USINRED

Instrucciones para participantes

USINRED2 · Experimento de desconexión digital · Sede de Barcelona

En qué consiste el estudio

USINRED2 estudia cómo usamos el teléfono móvil para informarnos y qué ocurre cuando dejamos de utilizarlo durante una semana. El experimento compara tres periodos: una semana de uso habitual, una semana de desconexión y una etapa posterior de recuperación del uso. A lo largo del proceso se recogerán datos de actividad del teléfono, cuestionarios y un diario personal.

Lugar y calendario de Barcelona

Lugar de las sesiones: Aula 303, Facultad de Comunicación y Relaciones Internacionales Blanquerna (Universitat Ramon Llull), plaza Joan Coromines, s/n, Barcelona.

Las horas concretas se comunicarán cuando queden fijadas.

Fase	Fecha	Actividad
Sesión 1	Viernes 2 de abril	Encuentro informativo y activación de las aplicaciones de registro del tiempo de uso.
Semana 1	5–12 de abril	Uso habitual del teléfono.
Sesión 2	Lunes 12 de abril	Recogida de los datos de consumo habitual.
Semana 2	12–19 de abril	Desconexión del teléfono y diario de campo.
Sesión 3	Lunes 19 de abril	Recogida de los datos de la semana de desconexión.
Semana 3	19–26 de abril	Recuperación del uso habitual.
Sesión 4	Lunes 26 de abril	Recogida final de datos y cierre del experimento.

Compromiso de participación

- Asistir a las cuatro sesiones en las fechas y horas que se comuniquen.
- Facilitar los datos de identificación solicitados para el estudio: sexo, edad, ocupación y nivel de estudios.

- Mantener activo el registro de actividad del teléfono durante todo el experimento.
- Cumplimentar en papel las tres encuestas durante las reuniones presenciales correspondientes: Encuesta 1 tras la semana 1, Encuesta 2 en la reunión de la semana 2 y Encuesta 3 en la reunión de cierre; después, las escalas de ansiedad previstas en el estudio.
- Durante la semana de desconexión, no utilizar el teléfono móvil y redactar cada día un diario de campo, en papel o en un documento de texto sencillo.

La semana de desconexión requiere el máximo esfuerzo y compromiso. En el diario debéis anotar todo lo que os ocurra y que pueda estar relacionado con no usar el móvil. Si por cualquier motivo necesitáis consultarlo o termináis utilizándolo, anotad también qué hicisteis, cuándo, durante cuánto tiempo y por qué. No se os pide que ocultéis esos usos: necesitamos que los registréis con absoluta sinceridad para poder interpretar correctamente la experiencia.

El diario puede recoger, entre otras cuestiones:

- Información y actualidad: sensación de desinformación, curiosidad, búsqueda de noticias por otras vías o mayor uso de prensa, radio o televisión.
- Emociones y sensaciones: ansiedad, alivio, aburrimiento, tranquilidad, aislamiento, productividad u otras reacciones.
- Relaciones sociales: cambios en la forma de hablar, quedar o relacionarse con otras personas.
- Gestión del tiempo: actividades realizadas durante el tiempo que antes se dedicaba al móvil.

Grupo de discusión

Después del experimento se celebrará un grupo de discusión con una selección de participantes. La sesión durará aproximadamente 60 minutos y servirá para conocer la experiencia personal durante la desconexión: cambios en los hábitos informativos, dificultades, sensaciones y cambios percibidos.

- No hay respuestas correctas o incorrectas. Podéis estar de acuerdo o en desacuerdo y todas las experiencias serán escuchadas.
- Se respetarán los turnos de palabra y se evitarán juicios sobre las experiencias de otras personas.
- La información se tratará de forma confidencial y anonimizada.
- La sesión se grabará en audio para su transcripción y análisis.