

Recibido: 11/06/2025 --- Aceptado: 22/07/2025 --- Publicado: 28/07/2025

IMPACTO EMOCIONAL DE LA PÉRDIDA DE CONECTIVIDAD POR FALLO ELÉCTRICO EN JÓVENES

EMOTIONAL IMPACT OF THE LOSS OF CONNECTIVITY DUE TO POWER OUTAGE IN YOUNG PEOPLE

 **Paula Neira-Placer:** Xunta de Galicia. España.
paula.neira.placer@xunta.gal

 **Denébola Álvarez-Seoane:** Universidade de Santiago de Compostela. España.
carmen.alvarez.seoane@usc.es

Cómo citar el artículo:

Neira-Placer, Paula y Álvarez-Seoane, Denébola (2025). Impacto emocional de la pérdida de conectividad por fallo eléctrico en jóvenes [Emotional impact of the loss of connectivity due to power outage in young people]. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 58, 1-21. <https://doi.org/10.15198/seeci.2025.58.e940>

RESUMEN

Introducción: Se analiza el impacto emocional del apagón eléctrico del 28 de abril de 2025 en la península ibérica en jóvenes de 14 a 26 años residentes o formados en Galicia. **Metodología:** Se aplicó una encuesta en línea de carácter exploratorio a 151 participantes, mediante muestreo por bola de nieve y con recogida de datos inmediata tras el suceso. Se investiga cómo vivieron la pérdida de conectividad digital y eléctrica, qué emociones predominantes experimentaron y qué estrategias emplearon para afrontar la situación. **Resultados:** La mayoría de los jóvenes no expresó un malestar emocional intenso. La emoción predominante fue la tranquilidad, especialmente entre los varones y los menores de 20 años. Las emociones negativas más frecuentes como la preocupación, la impotencia o el aislamiento estuvieron asociadas a la interrupción de la comunicación y del acceso a información, y fueron más intensas entre las mujeres y los mayores de 20 años. Las redes sociales no se percibieron como una pérdida relevante durante la crisis. Las estrategias de afrontamiento más comunes fueron el mantenimiento de rutinas, el contacto cara a cara y la realización de actividades físicas o creativas, con diferencias según edad y género. **Conclusiones y Discusión:** Pese a la fuerte presencia de lo digital en su vida cotidiana, los jóvenes mostraron capacidad de adaptación ante la desconexión forzada, apoyándose en recursos personales y relacionales que amortiguaron el impacto emocional del apagón.

Palabras clave: juventud; crisis; conectividad digital; desconexión forzada; emociones; estrategias de afrontamiento; género; redes sociales.

ABSTRACT

Introduction: This study examines the emotional impact of the April 28, 2025 power outage across the Iberian Peninsula on young people aged 14 to 26 residing in or educated in Galicia. **Methodology:** An exploratory online survey was conducted with 151 participants using snowball sampling, with data collection immediately after the event. This study investigates how they experienced the loss of digital and electrical connectivity, their predominant emotions, and the strategies they employed to cope with the situation. **Results:** Most young people did not express intense emotional distress. The predominant emotion was tranquillity, especially among men and those under 20 years of age. The most frequent negative emotions such as worry, helplessness, or isolation, were linked to the interruption of communication and access to information and were more intense among women and those over 20. Social media was not perceived as a relevant loss during the crisis. The most common coping strategies were maintaining routines, maintaining face-to-face contact, and engaging in physical or creative activities, with differences according to age and gender. **Conclusions and Discussion:** Despite the strong presence of digital technology in their daily lives, young people demonstrated a capacity for adaptation to the forced disconnection, relying on personal and relational resources that cushioned the emotional impact of the blackout.

Keywords: youth; crisis; digital connectivity; forced disconnection; emotions; coping strategies; gender; social media.

1. INTRODUCCIÓN

El apagón eléctrico del 28 de abril en la Península Ibérica de 2025 (Rodríguez Rodríguez, 2025) interrumpió simultáneamente el suministro de energía y la conectividad digital en España y Portugal, con la excepción de los territorios insulares, como Baleares, Canarias, Azores y Madeira. El fenómeno se produjo a las 12:33 horas. Aunque el proceso de recuperación de la luz comenzó alrededor de las 17:00, no fue hasta la madrugada del día 29 cuando el restablecimiento se generalizó. A las 7 de la mañana, según Red Eléctrica (operadora responsable del sistema de transporte eléctrico en España) el 99% del suministro ya estaba restablecido (2025). En una sociedad digitalizada como la actual, donde el suministro eléctrico y el acceso constante a Internet forman parte de la vida cotidiana, especialmente entre la población joven (Neira Placer y Visiers Elizaincin, 2023), este tipo de eventos puede generar un impacto emocional considerable (Mota *et al.*, 2021; Larrea Pazmiño *et al.*, 2025). En el caso concreto de Galicia, la ausencia de suministro eléctrico se prolongó durante más de doce horas, con una recuperación escalonada que comenzó a partir de las 18:00 del día 28 en Lugo, pasada la 1:00 en A Coruña, a las 2:00 en Vigo y no antes de las 3:00 en Santiago; zonas como Touro y Arzúa no recuperaron el servicio hasta las 14:00 del día 29 (La Voz de Galicia, 2025). Por ello, resulta relevante analizar cómo afectó esta desconexión a jóvenes de entre 14 y 26 años considerando tanto sus vivencias personales como las estrategias con las que gestionaron la situación. Un

estudio reciente de la plataforma Qustodio sobre el uso digital en la infancia y adolescencia indica que en España los menores acceden a su primer teléfono móvil alrededor de los 12 años (Europa Press, 2025). La pérdida de acceso a dispositivos electrónicos, redes sociales y otras plataformas de comunicación puede representar una fuente de ansiedad, desconcierto o incluso alivio (Syvertsen y Enli, 2020), dependiendo de múltiples factores individuales y contextuales.

1.1. Conectividad digital en la vida cotidiana: patrones y riesgos en la población juvenil

La conectividad móvil articula el día a día de adolescentes y menores al integrar ocio, relaciones e identidad digital. Incluso en momentos de descanso, se recurre a la tecnología para sostener vínculos y gestionar emociones (Mota *et al.*, 2021; Muñoz-Rodríguez *et al.*, 2020; Larrea Pazmiño *et al.*, 2025), lo que refuerza su carácter estructural en la experiencia cotidiana juvenil (Fernández-Gómez *et al.*, 2024). Esta práctica se enmarca en una vida cotidiana profundamente mediada por pantallas, donde redes sociales y videojuegos actúan como escenarios transversales que permiten construir identidades y satisfacer necesidades personales difíciles de alcanzar en contextos presenciales (Muñoz-Rodríguez *et al.*, 2020).

La exposición temprana a contenidos digitales, integrada desde la infancia en la vida cotidiana, puede llegar a generar dependencia (Neira Placer, 2023). La dependencia digital es la incapacidad persistente de una persona para regular el uso de dispositivos digitales, de los cuales se ha vuelto altamente necesitada (Gonçalves *et al.*, 2023). Según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, el 33% de la población usuaria de Internet entre 12 y 16 años y el 11,3% de quienes tienen entre 15 y 24 años se encuentra en riesgo elevado de hacer un uso compulsivo de servicios digitales (2023). El empleo disfuncional de tecnologías puede generar síntomas similares a los observados en otras adicciones (Soriano-Molina *et al.*, 2025). En este contexto, la noción de adicción o dependencia a Internet se utiliza para describir y entender la pérdida de control y el uso nocivo de dicha tecnología, lo que conlleva consecuencias a nivel conductual, emocional y social (Shi *et al.*, 2023; Yıldırım *et al.*, 2023).

Los jóvenes suelen normalizar el uso de las tecnologías digitales, ya que las integran en su vida diaria como un recurso funcional e inevitable (Salepaki *et al.*, 2025). Sin embargo, el uso problemático de Internet va más allá del tiempo de conexión, pues implica una transformación en la manera de afrontar la realidad (Berezovskaya *et al.*, 2020). Asimismo, los adolescentes que manifiestan un mayor malestar emocional no solo hacen un uso intensivo de las redes sociales, sino que también presentan una menor motivación académica y experimentan una sensación de soledad más pronunciada (Larrea Pazmiño *et al.*, 2025). En estos casos, el entorno digital, lejos de fomentar la autonomía, actúa como una vía de escape frente al estrés o la incertidumbre y refuerza patrones de desconexión del mundo *offline*, así como una dependencia emocional de la conectividad. Para fortalecer el bienestar psicológico en la adolescencia, resulta necesario promover un estilo de vida que incluya el cuidado físico y la inteligencia emocional. Entre los aspectos clave destacan el descanso reparador, la práctica habitual de ejercicio, el desarrollo de habilidades para afrontar la adversidad, la construcción de relaciones sanas y la autorregulación emocional

(Torrubia-Pérez *et al.*, 2025). Cuando estos recursos se ven comprometidos por la presencia simultánea de múltiples factores de riesgo como experiencias difíciles, exigencias sociales intensas o la incertidumbre asociada a la definición de la propia identidad, el impacto negativo sobre la salud mental tiende a intensificarse (Torrubia-Pérez *et al.*, 2025; Organización Mundial de la Salud, 2023).

1.2. Desconexión forzada y crisis: efectos emocionales

La imposibilidad de acceder a recursos digitales, como ocurre durante un fallo eléctrico, puede generar un malestar significativo asociado a ansiedad o angustia, especialmente cuando dificulta la consecución de objetivos cotidianos. Este tipo de reacción puede interpretarse como un indicio de dependencia digital, donde síntomas como la nomofobia (el temor a perder el acceso a dispositivos o servicios digitales) se convierten en manifestaciones representativas (Gonçalves *et al.*, 2023). En esa línea, Muñoz-Rodríguez *et al.* (2020) señalan que la cultura digital ha generado una fuerte dependencia emocional de la conectividad; perderla supone romper con una rutina que proporciona seguridad, vínculo social y sentido de pertenencia.

La relación entre el uso excesivo de Internet y la salud mental en adolescentes se manifiesta en una correlación significativa con síntomas de ansiedad y depresión (González-Pascual *et al.*, 2025). Este vínculo está mediado por factores como el aislamiento social, la exposición a contenidos perjudiciales, la comparación social negativa y la alteración de los ritmos circadianos por el uso nocturno de dispositivos electrónicos. En cuanto a las diferencias de género, se ha observado que las chicas tienden al uso intensivo (Malo-Cerrato *et al.*, 2018), mientras que los chicos presentan patrones asociados a un mayor uso adictivo entre los consumidores intensivos (Malo-Cerrato *et al.*, 2018; González-Pascual *et al.*, 2025). Asimismo, esta dependencia digital se manifiesta en que una parte importante de estudiantes universitarios prefieren comunicarse mediante redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea en lugar de la interacción presencial (Barbed-Castrejón *et al.*, 2024).

Los jóvenes experimentan la desconexión digital como una interrupción de sus rutinas de ocio y socialización, lo que puede causar aburrimiento, soledad y aislamiento (Muñoz-Rodríguez *et al.*, 2020). Además, en un estudio con universitarios se observó que, ante un posible apagón total de Internet, la preocupación principal no era tanto el impacto social general, sino el efecto sobre su bienestar emocional y sus relaciones personales debido a la pérdida del acceso inmediato a redes y aplicaciones, herramientas fundamentales para gestionar su estado emocional y mantener vínculos sociales (Grandhi *et al.*, 2020). Algunos ven la desconexión como una oportunidad de descanso psicológico, aunque temen que aislarse les haga perder la inmediatez relacional necesaria para no sentirse excluidos (Jupowicz-Ginalska y Kopecka-Piech, 2024), cuando esta desconexión es forzada puede percibirse como un alivio frente a la sobrecarga emocional generada por el entorno digital (Elsayary *et al.*, 2024).

El estrés experimentado por los jóvenes durante el apagón eléctrico del 28 de abril de 2025 no se debió únicamente a la pérdida de acceso a Internet o redes sociales. Aunque esta desconexión digital afectó a sus rutinas diarias y sensación de control, el corte eléctrico imprevisto y la falta de información profundizaron aún más la

incertidumbre del momento. En situaciones similares de crisis, como la pandemia, la salud mental juvenil ha mostrado estar estrechamente relacionada con el uso de Internet para gestionar emociones y mantener vínculos sociales (Mota *et al.*, 2021). En dicho contexto, se observaron diferencias por género: mientras las mujeres reportaron un mayor impacto emocional y recurrieron principalmente a estrategias introspectivas y búsqueda de apoyo social, los varones tendieron más hacia estrategias evasivas mediante el consumo intensivo de contenidos digitales.

En consonancia con lo anterior, Islam e Islam (2025) observaron que los apagones digitales forzados durante una crisis sociopolítica en Bangladesh intensificaron el malestar emocional entre los jóvenes, al privarlos del acceso a información, redes de apoyo y rutinas cotidianas. Esta pérdida de conectividad incrementó los niveles de estrés, ansiedad y soledad, dificultando así el afrontamiento activo y favoreciendo respuestas emocionales más intensas. Estos efectos emocionales derivados de la desconexión coinciden con lo planteado por Jin *et al.* (2016), quienes sostienen que, en situaciones críticas, emociones como el miedo, la ira y la ansiedad funcionan como predictores clave para determinar las estrategias de afrontamiento adoptadas. Estas respuestas emocionales y conductuales también varían según la edad y el género: en las personas jóvenes, predomina el uso de las redes sociales para gestionar la situación, mientras que en las mujeres suele observarse una mayor implicación emocional y una tendencia más clara a seguir indicaciones o medidas protectoras frente a los hombres. A partir de estas consideraciones, y con el objetivo de profundizar en la experiencia juvenil durante el apagón eléctrico del 28 de abril de 2025, se plantean las siguientes preguntas de investigación: PI.1. ¿Cuáles fueron las emociones predominantes entre los jóvenes durante el apagón eléctrico del 28 de abril? y PI.2. ¿Qué elementos de la desconexión eléctrica fueron percibidos como más impactantes desde el punto de vista emocional?

1.3. Estrategias de afrontamiento en adolescentes y jóvenes

Ante situaciones estresantes, los adolescentes despliegan mecanismos para reducir el malestar o recuperar el equilibrio. Estas respuestas, denominadas estrategias de afrontamiento, consisten en acciones frente a demandas que exceden sus recursos (Reyes *et al.*, 2017). Lazarus y Folkman (1984) distinguen entre el afrontamiento centrado en el problema, que busca modificar la situación estresante, y el afrontamiento centrado en la emoción, orientado a manejar la respuesta afectiva ante el estrés. Zimmer-Gembeck y Skinner (2016) señalan que este afrontamiento se vuelve más diferenciado y contextualizado con la edad, aunque existen diferencias por género: las chicas tienden a compartir sus problemas, buscar apoyo y gestionar emociones, mientras que los chicos recurren con mayor frecuencia a estrategias de evitación o distracción (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2016; Reyes *et al.*, 2017).

Estas estrategias se activan especialmente en escenarios de incertidumbre, cuando los recursos habituales de apoyo se ven alterados o suprimidos. En este sentido, las relaciones familiares desempeñan un papel clave para la regulación emocional y el desarrollo de estrategias adaptativas frente al estrés (Jupowicz-Ginalska y Kopecka-Piech, 2024). La existencia de vínculos familiares funcionales fortalece la resiliencia individual y favorece respuestas más constructivas ante el malestar, confirmando así

que el afrontamiento tiene una importante dimensión relacional, donde la familia actúa como recurso protector frente a la adversidad (Burgos-Gallegos *et al.*, 2022). Cada miembro ocupa un lugar específico y asume un rol dentro del sistema familiar, condicionando así las respuestas de afrontamiento colectivo, que están organizadas en torno a normas y reglas familiares (Macías *et al.*, 2013). Esta lógica relacional no se limita exclusivamente al ámbito familiar, sino que se extiende al contexto social más amplio, donde el respaldo de redes significativas, la cohesión comunitaria y las intervenciones específicas resultan esenciales para mitigar los efectos psicológicos negativos derivados de situaciones críticas (Padrón-Armas y Trujillo González, 2025).

Estas técnicas de afrontamiento también se aplican cuando la conexión digital se vuelve disfuncional. Las estrategias ante la sobreconexión digital incluyen soluciones temporales como jornadas de desconexión o restricción del acceso a ciertos horarios; el uso restringido a determinados momentos; el apoyo tecnológico mediante la eliminación de aplicaciones o la instalación de herramientas de control; la búsqueda de soporte relacional cerca del entorno cercano; y la incorporación de actividades analógicas orientadas al autocuidado, como la lectura, el deporte o las manualidades (Jupowicz-Ginalska y Kopecka-Piech, 2024).

Cuando el uso digital se vuelve intensivo, los jóvenes pueden sufrir experiencias digitales negativas como ansiedad, estrés, aislamiento social, pérdida de autoestima, ciberacoso o fatiga emocional que afectan negativamente a su bienestar psicológico. Ante estas situaciones, los adolescentes suelen activar estrategias de afrontamiento como la evitación, el distanciamiento emocional, el humor, la búsqueda de apoyo entre iguales o la reestructuración cognitiva positiva (Elsayary *et al.*, 2024). En este contexto, se plantea la última pregunta de investigación: PI.3. ¿Qué estrategias de afrontamiento desplegaron los participantes frente al corte eléctrico, tanto en su fase inicial como durante su prolongación?

2. OBJETIVOS

El objetivo del presente estudio es analizar de forma exploratoria el impacto emocional del fallo eléctrico del 28 de abril en jóvenes de entre 14 y 26 años que residen, cursan o han cursado estudios en Galicia, atendiendo a sus percepciones sobre la pérdida de conectividad eléctrica y digital y las estrategias empleadas para afrontar la situación.

3. METODOLOGÍA

Para dar respuesta al objetivo de investigación y a las preguntas planteadas de este estudio de carácter exploratorio, se llevó a cabo una investigación eminentemente cuantitativa mediante una encuesta en línea autocompletada. La muestra final estuvo compuesta por 151 participantes. La recogida de datos se realizó entre el 29 de abril y el 8 de mayo de 2025 a través de una estrategia de muestreo no probabilístico por bola de nieve (*snowball sampling*) entre jóvenes residentes en Galicia o estudiantes que han recibido o reciben su formación en instituciones gallegas y una campaña dirigida específicamente a jóvenes gallegos a través de Instagram.

El estudio incorpora como elemento relevante de diseño la inmediatez en la recogida de datos, lo que permitió registrar las reacciones emocionales y actitudes de los

participantes en un corto plazo tras el fallo eléctrico. En concreto, el 78,81% (n=119) de las encuestas fueron respondidas en los dos primeros días posteriores al evento, y la última, diez días después.

La muestra estuvo compuesta por 151 participantes, distribuidos en cuatro grupos etarios. El grupo más numeroso fue el de 20 a 23 años, que representó el 47,02% del total (n=71), seguido por el grupo de 17 a 19 años con un 23,84% (n=36), y el de 24 a 26 años, que supuso el 22,52% (n=34). El grupo de menor representación fue el de 14 a 16 años, con un 6,62 % (n=10). En cuanto al género, el 63,58% de los encuestados se identificó como mujer (n=96), el 34,44% como hombre (n=52), y el 1,99% como otro (n=3).

Tabla 1.

Número de encuestas atendiendo a la edad y al género.

	14-16 años	17-19 años	20-23 años	24-26 años	Total
Hombre	3	14	24	11	52
Mujer	7	22	45	22	96
Otro	0	0	2	1	3
Total	10	36	71	34	151

Fuente: Elaboración propia.

Se estableció como edad mínima de participación los catorce años, ya que la legislación española permite que los y las adolescentes a partir de esa edad consientan por sí mismos el tratamiento de sus datos personales, requisito necesario para registrarse en plataformas como Instagram, sin necesidad de autorización parental (Jefatura del Estado, 2018). Aunque el Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales (Congreso de los Diputados, 2025) propone elevar dicho umbral a los 16 años, se optó por mantener el criterio anterior con el fin de garantizar la coherencia con el marco normativo vigente durante la recogida de datos. Además, en la práctica, muchos menores acceden a redes sociales antes de alcanzar la edad legal establecida. Esta realidad, junto con el incremento significativo en la tenencia individual de teléfonos móviles a partir de los 10 años, refuerza la pertinencia de abordar las prácticas digitales desde las primeras etapas de la adolescencia (Instituto Nacional de Estadística, 2023). Se fijó el límite máximo en los 26 años a partir de la propuesta de Hochberg y Konner (2020), quienes sitúan el final de la adultez emergente en torno a esa edad, lo que permite abordar un rango generacional coherente con las transformaciones propias del desarrollo psicosocial juvenil.

Se empleó un cuestionario estructurado compuesto por preguntas cerradas y una pregunta abierta, con el objetivo de recoger datos tanto cuantitativos como cualitativos. El instrumento incluyó ítems de carácter contextual (edad, lugar de residencia, nivel educativo, entre otros), así como tres preguntas cerradas orientadas a explorar aspectos emocionales y conductuales en las distintas fases del corte eléctrico, formuladas como variables categóricas nominales de opción única. Se incorporaron ocho ítems redactados en primera persona y evaluados mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, donde 1 indicaba "nada de acuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo". La primera de estas afirmaciones fue "me sentí tranquilo/a durante el

apagón". Asimismo, se añadió una pregunta abierta en la que se solicitaba a los participantes que resumieran su vivencia durante el apagón utilizando una única palabra, con el fin de captar de forma sintética sus percepciones subjetivas.

Tabla 2.

Correspondencia entre objetivos de investigación, ítems del instrumento y variables.

Pregunta de investigación	Ítems del cuestionario relacionados	Variables
PI.1. ¿Cuáles fueron las emociones predominantes entre los jóvenes durante el apagón eléctrico del 28 de abril?	Me sentí tranquilo/a durante el apagón	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	Sentí ansiedad al no tener conexión	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	Me sentí aburrido/a sin acceso a Internet ni redes	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	Me sentí aislado/a al no poder comunicarme	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	Me sentí incómodo/a sin acceso a información	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	Me sentí preocupado/a por no saber qué estaba pasando	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	Me sentí contento/a de pasar tiempo cara a cara con otras personas	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	Sentí impotencia al no poder avisar a mi familia	Escala tipo Likert (1 = nada de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).
	En una palabra, ¿cómo describirías el apagón?	Pregunta abierta (una palabra).
PI.2. ¿Qué elementos de la desconexión eléctrica fueron percibidos como más impactantes desde el punto de vista emocional?	¿Qué fue lo que más te impactó perder durante el apagón?	Opción cerrada categórica: Electricidad: No poder cocinar, no tener agua caliente, etc.; Internet en general; Poder llamar por teléfono; Redes sociales; WhatsApp y servicios de mensajería; Todo en conjunto o Nada.
PI.3. ¿Qué estrategias de afrontamiento desplegaron los participantes frente al corte eléctrico, tanto en su fase inicial como durante su prolongación?	¿Qué fue lo primero que intentaste hacer al darte cuenta del apagón?	Opción cerrada categórica: Buscar señal o wifi; Evitar que mi móvil se descargara; Intentar volver a casa o saber cómo volver; Llamar a alguien; Salir a la calle; Seguir con mis hábitos de siempre; Otros.
	¿Cómo pasaste el tiempo hasta que fue hora de acostarte mientras no había electricidad?	Opción cerrada categórica: Dibujando, leyendo o escribiendo; Estudiando o preparando trabajos para mis estudios; Hablando con amigos o familia cara a cara; Haciendo deporte, Jugando a juegos de mesa o de cartas; Me aburrí y no supe qué hacer; Me quedé descansando o durmiendo; Salí a dar una vuelta o estuve al aire libre; Haciendo otras cosas.

Fuente: Elaboración propia.

4. RESULTADOS

4.1. Las emociones predominantes entre los jóvenes durante el fallo eléctrico

Los resultados muestran que la mayoría de los jóvenes no manifestaron emociones negativas intensas. En relación con la afirmación “me sentí tranquilo/a durante el apagón”, un 51,7% de los encuestados se situó en niveles altos de acuerdo (bastante o totalmente de acuerdo), mientras que un 27,2% optó por una posición neutral. Solo un 6,6% declaró no haberse sentido tranquilo. La media de esta emoción fue de 3,44 en una escala de 1 a 5, lo que refuerza la idea de que, para una mayoría significativa, la situación no generó un malestar emocional. Al analizar los grupos etarios, se observa que el 40% de los jóvenes de 14 a 16 años manifestó un alto nivel de tranquilidad (nivel 5). Si analizamos el género, las mujeres muestran una marcada disconformidad con esta afirmación, con porcentajes más altos en los niveles bajos de acuerdo (8,33% y 17,71%) y más bajos en los niveles altos (26,04% y 16,67%). En cambio, los hombres concentran sus respuestas en los niveles altos de acuerdo, especialmente en los niveles 4 y 5 (40,38% y 28,85%, respectivamente).

Los niveles de ansiedad ante la falta de conexión fueron los más bajos entre todas las emociones evaluadas. Más de la mitad de los encuestados (59,6%) se mostró poco o nada de acuerdo con haber sentido ansiedad, y únicamente un 16,6% expresó niveles altos. La media fue de 2,32, lo que indica una tendencia al desacuerdo. Al analizar la edad, los mayores de 20 años presentaron niveles más elevados de ansiedad, con aproximadamente un 20% de sus respuestas concentradas en los niveles 4 y 5 (19,2% y 20,59%, respectivamente). Por género, la diferencia es más clara: el 42,3% de los hombres no sintió ansiedad (nivel 1), frente a solo un 22,9% de mujeres en ese nivel; estas últimas se concentran mayoritariamente entre los niveles 2 y 3.

De manera similar, la emoción de aburrimiento obtuvo una media muy próxima (2,36) y mostró un patrón casi idéntico: un 59,6% manifestó desacuerdo, y solo un 22,54% señaló haberse sentido bastante o totalmente aburrido. Si consideramos la variable edad, el grupo de 17 a 19 años presenta el mayor nivel de aburrimiento, con un 33,34% en el nivel 4 y 5. No obstante, al revisar el género, no se aprecian diferencias significativas: tanto hombres como mujeres se agrupan principalmente en los niveles 1 y 2.

En cambio, las emociones relacionadas con la interrupción de la comunicación o con la falta de información se manifestaron con mayor intensidad entre los participantes. La sensación de aislamiento al no poder comunicarse fue compartida por el 47% de los encuestados (niveles 4 y 5), mientras que un 33,1% expresó no haberse sentido así (niveles 1 y 2). Esta distribución se corresponde con una media de 3,18. Desde la perspectiva de edad, el grupo de 17 a 19 años alcanzan un 52,7% de acuerdo en el nivel 4 y 5. Respecto al género, destaca el caso de las mujeres, con un 52,8% que valoraron su estado con 4 y 5, lo que contrasta con una distribución más homogénea en los hombres.

Por su parte, la incomodidad ante la imposibilidad de acceder a información fue señalada en niveles altos por el 47% de los participantes y alcanzó una media de 3,10,

lo que evidencia la importancia del flujo constante de datos en la experiencia cotidiana. El análisis de los datos por grupos de edad revela un incremento significativo en los niveles de preocupación a partir de los 17 años. En las edades inferiores, los niveles 4 y 5 de preocupación se mantienen en torno al 30%. En lo que concierne al género, los hombres parecen reflejar mayores niveles de preocupación, dado que un 51% de sus respuestas se concentra en los niveles 4 y 5 de la escala.

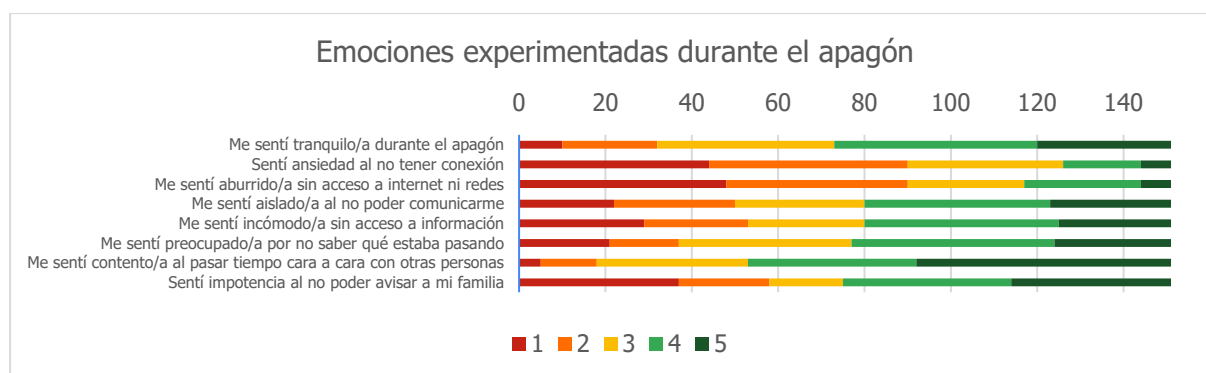
La preocupación por no saber qué estaba ocurriendo alcanzó una media de 3,28, con un 49% de los encuestados en niveles altos de acuerdo y solo un 24,5% en desacuerdo. En términos etarios, los mayores niveles de preocupación se encuentran entre los 20 y 26 años, con más del 50% acumulado en los niveles 4 y 5 (54,92% y 52,94%). Desde el enfoque de género, las mujeres muestran mayores niveles de preocupación (un 58% señalan los niveles 4 y 5).

En la misma línea, la impotencia por no poder contactar con la familia fue la emoción negativa más compartida: un 50,3% expresó altos niveles de acuerdo y un 38,4% indicó lo contrario, alcanzando una media de 3,12. Desde el análisis por edad, los grupos no muestran diferencias relevantes. Al revisar el género, se evidencia una diferencia marcada: mientras que la media en las mujeres se sitúa en 3,45, los hombres se sitúan casi un punto por debajo con 2,46.

Por último, la única emoción con predominancia claramente positiva fue el sentimiento de haber disfrutado del tiempo compartido cara a cara con otras personas. Un 64,9% de los encuestados se mostró bastante o totalmente de acuerdo con esta afirmación, y la media registrada fue de 3,89, la más alta de todas las emociones evaluadas. Los datos por edad indican que, aunque los datos muestran mucha similitud, a medida que la edad aumenta los participantes otorgan menos valor a estas variables (medias de 4,1, 3,9, 3,8 y 3,7 respectivamente). No se aprecian grandes diferencias en lo que atañe al género ya que la media es bastante similar en ambos casos, 4,2 en las mujeres y 3,9 en el de los hombres.

Figura 1.

Emociones experimentadas durante el fallo eléctrico.



Fuente: Elaboración propia.

Las respuestas a la pregunta abierta “en una palabra, ¿cómo describirías el apagón?” resultaron coherentes con los datos cuantitativos obtenidos. No obstante, muestran una leve inclinación hacia emociones de valencia negativa. Aun así, el promedio emocional puede considerarse equilibrado, ya que el 37,74% de los términos empleados reflejaban una carga negativa, el 24,5% eran emocionalmente neutros y otro 37,74% aludía a emociones positivas. Entre los términos negativos destacan expresiones como angustia, miedo, agobio o estresante, asociadas al malestar emocional; caos, desastre o locura, vinculadas a la pérdida de control; horrible y aburrido, que transmiten juicios negativos explícitos; y covid2, cargado de connotaciones de amenaza y crisis colectiva. Los términos neutros aluden, en su mayoría, a la ruptura con lo habitual (raro, inusual, extraño), a lo inesperado (imprevisto, inesperado) o a lo ilógico (surrealista), sin implicar necesariamente una valoración afectiva. Por último, entre los términos positivos figuran relajante, tranquilidad, paz o relax, asociados a estados de calma; inspirador o mejor, vinculados al crecimiento personal; y liberador, que remite a una sensación de alivio o desconexión emocional.

En lo que respecta a las variaciones según edad y género, los resultados evidencian diferencias significativas en la percepción emocional del corte eléctrico. El grupo de 14 a 16 años fue el que manifestó una experiencia más positiva, con un 60% de respuestas favorables, mientras que entre los participantes de 24 a 26 años predominó una visión negativa (44,1%). En términos de género, las mujeres expresaron una mayor proporción de respuestas negativas (46,3%), especialmente en la franja de edad comprendida entre los 17 y los 23 años. Por el contrario, los hombres del grupo de mayor edad (24–26 años) se mostraron más positivos (45,5%), con una proporción de respuestas favorables superior a las de carácter negativo.

4.2. Aspectos de la desconexión eléctrica que se percibieron como más impactantes emocionalmente

Ante la pregunta “¿qué fue lo que más te impactó perder durante la desconexión eléctrica?”, el 35,76% de los jóvenes encuestados señaló una pérdida global, expresada con términos como “todo en conjunto”. En una proporción similar, el 33,11% identificó la falta de electricidad como el aspecto más relevante, asociándola a la imposibilidad de realizar actividades básicas como cocinar o disponer de agua caliente. El 11,92% indicó como principal impacto la imposibilidad de hacer llamadas telefónicas, lo que pone de relieve la importancia de la comunicación directa en situaciones de incertidumbre. Le siguieron la ausencia de servicios de mensajería instantánea (7,95%), como WhatsApp, y la desconexión de Internet (6,62%). En contraste, las redes sociales fueron mencionadas por solo el 2,65%, lo que sugiere un uso menos prioritario en este tipo de contextos. Por último, un 1,99% afirmó no haber experimentado ninguna pérdida significativa, constituyendo una respuesta minoritaria.

Tabla 3

¿Qué fue lo que más te impactó perder durante el apagón?

Variables	Número absoluto	Porcentaje
Electricidad: No poder cocinar, no tener agua caliente, etc...	50	33,11%
Internet en general	10	6,62%
Nada	3	1,99%
Poder llamar por teléfono	18	11,92%
Redes sociales	4	2,65%
Todo en conjunto	54	35,76%
WhatsApp y servicios de mensajería	12	7,95%
Total general	151	100,00%

Fuente: Elaboración propia.

Tanto los participantes más jóvenes (14-16 años) como los de mayor edad (24-26 años) señalaron mayoritariamente la falta de electricidad como el aspecto más impactante del corte (50% y 38,24%, respectivamente), aunque en el grupo de mayor edad también aparece con fuerza la percepción de una afectación global (32,35%). En cambio, los jóvenes de entre 17 y 19 años (36,11%) y los de 20 a 23 años (39,44%) destacaron sobre todo la vivencia de una desconexión total, percibida como una ruptura del entorno en su conjunto. En términos de género, las mujeres mostraron una mayor tendencia a percibir este fallo como una pérdida global, con un 43,75% que eligió la opción "todo en conjunto", frente al 23,08% de los hombres, quienes destacaron en mayor proporción la pérdida de electricidad (44,23%).

4.3. Estrategias que utilizaron los participantes para afrontar el corte eléctrico

Comprender las estrategias de afrontamiento implica observar no solo las respuestas racionalizadas *a posteriori*, sino también las acciones inmediatas que los sujetos activan de forma instintiva ante una situación inesperada. En este marco, la pregunta "¿qué fue lo primero que intentaste hacer al darte cuenta del apagón?" permite acceder a una primera capa de comportamiento espontáneo que revela cómo los jóvenes enfrentan la incertidumbre en un entorno marcado por la dependencia tecnológica. Preservar la rutina parece haber sido, para muchos, una respuesta instintiva ante el fallo eléctrico: un 37,09% afirmó que simplemente continuó con sus hábitos habituales. Frente a ello, un 24,5% optó por intentar realizar llamadas telefónicas. También emergieron respuestas dirigidas a conservar el acceso a los dispositivos móviles y su funcionalidad: un 15,89% trató de evitar que se agotara la batería del teléfono y un 13,25% buscó señal o wifi, lo que pone de relieve el papel del móvil como herramienta clave. En menor proporción, algunos jóvenes respondieron desplazándose físicamente: un 4,64 % regresó a casa, motivado en muchos casos por

la imposibilidad de acceder al transporte público, mientras que un 3,97% optó por salir a la calle.

Tabla 4

¿Qué fue lo primero que intentaste hacer al darte cuenta del apagón?

Variables	Número absoluto	Porcentaje
Buscar señal o wifi	20	13,25%
Evitar que mi móvil se descargara	24	15,89%
Intentar volver a casa o saber cómo volver	7	4,64%
Llamar a alguien	37	24,50%
Otros	1	0,66%
Salir a la calle	6	3,97%
Seguir con mis hábitos de siempre	56	37,09%
Total general	151	100,00%

Fuente: Elaboración propia.

Si se atiende a la variable edad, no se observan diferencias especialmente significativas entre los distintos grupos, aunque sí puede señalarse una ligera tendencia de los más jóvenes (14-16 años) a mantener sus hábitos habituales como forma predominante de afrontamiento (60%). Con respecto a las diferencias por género, los datos reflejan patrones diferenciados. Las mujeres mostraron una mayor tendencia a activar respuestas orientadas a la conectividad: un 26,04% intentó llamar a alguien y un 33,34% tanto buscar señal wifi como conservar la batería del móvil, frente a porcentajes más bajos en el caso de los hombres (21,16% y 23,07% respectivamente), quienes destacaron sobre todo en la opción de mantener sus hábitos (48,08% frente al 31,25% de las mujeres).

En respuesta a la pregunta "¿cómo pasaste el tiempo hasta que fue hora de acostarte mientras no había electricidad?", las estrategias adoptadas por los participantes reflejan una notable capacidad de adaptación frente a la pérdida de conectividad. Las actividades mayoritarias estuvieron orientadas hacia el contacto interpersonal y el aprovechamiento del entorno físico inmediato: un 27,81% salió a dar un paseo o estuvo al aire libre y un 25,83% conversó cara a cara con amigos o familiares. Otras estrategias relevantes incluyeron el mantenimiento de obligaciones académicas (10,6%) y la dedicación a actividades creativas como dibujar, leer o escribir (9,93%). Las prácticas lúdicas analógicas (9,27%) también cobraron protagonismo, así como el descanso (7,28%), posiblemente como respuesta a la desconexión forzada. El porcentaje residual que intentó mantener la conexión digital (0,66%) o que manifestó aburrimiento (0,66%) fue mínimo.

Tabla 5

¿Cómo pasaste el tiempo hasta que fue hora de acostarte mientras no había electricidad?

Variables	Número absoluto	Porcentaje
Buscando señal en el móvil o intentando ahorrar batería	1	0,66%
Dibujando, leyendo o escribiendo	15	9,93%
Estudiando o preparando trabajos para mis estudios	16	10,60%
Hablando con amigos o familia cara a cara	39	25,83%
Haciendo deporte	6	3,97%
Haciendo otras cosas	6	3,97%
Jugando a juegos de mesa o de cartas	14	9,27%
Me aburrí y no supe qué hacer	1	0,66%
Me quedé descansando o durmiendo	11	7,28%
Salí a dar una vuelta o estuve al aire libre	42	27,81%
Total general	151	100,00%

Fuente: Elaboración propia.

Las estrategias de afrontamiento ante el corte eléctrico varían significativamente según la edad. El grupo de 14–16 años se caracterizó por un enfoque introspectivo y creativo, con un 40% que dibujó, leyó o escribió. Entre los jóvenes de 17 a 19 años, la pauta dominante fue la búsqueda de interacción social (33,33%). En cambio, los grupos de 20 a 23 y de 24 a 26 años mostraron un perfil más activo, con una preferencia por las actividades al aire libre (33,8% y 23,53%, respectivamente). En cuanto al género, se identificaron diferencias en las formas de afrontar el fallo. Aunque en distintos porcentajes, tanto mujeres como hombres priorizaron las actividades al aire libre (26,04% y 32,69%, respectivamente) y la socialización (26,04% y 21,15%). Sin embargo, mientras que las mujeres optaron después por el estudio y por actividades individuales como leer o dibujar (ambas con un 13,54%), los hombres se inclinaron por opciones más recreativas, como los juegos de mesa (11,54%) o el descanso (11,54%).

5. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Los resultados del estudio evidencian que la mayoría de los jóvenes no vivió el fallo eléctrico del 28 de abril de 2025 como una experiencia emocionalmente negativa. La emoción predominante fue la tranquilidad, ya que más del 50% de los participantes manifiestan haberla sentido, especialmente entre los más jóvenes (14–16 años) y los varones. Las emociones con menor presencia fueron la ansiedad y el aburrimiento, lo que cuestiona la idea de una dependencia excesiva hacia la conectividad digital entre la población juvenil. Esta tranquilidad podría explicarse por la desconexión generalizada, que anuló la presión individual por estar conectado, en línea con los

resultados obtenidos por Jupowicz-Ginalska y Kopecka-Piech (2024) y Salepaki *et al.* (2025), quienes vinculan la ansiedad digital con la percepción de que otros siguen conectados mientras uno no lo está. El análisis revela que las emociones negativas estuvieron más relacionadas con la incomunicación y la incertidumbre que con la desconexión del entretenimiento o las redes sociales. Emociones como la preocupación por no saber qué estaba ocurriendo, la impotencia por no poder contactar con la familia o el aislamiento fueron las más intensamente experimentadas, en especial entre las mujeres y los participantes mayores de 20 años. Esto sugiere que el malestar surgió más por la interrupción de la comunicación y el acceso a información, tal y como sugieren Islam e Islam (2025), que por la falta de acceso a dispositivos o plataformas digitales. También se evidencia la centralidad del vínculo familiar como regulador emocional, en consonancia con Burgos-Gallegos *et al.* (2022), quienes destacan su papel protector ante situaciones de crisis.

A pesar de que los datos cuantitativos reflejan una predominancia de emociones positivas o neutras durante el corte eléctrico, como la tranquilidad y los bajos niveles de ansiedad o aburrimiento, las respuestas abiertas revelan una vivencia más ambivalente, especialmente entre las mujeres, dato que coincide con los obtenidos por Mota *et al.* (2021). Términos como angustia, miedo, agobio o caos fueron más frecuentes en sus descripciones, lo que indica una afectación emocional que no siempre se manifiesta en los indicadores cerrados. Este contraste sugiere la importancia de complementar los análisis cuantitativos con herramientas cualitativas que permitan captar matices subjetivos, particularmente en grupos más vulnerables a la incertidumbre y la incomunicación.

El impacto emocional del apagón no se asoció exclusivamente a la pérdida de electricidad o Internet, sino a una vivencia más amplia de desconexión global debido al cese repentino de los ritmos cotidianos. Un número importante de jóvenes interpretó la situación como una ruptura de la normalidad cotidiana. Esta percepción fue más frecuente en mujeres y en jóvenes de entre 17 y 23 años, mientras que los más jóvenes y los varones señalaron con mayor frecuencia la pérdida de electricidad como el elemento más perturbador. El escaso peso atribuido a las redes sociales refuerza la idea de que, en contextos de incertidumbre, las prioridades se reconfiguran hacia la seguridad, el contacto cercano y la información fiable, y que la desconexión puede incluso ser vista como una oportunidad ante la sobrecarga emocional del entorno digital (Elsayary *et al.*, 2024). Además del alivio emocional, esta pausa forzada pudo facilitar el descanso cognitivo y favorecer formas de conexión más presentes y significativas.

Se observó una diversidad de estrategias de afrontamiento, lo que confirma que no existe una fórmula única para la desconexión digital (Jupowicz-Ginalska y Kopecka-Piech, 2024). Ante la sorpresa inicial, y al no poder desarrollar ninguna estrategia para solucionar el problema, éstas se centraron en manejar las emociones. Muchos jóvenes optaron por mantener sus rutinas habituales, mientras que otros intentaron contactar con familiares o conservar la batería del móvil, lo que subraya la importancia del teléfono como dispositivo clave en situaciones de desconexión (Lazarus y Folkman, 1984). Durante las horas sin electricidad, las respuestas fueron mayoritariamente adaptativas: caminar, conversar, realizar actividades creativas, estudiar o simplemente

descansar. Este tipo de reacciones sugiere una notable capacidad de adaptación en la juventud ante la desconexión forzada, recurriendo de forma espontánea a estrategias analógicas que han sido identificadas en la literatura como formas efectivas de afrontamiento y regulación emocional en contextos de sobreexposición digital (Jupowicz-Ginalska y Kopecka-Piech, 2024; Elsayary *et al.*, 2024). Las diferencias de género en el afrontamiento, en las que ellas priorizan la conexión, el estudio o actividades introspectivas, mientras que los varones tienden a mantener rutinas o a elegir opciones recreativas, coinciden con estudios previos que asocian a los varones una mayor inclinación hacia estrategias de distracción (Reyes *et al.*, 2017).

Entre los puntos fuertes del estudio destaca la inmediatez en la recogida de datos: el 78,81% de las encuestas fueron respondidas en los dos primeros días posteriores al evento, lo que permitió acceder a impresiones recientes y reducir el sesgo de memoria. Además, la combinación de herramientas cuantitativas y cualitativas facilitó una comprensión más rica y matizada de las experiencias juveniles durante el apagón. Entre las limitaciones se encuentra el uso exclusivo de autoinformes, lo que puede implicar sesgos derivados de la deseabilidad social o de la dificultad para verbalizar con precisión el estado emocional. Asimismo, la muestra, aunque diversa en edad y género, no es representativa a nivel estadístico, por lo que los resultados no pueden generalizarse al conjunto de la población juvenil. Futuras investigaciones podrían incorporar estudios longitudinales que permitan observar la evolución de las estrategias de afrontamiento ante eventos disruptivos. También sería pertinente explorar el papel de las redes sociales y familiares en la modulación del impacto emocional, así como profundizar en las diferencias de género mediante entrevistas o grupos focales que capten mejor los matices subjetivos que escapan a los cuestionarios cerrados.

6. REFERENCIAS

- Barbed-Castrejón, N., Navaridas-Nalda, F., Mason, O. y Ortuño-Sierra, J. (2024). Prevalence of phubbing behaviour in school and university students in Spain. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396863>
- Berezovskaya, I. P., Shipunova, O. D. y Kedich, S. I. (25–26 de octubre de 2019). Internet addiction and youth coping strategies. *Communicative Strategies of the Information Society (CSIS'19)*. <https://doi.org/10.1145/3373722.3373790>
- Burgos-Gallegos, C., Marabolí-Fuentes, M. y Montoya-Velásquez, B. (2022). Estrategias de afrontamiento en adultos de la zona centro-sur de Chile durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Revista Costarricense de Psicología*, 41(1), 67-80. <https://doi.org/10.22544/rcps.v41i01.04>
- Elsayary, A., Alzaffin, R. A. y Alsuwaidi, M. E. (2024). Navigating digital identities: The influence of online interactions on youth cyber psychology and cyber behavior. *18th International Multi-Conference on Society, Cybernetics and Informatics (IMSCI 2024)*. <https://doi.org/10.54808/IMSCI2024.01.123>

- Europa Press (21 de enero de 2025). Los menores españoles tienen su primer móvil a los 12 años y el 22% de los padres lo ve adecuado, según un estudio. <https://www.europapress.es/sociedad/noticia-menores-espanoles-tienen-primer-movil-12-anos-22-padres-ve-adecuado-estudio-20250121121424.html>
- Fernández-Gómez, E., Neira Placer, P. y Feijoo Fernández, B. (2024). New mobile advertising formats targeting young audiences: an analysis of advertainment and influencers' role in perception and understanding. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-04003-3>
- Gonçalves, L. L., Nardi, A. E. y King, A. L. S. (2023). Digital dependence in the past decade: A systematic review. *Journal of Addiction Research and Adolescent Behavior*, 6(1). <https://doi.org/10.31579/2688-7517/059>
- González-Pascual, M., Recio-Vivas, A. M., Lorenzo-Allegue, L., Valls Fonayet, F. y Mansilla-Domínguez, J. M. (2025). Uso compulsivo de internet en adolescentes y su relación con la autoestima, el malestar emocional, el apoyo parental y la aceptación física. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 105, 129-142, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/amrecio.pdf>
- Grandhi, S. A., Plotnick, L. y Hiltz, S. R. (2020). An internet-less world? Expected impacts of a complete internet outage with implications for preparedness and design. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(3), 1-24. <https://doi.org/10.1145/3375183>
- Hochberg, Z. E. y Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 918. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Instituto Nacional de Estadística INE. (2023). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. https://www.ine.es/prensa/tich_2023.pdf
- Islam, M. A. e Islam, T. (2025). Mental health evaluation during internet blackouts: A case study of Bangladesh Quota Movement. *ITM Web of Conferences*, 72, 02004. <https://doi.org/10.1051/itmconf/20257202004>
- Jefatura del Estado. (2018, 6 de diciembre). *Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales*. *Boletín Oficial del Estado*, 294, 119788-119857. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3/con>
- Jin, Y., Fraustino, J. D. y Liu, B. F. (2016). The scared, the outraged, and the anxious: How crisis emotions, involvement, and demographics predict publics' conative coping. *International Journal of Strategic Communication*, 10(4), 289-308. <https://doi.org/10.1080/1553118X.2016.1160401>

- Jupowicz-Ginalska, A. y Kopecka-Piech, K. (2024). Is opting out so hard? Emerging adults on the techniques and barriers to digital disconnection during the COVID-19 pandemic. *Observatorio (OBS) Journal*, 18(3), 75-95. <http://obs.obercom.pt/index.php/obs/article/view/1829>
- La Voz de Galicia. (30 de abril de 2025). *Las 24 horas sin luz: así volvió Galicia a las comunicaciones*. https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/galicia/2025/04/30/24-horas-luz-volvio-galicia-comunicaciones/0003_202504G30P6991.htm
- Larrea Pazmiño, R. S., Solano Lucas, J. C. y Clemente Soler, J. A. (2025). Cuando el like reemplaza las relaciones familiares. El ascenso de la socialización secundaria. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 105, 84-109, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/jcsolano.pdf>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Malo-Cerrato, S. M., Poch, F. V., Carrasco, M. G. y Moreno, Y. G. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, 56, 45-54. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Mota, D. C. B., Silva, Y. V. D., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. D. C., Marques, M. E. D. M. y Monaquezi, R. M. (2021). Mental health and internet use by university students: coping strategies in the context of COVID-19. *Ciencia y saude coletiva*, 26, 2159-2170. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34231728/>
- Muñoz-Rodríguez, J. M., Torrijos Fincias, P., Serrate González, S. y Murciano Hueso, A. (2020). Entornos digitales, conectividad y educación. Percepción y gestión del tiempo en la construcción de la identidad digital de la juventud. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 457-475. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-07>
- Neira Placer P. y Visiers Elizaincin A. (2023). Análisis de la gestión de los contenidos de YouTube dirigidos al público infantil: un estudio de caso. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 29(2), 477-487. <https://doi.org/10.5209/esmp.8640>
- Neira Placer, P. (2023). Marcas y productos no infantiles en los canales para niños de YouTube, estudio de caso. *AdComunica*, 26, 283-306. <https://doi.org/10.6035/adcomunica.7184>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2023). *Impacto del aumento del uso de internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Impacto-del-uso-de-Internet-y-redes-sociales-salud-mental-jovenes-adolescentes>

- Organización Mundial de la Salud (2023). *Salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Padrón-Armas, A. G. y Trujillo González, J. V. (2025). Salud mental juvenil tras la erupción del volcán Tajogaite en La Palma. Análisis multivariante de los efectos de la exposición directa e indirecta. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 105, 143-155, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/agoretty.pdf>
- Red Eléctrica. (2025, abril 29). *Actuación de Red Eléctrica ante el incidente del 28 de abril*. <https://www.ree.es/es/sala-de-prensa/actualidad/nota-de-prensa/2025/04/proceso-de-recuperacion-de-la-tension-en-el-sistema-electrico-peninsular>
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. y Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. <https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
- Rodríguez Rodríguez, D. (2025). *El apagón eléctrico: sobre causas y consecuencias*. Apuntes Fedea. <https://documentos.fedea.net/pubs/ap/2025/ap2025-20.pdf>
- Salepaki, A., Zerva, A., Kourkouridis, D. y Angelou, I. (2025). Unplugging Youth: Mobile Phone Addiction, Social Impact, and the Call for Digital Detox. *Psychiatry International*, 6(1), 4. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010004>
- Shi, X., Wang, A. y Zhu, Y. (2023). Longitudinal associations among smartphone addiction, loneliness, and depressive symptoms in college students: Disentangling between -and within- person associations. *Addictive Behaviors*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107676>
- Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M. y Rubio-Aparicio, M. (2025). The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
- Syvertsen, T. y Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Torrubia-Pérez, E., Piñol-Piñol, D., Segura-Meix, M. y Casanova-Garrigós, G. (2025). Evaluación del impacto de los medios sociales sobre la salud de los y las adolescentes. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 105, 110-128, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/dppinol.pdf>
- Yıldırım, M., Çiçek, İ., Öztekin, G. G., Aziz, I. A. y Hu, J. (2023). Associations Between Problematic Social Media Use and Psychological Adjustment in Turkish Adolescents:

Mediating Roles of Family Relationships. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01138-3>

Zimmer-Gembeck, M. J. y Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. En D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (3rd ed., pp. 485-545). John Wiley y Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>

CONTRIBUCIONES DE AUTORES, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Contribuciones de los autores:

Conceptualización: Neira Placer, Paula. **Metodología:** Neira Placer, Paula. **Software:** Neira Placer, Paula. **Análisis formal:** Neira Placer, Paula. **Curación de datos:** Neira Placer, Paula. **Redacción-Preparación del borrador original:** Neira Placer, Paula. **Redacción-Revisión y Edición:** Neira Placer, Paula y Álvarez Seoane-Denébola. **Visualización:** Neira Placer, Paula y Álvarez-Seoane, Denébola. **Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Neira Placer, Paula y Álvarez-Seoane, Denébola.

Financiación: Esta investigación no recibió financiación externa.

AUTORAS:

Paula Neira-Placer

Xunta de Galicia.

Doctora en Comunicación con una tesis sobre racionalidad tecnológica en Internet (UDC, Cum laude), acreditada por ANECA como Profesora Contratada Doctora. Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas (UVigo) y Experta en Marketing (UNED), ha centrado su trayectoria en la intersección entre comunicación, tecnología y ética. Sus investigaciones actuales abordan el uso de redes sociales por parte de menores, con atención a valores y derechos digitales. Ha publicado en revistas indexadas y colaborado con el Consejo Audiovisual de Andalucía. Con amplia experiencia docente en comunicación comercial, deontología y RSC, también ha trabajado en el ámbito profesional como responsable de marketing.

paula.neira.placer@xunta.gal

Índice H: 5

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-0157-2521>

Google Scholar: <https://scholar.google.es/citations?user=a-s5QjIAAAAJyhl=es>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Paula-Neira-Placer>

Scopus: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=59406191100>

Academia.edu: <https://independentresearcher.academia.edu/PaulaNeiraPlacer>

Denébola Álvarez-Seoane

Universidade de Santiago de Compostela.

Doctora en Equidad e Innovación en la Educación (USC, Cum Laude con Mención Internacional), licenciada en Pedagogía (USC, Premio Fin de Carrera) y Maestra en Educación Física (UDC). Su trayectoria se centra en el estudio de materiales didácticos impresos y digitales, con especial atención a la implicación de los ayuntamientos en la promoción de recursos educativos para el desarrollo comunitario y al uso de tecnologías en contextos educativos en las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria. Desde 2024 es Profesora Ayudante Doctora en el Departamento de Pedagogía y Didáctica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Santiago de Compostela.

carmen.alvarez.seoane@usc.es

Índice H: 3

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-5377-4849>

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=hrcMDTEAAAAJ>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Denebola-Alvarez-Seoane>

Scopus: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57205443320>

Academia.edu: <https://usc-es.academia.edu/CarmenDen%C3%A9bola%C3%81lvarezSeoane>