos", materializando refugios que impongan límites orgánicos a la conectividad y faciliten la recuperación del estrés cotidiano (Mohd Yunos et al., 2025). En definitiva, entender este imaginario espacial de los jóvenes resulta esencial para la tesis, pues confirma que las intervenciones creativas tienen el potencial genuino de incentivar un retorno seguro a los entornos compartidos y proteger así el desarrollo psicosocial integral de esta población.

Los hallazgos de esta quinta categoría revelan que la omnipresencia de las pantallas ha permeado las rutinas más básicas de los adolescentes, generando una atención dividida que diluye cualquier límite temporal o espacial para el consumo tecnológico. Esta profunda normalización de la conectividad continua coincide con la literatura revisada, la cual advierte que la integración masiva de dispositivos móviles sustituye rutinas tradicionales de interacción y altera drásticamente los patrones de descanso nocturno (Alshayeb & Dashash, 2026; Filgueira Arias, 2026). Asimismo, la notable incapacidad de los participantes para separarse voluntariamente de sus teléfonos corrobora que la implementación de algoritmos adaptativos en las plataformas genera dinámicas de desplazamiento continuo que complican severamente la autorregulación individual (Setia et al., 2025). En consecuencia, la ansiedad social y la dependencia lúdica manifestadas por los jóvenes al intentar desconectarse confirman empíricamente que

pausar el consumo de pantallas exige mucho más que fuerza de voluntad, demandando intervenciones estructurales para sostener dicho equilibrio (Bickham et al., 2022; Mayen et al., 2025).

La interpretación empírica de esta ubicuidad tecnológica responde de manera directa al objetivo general de la investigación, detallando cómo los adolescentes experimentan las severas dificultades de desconexión en la inercia de su cotidianidad. Al demostrar que el entorno físico habitual ha perdido su capacidad para exigir la atención plena del usuario durante actividades fundamentales, se aborda con éxito el objetivo específico de analizar los patrones de consumo digital y su impacto en la estructuración de las rutinas. Comprender que la resistencia a la desintoxicación digital está fuertemente arraigada en el miedo a la exclusión social justifica la necesidad urgente de definir criterios arquitectónicos que faciliten esta separación de forma orgánica y amigable. Finalmente, la constatación de esta falta de límites naturales válida la intervención del diseño estratégico de espacios interiores, demostrando que la creación de respuestas físicas y multimedia resulta indispensable para romper el aislamiento y salvaguardar el desarrollo psicosocial juvenil (Tremblay et al., 2025; Kudhri et al., 2025).

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones

7.1. Conclusiones

Se concluye que los adolescentes de 12 a 17 años experimentan graves dificultades para lograr la desconexión digital debido a que los dispositivos móviles se han integrado de manera indivisible como soportes estructurales de su vida cotidiana. La investigación evidencia que esta hiperconectividad trasciende el mero entretenimiento, convirtiéndose en un refugio emocional táctico frente a la incomodidad social y generando un desgaste físico y mental significativo, evidenciado en fatiga cognitiva y ansiedad. En consecuencia, la separación voluntaria de las pantallas resulta casi imposible mediante la simple autorregulación, lo que confirma que las barreras para la desconexión son profundas, configurando un escenario donde el aislamiento virtual vulnera directamente el bienestar integral de los jóvenes.

Respecto a los patrones de consumo digital, se determina que la ubicuidad de las pantallas altera profundamente la estructuración de las rutinas cotidianas, invadiendo espacios previamente destinados al descanso, la alimentación y el ocio. Este consumo continuo fomenta un marcado sedentarismo y desplaza las interacciones sociales presenciales, limitando el desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal. Asimismo, la fuerte dependencia lúdica y el miedo a la exclusión social generan una dinámica de atención dividida que diluye los límites entre el mundo físico y virtual, anclando a los jóvenes a un ecosistema que obstaculiza cualquier intento orgánico de "desintoxicación digital".

A pesar de esta fuerte inercia tecnológica, se comprobó que los adolescentes mantienen una valoración altamente positiva del entorno físico y del ocio analógico, considerándolos escenarios fundamentales para el fortalecimiento de sus relaciones

presenciales. Los participantes demostraron un deseo consciente por habitar espacios regulados que promuevan actividades tangibles, como el deporte, la lectura y la música, alejados de la presión de la conectividad constante. Esto revela que la disminución del juego activo no se debe a una pérdida del interés juvenil en el mundo real, sino a la carencia de ecosistemas físicos seguros, versátiles y atractivos que les ofrezcan una alternativa válida a la omnipresencia de las pantallas.

Finalmente, para incentivar la actividad física y el equilibrio tecnológico, resulta imperativo establecer criterios de diseño interior que articulen estratégicamente el espacio físico y los recursos multimedia. El diseño arquitectónico debe enfocarse en la creación de "nichos restaurativos" y entornos híbridos que impongan límites orgánicos a la conectividad, reduciendo la fricción social sin forzar una exposición abrupta. De este modo, la arquitectura de interiores asume un rol protagónico al proporcionar respuestas tangibles que rompen el aislamiento derivado del consumo tecnológico, facilitando una reconexión segura con el entorno que protege el desarrollo psicosocial y fomenta hábitos saludables en esta población.

7.2. Recomendaciones para futuras investigaciones

A nivel práctico y aplicado, se recomienda a los profesionales de la arquitectura de interiores, diseñadores y gestores de espacios públicos integrar la concepción de "nichos restaurativos" en el desarrollo de entornos educativos y recreativos destinados a la juventud. Dado que los hallazgos demuestran que el teléfono móvil opera como un refugio emocional, es fundamental que estos nuevos ecosistemas híbridos se proyecten con zonas de transición que faciliten una socialización gradual, reduciendo la fricción y la ansiedad sin forzar interacciones abruptas. Asimismo, se sugiere equipar estas infraestructuras con estímulos tangibles atractivos y multifuncionales vinculados al

deporte, la música, el arte y la lectura para materializar el deseo latente de los adolescentes por el ocio analógico. De esta manera, el entorno físico actuará como un mediador orgánico que desincentive el uso compulsivo de pantallas, premiando la presencia activa y facilitando la "desintoxicación digital" de forma natural y amigable.

En el ámbito académico, se sugiere que futuras investigaciones desarrollen estudios de carácter empírico y longitudinal que permitan evaluar la eficacia real y sostenida de estas intervenciones espaciales en el comportamiento de los adolescentes. Resultaría sumamente valioso aplicar diseños de investigación cuasiexperimentales u observacionales para medir de forma directa cómo interactúan los jóvenes antes y después de la implementación de un ecosistema híbrido o multimedia, cuantificando posibles variaciones en sus niveles de ansiedad social y tiempo de pantalla. Adicionalmente, es recomendable ampliar el alcance de la muestra para explorar cómo diversos contextos socioeconómicos y culturales influyen en la dependencia tecnológica y en las expectativas de diseño del espacio público. Profundizar cualitativa y cuantitativamente en estas dinámicas permitirá perfeccionar las directrices de la arquitectura de interiores, garantizando que los entornos físicos evolucionen a la par de los retos digitales para salvaguardar el desarrollo integral de las futuras generaciones.

Referencias

Alshayeb, L., & Dashash, M. (2026). Prevalence of excessive screen time and its associated factors among schoolchildren in Damascus, Syria: A cross-sectional study. *Scientific Reports*, *16*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-026-42464-5

Bickham, D. S., Hunt, E., Bediou, B., & Rich, M. (2022). *Adolescent media use: Attitudes, effects, and online experiences*. Boston Children's Hospital Digital Wellness Lab.

https://digitalwellnesslab.org/wp-content/uploads/Pulse-Survey_Adolescent-Attitudes-Effects-and-Experiences.pdf

Dai, Y., & Ouyang, N. (2026). Excessive screen time is associated with mental health problems in US children and adolescents: Physical activity and sleep as parallel mediators. *Humanities & Social Sciences Communications*, *13*(256).

https://doi.org/10.1057/s41599-026-06609-1

Eddy Ives, L. S., Huertas Patón, A., Forti Buratti, M. A., Álvarez Pitti, J., Salmerón-Ruiz, M. A., Rodríguez Hernández, P. J., & Real-López, M. (2025). Impact of screen and social media use on mental health. *Anales de Pediatría*, *103*, 503909.

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10347180

Filgueira Arias, C. (2026). El impacto de las pantallas y salud mental: ¿Aliados o enemigos?. *Comunitania: Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (31), 9-28.

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10355204

House of Commons Education Committee. (2024). *Screen time: Impacts on education and wellbeing* (HC 118).

https://publications.parliament.uk/pa/cm5804/cmselect/cmeduc/118/summary.html

Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaides, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(2), 760.

https://doi.org/10.3390/ijerph18020760

Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, *7*, 1572587.

https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1572587

Kudhri, N. T. M., Ishigaki, S. A. K., Yahya, F. A. B., Mozamir, M. S., Husni, N. H. M., & Hadzirin, M. I. A. (2025). Immersive virtual reality applications for mental health awareness: A case study using 3d narrative boards. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, *9*(11), 5036-5046. https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.91100398

Lee, E.-Y., de Lannoy, L., Kim, Y.-B., Rathod, A., James, M. E., Lopes, O., ... & Tremblay, M. S. (2025). 2025 Position statement on active outdoor play. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *22*(117). https://doi.org/10.1186/s12966-025-01813-9

Mayen, S., Reinhardt, A., & Wilhelm, C. (2025). Revealing the interplay between digital media use and affective well-being across developmental stages: Results of an experience sampling study with Austrian adolescents. *Journal of Children and Media*, *19*(3), 598-618. https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2443662

Mohd Yunos, M. Y., Lum, H. Y., Abd. Shukor, S. F., & Ibrahim, R. (2025). Connecting play: Youth and digital media for urban public parks in Hong Kong. *RSIS International*. https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/connecting-play-youth-and-digital-media-for-urban-public-parks-in-hong-kong/

Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children*, *10*(10), 1665 . https://doi.org/10.3390/children10101665

Setia, S., Gilbert, F., Tichy, M. L., Redpath, J., Shahzad, N., & Marraccini, M. E. (2025). Digital detox strategies and mental health: A comprehensive scoping review of why, where, and how. *Cureus*, *17*(1), e78250. https://doi.org/10.7759/cureus.78250

Teixeira, E. G., Monteiro, A., & Barros, R. (2025). Well-being through digital storytelling: An analysis of young people's stories. *Journal of Turkish Science Education*, *22*(3), 542-560. https://doi.org/10.36681/tused.2025.028

Tremblay, M. S., Vanderloo, L. M., Saunders, T. J., Madigan, S., Kuzik, N., Heather, L., ... & Carson, V. (2025). Screen use and child and adolescent health in Canada: Triangulation of evidence assessing the state of the effort. *Child: Care, Health and Development*, *52*, e70204. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12705222/

Zhu, X., Griffiths, H., Xiao, Z., Ribeaud, D., Eisner, M., Yang, Y., & Murray, A. L. (2023). Trajectories of screen time across adolescence and their associations with adulthood mental health and behavioral outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, *52*, 1433-1447. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01782-x

Anexos

Anexo 1: Guía de Entrevista

1. ¿Cuántas horas pasas en las redes sociales?
2. ¿Alguna vez has sentido que "debes" contestar un mensaje de inmediato, incluso si estás haciendo otra cosa importante o descansando? ¿Por qué?
3. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre que no involucran ninguna pantalla?
4. ¿Alguna vez has sentido cansancio mental o dolor de cabeza por estar demasiado tiempo en internet, pero aun así te ha costado dejar de navegar?
5. ¿Sientes que en tu día a día eres muy dependiente de internet y el uso de la IA para tus diferentes actividades?
6. Si pudieras diseñar un "espacio ideal" para pasar el tiempo con tus amigos fuera de lo digital, ¿cómo sería y qué reglas tendría sobre la tecnología?
7. ¿Has intentado alguna vez "desconectarte "un día entero? Si lo hiciste, ¿qué fue lo más difícil y qué fue lo que más disfrutaste?
8. ¿Tienes preferencia por conectar con amigos en medios digitales o presencialmente?
9. ¿Sientes que el teléfono es como un "refugio" al que escapas cuando estás en un lugar donde no conoces a nadie o te sientes incómodo?
10. ¿Sueles usar el celular mientras comes, antes de dormir y miras la televisión?