

Eva Cuesta Viana

**DOOMSCROLLING I MALESTAR EMOCIONAL EN LA POBLACIÓ
ADULTA: UN ESTUDI SOBRE LA RELACIÓ AMB L'ANSIETAT, L'ESTRÈS
I LA DEPRESSIÓ.**

TREBALL DE FI DE GRAU

dirigit per la Dra. Anna Huguet Roselló

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2026

AGRAÏMENTS

En primer lloc, voldria agrair a la meva tutora del TFG, Anna Huguet, el temps que ha dedicat al meu treball.

Als meus pares i al meu germà, per creure en mi i ser sempre un suport incondicional; gràcies per no deixar-me caure mai i per ser el meu refugi.

A l'Oleks, per ser-hi sempre, per recolzar-me i per fer-ho tot més fàcil; gràcies per ser el millor company de vida.

A les meves amigues, per recolzar-nos, per compartir aquesta etapa i per seguir celebrant cada pas juntes.

I, en últim lloc però no menys important, a tots els participants que han fet possible aquest estudi.

ÍNDEX

RESUM	1
ABSTRACT	2
1. INTRODUCCIÓ	3
1. CONCEPTUALITZACIÓ DEL <i>DOOMSCROLLING</i>	3
1.1 Què és el <i>doomscrolling</i> ?	3
1.2 Origen del terme <i>doomscrolling</i>	3
1.3 Mesura i intensitat del <i>doomscrolling</i>	3
1.4 Edat, gènere i <i>doomscrolling</i>	5
2. BASES PSICOLÒGIQUES I EVOLUTIVES DEL <i>DOOMSCROLLING</i>	6
2.1 Mecanismes de supervivència i control	6
2.2 Biaix de negativitat, intolerància a la incertesa i <i>doomscrolling</i>	7
2.3 Fenòmens relacionats: síndrome del món cruel i <i>FoMO</i>	7
2.4 Model d'autoregulació emocional deficient	8
3. IMPACTE EN EL BENESTAR I LA SALUT	9
3.1 Conseqüències psicològiques i funcionals	9
3.2 Afectacions en la salut física	10
3.3 Efectes a llarg termini i bidireccionalitat	10
4. EL PAPER DE LA TECNOLOGIA I L'ENTORN DIGITAL	11
4.1 Algoritmes i interacció	11
4.2 <i>Scroll</i> infinit vs <i>doomscrolling</i>	11
5. DE L'EVIDÈNCIA GENERAL A LA NECESSITAT D'ESTUDI EN EL CONTEXT LOCAL	12
2. OBJECTIUS I HIPÒTESIS	13
2.1 Objectiu principal	13
2.2 Objectius secundaris	13
2.3 Hipòtesis	13
3. METODOLOGIA	14

3.1 Mostra	14
3.2 Mesures	14
3.2.1 <i>Doomscrolling Scale (DSS)</i>	14
3.2.2 <i>Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)</i>	14
3.3 Procediment.....	15
3.4 Pla d'anàlisi.....	16
4. RESULTATS	17
4.1 Descripció de la mostra	17
4.1.1 Característiques sociodemogràfiques.....	17
4.1.2 Hàbits digitals	19
4.1.3 Característiques psicològiques	20
4.2 Nivells de <i>doomscrolling</i> en la mostra	20
4.3 Diferències en funció de les variables sociodemogràfiques: edat i gènere	20
4.4 Relació entre el <i>doomscrolling</i> i el malestar emocional	21
4.5 Relació entre el consum digital i la intensitat del <i>doomscrolling</i>	22
5. DISCUSSIÓ	23
5.1 Limitacions de l'estudi.....	27
5.2 Fortaleses de l'estudi	27
5.3 Implicacions pràctiques i futures línies d'estudi	28
5.4 Conclusió.....	29
6. BIBLIOGRAFIA	30
7. ANNEXOS	35
7.1 Qüestionari administrat als participants	35

RESUM

El *doomscrolling* és la tendència a consumir compulsivament continguts digitals negatius malgrat el malestar que provoquen. Es tracta d'un fenomen dimensional, amb diferents nivells d'intensitat en la població, relacionat amb mecanismes psicològics i tecnològics que poden afectar el benestar emocional i físic. Tot i l'interès creixent, l'evidència científica encara és limitada, especialment en contextos locals. Aquest fet destaca la necessitat de més investigació per comprendre millor aquest hàbit i desenvolupar estratègies de prevenció basades en l'alfabetització digital.

L'objectiu d'aquest treball va ser explorar la relació entre el *doomscrolling* i el malestar emocional en adults de 18 a 65 anys actius en entorns digitals, així com la seva relació amb l'edat, el gènere, la dimensió clínica més relacionada i el temps de connexió.

Es tracta d'un estudi quantitatiu i transversal amb 114 participants ($M = 39,85$, $DT = 14,15$), mitjançant qüestionaris en línia que inclouen variables sociodemogràfiques, una traducció *ad hoc* de la *Doomscrolling Scale (DSS)* i la *DASS-21*.

Els resultats mostren nivells lleus de *doomscrolling* ($M = 24,90$; $DT = 12,88$) i malestar emocional ($M = 24,35$; $DT = 24,44$). Es va identificar una relació negativa entre el *doomscrolling* i l'edat ($r = -,286$; $p = ,002$), i nivells més elevats en homes ($M = 28,46$) que en dones ($M = 22,61$) ($t(111) = 2,416$, $p = ,017$, $d = ,463$). A més, el *doomscrolling* es va trobar relacionat positivament amb el malestar global ($r = ,346$; $p < ,001$), mostrant el vincle més estret amb l'estrès ($r = ,419$; $p < ,001$). No es va trobar relació amb el temps total de connexió diària ($p > ,05$).

En conclusió, els resultats conviden a considerar la complexitat del *doomscrolling* i aporten una base útil per a la pràctica clínica i la salut pública. No obstant, es requereixen estudis longitudinals i experimentals que permetin analitzar l'evolució del fenomen i establir relacions de causalitat, així com determinar la direccionalitat entre el *doomscrolling* i el malestar emocional.

ABSTRACT

Doomscrolling is the tendency to compulsively consume negative digital content despite the distress it causes. It is a dimensional phenomenon, with varying levels of intensity in the population, and is associated with psychological and technological mechanisms that can affect emotional and physical well-being. Despite growing interest, scientific evidence is still limited, especially in local contexts. This highlights the need for further research to better understand this habit and develop prevention strategies based on digital literacy.

The objective of this study was to explore the relationship between doomscrolling and emotional distress in adults aged 18 to 65 active in digital environments, as well as its relationship with age, gender, the most closely related clinical dimension and screen time.

This study is a quantitative and cross-sectional study with 114 participants ($M = 39.85$, $SD = 14.15$), conducted through online questionnaires that included sociodemographic variables, an ad hoc translation of the *Doomscrolling Scale (DSS)*, and the *DASS-21*.

The results show mild levels of doomscrolling ($M = 24.90$; $SD = 12.88$) and emotional distress ($M = 24.35$; $SD = 24.44$). A negative relationship was identified between doomscrolling and age ($r = -.286$; $p = .002$), and higher levels were found in men ($M = 28.46$) than in women ($M = 22.61$) ($t(111) = 2.416$, $p = .017$, $d = .463$). In addition, doomscrolling was positive associated with overall distress ($r = .346$; $p < .001$), showing the closest link with stress ($r = .419$; $p < .001$). No relationship was found with total daily connection time ($p > .05$).

In conclusion, the results invite consideration of the complexity of doomscrolling and provide a useful basis for clinical practice and public health. However, longitudinal and experimental studies are required to analyse the evolution of the phenomenon and establish causal relationships, as well as to determine the directionality between doomscrolling and emotional distress.

1. INTRODUCCIÓ

1. CONCEPTUALITZACIÓ DEL *DOOMSCROLLING*

1.1 Què és el *doomscrolling*?

Segons Güme (2024), el *doomscrolling* fa referència a la tendència de seguir navegant o desplaçant-se per notícies dolentes, tot i que siguin tristes, desesperançadores o depriments. L'autor destaca que aquest comportament persisteix malgrat el malestar emocional que genera, ja que sembla que no es pot evitar consumir aquesta informació tòxica.

D'altra banda, Ytre-Arne i Moe (2021) destaquen tres característiques clau per entendre el *doomscrolling*. En primer lloc, la prevalença de notícies de caràcter negatiu en l'entorn digital. En segon lloc, la dependència de les dinàmiques de consum vinculades a l'increment de l'ús de telèfons intel·ligents. I, en tercer lloc, la pressió dels fluxos informatius que busquen captar la nostra atenció constantment. Tot plegat genera un flux constant d'informació negativa i pessimista del qual els usuaris troben dificultats per desconnectar-se, fet que acaba provocant esgotament emocional.

A més, es tracta d'un fenomen emergent que s'ha intensificat arran de la pandèmia de la *COVID-19* (Anand et al., 2021; Ytre-Arne i Moe, 2021). A causa de l'aïllament social, la interrupció de la vida social i l'ansietat per la malaltia, els individus van quedar més vulnerables als efectes nocius del consum constant de notícies negatives.

1.2 Origen del terme *doomscrolling*

En relació a l'etimologia, la paraula *doomscrolling* va aparèixer per primera vegada en una publicació de *Twitter* (ara *X*) l'any 2018. Karen K. Ho, reportera d'economia i finances globals de Quartz, va ser una de les persones clau en la seva difusió; de fet, el diccionari Merriam-Webster (2023) la va identificar com la persona que va ajudar a popularitzar el terme inicialment.

1.3 Mesura i intensitat del *doomscrolling*

Tot i que la literatura prèvia s'ha centrat a analitzar els patrons generals d'ús excessiu d'internet i xarxes socials, Yasan-Ak et al. (2025) assenyalen que encara hi ha una manca d'investigació específica sobre el *doomscrolling*. Per aquest motiu, sorgeix la necessitat d'estudiar-lo com un

comportament diferenciat, fet que ha impulsat la creació de mesures específiques d'avaluació.

L'instrument de referència és la *Doomscrolling Scale*, desenvolupada originalment en anglès per Sharma et al. (2022). En la seva validació final (amb una mostra de 502 participants de 27 països), l'anàlisi factorial confirmatòria va corroborar una estructura unidimensional de 15 ítems amb una consistència interna elevada. D'aquesta manera, el *doomscrolling* s'avalua habitualment mitjançant aquesta escala, que permet mesurar la intensitat com una conducta contínua.

En aquest sentit, la literatura disponible conceptualitza el *doomscrolling* com un fenomen dimensional, en què els individus poden presentar diferents nivells d'intensitat del comportament, caracteritzats per un consum repetitiu de contingut negatiu i una possible dificultat per interrompre'l (Sharma et al., 2022; Yasan-Ak et al., 2025).

Precisament per la seva naturalesa dimensional i donat que és un fenomen recent, la literatura científica no ofereix una taxa de prevalença clínica establerta en la població general. No obstant això, diverses investigacions empíriques han demostrat que el *doomscrolling* és quantificable i està present en les mostres analitzades.

D'una banda, en utilitzar la versió completa de l'escala formada per 15 ítems (puntuacions de 15-105), Türk-Kurtça i Kocatürk (2025), en un estudi amb 443 participants turcs amb una edat mitjana de 23.49 anys, van trobar una mitjana de *doomscrolling* de $M = 38,70$. En una línia similar, Soraci et al. (2025) en un estudi amb 300 participants italians amb una edat mitjana de 38,02 anys, van trobar una mitjana de *doomscrolling* de $M = 30,75$. En ambdós casos, les dades indiquen nivells d'intensitat globalment moderats-baixos.

D'altra banda, en utilitzar la versió abreviada de l'escala formada únicament per 4 ítems (puntuacions de 4-28) també s'evidencien nivells inicials de *doomscrolling*. Per exemple, l'estudi de Taskin et al. (2024), realitzat amb 301 participants adolescents turcs on es va trobar una mitjana de *doomscrolling* de $M = 9,15$.

En conjunt, aquests resultats demostren que el *doomscrolling* és una conducta present en la població i que es pot mesurar, tot i que els nivells d'intensitat poden variar segons les característiques de la mostra. D'aquesta manera, sorgeix la necessitat d'explorar aquest fenomen en el nostre context.

1.4 Edat, gènere i *doomscrolling*

Dins de la recerca sobre el *doomscrolling*, l'edat i el gènere s'inclouen de manera habitual com a variables sociodemogràfiques bàsiques per caracteritzar la mostra d'estudi. No obstant això, la literatura actual mostra resultats més consistents per l'edat que pel gènere.

Respecte a la variable de l'edat, la literatura tendeix a indicar que les poblacions més joves són més vulnerables a aquest fenomen. Diversos estudis recolzen aquesta relació inversa com és el cas de Sharma et al. (2022), qui en una mostra de 502 participants amb una edat mitjana de 26,53 anys van observar que el *doomscrolling* s'associava negativament amb l'edat. Aquesta mateixa tendència va ser constatada per Satıcı et al. (2023) en el procés de validació de la *Doomscrolling Scale* al turc. En una línia similar, l'estudi de Lissitsa i Kagan (2026) realitzat amb una mostra de 911 homes adults de les generacions X (1965-1980), Y (1981-1996) i Z (1997-2006), suggereix que la generació Z presenta nivells més alts de *doomscrolling*, relacionant-ho amb sentiments de solitud i amb una cerca disfuncional de connexió social.

No obstant això, cal matisar que la tendència decreixent del *doomscrolling* associada a l'edat s'ha d'interpretar amb cautela ja que la literatura actual es base majoritàriament en mostres de conveniència formades per adolescents o estudiants universitaris (Akat i Hamarta, 2025; Kütük et al., 2025; Wafa et al., 2024), de manera que és difícil generalitzar els resultats a etapes més tardanes de la vida adulta. A més, l'estudi esmentat anteriorment de Lissitsa i Kagan (2026) es va realitzar exclusivament amb homes, fet que dificulta la generalització dels resultats a la població femenina. En conjunt, és necessària la recerca addicional amb mostres més diverses i representatives per comprendre el paper de l'edat al llarg de tot el cicle vital.

Pel que fa a la variable de gènere, la recerca disponible presenta resultats poc consistents. Actualment, els estudis inclouen el gènere sovint de manera descriptiva per la mostra o com a variable de control, sense analitzar de manera específica possibles diferències en els nivells de *doomscrolling* entre homes i dones (Körün i Satıcı, 2025; Soraci et al., 2025; Türk-Kurtça i Kocatürk, 2025). No obstant això, les dades quantitatives que sí han explorat d'alguna manera aquesta relació ofereixen conclusions contradictòries. D'una banda, Sharma et al. (2022) van reportar que el *doomscrolling* era lleugerament més comú entre els homes que entre les dones, obtenint una diferència petita però estadísticament significativa. Per contra, l'anàlisi correlacional de Satıcı et al. (2023) indica que el gènere no manté una relació significativa amb els nivells d'aquest comportament.

Aquesta falta de consens ha portat a autors com Sumbal i Farah (2025) a explorar la possible influència de factors psicosocials associats al gènere en relació amb el consum de notícies negatives i el malestar emocional, tot i que l'evidència disponible encara és incipient i no permet establir conclusions consistents. En conjunt, es destaca la necessitat de continuar estudiant la relació entre el gènere i el *doomscrolling*, analitzant aquesta variable de manera específica en mostres de caràcter més divers.

2. BASES PSICOLÒGIQUES I EVOLUTIVES DEL DOOMSCROLLING

Aquest apartat revisa les principals bases psicològiques i evolutives del *doomscrolling* per tal d'entendre millor els mecanismes que podrien explicar els resultats d'aquest estudi, especialment en relació amb el malestar emocional i les diferències individuals observades.

2.1 Mecanismes de supervivència i control

Segons Yeager (citada en Rodrigues, 2022), l'ésser humà presenta una predisposició biològica a prioritzar el contingut negatiu, ja que evolutivament es percep com una amenaça a la integritat física. En aquesta línia, el mateix autor apunta que el consum de notícies alarmants actua com una herència d'aquest mecanisme de defensa orientat històricament a detectar perills de l'entorn per garantir la supervivència.

D'aquesta manera, Sharma et al. (2022) apunten que el *doomscrolling* pot actuar inicialment com un mecanisme de seguretat psicològica en

resposta a les crisis, ja que la cerca d'informació ajuda a gestionar la incertesa davant les amenaces.

2.2 Biaix de negativitat, intolerància a la incertesa i *doomscrolling*

Baumeister et al. (2001) defineixen el biaix de negativitat com la tendència dels esdeveniments negatius a generar un impacte més gran que els positius de la mateixa intensitat. Segons els autors, tot i que aquest predomini no és absolut, és necessari un volum molt superior d'experiències positives per compensar l'efecte d'un sol fet negatiu. D'aquesta manera, aquest biaix ajuda a explicar per què tendim a parar més atenció a les notícies negatives malgrat ser conscients del seu cost emocional.

D'altra banda, Rodrigues (2022) destaca que un altre factor que pot ajudar a explicar el funcionament del *doomscrolling* és la intolerància a la incertesa. En l'actualitat, quan es produeixen catàstrofes on la incertesa i la desinformació augmenten, les persones tendeixen a llegir notícies i articles a la recerca d'aclariments i respostes a les seves preguntes. En aquesta línia, Kaya (2025) assenyala que el *doomscrolling* intensifica la intolerància a la incertesa i deteriora el benestar emocional. No obstant això, encara manca evidència sobre com aquesta interacció afecta variables clíniques específiques com l'ansietat, la depressió o l'estrès.

2.3 Fenòmens relacionats: síndrome del món cruel i *FoMO*

Diversos estudis indiquen que la pràctica del *doomscrolling* pot comparar-se amb un fenomen més antic, de la dècada del 1970, denominat síndrome del món cruel. Aquest consisteix en la creença que el món és un lloc més perillós per viure-hi del que realment és, com a resultat de l'exposició prolongada a continguts relacionats amb la violència en la televisió. Investigacions recents com la de Rodrigues (2022) demostren que el consum de notícies pertorbadores porta a les persones a buscar encara més informació sobre el tema, fet que crea un cercle que es perpetua a si mateix.

A més, investigacions de Rajan et al. (2026) destaquen la rellevància del *FoMO* (*fear of missing out*) en la conducta de *doomscrolling*. L'explicació d'aquests autors recau en el fet que el *FoMO* actua com un mecanisme afectiu subjacent a aquesta tendència, ja que l'ansietat per perdre's informació pot

fomentar la interacció repetida amb contingut en línia, incloent-hi les notícies de caràcter negatiu.

2.4 **Model d'autoregulació emocional deficient**

Les investigacions de Sharpe et al. (2026) assenyalen que, quan els individus s'exposen a continguts negatius i angoixants de manera repetida, la seva capacitat per desconnectar-se es debilita, fet que afecta encara més la regulació emocional i la capacitat de resiliència.

D'altra banda, George et al. (2024) defensen que la conducta compulsiva associada al *doomscrolling* es fonamenta en un cicle neurobiològic destructiu. En aquest procés, la hiperestimulació de l'amígdala activa una resposta d'estrès crònica (alliberant cortisol i adrenalina) davant de situacions amenaçants generals que no permeten una acció física real. Aquest estat d'alerta es veu agreujat per l'esgotament de l'escorça prefrontal, cosa que fa disminuir la capacitat de raonament lògic i el control dels impulsos. Finalment, aquesta dinàmica podria afectar processos relacionats amb estructures com l'hipocamp, substituint l'aprenentatge adaptatiu per una visió del món distorsionada.

A més, aquesta dinàmica es relaciona amb la paradoxa del control, un fenomen on l'individu inicia la cerca d'informació digital com un intent de guanyar seguretat i gestionar la incertesa, malgrat que l'exposició continuada a estímuls nocius acaba provocant l'efecte contrari. En aquesta línia, investigacions de Taskin et al. (2024) amb població turca associen el *doomscrolling* amb un baix nivell d'atenció plena (*mindfulness*), ja que el consum compulsiu de notícies negatives distancia l'individu del seu present. L'estudi planteja una reacció en cadena: la pràctica continuada d'aquest hàbit debilita la capacitat de mantenir l'atenció, fet que augmenta la vulnerabilitat a patir un trauma secundari. En definitiva, l'impacte emocional no depèn només del contingut visualitzat, sinó de com la manca d'atenció plena incrementa la fragilitat de l'individu davant les tragèdies que consumeix a la xarxa.

3. IMPACTE EN EL BENESTAR I LA SALUT

3.1 Conseqüències psicològiques i funcionals

Investigacions actuals com les de Plackett et al. (2023) demostren que els hàbits en l'entorn digital influeixen de manera directa en la percepció de la felicitat, la satisfacció vital i els nivells de benestar general dels individus. Aquesta relació entre el consum de mitjans i el malestar emocional ja va ser assenyalada per Boukes i Vliegenthart (2017), els quals associen l'exposició a notícies televisives negatives amb un menor benestar i una sensació d'impotència en l'espectador. En aquest context, Sharpe et al. (2026) demostren que el fenomen del *doomscrolling* reflecteix una preocupació rellevant en la investigació dels mitjans respecte al consum habitual de notícies i els seus efectes psicològics. De fet, l'alta freqüència de *doomscrolling* prediu un baix benestar i una ansietat psicològica intensa (Satici et al., 2023), especialment els individus amb dificultats per gestionar la incertesa (Türk-Kurtça i Kocatürk, 2025). Segons Andersen et al. (2024), aquesta atracció pel contingut negatiu respon al desig d'anticipar o preveure possibles amenaces, un mecanisme que acaba agreujant la càrrega psicològica de l'usuari a través de la saturació de notícies desesperançadores (Rodrigues, 2022). Dins de les respostes emocionals, un efecte especialment greu és la possibilitat de patir un trauma secundari, el qual genera reaccions similars a l'experimentació d'un trauma en directe (Bride et al., 2004).

A l'hora de desglossar quina de les tres dimensions clíniques (depressió, ansietat o estrès) presenta un vincle més estret amb el *doomscrolling*, la literatura actual no mostra un consens clar sinó que tendeix a analitzar-les de manera independent o en relació a altres variables. Per una banda, la revisió de Sharpe et al. (2026), basada en més d'una trentena d'estudis sobre salut mental i consum digital, identifica una relació significativa i consistent amb tota la simptomatologia, destacant especialment el paper de l'ansietat com una de les respostes emocionals més immediates. Això coincideix amb les investigacions de Wafa et al. (2024), realitzat amb estudiants de medicina de la *Islamic University of North Sumatra*, on es va identificar una relació directa entre els nivells més elevats de *doomscrolling* i una major ansietat declarada pels participants. Per altra banda, autors com Rodrigues (2022) subratllen que aquest consum crònic no

es limita a una única dimensió, sinó que provoca un augment directe i combinat de l'estrès i la depressió, arribant a comprometre la salut neurològica.

A més, l'impacte del *doomscrolling* transcendeix l'estat anímic i afecta directament la funcionalitat diària de l'individu. L'exposició constant a notícies negatives reforça una visió del món pessimista (Shabahang et al., 2024) i, tal i com afirma Goldman (2020), pot alterar greument els cicles de la son o provocar insomni, la qual cosa pot derivar en símptomes depressius. Finalment, el fenomen comporta un esgotament emocional i una degradació de processos cognitius com l'atenció i la concentració. Aquesta pèrdua de recursos pot tenir una implicació clara en l'àmbit laboral, ja que segons Hughes et al. (2024), el *doomscrolling* al treball fomenta la rumiació, cosa que disminueix el compromís del treballador i incrementa els seus nivells d'estrès.

3.2 Afectacions en la salut física

Les investigacions de George et al. (2024) afirmen que les afectacions de la conducta de *doomscrolling* es manifesten també a nivell fisiològic i postural en forma de posició encorbada sobre els dispositius electrònics; un hàbit crònic que estressa l'esquelet i pot causar artritis espinal, esquinços i compressions. Així mateix, l'ús repetitiu dels dits sobre els dispositius també pot generar artrosi a llarg termini, mentre que l'exposició prolongada a la llum de les pantalles pot produir sequedat ocular, fatiga visual i tensió en la musculatura dels ulls.

3.3 Efectes a llarg termini i bidireccionalitat

Les investigacions de Körün i Satici (2025) i Demeter et al. (2021) adverteixen que el *doomscrolling* pot alterar mecanismes mentals a llarg termini, disminuint la capacitat d'empatia i afavorint respostes emocionals més fredes o de satisfacció davant les desgràcies alienes.

Tot i que el *doomscrolling* prediu un menor benestar (Körün i Satici, 2025), la relació podria ser inversa: els individus amb ansietat o depressió tendeixen a consumir continguts més pessimistes (Rodrigues, 2022). En qualsevol cas, existeix un consens en què aquesta pràctica s'associa

estretament al malestar psicològic i a l'ús problemàtic de les xarxes socials (Anand et al., 2021; Satıcı et al., 2023; Sharma et al., 2022).

4. EL PAPER DE LA TECNOLOGIA I L'ENTORN DIGITAL

4.1 Algoritmes i interacció

El disseny de les xarxes socials juga un paper fonamental en la perpetuació del *doomscrolling*. Els algoritmes actuals prioritzen les notícies alarmants perquè el contingut negatiu genera reaccions emocionals més intenses i, per tant, majors nivells d'interacció (Akat i Hamarta, 2025; Satıcı et al., 2023). Segons Kaye i Johnson (2024), aquesta dinàmica crea un bucle addictiu on l'usuari actualitza el seu *feed* amb l'esperança de reduir la seva ansietat, arribant a perpetuar aquesta conducta de manera indefinida.

A més, la predisposició de l'usuari en estats d'ànim baixos, la pèrdua d'interès o la fatiga fomenten una major tendència a passar més temps en plataformes digitals com a intent de regulació emocional, fet que augmenta les possibilitats d'entrar en el cercle del *doomscrolling* (Anand et al., 2021).

Finalment, la ràpida evolució d'aquests algoritmes remarca la importància de disposar d'estudis empírics actualitzats que reflecteixin el funcionament de l'entorn digital en el context actual (Akat i Hamarta, 2025).

D'altra banda, s'ha observat que la intensitat d'aquest hàbit de consum està estretament lligada a factors quantitatius d'ús tecnològic. En aquesta línia, Anand et al. (2021), en un estudi desenvolupat durant el confinament per la *COVID-19*, van observar que el *doomscrolling* i el *doomsurfing* actuaven com a mediadors del malestar psicològic, especialment en persones amb una elevada exposició a xarxes socials i notícies digitals. Segons aquests autors, les dinàmiques de consum prolongat i la freqüència de connexió setmanal configuren un patró d'exposició on, a major nombre d'hores diàries de navegació, més s'agreuja la pèrdua de control sobre el flux informatiu, intensificant el cercle del *doomscrolling*.

4.2 *Scroll* infinit vs *doomscrolling*

Tot i que popularment s'utilitzen els dos termes indistintament, cal diferenciar l'*scroll* infinit, un disseny de programació que elimina les senyals de parada i la reflexió de l'usuari (Bhargava i Velasquez, 2020), del *doomscrolling*, que és el comportament psicològic de consumir contingut

negatiu tot i el malestar que genera (Güme, 2024). D'aquesta manera, la configuració de les plataformes amb l'*scroll* infinit facilita comportaments com el del *doomscrolling*.

5. DE L'EVIDÈNCIA GENERAL A LA NECESSITAT D'ESTUDI EN EL CONTEXT LOCAL

La literatura actual indica que el *doomscrolling* no és un fenomen aïllat, sinó que respon a una combinació de mecanismes psicològics i tecnològics. D'una banda, l'ansietat s'identifica com el motor de la conducta, funcionant com una estratègia per afrontar la incertesa en períodes de crisi (Sharma et al., 2022; Türk-Kurtça i Kocatürk, 2025). D'altra banda, el temps d'exposició apareix com un factor crític facilitat pel disseny de les plataformes, com l'*scroll* infinit, que dificulta l'autoregulació de l'usuari (Bhargava i Velasquez, 2020).

No obstant això, en tractar-se d'un fenomen emergent, la recerca encara és escassa i es base majoritàriament en treballs teòrics o prové de contextos geogràfics distants (com Turquia o l'Índia). A més, encara manquen estudis que analitzin específicament com variables sociodemogràfiques com l'edat i el gènere influeixen en el *doomscrolling*, ja que l'evidència actual és molt reduïda i es focalitza sovint en adolescents i universitaris. De la mateixa manera, encara manquen estudis empírics recents que permetin en un primer moment explorar l'associació d'aquest comportament amb determinats estats psicològics com l'ansietat, l'estrès i la depressió en la població adulta del nostre entorn.

Obtenir evidència local és fonamental, perquè si s'identifica en un primer moment una relació entre la conducta de *doomscrolling* i el malestar emocional (ansietat, depressió i estrès), i posteriorment es pot establir una relació de causalitat, això tindria diverses implicacions pràctiques: en l'àmbit clínic, permetria als professionals detectar aquest hàbit precoçment i intervenir abans que el patiment s'agreugi; en l'àmbit de la salut pública, facilitaria crear pautes d'higiene digital i millorar l'alfabetització sobre com els mecanismes tecnològics incideixen en el benestar emocional. Per tot plegat, el present treball es planteja amb els següents objectius.

2. OBJECTIUS I HIPÒTESIS

2.1 Objectiu principal

Analitzar la relació entre el *doomscrolling* i el malestar emocional en una mostra d'adults d'entre 18 i 65 anys amb competència lingüística en castellà que fan un ús actiu de les xarxes socials (freqüència d'ús superior a 3 dies per setmana).

2.2. Objectius secundaris

OS₁: Mesurar els nivells de *doomscrolling* en una mostra de població adulta.

OS₂: Analitzar la relació entre l'edat i els nivells de *doomscrolling*.

OS₃: Explorar les possibles diferències dels nivells de *doomscrolling* en funció del gènere.

OS₄: Explorar quina de les tres dimensions del malestar emocional (depressió, ansietat, estrès) està més relacionada amb el *doomscrolling*.

OS₅: Analitzar la relació entre el temps diari d'exposició a les notícies digitals i a les xarxes socials amb la intensitat de la conducta de *doomscrolling*.

2.3 Hipòtesis

H₁: S'esperen trobar nivells moderats de *doomscrolling* en la mostra analitzada.

H₂: S'espera trobar una relació negativa i significativa entre els nivells de *doomscrolling* i l'edat dels participants.

H₃: S'espera trobar una relació positiva i significativa entre els nivells de *doomscrolling* i el malestar emocional global.

H₄: S'espera trobar una relació positiva i significativa entre el temps dedicat tant al consum de notícies com a l'ús de xarxes socials i el nivell de *doomscrolling*.

Davant la manca d'estudis previs que aclareixin la relació amb el gènere i la prevalença específica de les dimensions emocionals en aquest fenomen, els objectius OS₃ i OS₄ es plantegen amb un enfocament exploratori.

3. METODOLOGIA

Es tracta d'un estudi empíric amb enfocament quantitatiu, transversal i amb un disseny correlacional.

3.1 Mostra

La mostra d'aquest estudi s'ha seleccionat mitjançant un mostreig no probabilístic per conveniència, seguint la tècnica de "bola de neu".

Es van utilitzar els següents criteris d'inclusió: tenir una edat entre els 18-65 anys, ser usuari habitual de xarxes socials o canals de notícies digitals (freqüència d'ús superior a 3 dies per setmana), comprendre sense dificultat la llengua castellana per a la correcta realització dels instruments i atorgar el consentiment informat.

3.2 Mesures

3.2.1 *Doomscrolling Scale (DSS)*

Per mesurar el *doomscrolling* es va utilitzar la *Doomscrolling Scale* (DSS) en la seva versió original descrita per Sharma et al. (2022). L'anàlisi factorial confirmatori per comprovar l'estructura unifactorial de la mesura va assolir un índex d'ajust final acceptable. Així mateix, l'escala va demostrar una consistència interna òptima, amb un coeficient α de Cronbach de ,930.

Es tracta d'un qüestionari autoaplicat format per 15 ítems amb una escala de resposta tipus Likert de 7 punts (1= totalment en desacord; 7= totalment d'acord). La puntuació global s'obté de la suma de tots els ítems, en un interval entre els 15 i els 105 punts. D'aquesta manera, les puntuacions més elevades indiquen una major tendència a la conducta de *doomscrolling*.

Donat que en el moment de realitzar aquest estudi no es va trobar una versió validada a la llengua castellana, es va realitzar una traducció *ad hoc* de l'instrument original. La consistència interna d'aquesta versió en la mostra d'estudi va ser de $\alpha = ,918$.

3.2.2 *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)*

Per avaluar el malestar emocional es va utilitzar la Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), en la seva versió traduïda a l'espanyol i validada per Bados et al. (2005). Les propietats psicomètriques d'aquesta versió demostren una consistència interna sòlida amb valors d' α de Cronbach de

,84 per a la depressió, ,70 per a l'ansietat i ,82 per a l'estrès. L'anàlisi factorial confirma un model de tres factors amb un ajust acceptable per al *DASS-21*.

És un instrument autoaplicat que consta de 21 ítems dividits en tres dimensions: depressió (ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17 i 21), ansietat (ítems 2, 4, 7, 9, 15, 19 i 20) i estrès (ítems 1, 6, 8, 11, 12, 14 i 18). Cada ítem es valora en una escala Likert de 0 a 3 segons la freqüència amb què ha estat experimentada durant l'última setmana (0= No m'ha passat; 3= M'ha passat molt o la major part del temps). Per cadascuna de les tres subescales, se sumen les puntuacions dels 7 ítems corresponents. Donat que s'utilitza la versió abreujada de l'instrument, el sumatori final de cada dimensió es multiplica per dos per obtenir la puntuació final, seguint les recomanacions dels autors. A més de les subescales, la suma total proporciona un índex general de malestar emocional.

La consistència interna en la mostra va revelar una fiabilitat òptima per a totes les subescales, concretament: $\alpha = ,89$ per a la depressió, $\alpha = ,92$ per a l'ansietat i $\alpha = ,91$ per a l'estrès.

3.3 Procediment

En primer lloc, es va procedir al reclutament dels participants mitjançant un mètode de tipus "bola de neu" a través de xarxes socials (*Instagram* i *WhatsApp*) i contactes personals. L'obtenció del consentiment i la recollida de dades es va realitzar en format digital mitjançant la plataforma *Microsoft Forms*.

Per assegurar la idoneïtat de la mostra, es van dissenyar una sèrie de preguntes de cribratge inicials que avaluaven els criteris d'inclusió: edat (entre 18 i 65 anys), domini del castellà i un ús habitual de les xarxes socials (superior a 3 dies a la setmana). Només aquells que auto-informaven complir els criteris, accedien a la pàgina on es sol·licitava el consentiment informat, el qual garantia explícitament l'anonimat de les respostes i la voluntarietat de la participació.

Una vegada acceptat el consentiment, els participants se'ls convidava a contestar el qüestionari. Aquest incloïa un primer bloc de preguntes descriptives *ad-hoc* destinades a recollir el perfil dels participants i els seus hàbits de consum informatiu. Concretament, es demanava per dades

sociodemogràfiques (edat, gènere, últims estudis completats, situació laboral) i pel seu comportament digital (principal font de notícies, hores de mitja al dia que es dediquen a l'ús de xarxes socials i a notícies, xarxes socials utilitzades habitualment i canals digitals utilitzats habitualment). Seguidament, s'administraven l'escala *DSS* i el qüestionari *DASS-21*.

El temps estimat de resposta va ser d'uns 7 minuts aproximadament. Finalment, una vegada tancat el període de recollida, que va tenir una durada de 61 dies (del 12 de febrer al 14 d'abril del 2026), les dades es van exportar per a la seva posterior anàlisi estadística amb els programes *Excel* i *SPSS*.

3.4 Pla d'anàlisi

L'anàlisi estadístic de les dades es va dur a terme mitjançant el programa *IBM SPSS Statistics* (v.31). El pla d'anàlisi es va estructurar en les diferents fases per tal de donar resposta als objectius de la investigació.

En primer lloc, es va fer una neteja de la base de dades per identificar i gestionar els possibles valors absents (*missing values*) i els valors atípics (*outliers*).

En segon lloc, per assegurar el rigor dels instruments, es va calcular el coeficient *Alfa de Cronbach* de l'escala *DSS* i de les dimensions del qüestionari *DASS-21*, avaluant així la consistència interna en aquesta mostra específica.

En tercer lloc, es va fer una anàlisi descriptiva de la mostra participant mitjançant el càlcul de les freqüències absolutes i els percentatges per a les variables categòriques (gènere, últims estudis completats, situació laboral, principal font de notícies, xarxes socials utilitzades i canals digitals habituals), i mitjançant la mitjana i la desviació típica per a les variables quantitatives (edat exacta, hores mitjanes diàries dedicades a xarxes socials i a notícies, i les variables clíniques (malestar emocional global i les seves respectives dimensions)).

En quart lloc, per determinar el tipus d'estadístics a utilitzar, es va aplicar la prova de *Kolmogorov-Smirnov* per avaluar la normalitat de les dades. Tot i que la distribució no era estrictament normal, els valors d'asimetria obtinguts (1,37 per al malestar emocional i de 2,68 per al *doomscrolling*) no superaven el llindar crític de 3. Donat que la mostra era

superior a 100 subjectes ($N = 114$), es va optar per l'ús d'estadístics paramètrics, considerant la robustesa en aquestes condicions. Es va establir un nivell de significació de $p < .05$ per a totes les proves.

A partir d'aquí, es van executar les proves específiques per a cada objectiu. Per donar resposta a l'OS₁ (mesurar els nivells de *doomscrolling* en població adulta), es van analitzar de forma específica el *doomscrolling* mitjançant mesures de tendència central (mitjana) i de dispersió (desviació típica) que permeten avaluar la intensitat del fenomen en la mostra.

Seguidament, en relació a l'OS₂ (analitzar la relació entre l'edat i els nivells de *doomscrolling*), es va aplicar el coeficient de correlació de *Pearson* (r).

Per tal d'assolir l'OS₃ (explorar les possibles diferències dels nivells de *doomscrolling* en funció del gènere), es va utilitzar la prova *t de Student* per a mostres independents, verificant prèviament l'homoscedasticitat amb la prova de *Levene* i calculant la mida de l'efecte mitjançant la *d de Cohen*. Cal destacar que per a aquest anàlisi es va excloure un participant que va seleccionar l'opció "Prefereixo no respondre", quedant la mostra amb un total de $N = 113$.

Finalment, es va procedir a l'anàlisi correlacional mitjançant el coeficient de correlació *Pearson* (r) per respondre als darrers objectius del treball. D'una banda, es va explorar el vincle entre el *doomscrolling* i el malestar emocional global (objectiu principal), avaluant quina de les seves tres dimensions (depressió, ansietat o estrès) està més relacionada (OS₄). D'altra banda es va analitzar la relació entre el temps diari d'exposició a les notícies i xarxes socials amb la intensitat del *doomscrolling* (OS₅).

4. RESULTATS

4.1 Descripció de la mostra

4.1.1 Característiques sociodemogràfiques

La mostra d'aquest estudi està constituïda per un total de 114 participants, amb una mitjana d'edat de 39,85 anys ($DT = 14,15$; rang 18-65). Pel que fa a la distribució de l'edat de la mostra, els participants es van dividir en 3 subgrups prenent com a referència els criteris de classificació

generacional del *Pew Research Center* (Dimock, 2019): *Generació Z* ($n = 38$; 33,3%; 18-29 anys), *Millennials* ($n = 30$; 26,3%; 30-45 anys) i un bloc conjunt de la *Generació X* i *Baby Boomers* ($n = 46$; 40,4%; 46-65 anys).

Aquesta darrera agrupació és va realitzar ja que, en fixar el límit de la mostra als 65 anys, la cohort *Boomer* aïllada només incloïa la franja dels 62 als 65 anys.

Com es detalla a la Taula 1, el perfil és majoritàriament femení (58,8%; $n = 67$), amb estudis de Formació Professional (43%, $n = 49$) i una situació laboral activa (69,3%, $n = 79$).

Taula 1

Perfil sociodemogràfic dels participants (N= 114)

VARIABLE	CATEGORIA	<i>n</i>	%
GÈNERE	Dona	67	58,8
	Home	46	40,4
	Prefereixo no respondre	1	0,9
NIVELL D'ESTUDIS	Sense estudis/ estudis primaris	3	2,6
	Educació Secundària Obligatoria (ESO)	7	6,1
	Batxillerat	10	8,8
	Formació Professional (FP)	49	43
	Grau Universitari	30	26,3
	Postgrau (Máster o Doctorat)	15	13,2
	Treballant	79	69,3
	Tasques de la llar/ Cures no remunerades	4	3,5
	Estudiant	7	6,1
SITUACIÓ LABORAL	Estudiant i treballant	15	13,2
	En situació d'atur	3	2,6
	Jubilat o pensionista	6	5,3

4.1.2 Hàbits digitals

Pel que fa al consum digital, els participants dediquen una mitjana de 2,39 hores diàries ($DT = 1,38$) a les xarxes socials, tot i que el temps específic per a la consulta de notícies o actualitat és menor ($M = 1,46$ hores; $DT = 1,07$).

En referència a l'obtenció d'informació, els participants mostren una clara preferència per l'entorn digital. Els participants es distribueixen de manera equitativa entre l'ús prioritari de les xarxes socials (40,4%; $n = 46$) i un consum híbrid que combina xarxes i premsa digital per igual (40,4%; $n = 46$). Per contra, una minoria més reduïda opta exclusivament pels mitjans digitals i la premsa sense la mediació de les xarxes socials (19,3%; $n = 22$).

Finalment, en relació a l'ús específic de plataformes i canals digitals (vegeu Taula 2), Instagram es posiciona com la xarxa social més utilitzada per a la informació (84,21%, $n = 96$) i, pel que fa als canals de consum, més de la meitat de la mostra opta per les webs de diaris nacionals o internacionals (54,39%, $n = 62$).

Taula 2

Ús de Plataformes i Canals d'Informació (N= 114)

VARIABLE	CATEGORIA	N	%
Xarxes Socials (multiresposta)	Instagram	96	84,21
	TikTok	48	42,11
	X (Twitter)	31	27,19
	Threads	9	7,89
	Facebook	38	33,33
	Youtube	41	35,96
	No utilitzo aquest mitjà per informar-me	8	7,02
Canals digitals (multiresposta)	Webs de diaris nacionals/internacionals	62	54,39
	Prensa local o comarcal <i>online</i>	40	35,09
	Aplicacions de notícies	27	23,68

<i>Newsletters</i>	10	8,77
Canals de notícies a Telegram o Whatsapp	17	14,91
No utilitzo aquest mitjà per informar-me	12	10,53

4.1.3 Característiques psicològiques

L'anàlisi descriptiva dels nivells del malestar emocional de la mostra indica que les puntuacions mitjaneres obtingudes han estat de 6,70 ($DT = 8,06$) per a la depressió, 5,60 ($DT = 8,45$) per a l'ansietat i 12,05 ($DT = 10,64$) per a l'estrès. Finalment, l'índex global de malestar emocional presenta una mitjana de 24,35 ($DT = 24,44$).

4.2 Nivells de *doomscrolling* en la mostra

L'anàlisi descriptiva dels nivells de *doomscrolling* revela una mitjana de *doomscrolling* de 24,90 ($DT=12,88$).

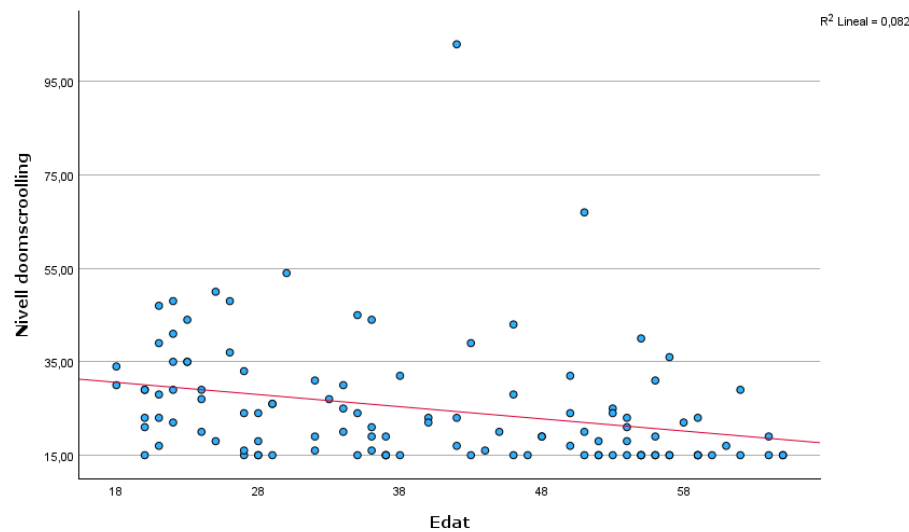
4.3 Diferències en funció de les variables sociodemogràfiques: edat i gènere

Pel que fa a l'edat, es va realitzar en primer lloc un anàlisi exploratori descriptiu per observar la tendència del *doomscrolling* en funció de les tres cohorts generacionals establertes. Els resultats van mostrar que els adults joves de la Generació Z (18-29 anys) presenten la mitjana més elevada ($M = 28,42$; $DT = 10,44$), seguits dels *Millennials* (30-45 anys) amb una mitjana de $M = 26,50$ ($DT = 17,64$) i, finalment, el bloc de la Generació X i *Baby Boomers* (46-65 anys), qui va registrar els nivells més baixos ($M = 20,96$; $DT = 9,91$).

Per aprofundir en aquesta tendència tractant l'edat com a variable contínua, es va dur a terme una anàlisi de correlació lineal. Es va observar una correlació negativa i estadísticament significativa entre l'edat dels participants i els nivells de *doomscrolling* ($r = -,286$; $p = ,002$; $N = 114$), tal i com suggeria l'exploració visual realitzada mitjançant el gràfic de dispersió (veure Figura 1).

Figura 1

Gràfic de dispersió de punts entre els nivells de doomscrolling i l'edat



Pel que fa a les diferències de gènere, els resultats de l'anàlisi van revelar diferències estadísticament significatives en les puntuacions del *doomscrolling* en funció del gènere, $t(111) = 2,416$, $p = ,017$. Concretament, el grup dels homes va presentar uns nivells de *doomscrolling* significativament més elevats ($M = 28,46$; $DT = 12,38$) en comparació amb el grup de dones ($M = 22,61$; $DT = 12,80$). Finalment, el càlcul de la mida de l'efecte va indicar una magnitud de l'efecte moderada ($d = ,463$).

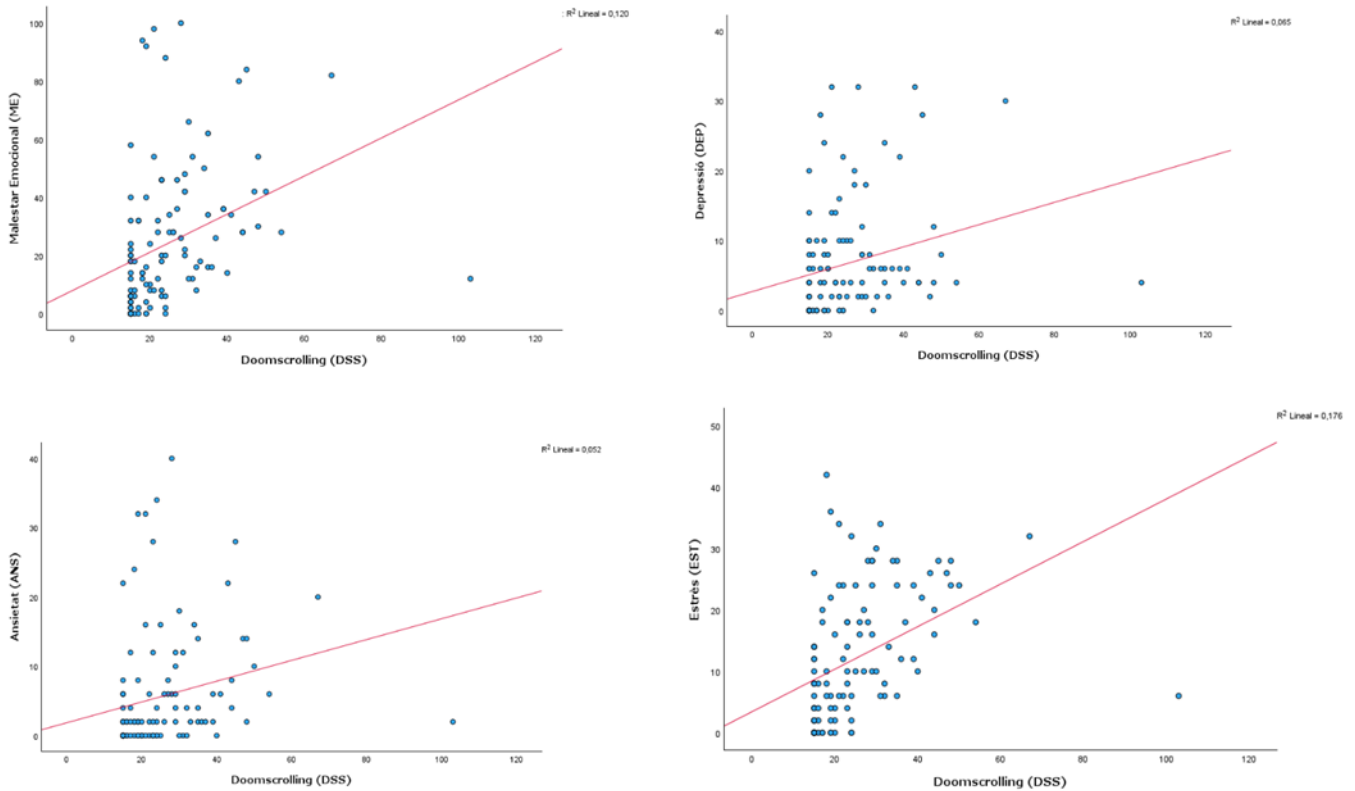
4.4 Relació entre el *doomscrolling* i el malestar emocional

L'exploració visual de les dades mitjançant gràfics de dispersió per observar la relació entre les variables principals ha destacat una tendència lineal positiva entre el *doomscrolling* i el malestar emocional. Tal com s'aprecia en la Figura 2, s'observa que a major intensitat de *doomscrolling*, els nivells de malestar emocional global i d'estrès tendeixen a ser més elevats. Aquesta mateixa tendència s'observa quan s'analitzen les dimensions de depressió i ansietat de forma independent.

Aquesta observació visual es confirma amb l'anàlisi correlacional, on s'obtenen valors significatius en la correlació entre el *doomscrolling* i el malestar emocional global ($r = ,346$; $p < ,001$), així com amb les seves dimensions de forma independent: depressió ($r = ,255$; $p < ,001$), ansietat ($r = ,229$; $p < ,001$) i estrès ($r = ,419$; $p < ,001$).

Figura 2

Gràfics de dispersió de la relació entre els nivells de doomscrolling i el malestar emocional, la depressió, l'ansietat i l'estrès (respectivament)



4.5 Relació entre el consum digital i la intensitat del *doomscrolling*

No s'han trobat evidències significatives que relacionin el temps d'exposició a xarxes socials o notícies digitals amb la intensitat de *doomscrolling*. L'exploració visual realitzada mitjançant gràfics de dispersió (veure Figures 3 i 4) ja suggeria una tendència pràcticament horitzontal.

Aquesta observació es confirma amb els resultats de l'anàlisi correlacional, on no s'obtenen valors significatius ni per al temps en xarxes socials ($r = ,100$; $p > ,05$), ni per al temps dedicat a les notícies digitals ($r = -,062$; $p > ,05$).

Figura 3

Gràfic de dispersió de punts entre els nivells de doomscrolling i el temps en xarxes socials

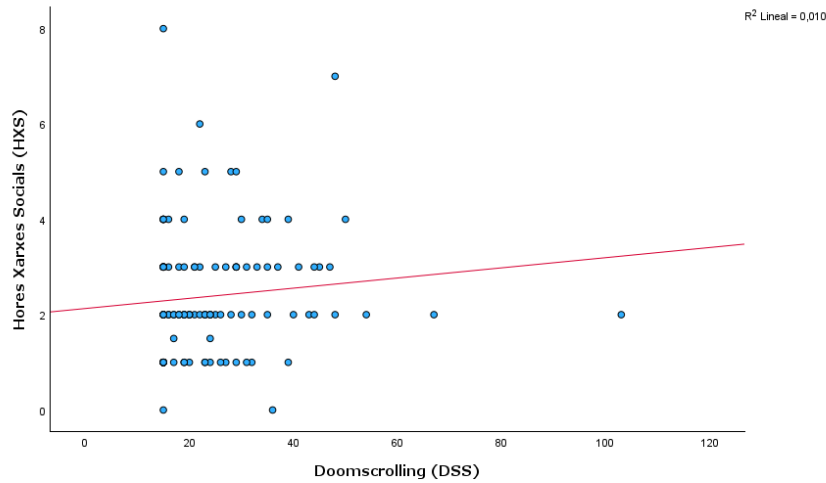
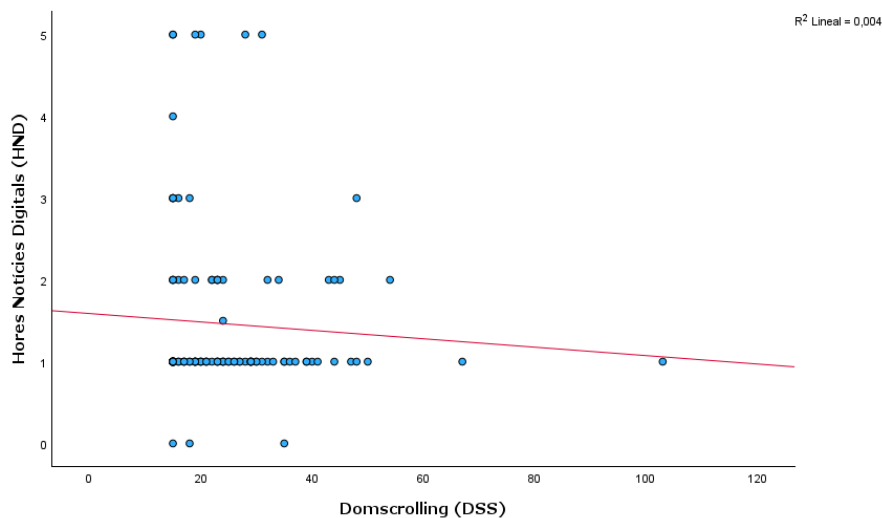


Figura 4

Gràfic de dispersió de punts entre els nivells de doomscrolling i el temps de consulta de notícies



5. DISCUSSIÓ

L'objectiu principal d'aquesta recerca era estudiar la relació entre els nivells de *doomscrolling* i el malestar emocional en la mostra estudiada. Es va treballar amb una mostra de conveniència que va reportar presència lleu o inicial d'aquesta conducta de *doomscrolling*.

Aquesta dada és especialment rellevant quan es contrasta amb els nivells documentats durant la *COVID-19*. Investigacions realitzades en plena

pandèmia, com la de Ytre-Arne i Moe (2021), descrivien una intensitat màxima d'aquest fenomen; en aquell context no era una pràctica esporàdica, sinó que es definia com una monitorització intensiva on la necessitat de vigilància davant la crisi sanitària elevava el consum de notícies negatives.

Així mateix, en comparar-ho amb estudis més recents en poblacions similars a la de la mostra, com el de Türk-Kurtça i Kocatürk (2025), s'observa que la mostra actual presenta una severitat significativament menor. Mentre que aquests autors encara identifiquen puntuacions que denoten una tendència marcada al *doomscrolling*, els resultats reflecteixen un estadi molt més atenuat. El fet de trobar nivells lleus en un context de relativa normalitat suggereix que la pràctica no ha desaparegut, sinó que s'ha diluït en el consum quotidià, convertint-se en un hàbit residual però persistent.

D'altra banda, cal destacar que la conducta de *doomscrolling* presenta una variabilitat notable entre els subjectes. Això indica que no ens trobem davant d'un comportament homogeni, sinó que existeixen perfils d'usuaris amb una vulnerabilitat o tendència molt més marcada a la monitorització compulsiva de notícies negatives. Aquesta heterogeneïtat s'alinea amb el que suggereixen Türk-Kurtça i Kocatürk (2025), indicant que els factors individuals podrien modular la intensitat amb què es manifesta aquesta pràctica.

Pel que fa a l'edat, els resultats mostren una relació inversa i significativa amb el *doomscrolling*, la qual cosa indica que la tendència a consumir de manera compulsiva notícies negatives disminueix a mesura que augmenta l'edat dels participants. Aquest resultat és coherent amb la literatura prèvia, la qual tendeix a indicar que les poblacions joves són més vulnerables al *doomscrolling* (Sharma et al., 2022; Satıcı et al., 2023; Lissitsa i Kagan, 2026). En aquest sentit, aquesta troballa contribueix a la consolidació d'aquesta tendència en mostres de població adulta.

En canvi, atesa la manca de consistència en la literatura pel que fa al gènere, s'ha analitzat de manera exploratòria la possible relació entre el *doomscrolling* i aquesta variable. L'anàlisi ha revelat diferències significatives, amb nivells de *doomscrolling* més elevats en homes en comparació amb les dones. Aquest resultat segueix la línia d'estudis previs com el de Sharma et

al. (2022), que també van trobar una major presència del fenomen en homes, tot i que amb diferències petites. No obstant això, aquesta troballa contrasta amb altres investigacions com la de Satıcı et al. (2023), que no van trobar una relació significativa entre gènere i *doomscrolling*.

Davant d'aquesta manca de consens, és difícil plantejar una hipòtesi clara sobre el perquè d'aquestes diferències ja que la majoria dels estudis no hi aprofundeixen. Tot i això, l'estudi de Sumbal i Farah (2025) tot just comença a plantejar la possible influència dels factors psicosocials.

D'aquesta manera, ambdós resultats posen de manifest la importància de continuar investigant la relació entre els nivells de *doomscrolling* amb l'edat i el gènere.

Pel que fa als nivells de malestar emocional global, la mostra analitzada va reportar una afectació que, segons els punts de tall de l'adaptació de l'escala *DASS-21* realitzada per Bados et al. (2005), se situa en un rang de severitat lleu. No obstant això, s'observa que la dispersió de les respostes és pràcticament equivalent a la mitjana obtinguda, fet que es tradueix en una elevada heterogeneïtat en la mostra estudiada. Aquesta variabilitat suggereix que, tot i que la mitjana del grup és baixa, les respostes estan molt repartides. És a dir, mentre una part significativa dels participants no presenta afectació emocional, una altra part experimenta nivells de malestar molt més aguts que queden camuflats en el càlcul de la mitjana.

Els resultats confirmen una relació positiva i significativa entre els nivells de *doomscrolling* i el malestar emocional global. Aquesta troballa suggereix que, tot i que els nivells de *doomscrolling* detectats en la mostra siguin lleus, existeix una tendència on a mesura que augmenta la intensitat de la conducta s'incrementa proporcionalment el malestar experimentat.

Aquesta evidència és coherent amb l'estudi de Satıcı et al. (2023), els quals van identificar una associació robusta entre aquesta pràctica i el malestar emocional, així com una disminució del benestar general. En la mateixa línia, la revisió de Sharpe et al. (2026) destaca que el *doomscrolling* exerceix una influència determinant en la salut mental en l'entorn digital, actuant com un factor que compromet l'estabilitat emocional de l'usuari.

És important destacar que, donat el disseny transversal d'aquesta recerca, no es poden establir relacions de causalitat. No obstant això, els resultats obtinguts s'alineen amb l'evidència científica que identifica el *doomscrolling* com un factor vinculat al malestar psicològic. Aquesta relació s'ha demostrat consistent tant en població general (Satıcı et al., 2023), on el fenomen afecta l'ajustament psicològic global, com en adults joves i universitaris (Anand et al., 2021; Sharma et al., 2022), un grup especialment vulnerable a l'ús problemàtic de les xarxes socials. El fet que la mostra estudiada segueixi aquesta tendència reforça la hipòtesi que l'exposició a continguts negatius impacta en la salut mental independentment de l'etapa vital.

La literatura científica actual no ofereix un consens clar sobre quina dimensió del malestar emocional presenta una vinculació més forta amb el *doomscrolling*. Tot i això, els resultats d'aquest treball mostren que totes les dimensions del malestar emocional presenten una correlació positiva i significativa amb el *doomscrolling*, tot i que és l'estrès la variable que mostra el vincle més estret en comparació amb la depressió i l'ansietat. Aquests resultats tenen rellevància ja que, la variable estrès, caracteritzada per la tensió i la dificultat per relaxar-se, sembla encaixar millor amb l'estat d'hipervigilància que descriu la síndrome del món cruel (George et al., 2024). En aquest sentit, es podria interpretar que el *doomscrolling* manté l'individu en un estat de xoc o alerta constant davant les amenaces digitals. D'aquesta manera, aquesta troballa suggereix que l'impacte emocional del *doomscrolling* en aquesta mostra es manifesta més com una sobrecàrrega de tensió que com un trastorn de l'estat d'ànim.

Finalment, pel que fa a la relació entre el temps total d'ús de les xarxes socials i la pràctica del *doomscrolling*, no es va trobar una relació significativa entre el temps de connexió a les xarxes socials o el consum de notícies digitals i els nivells de *doomscrolling*.

Aquests resultats són especialment rellevants, ja que autors com Satıcı et al. (2023) o Anand et al. (2021) havien suggerit anteriorment que un major temps d'exposició a les xarxes augmenta la probabilitat d'interaccionar amb continguts nocius. La divergència entre aquestes investigacions i els resultats d'aquest estudi podria explicar-se per la percepció de rellevància i proximitat

de l'amenaça. Segons apunta Rodrigues (2022), recollint les idees de Yeager, l'ésser humà té una predisposició biològica a monitoritzar perills per garantir la seva supervivència. No obstant això, aquest mecanisme d'alerta s'activa amb més força davant d'amenaques percebudes com a directes o imminents. Mentre que els estudis esmentats es van realitzar en un context de crisi sanitària global (*COVID-19*) on el temps d'exposició es convertia inevitablement en un mecanisme per gestionar la incertesa personal, en la mostra d'aquest estudi (recollida el 2026) el context informatiu és diferent. Tot i l'existència de conflictes bèl·lics internacionals, la manca de correlació suggereix que, en no ser percebuts com una amenaça directa a la integritat física de la mostra local, el temps de connexió no activa automàticament el mecanisme de seguretat psicològica descrit per Sharma et al. (2022).

5.1 Limitacions de l'estudi

Tot i que aquesta investigació aporta evidència local rellevant sobre un fenomen emergent, presenta un seguit de limitacions que cal tenir en compte a l'hora d'interpretar els resultats.

La principal limitació d'aquest estudi és el seu disseny transversal, el qual impedeix establir relacions de causalitat entre les variables, dificultant la interpretació de la direccionalitat de determinats resultats.

En segon lloc, la manca de validació a l'espanyol de la *Doomscrolling Scale (DSS)* fa que l'ús d'aquest instrument sigui una aproximació exploratòria. Tot i això, l'alta consistència interna obtinguda en aquesta mostra aporta validesa interna a les dades recollides.

A més, algunes de les dades recollides com el temps d'ús de les xarxes socials o de continguts de notícies depenen de la percepció subjectiva de l'usuari, de manera que la resposta pot haver estat esbiaixada per la desitjabilitat social o per la dificultat d'estimar el temps real de consum.

5.2 Fortaleses de l'estudi

Tot i reconèixer les limitacions anteriors, aquesta recerca aporta diverses contribucions significatives a l'estudi del *doomscrolling* i la salut mental en l'entorn digital.

En primer lloc, aquest estudi aporta evidència empírica i local de la població adulta del nostre entorn, superant la dependència d'estudis provinents de contextos geogràfics distants.

En segon lloc, s'amplia el rang d'edat investigat incloent una mostra completa d'adults d'entre 18 i 65 anys, fet que permet anar més enllà de la població adolescent o universitària que centra la gran majoria de la literatura actual.

En tercer lloc, l'ús de l'escala *DASS-21* permet oferir una aproximació multidimensional al malestar emocional en lloc de tractar-lo de manera global, identificant amb precisió que el vincle més estret de la conducta es dona específicament amb l'estrès.

Finalment, l'obtenció de dades en el context postpandèmic de l'any 2026 ofereix una actualització cronològica rellevant per constatar que aquesta conducta s'ha cronificat com un hàbit residual permanent que ja no depèn de les hores totals de connexió, sinó de la intencionalitat de l'usuari.

5.3 Implicacions pràctiques i futures línies d'estudi

Des d'un punt de vista pràctic, en l'àmbit clínic, és clau que els professionals de la salut estiguin alerta de l'existència d'aquesta conducta ja que conèixer aquest hàbit els permetria identificar-lo a temps i evitar que el malestar emocional s'agreugi si es confirma que existeix una relació de causalitat.

D'altra banda, en la salut pública, aquestes troballes poden ser útils per dissenyar estratègies de prevenció que no es basin només a reduir el temps de pantalla, sinó a millorar l'alfabetització digital de la població. L'objectiu seria donar eines pràctiques per gestionar l'impacte emocional dels continguts i entendre com els algorismes ens mantenen en un estat d'alerta constant, fomentant així un consum més conscient i una millor higiene digital des d'un inici.

De cara a futures investigacions, atès que el temps total de connexió no ha resultat decisiu, la recerca futura hauria de centrar-se en la manera com interaccionem amb els dispositius. Seria clau analitzar el paper dels

algoritmes de recomanació i com el consum de notícies negatives pot activar estats d'hipervigilància quan l'amenaça es percep com a propera o real.

En segon lloc, per superar el disseny transversal d'aquest estudi, es requereixen dissenys longitudinals que acompanyin els participants al llarg del temps, de manera que es pugui constatar si les diferències detectades segons l'edat i el gènere responen a patrons estables o si varien en funció de l'evolució del context informatiu. De la mateixa manera, aquests dissenys i, fins i tot estudis experimentals, serien clau per establir una relació de causa i efecte, és a dir, per esbrinar si el *doomscrolling* genera el malestar emocional o si, per contra, és el malestar previ el que propicia aquest consum compulsiu de notícies.

5.4 Conclusió

En conclusió, els resultats d'aquest estudi conviden a replantejar com entenem el *doomscrolling* avui dia. En primer lloc, pel que fa a les variables sociodemogràfiques, es confirma que la conducta presenta una variabilitat notable segons el perfil de l'usuari, mostrant nivells més elevats en els participants joves i en els homes en comparació amb les dones. En segon lloc, s'evidencia que el *doomscrolling* manté una relació significativa amb el malestar emocional, especialment amb els nivells d'estrès, tot i presentar-se amb una intensitat general lleu en la mostra analitzada. Tot i que el disseny transversal de la recerca no permet establir relacions de causalitat, la vinculació detectada suggereix que aquest hàbit actua com un factor de risc en l'entorn digital. Finalment, s'ha constatat que la conducta no depèn del temps total de connexió a les xarxes socials o del consum de notícies. En definitiva, aquest treball demostra que hem de tenir en compte la complexitat del *doomscrolling* i aporta una base útil per a la pràctica clínica i la salut pública.

6. BIBLIOGRAFIA

- Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: a two-wave longitudinal study. *Journal Of Addictive Diseases*, 43(4), 377-385. <https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231>
- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., J, A. S., Kande, J. S., Ms, N., & Singh, R. (2021). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives In Psychiatric Care*, 58(1), 170-172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Andersen, K., Djerf-Pierre, M., & Shehata, A. (2024). The Scary World Syndrome: News Orientations, Negativity Bias, and the Cultivation of Anxiety. *Mass Communication and Society*, 27(3), 502-524. <https://doi.org/10.1080/15205436.2023.2297829>
- Bados, A., Solanas, A., & Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Psicothema*, 17(4), 679-683. <http://www.psicothema.com/pdf/3165.pdf>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is Stronger than Good. *Review Of General Psychology*, 5(4), 323-370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2020). Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), 321-359. <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>
- Boukes, M., & Vliegenthart, R. (2017). News Consumption and Its Unpleasant Side Effect. *Journal Of Media Psychology Theories Methods And Applications*, 29(3), 137-147. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000224>
- Bride, B. E., Robinson, M. M., Yegidis, B., & Figley, C. R. (2004). Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. *Research On Social Work Practice*, 14(1), 27-35. <https://doi.org/10.1177/1049731503254106>

- Daza, P., Novy, D.M., Stanley, M.A., & Averill, P. (2002). *The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195–205.
<https://doi.org/10.1023/A:1016014818163>
- Demeter, E., Rad, D., & Balaş, E. (2021). Schadenfreude and general anti-social behaviours: The role of violent content preferences and life satisfaction. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(2), 98–111.
<https://doi.org/10.18662/brain/12.2/194>
- Dimock, M. (2019, 17 de gener). *Where Millennials end and Generation Z begins*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- George, D., George, A., Dr.T.Baskar, & Dr.M.M.Karthikeyan. (2024). Reclaiming Our Minds: Mitigating the Negative Impacts of Excessive Doomscrolling. *Zenodo (CERN European Organization For Nuclear Research)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13737987>
- Goldman, S. (2020, 21 d'octubre). *Doomscrolling it's Affecting your Sleep Health*. Comprehensive Sleep Care Center. <https://comprehensivesleepcare.com/2020/10/21/doomscrolling-affecting-sleep-health/>
- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches In Psychiatry*, 16(4), 595-603.
<https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Hughes, I. M., Keith, M. G., Lee, J., & Gray, C. E. (2024). Working, scrolling, and worrying: Doomscrolling at work and its implications for work engagement. *Computers In Human Behavior*, 153, 108130.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108130>
- Kaya, B. (2025). Pay Attention to What Your Fingers Scroll: The Roles of Doomscrolling and Psychological Adjustment Between Adolescents' Problematic Social Media Use and Psychological Distress. *The Journal*

- Of Genetic Psychology*, 1-17.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2025.2584991>
- Kaye, B. K., & Johnson, T. J. (2024). I can't stop myself! Doomscrolling, conspiracy theories, and trust in social media. *Atlantic Journal Of Communication*, 32(3), 471-483.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2024.2316844>
- Körün, A. B., & Satıcı, S. A. (2025). Believing Happiness Lies Outside in the Digital Age: A Systemic Model of Externality of Happiness, Doomscrolling, Schadenfreude, Family Functioning, and Mental Well-Being. *International Journal Of Mental Health And Addiction*.
<https://doi.org/10.1007/s11469-025-01580-5>
- Kütük, H., Okur, S., & Satıcı, S. A. (2025). Intolerance of uncertainty and psychological adjustment among college students: Doomscrolling and hopelessness as multiple mediators. *Ceskoslovenska Psychologie*, 69(4), 335-347. <https://doi.org/10.51561/cspsych.69.4.335>
- Lissitsa, S., & Kagan, M. (2026). Adverse childhood experiences, loneliness, and doomscrolling on social media newsfeeds among adult men across Generations X, Y, Z. *Frontiers In Sociology*, 11, 1700210.
<https://doi.org/10.3389/fsoc.2026.1700210>
- Merriam-Webster. (2023). Doomsurfing and Doomscrolling Meaning. En *Merriam-Webster*. <https://www.merriam-webster.com/wordplay/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching>
- Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. *Journal Of Medical Internet Research*, 25, e44922.
<https://doi.org/10.2196/44922>
- Rajan, C. S. K., Keerthana, P., & Sathiya, S. (2026). Personality and doomscrolling: The mediating role of fear of missing out in an Eastern context. *New Ideas In Psychology*, 80, 101208.
<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2025.101208>

- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being: A Review. *International Journal Of Nursing Research*, 08(04), 127-130. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Satici, S. A., Tekin, E. G., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research In Quality Of Life*, 18(2), 833-847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Khanzadeh, A. A. H., Chirani, B. M., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers In Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology Mind And Behavior*, 3(1), 144-156. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Sharpe, A. T., Tyndall, I., Poulus, D. R., Obine, E. A., & Sharpe, B. T. (2026). The influence of doomscrolling on mental health: a scoping review. *Mental Health And Digital Technologies*, 1-53. <https://doi.org/10.1108/mhdt-10-2025-0068>
- Soraci, P., Griffiths, M. D., Bevan, N., Pisanti, R., Trovato, M., Servidio, R., D'Aleo, E., Campedelli, L., Gallo, F., & Satici, S. A. (2025). Psychometric analysis of the Italian Doomscrolling Scale: Associations with problematic social media use, psychological distress, and mental well-being. *Current Psychology*, 44(12), 11872-11883. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07976-9>
- Sumbal, Z., & Farah, M. (2025). Doom Scrolling and Existential Anxiety among Young Adults: Unlocking the Gendered Perspective. *Social Science Multidisciplinary Review*, 1-17. <https://doi.org/10.69591/ssmr.vol03.no02/001>
- Taskin, S., Kurtulus, H. Y., Satici, S. A., & Deniz, M. E. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through

mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal Of Community Psychology*, 52(3), 512-524. <https://doi.org/10.1002/jcop.23111>

Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2025). Beyond the Scroll: Exploring How Intolerance of Uncertainty and Psychological Resilience Explain the Association Between Trait Anxiety and Doomscrolling. *Personality And Individual Differences*, 233, 112919. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919>

Wafa, M. A. A., Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, Z. (2024). The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal Of Healthy And Science*, 3(7), 188-196. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i7.113>

Yasan-Ak, N., Livberber, T., & Kamalı-Arslantaş, T. (2025). Journey in the digital era: Exploring doomscrolling, algorithmic literacy, and subjective well-being. *Psychology Of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000644>

Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739-1755. <https://doi.org/10.1080/1461670x.2021.1952475>

7. ANNEXOS

7.1 Qüestionari administrat als participants

1. ANTES DE COMENZAR

Edad

- Menor de 18 años
- Entre 18 y 65 años
- Más de 65 años

¿Puedes completar el cuestionario en **castellano** sin dificultad?

- Sí
- No

¿Con qué frecuencia consumes **noticias o contenido de actualidad** a través de redes sociales (X, Instagram, TikTok...) o medios de comunicación digitales (periódicos online, apps de prensa...)?

- Diariamente o casi diariamente
- Entre 3 y 4 días por semana
- De forma ocasional (1 o 2 días por semana)
- Nunca

2. CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido las condiciones de participación en este estudio, manifiesto que mi participación es voluntaria y doy libremente mi conformidad para participar.

- Acepto
- No acepto

3. INFORMACIÓN DEL PARTICIPANTE (DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS)

Escribe tu edad exacta

Género

- Hombre
- Mujer

- No binario/ Otras identidades de género
- Prefiero no responder

Últimos **estudios** completados (o equivalentes)

- Sin estudios/ estudios primarios
- Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
- Bachillerato
- Formación Profesional (FP)
- Grado Universitario
- Postgrado (Máster o Doctorado)

Situación laboral

- Trabajando
- Tareas del hogar/ Cuidados no remunerados
- Estudiando
- Estudiando y trabajando
- En situación de desempleo
- Jubilado/a o pensionista

¿Cuál es tu fuente **principal** de noticias?

- Redes sociales (donde las noticias aparecen mientras navegas)
- Medios digitales y prensa (donde entras específicamente a buscar información, ya sea vía web o app)
- Ambos por igual

¿Cuántas **horas** de media **al día** dedicas al uso de **redes sociales**?

¿Cuántas **horas** de media **al día** dedicas a la consulta de **noticias** o **actualidad** a través de **dispositivos digitales** (móvil, tablet u ordenador)?

¿Qué redes sociales utilizas **habitualmente** para informarte o consumir contenido de actualidad? (Puedes marcar varias opciones)

- Instagram
- TikTok
- X (Twitter)
- Threads

- Facebook
- Youtube
- No utilizo este medio para informarme
- Otras

¿Qué canales digitales utilizas de forma **habitual** para consultar noticias?
(Puedes marcar varias opciones)

- Webs de periódicos nacionales/internacionales (*ej: El País, La Vanguardia, El Mundo...*)
- Prensa local o comarcal online
- Aplicaciones de noticias
- *Newsletters* (boletines por correo electrónico)
- Canales de noticias en Telegram o WhatsApp
- No utilizo este medio para informarme
- Otras

4. **DOOSMCROLLING SCALE**

Lee cada afirmación con atención y marca la opción que mejor describa cómo te sientes teniendo en cuenta:

- 1= totalmente en desacuerdo
- 2= en desacuerdo
- 3= algo en desacuerdo
- 4= neutro
- 5= algo de acuerdo
- 6= de acuerdo
- 7= totalmente de acuerdo No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Siento el impulso de buscar malas noticias en las redes sociales cada vez más a menudo
2. Pierdo la noción del tiempo cuando leo malas noticias en las redes sociales
3. Actualizo constantemente las publicaciones para ver si ha pasado algo malo

4. Me quedo despierto/a hasta tarde intentando encontrar más noticias negativas
5. Leer noticias negativas en las redes sociales es ahora un hábito
6. Cuando estoy en línea, me siento tenso/a como si fuera a pasar algo malo pronto
7. Siento pánico constante mientras navego en mi dispositivo
8. Sin darme cuenta, reviso las publicaciones en busca de malas noticias
9. Aunque mi sección de noticias indique que ya estoy al día, sigo desplazándome buscando noticias negativas
10. Me encuentro navegando continuamente por noticias negativas
11. Reviso las redes sociales por la mañana para ver qué cosas malas han ocurrido
12. Siento que estoy adicto/a a las noticias negativas
13. Mis búsquedas en redes sociales probablemente hacen que mis *feeds* de noticias sean más negativos
14. Me aterra lo que veo en las redes sociales, pero no puedo apartar la vista
15. Me resulta difícil dejar de leer noticias negativas en las redes sociales

5. **DASS-21**

Lee las siguientes afirmaciones e indica en qué medida has aplicado cada frase durante la última semana, teniendo en cuenta:

- 0= No me ha ocurrido
- 1= Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo
- 2= Me ha ocurrido bastante, o durante una parte considerable del tiempo
- 3= Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo

No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Me ha costado mucho descargar la tensión

2. Me di cuenta de que tenía la boca seca
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo
4. Se me hizo difícil respirar (por ejemplo: jadeos, falta de aire)
5. Se me hizo difícil motivarme para hacer cosas
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones
7. Sentí que mis manos temblaban
8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía
9. Estaba preocupado/a por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo
10. He sentido que no había nada que me ilusionara
11. Me he sentido inquieto/a
12. Se me hizo difícil relajarme
13. Me sentí triste y deprimido/a
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo
15. Sentí que estaba al punto de pánico
16. No me pude entusiasmar por nada
17. Sentí que valía muy poco como persona
18. Sentí que estaba muy irritable
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico
20. Tuve miedo sin razón
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido