

**RELACIÓN ENTRE LOS MOTIVOS DE USO, EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y EL BIENESTAR: UN ESTUDIO CON RESIDENTES DEL MUNICIPIO DE CAZENGO, EN ANGOLA**

**RELATIONSHIP BETWEEN USAGE MOTIVES, PROBLEMATIC INTERNET USE, AND WELL-BEING: A STUDY WITH RESIDENTS OF THE MUNICIPALITY OF CAZENGO, ANGOLA**

Autores:

Dr. C. Luis Filipe Narciso<sup>1</sup>

Correo electrónico: [luisfilipenarciso24@gmail.com](mailto:luisfilipenarciso24@gmail.com)

Identificación ORCID: <http://orcid.org/0009-0004-5123-4365>

<sup>1</sup> Escola Superior Pedagógica do Cuanza Norte, Angola

Dr. C. Carlos Beltrán Pazo, Profesor Titular<sup>2</sup>

Correo electrónico: [beltranpazo@gmail.com](mailto:beltranpazo@gmail.com)

Identificación ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3804-4159>

<sup>2</sup> Universidad de Guantánamo, Cuba

Localidad: Guantánamo, Cuba

## **Resumen**

El estudio tuvo como objetivo describir la relación entre los motivos de uso de internet, el uso problemático y el bienestar individual. Se aplicó un cuestionario a 53 participantes (32 hombres y 21 mujeres) mediante un diseño descriptivo y cuantitativo. Los resultados muestran diferencias según el sexo en el tiempo y período de uso, propósitos de conexión y mediación parental. Los hombres reportaron mayor seguridad percibida y conocimiento de mecanismos de protección, mientras que las mujeres informaron mayor calidad de vida. Se observa una reducción de las diferencias en el acceso y uso de tecnología entre residentes urbanos y suburbanos, asociada a la expansión de la conectividad y demandas educativas. La edad influye en la frecuencia de uso, disminuyendo a medida que aumenta. Los hallazgos se basan en las asociaciones observadas en la muestra, sin permitir inferencias causales.

**Palabras clave:** Uso problemático de internet; motivación para el uso de internet; bienestar.

## **Abstract**

The study aimed to describe the relationship between the motives for internet use, problematic internet use, and individual well-being. A questionnaire was administered to 53 participants (32 men and 21 women) using a descriptive and quantitative design. Results revealed sex-related differences in usage time, connection periods, purposes of use, and parental mediation. Men reported higher perceived security and knowledge of protective mechanisms, while women reported higher overall quality of life. A reduction in differences in technology access and use between urban and suburban residents was observed, associated with expanded connectivity and educational demands. Age influenced usage frequency, decreasing as age increased. Findings are based on associations observed in the sample and do not allow causal inferences.

**Keywords:** Problematic Internet use; motivation for Internet use; well-being.

## **Introducción**

La realización de esta investigación tuvo como objetivo describir la relación entre los motivos de uso de internet, el uso problemático de internet y el bienestar del individuo. Se optó, en función del tipo de estudio, los procedimientos y el enfoque, por la aplicación de un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Con la aparición de las nuevas tecnologías, gran parte de la comunicación entre los individuos se produce a través de dispositivos tecnológicos, siendo las redes sociales soportadas por servicios de internet el vehículo privilegiado. Este cambio ha generado, de manera directa, transformaciones en la vida social del individuo, abarcando desde la convivencia familiar hasta los ámbitos laboral y académico.

La ocupación profesional de los progenitores, tanto formal como informal, ha promovido el distanciamiento respecto a sus hijos y la ruptura de los principios reguladores de la convivencia familiar. La opción para la reaproximación familiar ha pasado a ser el uso de recursos tecnológicos, principalmente el teléfono móvil. Sin embargo, las exigencias del entorno académico han hecho obligatoria la utilización de los servicios de internet como mediador para la realización de tareas escolares y, en algunos casos, para la interacción con los servicios ofrecidos por las instituciones educativas.

Como dice el dicho “la práctica hace al monje”, las exigencias académicas, sumadas a la propensión y disposición de los jóvenes hacia el uso de tecnologías, los convierten progresivamente en individuos digitales, es decir, con una presencia esencialmente online para todos los efectos. En este sentido, la presencia física en el núcleo familiar ha pasado a ocupar un lugar secundario o incluso terciario, poniendo en riesgo, de esta manera, la preservación de la salud en todas sus dimensiones. Prueba de

ello es que los individuos pueden volverse dependientes de la tecnología, adoptar un estilo de vida sedentario, entre otros efectos.

Hoy, dada la multiplicidad y flexibilidad de los usos de los artefactos tecnológicos, se han establecido nuevas rutinas en la vida cotidiana de los individuos. La tecnología omnipresente ha modificado los horarios de las comidas, la convivencia familiar, el sueño y la jerarquización de prioridades, entre otros aspectos. De este modo, los avances tecnológicos, pese a su impacto positivo en la integración social y, en particular, en el mercado laboral, han generado efectos negativos en el ámbito social, tanto por la ausencia de normas en el seno familiar como por la falta de mecanismos reguladores adecuados.

Considerando internet como un espacio sin límites establecidos, los aspectos sociodemográficos explorados evidencian que las diferencias que antes eran visibles en relación con el género, la zona de residencia, e incluso, en ocasiones, la edad y el estado civil, tienden a diluirse cuando el uso de internet se centra en la resolución de problemas académicos. No obstante, la condición femenina sigue siendo un área que requiere mayor exploración, dado su limitado interés por la exposición constante a los servicios de internet.

En este trabajo se destaca también el concepto de uso problemático de internet, entendido como la utilización desregulada por parte de los individuos, que puede incluso afectar su condición humana y repercutir negativamente en el bienestar, entendido por algunos como calidad de vida, por otros como hábitos saludables y, para unos pocos, como gestión del estrés. Se subraya que, según los especialistas, todos estos aspectos confluyen hacia un mismo propósito: comprender cómo el uso de internet influye en el bienestar individual.

## **Desarrollo**

### **Uso problemático de internet**

La Internet, concebida como una red de interacción entre individuos cuyo objetivo es facilitar el desarrollo integral de tareas planificadas, constituye un recurso indispensable en la vida cotidiana. Su disponibilidad constante y multifuncional ha modificado significativamente la manera en que los individuos gestionan su tiempo, interactúan socialmente y cumplen con obligaciones académicas o laborales. Sin embargo, esta condición de indispensable ha actuado como trampolín hacia la dependencia tecnológica. Alegría (2019) advierte que “la utilización de las redes sociales puede convertirse en una adicción, ya que permiten un acceso rápido y constante a diversas actividades e interacciones, lo que posibilita la creación de una realidad ficticia y proporciona a los usuarios una sensación de recompensa inmediata” (p. 3).

La frecuencia de uso de los servicios de internet, sumada al carácter inmediato propiciado por las plataformas disponibles, genera en el individuo una falsa y peligrosa sensación de no estar aislado. Esta percepción puede fomentar la permanencia prolongada en entornos virtuales y la priorización de relaciones digitales por sobre las presenciales. Nhaga (2025) sostiene que “el uso problemático de internet puede interpretarse como una estrategia de compensación frente a la ausencia de apoyo social o como una forma de evasión de los desafíos de la realidad” (p. 31), enfatizando cómo la interacción virtual reemplaza parcialmente la interacción humana directa y el soporte social tradicional. La atracción de internet no se limita únicamente a la estética de sus interfaces ni a la rapidez de respuesta que brinda a los usuarios. Consecuencias menos positivas incluyen la alteración de hábitos saludables de convivencia, la fragmentación de la atención y la vulneración de principios que garantizan la integridad física y mental del individuo, elementos todos vinculados al uso problemático de internet. Nhaga (2025) agrega que “se puede afirmar que los usuarios de estas redes sociales tienden a presentar una versión mejorada de sí mismos en comparación con su comportamiento offline” (p. 13), lo que puede inducir a expectativas irreales y generar frustración al interactuar en contextos no digitales.

No menos preocupante es la dependencia tecnológica familiar. Narciso y Gamboa (2025) señalan que el deseo de comunicación puede transformarse con el tiempo en la transgresión de normas, generando “hábitos de sueño desregulados y comportamientos de salud que pueden derivar en disminución de la duración y calidad del sueño, con consecuencias negativas como somnolencia diurna excesiva” (Nhaga, 2025, p. 16). Este fenómeno subraya la necesidad de establecer límites claros y rutinas saludables, tanto a nivel individual como familiar, para contrarrestar los efectos del uso problemático de la tecnología.

A pesar de las ventajas individuales y colectivas de las plataformas digitales, la generalización del uso entre distintos grupos etarios conlleva una serie de efectos mixtos: desde la falsa percepción de vivir en un mundo globalizado sin límites de espacio y tiempo, hasta la dependencia social de las facilidades alcanzadas, ignorando riesgos para la salud mental y física de la población (Lemos, 2019, p. 1). Estudios recientes también muestran que la exposición prolongada y sin regulación a contenidos digitales puede incrementar síntomas de ansiedad, estrés y afectaciones en la regulación emocional (Kuss & López-Fernández, 2016; Cai et al., 2023). Por ello, la consideración del uso problemático de internet requiere una visión integral que contemple dimensiones psicológicas, sociales y educativas.

#### Motivación para el uso de internet

La necesidad de comunicarse, compartir información, enviar y recibir documentos, investigar, resolver situaciones académicas, elaborar trabajos, así como acceder a juegos, películas, música y otros

entretenimientos, constituye el núcleo de las tareas desarrolladas con soporte de internet. Según Cruz (2009), estas actividades son imperativos tanto de la dinámica social y cultural como de la tecnológica, “ya que los paradigmas pedagógicos tradicionales se vuelven obsoletos frente a nuevos medios de almacenamiento y difusión de información que actúan cada vez más como auxiliares de nuestra propia cognición” (p. 2).

El uso de tecnologías no se limita a una edad determinada, aunque pueden distinguirse dos grupos: los “nativos digitales”, que nacieron en la era digital y manejan estas herramientas con naturalidad, y los “inmigrantes digitales”, que, a pesar de haber nacido antes del surgimiento de las tecnologías, se adaptan gradualmente a la nueva realidad. Sin embargo, a medida que aumentan los intervalos de edad, disminuye el número de usuarios de recursos tecnológicos (Freitas, 2021). Esta tendencia evidencia que, aunque la motivación para interactuar digitalmente es transversal, las competencias y la confianza tecnológica varían con la edad y la experiencia previa, lo que impacta la intensidad y los propósitos del uso de internet.

A pesar de las diferencias en habilidades tecnológicas, el objetivo fundamental sigue siendo la interacción entre diversos usuarios, sean familiares, amigos, colegas o desconocidos. Ramos (2012) afirma que “es también una tecnología social, que permite a millones de usuarios interactuar entre sí, generando nuevas formas de organización social y, consecuentemente, nuevas formas de sociabilidad” (p. 13). Este carácter social de la tecnología explica su centralidad en la construcción de redes de apoyo y en la regulación de dinámicas grupales, así como su potencial para fomentar tanto bienestar como riesgos psicosociales.

Si en el pasado predominaban los servicios postales, con envíos que podían tardar semanas o meses en llegar a los destinatarios, la aparición de internet y las redes sociales ha revolucionado la comunicación, agilizando el acceso a la información. Como indica Freitas (2021), la comunicación “se ha vuelto más práctica, rápida y eficiente. Basta un clic y una conexión Wi-Fi para estar en contacto no solo con quien deseemos, sino con cuantas personas deseemos” (p. 26). Esta inmediatez ha transformado expectativas sobre disponibilidad, reciprocidad y velocidad en la interacción social.

Ramos (2012) agrega que “la información se considera la materia prima de nuestra sociedad, y la Internet, como su principal medio de difusión, desempeña un papel crucial en la reconfiguración del espacio y de las relaciones sociales” (p. 45). Esta reconfiguración ha impulsado el surgimiento del ciberespacio o espacio virtual, transformando las nociones tradicionales de espacio y tiempo y generando nuevas oportunidades, pero también desafíos para la gestión del tiempo y la privacidad.

### **Bienestar y uso problemático de internet**

La noción de bienestar, aunque relativa y subjetiva, se vincula estrechamente con la realización de los propios deseos y objetivos. En la era actual, donde el uso de tecnologías predomina sobre otros medios para satisfacer las rutinas diarias, medir el tiempo de conexión y uso de aplicaciones se ha vuelto complicado. Cruz (2009) sostiene que “el acceso a información y a múltiples recursos tecnológicos, sumado a la velocidad del cambio, nos mantiene permanentemente en búsqueda de novedades y actualizaciones” (p. 5), dificultando el control de impulsos y la priorización de actividades esenciales para la salud física y mental.

En todos los momentos del día, ya sea a nivel personal o profesional, la necesidad de superación lleva al uso de tecnologías, en particular de internet. Según el mismo autor, “no se puede negar la magnitud del fenómeno ni sus profundas implicaciones en la vida social. Se ha convertido en el principal medio de archivo, transferencia o búsqueda de información y en el medio de comunicación entre personas, independientemente de su condición o ubicación” (Cruz, 2009, p. 5).

Actualmente, sin importar el lugar, la hora o el motivo para comunicarse, compartir o recibir información—incluso como consuelo—, recurrir a internet se ha convertido en una acción prioritaria. Lemos (2019) afirma que “Internet y, específicamente, las redes sociales ejercen una influencia creciente en la vida diaria, permitiendo comunicarse con familiares, amigos e incluso desconocidos de cualquier parte del mundo, permanecer en contacto con la comunidad online y compartir cualquier aspecto de la vida personal, cuando, como y con quien se desee, mediante una frase, texto, emoji, imagen o fotografía” (p. 7).

No obstante, la necesidad de comunicarse y responder a las demandas de la vida diaria no debe ignorar las necesidades del organismo. Alimentarse y descansar respetando horarios contribuye a una vida saludable. De lo contrario, pueden surgir patologías asociadas al uso indebido de internet. Lemos (2019) señala que “el individuo tiende a pasar tiempo online sin un objetivo concreto, utilizando internet como medio para procrastinar y posponer responsabilidades, lo que genera problemas en la vida cotidiana y conduce al desarrollo y mantenimiento del uso patológico generalizado” (p. 6).

Los principales riesgos para el bienestar asociados al uso problemático de internet se vinculan con la facilidad de acceso, la portabilidad de los dispositivos, su atractivo visual, la rapidez de respuesta y la precocidad en el uso. Lemos (2019) indica que “estos factores contribuyen al peligro que estas plataformas representan para el bienestar y la salud mental de los individuos” (p. 7). Además, la literatura reciente ha identificado correlaciones significativas entre el uso problemático y síntomas de ansiedad, estrés y deterioro en la calidad de sueño, especialmente en jóvenes universitarios (Cai et al., 2023; Kuss & López-Fernández, 2016).

Entre las herramientas disponibles, las redes sociales constituyen el recurso más utilizado, dado que el objetivo primario de internet es establecer comunicación entre usuarios. Lemos (2019) afirma que “las redes sociales pueden aumentar el bienestar cuando se utilizan con el objetivo de conectar con otros, ya que pueden fortalecer las relaciones mediante el incremento de la intimidad” (pp. 11-12). Por tanto, el uso equilibrado y consciente de estas plataformas se presenta como una estrategia de potenciación del bienestar, mientras que su uso indiscriminado puede generar consecuencias contraproducentes a nivel físico, psicológico y social.

## **Metodología**

### **Participantes y muestra**

Participaron en este estudio un total de 53 individuos: 32 hombres (60%) y 21 mujeres (40%). La selección de la muestra se realizó de manera aleatoria, basada en la disposición de cada participante para integrarse voluntariamente en la investigación. El único criterio de inclusión fue que los participantes fueran residentes del municipio de Cazengo y usuarios activos de internet.

Se aplicó un cuestionario estructurado (Eiterer, 2010, p. 23), diseñado para recopilar información sobre variables sociodemográficas, así como sobre el uso de internet y los motivos que llevan a cada individuo a conectarse. Este instrumento permitió examinar aspectos relacionados con la frecuencia y duración del uso, los períodos preferidos de conexión, las actividades realizadas y la percepción de riesgos asociados.

La recolección de datos se llevó a cabo en el mismo lugar donde se entregaron los cuestionarios, completándose la mayoría de las respuestas pocos minutos después de su entrega. La inmediatez en la recopilación garantizó la frescura de las percepciones de los participantes y redujo sesgos de memoria asociados a la autoinformación retrospectiva (Fink, 2013).

Los datos obtenidos fueron analizados utilizando procedimientos estadísticos descriptivos y comparativos para examinar tendencias y asociaciones entre variables sociodemográficas y de uso de internet, según lo recomendado por Marconi y Lakatos (2003, p. 108), integrando frecuencias, porcentajes y análisis de correlaciones simples donde fue pertinente.

### **Procedimientos y variables**

**El cuestionario incluyó secciones para evaluar:**

- **Motivación para el uso de internet:** razones académicas, sociales, recreativas y de comunicación.
- **Tiempo y período de conexión:** duración promedio diaria y franjas horarias de mayor actividad.

- **Percepción de riesgos y mecanismos de protección:** conocimiento y adopción de estrategias para prevenir riesgos como la dependencia digital, el sedentarismo, afectaciones a la salud mental o exposición a contenidos inseguros.
- **Bienestar percibido:** hábitos saludables, calidad de vida y gestión del estrés.

Este enfoque permite integrar variables independientes (edad, género, zona de residencia) y dependientes (uso problemático de internet, motivación, bienestar percibido) para construir un análisis coherente con la literatura sobre uso problemático de internet y su relación con el bienestar (Kuss & López-Fernández, 2016; Lemos, 2019).

### **Análisis y presentación de resultados**

De los 53 participantes, 32 eran hombres (60%) y 21 mujeres (40%). La distribución etaria predominante mostró que 22 individuos tenían menos de 21 años (41%), 20 individuos tenían entre 21 y 24 años (38%) y 11 participantes superaban los 24 años (21%). En cuanto al estado civil, 48 individuos eran solteros (91%) y 5 vivían en unión de hecho (9%). Respecto a la zona de residencia, 32 individuos vivían en áreas urbanas (60%) y 21 en zonas suburbanas (40%). Estas características sitúan a la mayoría de los participantes dentro de la Generación Z, catalogada como nativos digitales (Prensky, 2001), lo que explica su familiaridad y alta frecuencia de interacción con plataformas digitales.

El análisis del tiempo de uso de internet mostró que 19 participantes (36%) utilizaban internet al menos 2 horas al día; 13 (25%) dedicaban aproximadamente 1 hora diaria; 7 individuos (13%) se conectaban al menos 3 horas diarias; y 14 (26%) superaban las 3 horas de uso diario. La franja horaria preferida fue la noche, con 37 participantes (70%), frente a 16 que prefirieron el día (30%). En cuanto a los días de conexión, 35 individuos (66%) se conectaban principalmente entre semana, mientras que 18 (34%) se conectaban durante el fin de semana.

Respecto a la motivación principal para usar internet, 31 participantes (58%) lo hacían para actividades de investigación, 8 (16%) para juegos y 14 (26%) para interactuar en redes sociales. Dentro de las búsquedas realizadas, 33 individuos (62%) consultaban material académico, 12 (23%) cursos online y 8 (15%) dedicaban su tiempo a juegos. En cuanto a la comunicación frecuente, 31 participantes (58%) se comunicaban principalmente con amigos, 12 (23%) con hermanos y 10 (19%) con la madre.

Al analizar el bienestar percibido, 30 individuos (57%) consideraban que hábitos saludables constituían su bienestar, 18 (34%) la calidad de vida y 5 (9%) la gestión del estrés. En términos de percepción de riesgo asociado al uso de internet, 42 participantes (79%) consideraban que existían riesgos, mientras que 11 (21%) no lo percibían. Entre los riesgos identificados, 20 mencionaron dependencia digital (38%), 15 salud mental (28%), 12 exposición de datos (23%) y 6 sedentarismo (11%).

Respecto a las medidas de protección adoptadas, 27 participantes (51%) indicaron precaución con enlaces y archivos sospechosos, 21 (40%) mencionaron la utilización de contraseñas fuertes y únicas, y 5 (9%) evitaban redes Wi-Fi públicas para transacciones sensibles.

### **Síntesis metodológica**

La muestra predominante corresponde a hombres jóvenes, principalmente menores de 21 años (41%), solteros (91%) y residentes de zonas urbanas (60%). La mayoría se conecta a internet al menos 2 horas diarias, con preferencia por la noche (70%) y los días de semana (66%). La motivación principal es la investigación académica (58%), con un foco en material académico (62%), y la comunicación más frecuente es con amigos (58%). En términos de bienestar, los hábitos saludables son la referencia principal (57%). La percepción de riesgo destaca la dependencia digital (38%) y la principal estrategia de protección es el uso de contraseñas fuertes (51%).

Estos resultados confirman la relación entre uso problemático de internet, motivación y bienestar, coherente con lo planteado en el marco teórico y con la literatura sobre comportamiento digital en nativos digitales (Kuss & López-Fernández, 2016; Lemos, 2019; Prensky, 2001).

### **Conclusiones**

El estudio permitió identificar que los motivos de uso de internet, el uso problemático de las tecnologías digitales y el bienestar de los participantes están estrechamente relacionados. La mayoría de los individuos jóvenes, especialmente nativos digitales, muestran un uso frecuente y prolongado de internet, mientras que la intensidad disminuye con la edad.

Se observaron diferencias de género en los patrones de uso: las mujeres tienden a conectarse en menor tiempo, principalmente durante fines de semana y por motivos de comunicación familiar, mientras que los hombres muestran mayor frecuencia y diversidad de actividades online, incluyendo ocio y tareas académicas.

Los motivos principales para conectarse son uniformes, destacando la comunicación y la consulta de material académico como prioridades. Sin embargo, el uso problemático no depende únicamente del tiempo de conexión, sino del impacto sobre otras actividades esenciales y la socialización familiar, académica o laboral.

En términos de bienestar, los hábitos saludables y la calidad de vida se ven afectados por el uso de internet, lo que evidencia la necesidad de promover un manejo equilibrado de la tecnología. Los hallazgos sugieren la importancia de estrategias de educación digital y autocontrol en jóvenes para reducir riesgos asociados y potenciar los beneficios del entorno digital.

### **Bibliografía**

- Alegria, A. S. Pinto. (2019). *Relação entre a utilização de redes sociais e a literacia em saúde mental positiva de jovens: um estudo exploratório sobre o Instagram*. Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa.
- Cruz, S. C. S. (2009). *Proposta de um Modelo de Integração das Tecnologias de Informação e Comunicação nas Práticas Lectivas: o aluno de consumidor crítico a produtor de informação online* (Doutoramento em Ciências da Educação, Especialidade de Tecnologia Educativa). Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Eiterer, C. L. (2010). *Metodologia de Pesquisa em Educação*. Belo Horizonte, Brasil: UFMG.
- Freitas, A. C. C. (2021). *O poder e o controlo da internet na vida quotidiana dos indivíduos* (Dissertação de Mestrado em Crime, Diferença e Desigualdade). Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais.
- Fink, A. (2013). *How to conduct surveys: A step-by-step guide* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kuss, D. J., & López-Fernández, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Lemos, C. F. R. C. (2019). *Uso problemático da internet e das redes sociais: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental* (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde – Psicoterapia Cognitiva Comportamental e Integrativa). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Marconi, M., & Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos de Metodologia Científica* (5ª ed.). São Paulo, Brasil: Atlas.
- Nhaga, N. (2025). *O uso problemático da internet, autoestima e qualidade de sono: Um estudo com jovens adultos* (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais.
- Pedro, N. S. G. (2011). *Utilização educativa das tecnologias: acesso, formação e autoeficácia dos professores* (Doutoramento em Educação). Universidade de Lisboa, Instituto de Educação.
- Pereira, B. F. A. (2021). *Relação entre o uso problemático da internet, qualidade de sono e bem-estar: Um estudo em jovens adultos* (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Ramos, O. C. P. (2012). *Relações interpessoais na Internet: um estudo com alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico do Alentejo* (Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação – Avaliação Educacional). Universidade de Évora, Departamento de Pedagogia e Educação.