

Treball de fi de grau

Títol

Autor/a

Tutor/a

Grau

Data

Full Resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Autor/a:

Tutor/a:

Any:

Titulació:

Paraules clau (mínim 3)

Català:

Castellà:

Anglès:

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:

Castellà:

Anglès

LOS SMARTPHONES

LA DROGA INVISIBLE DEL SIGLO XXI

Paula García Merino



1 DIGITALIZADOS

El fenómeno de la digitalización en el Mundo y en España.

2 UNA DROGA INVISIBLE

¿Existe la adicción a los *smartphones*?

3 LA VIDA DEL VOYEUR

¿Qué son las redes sociales?

4 UNOS MÁS QUE OTROS

Los adolescentes y los *smartphones*.

5 LA OTRA CARA DE LA MONEDA

Los beneficios de los *smartphones*.

6 ¿PERSONAS O USUARIOS?

Conclusiones y reflexión final.

Vivimos en un mundo en el que la cantidad de *smartphones* supera la población del planeta.

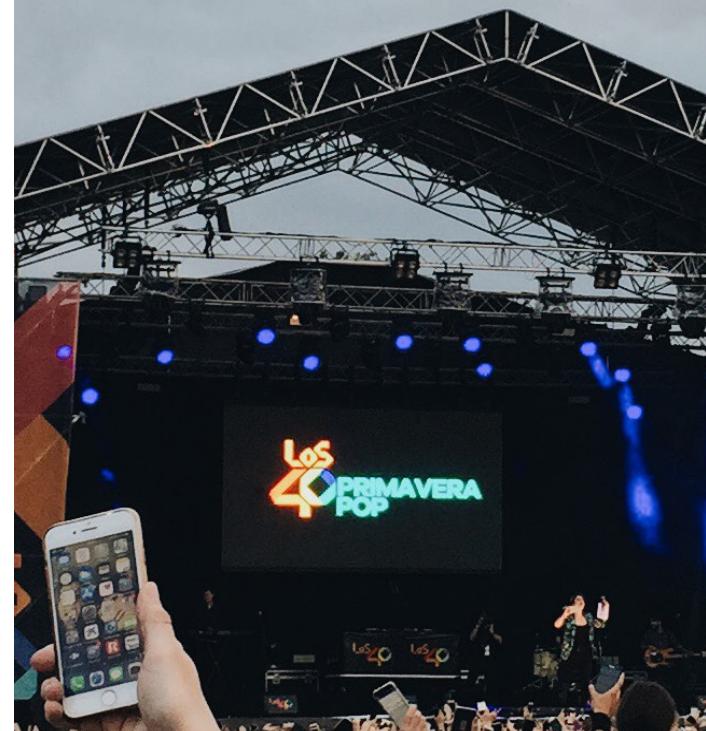
Cada vez nos resulta más familiar comprar a través de aplicaciones, tener grupos de *WhatsApp* con compañeros de trabajo y subir fotos de nuestra rutina diaria en *Instagram*. Realizar actividades como buscar empleo, llegar a una dirección concreta o comprar un vuelo ya ni siquiera se hacen a través del ordenador. Es innegable que el móvil se ha convertido en una extensión más de nuestro cuerpo. Pero, ¿hasta qué punto nos está beneficiando su uso constante?

¿Existe la adicción a estos dispositivos digitales? ¿Son las redes sociales la principal causa por la que estamos tan enganchados? ¿La digitalización es sinónimo de progreso? Cuestiones como ésta se tratan en *Los smartphones: la droga invisible del siglo XXI*. A través de la voz de cinco expertos y una detallada bibliografía, este reportaje tiene como objetivo principal hacer reflexionar al lector en torno al uso que hace de su teléfono móvil. Además, también se intentan resolver las siguientes hipótesis planteadas, así como las mencionadas al inicio de este párrafo:

1. Las redes sociales crean una falsa sensación de felicidad.
2. Las redes sociales, a pesar de ser creadas para conectar y acercar a las personas, en realidad las distancian y las aíslan.
3. Los adolescentes son más vulnerables/propensos a ser adictos a los *smartphones*.

Se han realizado cinco entrevistas a personas relacionadas y/o especializadas en el uso de los móviles inteligentes. A Enric Puig, escritor, filósofo y actualmente profesor en la *Universidad Oberta de Catalunya* es el autor de *La Gran Adicción* y *El Dorado*, dos libros incluidos en la bibliografía de este reportaje.

Puig vive actualmente sin redes sociales y sin *smartphone*. Tan solo tiene un móvil para recibir llamadas y mensajes y en el ordenador solo utiliza el correo electrónico para comunicarse con sus alumnos. Su estilo de vida y



su opinión sobre la digitalización actual son un punto clave en este trabajo.

Tayana Panova, investigadora experta en psicología y tecnología, y Núria Mallorquí, doctora en psicología clínica, aportan a este reportaje la visión más científica y a la vez más empírica gracias a sus estudios recientes y a su profesión. Sus artículos como *Computers in Human Behavior* o *A Critical Consideration of Social Networking Sites' Addiction Potential* han servido de referente también.

El equipo docente del Colegio Pureza de María de Sant Cugat del Vallès también fue entrevistado para saber y entender cómo viven los padres y los profesores el uso abusivo de los móviles por parte de los adolescentes. Y también para averiguar si el intenso uso que hacen los más jóvenes es tan alarmante como se nos da a entender en los medios de comunicación.

Por otro lado, la ilustradora Laia López, con casi 1 millón de seguidores en su cuenta de Instagram nos aporta la visión de los *influencers* y de cómo las redes sociales han cambiado la manera de vivir, trabajar y, sobre todo, relacionarse a los artistas.

A parte de las entrevistas, se ha complementado toda la información con datos obtenidos de diferentes libros y artículos científicos. Además, también se ha elaborado una encuesta a un total de 668 jóvenes de entre 16 y 30 años del área metropolitana de Barcelona. Estos cuestionarios han servido para comprobar y corroborar algunos de los datos facilitados por los expertos.

Por último, en este reportaje se han incluido una serie de imágenes capturadas con un *iPhone 6*, para hacer más hincapié en la temática del trabajo. Como consecuencia de esta incorporación se ha decidido maquetar todo el reportaje con *Indesign* para obtener un resultado más estético y más propio de una revista, que sería el lugar donde podríamos encontrar este trabajo publicado. El objetivo de la inclusión de estas fotografías es conseguir sensibilizar todavía más al espectador en cuanto al uso desproporcionado que hacemos de los *smartphones*. ■



Vagón FGC. Paula García

1 DIGITALIZADOS

¿Son los *smartphones* la droga invisible del siglo XXI? En el año 2017 el número de usuarios móviles ascendía a 4,9 millones, lo que suponía que cerca del 70% de la población mundial ya contaba con un teléfono propio. Hoy en día esa cifra ya supera los 5 millones de usuarios.

En España el dispositivo más utilizado para acceder a internet es el móvil, usado por el 94,6% de la población española según datos del *Informe Ditrendia*. Así pues, el Estado español lidera el ranking mundial de usuarios que emplean este dispositivo digital (más de 44 millones), por delante de Singapur, Italia y Japón, que se posicionan en segundo lugar. Hay estudios que afirman también que los españoles miramos el teléfono más de 150 veces al día, lo que significa, suponiendo que dormimos unas siete horas diarias, que lo revisamos cada ocho minutos.

Ante este bombardeo de cifras y datos estadísticos nos damos cuenta de que la digitalización es un proceso real e imparable. ¿Pero es esta palabra sinónimo de avance? Mark Zuckerberg, el padre de *Facebook*, exponía lo siguiente en una carta dedicada a su hija recién nacida: «Sabemos que por cada persona que tiene acceso a internet se crea un nuevo puesto de trabajo y una persona sale de la pobreza. Por lo tanto, en teoría, llevar y conectar a todo el mundo a internet es una gran prioridad nacional, e incluso global». Está claro que internet nos ha facilitado tareas como planear unas vacaciones, realizar un trabajo para la universidad e incluso encontrar empleo. Pero a veces, un exceso de conexión no resulta siempre positivo.

«El progreso científico y tecnológico,

innegable en todo tiempo, no nos hace necesariamente mejores como personas, no va necesariamente acompañado de un progreso intelectual. [...] el progreso material conlleva, en no pocas ocasiones, un regreso intelectual». Rafael Aguelo escribe esta afirmación en la introducción de su libro: *Reflexiones sobre la sociedad "móvil-izada": el timo del progreso*.

El autor ha sido ejecutivo en varias empresas, hasta que en 2011 decidió combinar su empleo con los estudios de filosofía en la Universidad de Zaragoza. En su obra debate si la digitalización es sinónimo de prosperidad, así como otras cuestiones relacionadas con el uso que hacemos de los *smartphones*.

Actualmente existen más teléfonos móviles que habitantes en el mundo, o al menos así lo confirma el *Informe Anual Mobile Economy de la GSMA (Global System for Mobile Communications)*. A finales del 2017, la cifra de usuarios con móvil alcanzó los 5.000 millones. Aunque el número de tarjetas SIM utilizadas por personas se elevó a 7.800 millones, es decir; un 103% de los habitantes del planeta. Por primera vez en la historia, y a día de hoy, el número de dispositivos supera la población mundial: 7.600 millones de personas.

Pero la pregunta más inevitable es: ¿son normales estas cifras? Si tanto utilizamos estos dispositivos, ¿será que contribuyen a crear una sociedad más sabia y feliz? Se nos vende día a día que la palabra progreso va ligada a las nuevas tecnologías, como lo contaba Zuckerberg al inicio del reportaje. No obstante, lo más alarmante de esta situación es que

2 UNA DROGA INVISIBLE

se habla constantemente de una evolución y de una prosperidad del Estado del bienestar. Además, la sociedad española presume de tener a una de las generaciones más preparadas de la historia. Mientras que, paradójicamente, ésta encabeza las listas del paro o tiene que emigrar a otros países en busca de trabajo.

Por lo tanto, «¿cuál es el fin último de esa acción de progreso, a quién o a qué va dirigida y, sobre todo, cómo la vamos a llevar a cabo?» plantea Aguelo, de nuevo, en su libro. No se puede dudar de la potencia excepcional de las nuevas tecnologías y de todos aquellos beneficios que nos aportan. Sin embargo, también nos debemos preguntar si el uso que le estamos dando a nuestros móviles es el adecuado.■



Pancarta iPhone X Barcelona. Paula García



Según la *RAE* «Adicción» es una «Dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico». Tal y como describe Aguelo, la sociedad del siglo XXI es una sociedad “móvil-izada”, ¿pero es también adicta a los móviles?

Enric Puig está muy seguro de su respuesta y lo deja intuir claramente en su libro *La gran adicción*. «Es un tema muy controvertido. No aparece como tal en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (más conocido por sus siglas en inglés: *DSM*). Además, los propios psicólogos y psiquiatras tampoco se ponen de acuerdo. En cualquier caso, yo creo que es una adicción, o al menos una dependencia social» responde el escritor y filósofo catalán que a sus 38 años vive sin *smartphone* y sin perfiles en las redes sociales.

No obstante, existen posturas contrarias como la de Tayana Panova que sostiene que la adicción a lo móviles no existe. La investigadora, especializada en cómo interactúan la psicología y la tecnología, se basa en rasgos concretos de un comportamiento para determinar si éste es o no es saludable: «La adicción es un trastorno grave que tiene criterios específicos que deben cumplirse antes de que una conducta pueda considerarse adictiva. El criterio más importante es la severidad». Según este motivo si una persona realiza unas prácticas reiterativas y experimenta consecuencias negativas como resultado (pero levemente problemáticas o un poco incómodas) no es una persona adicta.

Según Panova, muchas personas se muerden las uñas con frecuencia, incluso

hasta hacerse daño, pero no son adictas. También hay muchos niños pequeños que aman el fútbol, piensan todo el rato en este deporte y sacrifican el tiempo de estudio por ello, pero tampoco serían adictos. Lo mismo sucedería con las personas que están todo el día pendientes de sus *smartphones*.

La investigadora, además, hace hincapié en describir comportamientos como éste con las palabras adecuadas: «La investigación y la ciencia deben tener cuidado con el uso de etiquetas que implican valoraciones porque los errores pueden llevar a diagnósticos y tratamientos incorrectos».

Asimismo, Xavier Carbonell, doctor en psicología y experto en adicciones tecnológicas, expone el siguiente dictamen junto a Panova: «El término “adicción” es una construcción inadecuada cuando nos referimos simplemente a “adicción a los móviles”, porque el uso problemático no depende del *smartphone* o del propio internet, sino de las actividades a las que se accede». Ambos especialistas explican en el artículo *Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students (Uso Problemático de Internet y Teléfonos Inteligentes en Estudiantes Universitarios en inglés)* que si el uso intenso de un *smartphone* se debe a alguna actividad específica, como el jugar con aplicaciones de entretenimiento, es mejor considerarlo como un problema o una “adicción” al juego y no a los móviles.

Como se ha mencionado anteriormente, la adicción a los *smartphones* no está diagnosticada como tal y tampoco aparece en el *DSM*. Sin embargo; han incrementado los estudios científicos que exploran

el constructo “adicción a los móviles”, que está en fase de concreción, como bien podemos observar ante las distintas opiniones que se crean en torno a este asunto.

Núria Mallorquí, doctora en psicología clínica, explica cómo el uso excesivo de Internet y los *smartphones* es una problemática creciente entre pacientes y que genera un malestar significativo. Con respecto a estas declaraciones es inevitable preguntarse si se podría comparar el uso abusivo de los *smartphones* con la ludopatía o cualquier otra adicción sin sustancia. Por una parte, ambas se definen por un uso compulsivo, dependencia y ciertas consecuencias negativas. No obstante; como ha apuntado Tayana Panova anteriormente, existe una importante discrepancia en los niveles de gravedad: «Con la adicción, los efectos directos incluyen graves problemas físicos y mentales. Y los efectos secundarios pueden incluir problemas financieros y afectar a las relaciones interpersonales. En cambio, con el uso de los móviles tan solo se genera una adaptación a la sociedad digitalizada».

Asimismo, Mallorquí también coincide con la investigadora a la hora de definir el *smartphone* como una herramienta de acceso a posibles adicciones, que éstas sí serían comparables con la ludopatía: «Del mismo modo que un móvil nos da acceso a jugar reiteradamente a una aplicación, la máquina “tragaperras” es el vehículo a través del cual los jugadores patológicos pueden jugar. En este sentido se podría hacer el paralelismo con el trastorno por el juego».

Por otro lado, el propio Enric Puig afirma que al igual que un ex-alcohólico no puede

volver a beber nunca más, un persona adicta a su *smartphone* tampoco podrá volver a hacer uso de él, puesto que su rehabilitación se basará en vivir sin móvil.

Ambas adicciones y comportamientos, sean comparables o no, presentan medidas para “superarlas”. Existen tratamientos con eficacia científica probada, como por ejemplo la terapia cognitiva-conductual. Dicha terapia, explica Mallorquí, forma parte del protocolo de tratamiento y se aplica con eficacia y validación científica, por lo tanto es factible y necesaria para revertir la sintomatología. De todas formas, Panova remarca de nuevo la importancia a la hora de establecer si realmente hay un problema o no: «La reciente patologización del uso de *smartphones* a menudo crea un problema que no existe o lo exagera. Y después se crean métodos para “curarlo” que son demasiado drásticos o graves».

No obstante, cabe destacar que sí existe el término “nomofobia”. Ésta sí está diagnosticada y se basa en el miedo irracional a salir de casa sin móvil. La palabra proviene de la expresión inglesa “*no-mobile-phone*” y fue acuñada durante una investigación del Instituto YouGov que se encargó de estudiar la ansiedad que sufrían los usuarios ingleses de teléfonos móviles.

Según Xavier Carbonell mucha gente puede confundir la nomofobia, con una conducta adictiva. «Por esta razón, algunas personas se consideran adictas al móvil, porque nunca salen de casa sin él, no lo apagan por la noche, están siempre esperando llamadas de familiares o amigos, o lo sobreutilizan en su vida laboral o social».

Como podemos observar, la adicción a

los *smartphones* como tal no está bastante clara y definida.. Pero aún así, no se puede negar el uso constante que hace la sociedad de sus teléfonos inteligentes. Pero, ¿a qué se debe que estemos tan “enganchados”?

Enric Puig nos habla de una causa principal. «Por una parte, el deseo más poderoso que tenemos todos los humanos es el deseo de ser reconocidos» dice. Este afán por ser deseados, según el filósofo, tiene un reconocimiento que nunca llega. Así pues, el móvil se convierte en una expectación constante cuando subimos una foto a las redes sociales a la espera de un “me gusta” o de un comentario.

Además, Puig afirma que los móviles inteligentes están diseñados para crearnos adicción. Esto se traduciría en el hecho de que seamos “adictos” o hagamos un uso abusivo de los *smartphones* no radica tanto en el propio dispositivo o en cómo la población lo utiliza. Sino en cómo ciertos sectores de la sociedad quieren que estemos siempre pendientes de nuestros teléfonos.

Rafael Aguelo también coincide con la opinión del joven filósofo: «Los fabricantes lo que quieren, legítimamente, es vender más que su competidor, ser los primeros en sacar nuevos artefactos que les permitan ganar cuota de mercado [...]». De hecho, el escritor hace constar en su libro que el sociólogo Neil Postman ya advertía sobre la naturaleza de los aparatos tecnológicos: «La conciencia pública todavía no ha asimilado el hecho de que la tecnología es ideología».

Aguelo argumenta también que una sociedad que prioriza el ocio por encima de la educación da pie a un consumo más irracional que deberíamos ser capaces de

frenar. Hoy en día este ocio, según muchos especialistas, se basa en el uso de los móviles, concretamente en las redes sociales.

Tayana Panova, al igual que el escritor, afirma en su artículo *Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students* que las redes sociales también son el principal factor responsable de un uso abusivo de los *smartphones*, sobre todo por parte de los más jóvenes. No obstante; la investigadora se justifica mencionando lo siguiente: «Es normal que una persona prefiera mirar fotos hermosas[...]o que quiera enviar mensajes a amigos y familiares».

Así pues, ¿son las redes sociales el motivo principal por el cual la gente es “adicta” al móvil? La respuesta no es del todo contundente. Existen varios factores que dan pie a un uso abusivo de los *smartphones*: la ideología de este, el consumismo, la incitación al ocio por encima de la educación por parte de la sociedad... Sin embargo, sí se puede afirmar que utilizar las redes sociales es la actividad que practica la gran mayoría de usuarios con móvil. ■



Hemeroteca de comunicación (UAB).
Paula García

3 LA VIDA DEL VOYEUR

Las redes sociales, pues, son las aplicaciones que más se utilizan en los *smartphones*. Pero, ¿qué son exactamente? Su definición depende mucho de quién la realice. Según *Concepto.de*: «Las redes sociales son sitios de Internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (como amistad, parentesco, trabajo) y que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información».

De entrada, esta definición no presenta connotaciones negativas. El problema subyace, de nuevo, en los motivos que han argumentado Enric Puig y Rafael Aguelo anteriormente: todo depende del uso que le demos o del que la sociedad quiere que le demos, sin dejar de lado el deseo intrínseco que tenemos los humanos de ser reconocidos socialmente. Así pues, las redes sociales nos muestran un escenario virtual en el que los actores y actrices, es decir: los usuarios, representan el papel que quieren mostrar. Según Aguelo esto: «permite al individuo desdoblarse, mostrar otro yo diferente al que vemos; puede mostrar a las redes el yo que desearía ser y no es, o su auténtico yo, que permanece oculto en la vida real».

Estas maneras de actuar en Internet se han visto reflejadas últimamente en la figura de los *influencers*. 40 de fiebre los define de la siguiente manera: «Un *influencer* es una persona que cuenta con cierta credibilidad sobre un tema concreto, y por su presencia e influencia en redes sociales puede llegar a convertirse en un prescriptor interesante para una marca». Estas personalidades acostumbran a promocionar diferentes

firmas debido al gran número de seguidores que tienen en las redes, por este motivo Enric Puig los sitúa «dentro del círculo del sistema liberal y capitalista».

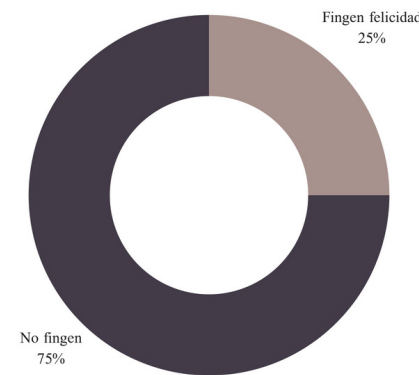
Además, los *influencers* también se caracterizan por aparentar continuamente una felicidad constante ya sea a través de fotografías o comentarios. Aguelo afirma que «más allá de sus beneficios antes señalados, estimulan de alguna manera el narcisismo, fomentan el exhibicionismo y la desinhibición, y llevan confundir lo que es compartir información, aficiones, gustos [...]».

De hecho el escritor podría estar en lo cierto. Cada vez es más difícil diferenciar si estas personas con tantos seguidores están compartiendo momentos de su vida o están haciendo publicidad de algo en concreto. Este fomento constante a los bienes externos y a los del cuerpo, la mayoría de veces, puede ocasionar graves consecuencias en el resto de usuarios-seguidores.

En una encuesta, que se hizo a un total de 668 usuarios de *smartphones* con redes sociales entre 16 y 30 años del área metropolitana de Barcelona, casi el 30% admitió envidiar el estilo de vida de los *influencers*. Algunos psicólogos expertos aseguran que estas cifras pueden ser algo alarmantes.

En la actualidad existe una tendencia generalizada a publicar en las redes sociales, tanto por parte de famosos como de usuarios corrientes, las situaciones más «felices» y «perfectas» que no reflejan la realidad cotidiana. Esto conlleva a generar expectativas poco realistas entre las personas, así como una presión social

por aparentar siempre alegría o éxito. De hecho, esto se ve reflejado en el 25% de los encuestados anteriormente que confesaron aparentar felicidad en las redes sociales cuando en realidad estaban pasando un mal momento.



Cabe añadir, además, que existen otros efectos negativos a causa del uso excesivo de las redes sociales. En cuanto a la salud mental, la investigadora Tayana Panova explica en un artículo para la página web *Computers in Human Behavior* que la redes acostumbra a ser utilizadas como una estrategia de afrontamiento emocional que puede acarrear consecuencias negativas. Según Panova, las personas que intentan evadirse de los problemas con el móvil, en vez de afrontarlos pueden sufrir depresión, ansiedad, baja autoestima... Esto se debe a que los móviles proporcionan una sensación de seguridad. Además, también está comprobado que las personas que padecen las enfermedades mencionadas anteriormente tienden a utilizar más sus dispositivos digitales.

Aunque la joven especialista afirma que está demostrado que buscar entretenimiento en el *smartphone* no supone ningún riesgo para la salud mental. De hecho, el propio escritor

de *Reflexiones sobre la sociedad "móvil-izada"* habla del "efecto terapéutico" que tienen las redes sociales para «combatir la soledad, así como para acercar a quienes, por distintas razones, se encuentran lejos de sus amigos y entornos familiares».

No obstante, existen más consecuencias respecto a los *smartphones*. La falta de privacidad y la constante cohibición son dos factores negativos que tienen su origen en el uso abusivo de las redes sociales.

El filósofo Enric Puig explica en *La Gran Adicción* las historias reales de distintas personas que por diferentes motivos han decidido desconectarse de internet. En el capítulo *Kaya y la fiesta*, se habla de la sobreexposición a la que estamos sometidos hoy en día. En relación a este tema, Puig deja ir la siguiente pregunta retórica en el libro: «cuál es el sentido hoy de una fiesta si no dejas que el mundo la vea y la comparta». Actualmente retransmitimos todos los actos sociales a los que asistimos: desde una boda hasta una cena informal entre amigos. Estamos más pendientes de mostrar aquello que vemos que de disfrutar verdaderamente del momento que nos ofrece ese encuentro.

Kaya, la protagonista del capítulo, cansada de ir a fiestas en las que imperaba el deseo de la imagen por encima de las ganas de pasarlo bien, decidió hacer fiestas sin *smartphones*. La primera celebración fue un éxito, como lo acabaron siendo el resto, le explicaba la anfitriona a Puig: «Lo más fascinante fue que la fiesta terminó siendo mucho más desenfadada y salvaje de lo que probablemente habría sido una celebración similar con móviles». Hechos como este demuestran la capacidad de cohibición que

tienen las redes sociales. Por no hablar de la falta de privacidad. Del mismo modo que realizamos fotos y vídeos de todo lo que hacemos, también exponemos nuestra imagen y la del resto en cualquier momento. Por lo tanto, violamos en cierta parte nuestra intimidad y la de otras personas. De hecho, el joven filósofo afirma con contundencia en uno de los capítulos de su obra: «Hoy, la privacidad es un lujo».

Rafael Aguelo también comparte la opinión del autor de *La Gran Adicción* y plantea después de reflexionar sobre la falta de privacidad e intimidad en las redes sociales si «¿estamos ante una nueva forma de voyerismo?».

Estar continuamente compartiendo contenido en las redes sociales, aparte de provocar cohibición y privar de intimidad también fuerza un constante contacto con usuarios que si no fuera por las redes no existiría ese lazo de unión. Enric Puig desde que vive desconectado afirma haber perdido en cantidad pero sin embargo haber ganado en calidad, en cuanto a amigos se refiere. Según él, las redes sociales te fuerzan a contactar con gente que no aporta nada a tu vida.

Este contacto forzoso también toma protagonismo en las relaciones familiares, concretamente entre padres e hijos. Puig manifiesta que la comunicación "obligada" genera relaciones de dependencia, en este caso entre adultos y niños. Esta afirmación la ejemplifica tomando como referente a sus padres. Las generaciones anteriores en un momento determinado realizaban un salto a la edad adulta, hacían su vida y se desvinculaban de sus padres. Actualmente,

Puig dice que «Toda nuestra generación está ya de por sí está muy controlada y esto afecta al desarrollo individual de las personas. No se trata de no hablar con la familia, sino de ser capaz de crear la tuya propia y tu propia identidad».

Lo mismo sucede con la falta de reflexión. Del mismo modo que una desvinculación del núcleo familiar ayuda a crear nuestro propio yo, el hecho de pensar y reflexionar sobre la vida también ayuda a conformar nuestra propia persona. En el capítulo *Hadrien, Emma y el campo* del libro de Enric Puig, se nos habla de la importancia de los tiempos muertos. Estos momentos son indispensables para el ser humano, puesto que ayudan a reflexionar y a pensar. Hoy en día, cuando las personas pueden disfrutar de esos instantes prefieren dedicárselo a sus *smartphones*.

Como se ha mencionado anteriormente, no hay nada malo en querer entretenerse jugando o leyendo noticias a través de nuestro móvil. El problema recae de nuevo en si esto lo hacemos de manera abusiva. Aguelo explica que la sociedad "móvil-izada" del siglo XXI está sometida a un bombardeo masivo de estímulos ininterrumpido y abrumador. Y por lo tanto se pregunta si «es reflexiva la sociedad actual en su toma de decisiones, o podríamos decir que es una sociedad que, mayoritariamente, se mueve por impulsos y en la que el binomio estímulo/motivación-respuesta están permanentemente presentes».

Si las personas dedican menos tiempo a la reflexión, esto puede a la larga perjudicarles a la hora de crear su propia identidad. En los tiempos muertos nos creamos el "yo"

desde la soledad. Esto nos da una libertad gracias a la cual nos podemos posicionar. Pero si construimos el “yo” a partir de las redes sociales, sobre lo que ocurre en los *smartphones*, estamos construyendo nuestra identidad en base a lo que el mercado quiere. Por lo tanto, la sociedad se vuelve menos reflexiva y tiende a homogeneizarse.

No obstante, no se puede negar que gracias a los *smartphones* estamos la mayor parte del día conectados, ya sea con familiares, amigos o *influencers*. Pero, ¿es cierto que la sociedad con más recursos para comunicarse con el resto de individuos es la que se siente más aislada y sola? Aguelo menciona lo siguiente en su libro: «La tecnología nos desborda, nos supera por todos los lados, nos esclaviza, nos convierte en consumidores compulsivos, nos orienta al consumo de ocio y no al del estudio y la educación... y lo que es peor, nos aleja cada día del entorno más cercano, nos aísla de las personas que nos rodean».



4 UNOS MÁS QUE OTROS

Es muy común oír a hablar del uso abusivo que se hace de los móviles, pero sobre todo por parte de los adolescentes. En los medios de comunicación acostumbran a aparecer noticias como la siguiente: «Abre en Madrid el primer centro para tratar la adicción de los adolescentes a los móviles y las tecnologías» o «Lo que la adicción al móvil le hace a los jóvenes». Visto así, parece que la población más joven sea la única que utiliza los *smartphones* de forma abusiva. El filósofo Enric Puig afirma que pensar esto es un error, puesto que toda la población utiliza constantemente los móviles. Lo que sucede es que se ha vendido la idea de que los adolescentes son las personas que más lo utilizan, cuando en realidad no es así.

No obstante, Tayana Panova expone varios estudios en los cuales se afirma que las personas más jóvenes utilizan más los *smartphones* que los adultos. La investigadora lo justifica en las siguientes palabras: «La adolescencia es un momento sensible durante el desarrollo humano y por lo tanto, los adolescentes también son más vulnerables a los factores de estrés que pueden surgir de ciertas actividades facilitadas por el móvil». Además, la investigadora, junto a Xavier Carbonell, explica en su artículo científico *Adicción a Internet y Móvil: una revisión de estudios empíricos españoles* que: «En la adolescencia la necesidad de establecer nuevas relaciones y el sentido de pertenencia e identidad a un grupo son claves para el buen desarrollo en este periodo, e Internet se constituye como un efecto facilitador». Por esa razón, se puede creer que la población más joven utilice más sus dispositivos móviles, aunque

esta afirmación no sea del todo cierta.

No obstante, es evidente que los adolescentes dedican muchas horas a sus *smartphones*, especialmente a las redes sociales. Quienes más perciben estos malos hábitos son los padres y los docentes de los centros educativos.

Los profesores del Colegio Pureza de María, situado en Sant Cugat del Vallès, creen que podría existir la adicción a los móviles, o al menos así lo ven reflejado en sus alumnos: «La situación es muy complicada, sacan el móvil a la mínima, a escondidas. No lo pueden llevar encima, pero lo hacen. Y están todo el día pendientes de él. La prueba más evidente es que a las cinco de la tarde, cuando termina el horario escolar todos van a hacia las taquillas a coger los teléfonos inmediatamente». Los docentes confiesan que la estampa al finalizar las clases resulta aterradora: alumnos caminando en bloque mientras clavan sus miradas fijamente en la pequeña pantalla.

El uso abusivo del móvil es un tema que destaca mucho en las charlas entre padres y tutores. A diferencia de otros problemas que pueden surgir entre adultos e hijos conflictivos, el uso desmesurado de los teléfonos es una práctica que ejercen la mayoría de alumnos independientemente de su expediente académico. Muchos estudiantes, sobre todo los de ESO y Bachillerato, muestran también una cierta fascinación por los *influencers* y quieren ser como ellos, ya que los ven como referentes. Incluso algunos chicos y chicas tienen su propio canal de *YouTube*. En parte, varios docentes también se sienten culpables de que esto ocurra,

pues el sistema educativo actual demanda siempre que se utilicen más soportes digitales en las aulas: «Eso que hacíamos antes de que guardasen el móvil en la taquilla, cada vez es más complicado. Al final acabamos siendo nosotros mismos quienes les decimos que se hagan con un aparato de estos para los estudios, como por ejemplo ordenadores portátiles o tabletas».

Actualmente, existe una normativa en el Colegio Pureza de María que no permite el uso del móvil durante toda la jornada escolar, incluyendo las horas de patio. Este reglamento también lo aplican muchos más centros educativos. Asimismo también se realizan charlas informativas a los padres sobre el uso de los *smartphones* en los adolescentes y el control parental.

En referencia a esto último, existen varias disputas. Antes, Enric Puig nos hablaba que un exceso de control por parte de los padres tenía efectos negativos en el desarrollo de la personalidad de los hijos. Sin embargo; algunos especialistas del mundo de la educación y profesores recomiendan aplicaciones para tener una supervisión del uso que hacen los jóvenes. En el caso de la Escuela Pureza de María se recomienda a los adultos la app de *Qustodio*. Esta herramienta se instala en todos los dispositivos digitales que utiliza el adolescente (móvil, tableta, ordenador...) y en el móvil de los padres. Después, *Qustodio* hace un análisis de toda la actividad que hace el joven. A partir de entonces los padres pueden ver la actividad de sus hijos a tiempo real, bloquear páginas web, aplicaciones y juegos que se consideren inapropiados o que no quieren que se tenga acceso. También pueden concretar el tiempo que le pueden dedicar a

cada aplicación, además de tener un control de la geolocalización y un registro de las llamadas y mensajes de texto.

Estas medidas pueden resultar un poco exageradas, pues ¿dónde está el límite entre control y violación de la intimidad? Rafael Aguelo menciona lo siguiente en su libro: «Sería bueno preguntarse si los niños tienen derecho a la intimidad y si la patria potestad legítima a los padres» en relación al supervisión parental.

«Hay factores que están afectando de manera decisiva en la educación y la convivencia; el más destacado, sin duda alguna, ese artefacto diabólico que todos llamamos “móvil”», admite el escritor. De todas formas, esto no debería servir como excusa para espiar cualquier actividad de los menores. Está claro que se deben establecer unos límites, así como unas pautas de conducta para lograr hacer un buen uso de las nuevas tecnologías y sacar provecho de ellas.■



Vagón FGC. Paula García

5 LA OTRA CARA DE LA MONEDA

Se puede tener un *smartphone* y no ser adicto a él? El filósofo Enric Puig admite que es absurdo pensar que sí. De todas formas, existen otras posturas más positivas al respecto.

Rafael Aguelo se pregunta si «la tecnología puede ser un instrumento útil para que nuestra sociedad mejore y progrese de verdad, en el camino del respeto y de la convivencia». Y por supuesto que sí.

Los *smartphones* nos facilitan la comunicación con aquellos que tenemos lejos, nos ayudan a encontrar empleo y, ¿por qué no? también a encontrar pareja. Por no hablar de todos los trámites que antes teníamos que hacer presencialmente en las distintas oficinas y ahora podemos realizar digitalmente con un solo click gracias a nuestro teléfono inteligente. Además, gracias a estos dispositivos también nos mantenemos informados y a la vez informamos, e incluso podemos llegar a generar movimientos masivos de solidaridad.

Con respecto a estas ventajas, existe una persona que agradece la existencia del *smartphone*. Laia López tiene 24 años es ilustradora y tiene casi 1 millón de seguidores en su cuenta de *Instagram* (itslopez). Gracias a la red social ha conseguido encontrar trabajo de artista y dar a conocer mundialmente sus dibujos. Actualmente vive en Barcelona y se gana la vida como ilustradora de varios novelas juveniles de la editorial *Galera*.

López cree que podría existir la adicción a los móviles: «Creo que la mayoría de la población es adicta a los *smartphones* (me incluyo). El hecho de tener a mano

tantas cosas como comprar, hablar con los amigos, ver lo que está haciendo la gente o escuchar música, son actividades que ahora las puedes hacer con solo un dispositivo». No obstante; la joven ilustradora admite que si no fuera por haberse hecho un perfil de *Instagram* en su *smartphone* ahora mismo no estaría trabajando de lo que le más le gusta: «Las redes sociales, sobre todo *Instagram* han brindado nuevas oportunidades a los artistas más jóvenes. El mundo del arte, y déjame hacer hincapié en las artes visuales y digitales, está más vivo que nunca. Y esto, en gran parte, se lo debemos a la digitalización».

Gracias a los *smartphones*, concretamente a las redes sociales más visuales, las profesiones del ámbito artístico han encontrado nuevas oportunidades en el mundo laboral: *Instagram*, hoy en día, actúa de mecenas de los diversos artistas del siglo XXI. El propio Aguelo hace mención de estas prácticas en su libro: «Existen muchos usuarios de redes sociales que hacen un uso ajustado [...] tanto en el ámbito personal y/o cultural como en el profesional, utilizando de manera imaginativa y práctica las inmensas posibilidades que cualquiera de ellas pone a nuestra disposición».

¿Dónde está la clave para que se den casos como los de Laia, en los que los *smartphones* se vuelven un beneficio para las personas? Como en casi todos los aspectos, en la educación. «Lo terrible de nuestra sociedad es que quienes tenemos la responsabilidad de educar no hemos sido educados tecnológicamente» expone Rafael Aguelo. Por ello, es necesario potenciar una educación basada en la actualidad, en las nuevas tecnologías y en

herramientas basadas en la documentación. Estas implementaciones deben comenzar en las familias y en los colegios, y por qué no en el ámbito estatal, desde las grandes instituciones.

En pocas palabras, como manifiesta Aguelo:

«deben establecerse límites que refuercen y desarrollen todo el potencial tecnológico, redes sociales incluidas, que es mucho, y evitar que se conviertan, como ocurre en demasiadas ocasiones, en foros destructivos en los que puede llegar a hacerse un daño

6 ¿PERSONAS O USUARIOS?

Después de toda una reflexión en torno al uso que hace la sociedad del siglo XXI, ¿podemos afirmar que el progreso es igual a digitalización? La digitalización nos ha capacitado de herramientas potencialmente increíbles para el progreso. El problema, como se ha comentado a lo largo de todo este reportaje, no radica en la utilidad de estos avances, sino en el uso que le damos.

No se puede afirmar con contundencia que exista una adicción a los *smartphones*, puesto que nos encontramos con opiniones dispares. Lo que es evidente es que existe un uso abusivo de los teléfonos inteligentes por parte de la población y esto lo vemos reflejado en el día a día. En la encuesta realizada a un total de 668 jóvenes entre 16 y 30 años del área metropolitana de Barcelona, el 96,7% afirmó utilizar su *smartphone* de manera habitual, un hecho totalmente comprensible. Pero las cifras más alarmantes fueron aquellas que revelaron que el 75% de los encuestados se va a dormir con el móvil y se despierta con él. De hecho el 60% duerme con el teléfono debajo de la almohada. Además de otro 60%, que no se despegaba del dispositivo durante las comidas.

Este uso desmesurado puede tener efectos negativos, sobre todo si se utilizan en exceso las redes sociales, las aplicaciones que más emplean los usuarios en sus móviles. Estas consecuencias pueden afectar a la salud mental como exponen la investigadora Tayana Panova y la psicóloga Núria Mallorquí. Está demostrado que evitar el afrontamiento o rehuir pensamientos y situaciones angustiantes puede dar pie, a largo plazo, a enfermedades como la depresión o la ansiedad. Además, también está comprobado que las personas que padecen estos trastornos son más propensas a utilizar las redes sociales.

No obstante, según Panova cabe destacar que muchas enfermedades preexistentes, como los trastornos de personalidad, pueden encontrar una salida en las redes sociales, lo cual no implica que estas sean inherentemente problemáticas.

Las ganas constantes de querer navegar en estas aplicaciones pueden verse reforzadas por las figuras de los *influencers*. Estas personas acostumbran a subir fotos en las redes de los “mejores” momentos de su día a día. Sus prácticas pueden dar pie a crear una imagen falsa a los espectadores, es decir



Calle de Barcelona. Paula García

a los usuarios-seguidores.

Si una persona solo publica fotos de los momentos más emocionantes y divertidos de su vida, el público que mire esas fotos obtendrá una realidad distorsionada. Esta comprensión incorrecta también puede afectar a la salud mental y a la autoestima, además de forzar una presión social por mostrar éxito o bienestar en internet. Así pues, podríamos concluir que las redes sociales generan una falsa sensación de felicidad.

Con el uso desmedido de las redes y los *smartphones* también se difuminan cada vez más los entornos de privacidad y entorno público. La intimidad se ve violada por una constante sobreexposición de nuestra persona en Internet. Además de una consecuente cohibición por la preocupación constante de que podemos ser capturados por una cámara en cualquier instante.

La figura de los adolescentes también se ha visto vulnerada. Padres y docentes explican que el uso de los *smartphones* por parte de los jóvenes es muy intenso. Y Tayana Panova y Xavier Carbonell constatan que esto se debe que son más susceptibles: «En la adolescencia la necesidad de establecer nuevas relaciones y el sentido de pertenencia e identidad a un grupo son claves para el buen desarrollo en este periodo, e Internet se constituye como un efecto facilitador». Por esa razón se puede creer que la población más joven utilice más sus dispositivos móviles, aunque esta afirmación no sea del todo cierta.

De todas formas, no existen prueba evidenciales de que los adolescentes hagan un uso más desmedido de los *smartphones*

que los adultos. Aun así, urge la necesidad de implementar medidas y poner límites basados en la educación con tal de garantizar un buen uso de las nuevas tecnologías por parte de todas las edades.

Tal y como afirma el escritor de Reflexiones de una sociedad “móvil-izada”: «Determinar cuál es el punto en el que, por nuestra propia salud mental y física, debemos mantener una distancia razonable».

Porque antes que usuarios somos personas. ■

REFERENCIAS Y FUENTES DE INFORMACIÓN

ARTÍCULOS

Carbonell, X., & Fúster, H., & Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33 (2), 82-89.

Carbonell, X., & Panova, T. (2016). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25:1, 48-57, DOI: 10.1080/16066359.2016.1197915

Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475. doi:10.3390/ijerph15030475

Ditrendia. (2017) Mobile en España y en el Mundo. *Informe ditrendia 2017*. www.amic.media/media/files/file_352_1050.pdf

Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249-258. DOI: 10.1016/j.chb.2015.12.062

Renau Ruiz, V., & Oberst, U., & Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de Psicología*, 43 (2), 159-170.

AUDIOVISUALES

Castro, J. (presentador). (20 de mayo, 2017). *Enganchados al móvil* [programa de TV]. Cifuentes, A. (productor ejecutivo) en Informe Semanal. Madrid, España: Radio Televisión Española.

Évole, J. (presentador). (21 de febrero, 2016). *Conectados* [programa de TV]. Lara, R. (productor ejecutivo) en Salvados. Madrid, España: Producciones del Barrio.

López, O. (presentador). (3 de enero, 2017) *Enric Puig Punyet* [programa de TV]. En Página Dos. Barcelona, España: Radio Televisión Española.

Sanjuán, E. (presentador). (4 de setiembre, 2016). *No puc viure sense tu* [programa de TV]. Fernández, C. (productor) en 30 Minuts. Barcelona, España: TVC Televisió de Catalunya

Solà, C. (presentador). (4 de marzo 2018). *Pantalles Addictives* [programa de TV]. Fernández, C. (productor) en 30 Minuts. Barcelona, España: TVC Televisió de Catalunya

LIBROS

Aguelo Arguis, R. (2017). *Reflexiones sobre la sociedad "móvil-izada": El timo del progreso*. Madrid: Fussion Editorial.

Puig Punyet, E. (2017). *El Dorado: Una historia crítica de internet*. Barcelona: Clave Intelectual.

Puig Punyet, E. (2017). *La gran adicción: Cómo sobrevivir sin internet y no aislarse del mundo*. Barcelona: Arpa.

WEBS

¿Cómo funciona Qustodio? (2018) España: *Qustodio.com*. Recuperado de: <https://www.qustodio.com/es/>

Aguelo Arguis Rafael. (2018) España: *Expansión*. Recuperado de: http://www.expansion.com/ejecutivo-administrador/aguelo-arguis-rafael_854309_J48.html

Centre SPOTT. (2016). Nou programa d'addició a les pantalles. España: *Diba.cat*. Recuperado de: <https://www.diba.cat/web/benestar/llestabutlletins/-/newsletter/55553710/86/73786175/centre-spott-nou-programa-d-addicio-a-les-pantalles>



Desintoxicación Adicciones. (2016). España: *Sinconsumir.com*. Recuperado de: http://www.desintoxicacionadicciones.barcelona/?gclid=Cj0KCQjwZzWBRD2ARIsAIPeN28EDVF0_KRB0BjDYZF0eFJXJFnfFE5A_Dx7G2GpmINZzWVCBfLFngaAkxFEALw_wcB

Equipo de redacción de 40 de Fiebre. (2018) ¿Qué es un influencer?. España: *40 de fiebre*. Recuperado de: <https://www.40defiebre.com/ques/influencer/>

Equipo de redacción de Conpto.de. (2017). Concepto de redes Sociales. España: *Concepto.de*. Recuperado de: <http://concepto.de/redes-sociales/>

Grupo Intercom. (2018). Centros psicológicos especializados en Adicción al móvil en Barcelona. España: *Mundo Psicólogos*. Recuperado de: <https://www.mundopsicologos.com/centros/adiccion-al-movil/barcelona-ciudad>

Muñoz, R. (2018). El número de líneas móviles supera por primera vez a la población mundial. España: *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/tecnologia/2018/02/27/actualidad/1519725291_071783.html

Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. (2008). Reino Unido: *This is London*. <https://web.archive.org/web/20090321073023/http://www.thisislondon.co.uk/news/article-23468919-details/Nomophobia+is+the+fear+of+being+out+of+mobile+phone+contact+-+and+it's+the+plague+of+our+247+age/article.do>

Periodistas Agencia. (2018). Abre en Madrid el primer centro para tratar la adicción de los adolescentes a los móviles y las nuevas tecnologías. España: *Antena.com*. Recuperado de: http://www.antena3.com/noticias/sociedad/abre-madrid-primer-centro-tratar-adiccion-adolescentes-moviles-nuevas-tecnologias_201804165ad48ca30cf21c5725cea37c.html

Periodistas de Colprensa. (2015) La carta que el creador de Facebook escribió para su hija recién nacida. Colombia: *Vanguardia*. Recuperado de: <http://www.vanguardia.com/mundo/340162-la-carta-que-el-creador-de-facebook-escribio-para-su-hija-recien-nacida>

Periodistas Europa Press. (2016) Los españoles miran el móvil 150 veces al día y no aguantan una hora sin revisar WhatsApp. España: *La Sexta TV*. Recuperado de: http://www.lasexta.com/noticias/ciencia-tecnologia/espanoles-miran-movil-150-veces-dia-aguantan-hora-revisar-whatsapp_20160718578d395d4beb2898948ba7b9.html

Psicólogos del Instituto de Psicología de Barcelona. (2017) Adicción al móvil ¿Cómo detectarla?. España: *Blog Psicólogos Barcelona*. Recuperado de: <https://www.psicologosbarcelona.net/blog/adiccion-al-movil-nomofobia/>



ANEXOS

ENTREVISTAS

Laia López, ilustradora.

P: Creus que existeix l'addicció als mòbils (smartphones)?

R: Sincerament sí, i també crec que la majoria de la població és addicta als *smartphones* (m'incloc realment). El fet de tenir a mà tantes coses, comprar, parlar amb els amics, veure el que està fent la gent, compartir coses, escoltar música, veure vídeos, etc...

P: Com a il·lustradora/influencer, que t'han aportat les xarxes socials?

R: Pràcticament m'han facilitat moltíssim poder trobar feina del que m'agrada. De fet, casi tots els projectes en els que he treballat i estic treballant, m'han trobat per les xarxes socials. Les editorials han contactat amb mi gràcies a veure les meves il·lustracions a *Twitter*; *Instagram*... Les xarxes socials, sobretot *Instagram* han brindat noves oportunitats als artistes més joves. El món de l'art, i deixa'm posar l'accent a les arts visuals i digitals, està més viu que mai. I això, en gran part, l'hi devem a la digitalització.

P: Alguna vegada has plantejat eliminar-te les xarxes socials perquè et produïen angoixa/estrès?

R: Realment no, si veig que alguna d'aquestes coses m'angoixa la deixo apartada durant un temps, però no se m'ha donat el cas. De fet, veig les xarxes socials una mica com una sortida per desconnectar de tot, veure que fan altres artistes, quines novetats han penjat, trobar coses per inspirar-me...

P: Com és tenir gairebé 1 milió de seguidors a Instagram?

R: Cada cop que algú em diu la xifra és em poso a pensar en la quantitat de gent que és això. Crec que no sóc gens conscient! No sé, se'm fa molt estrany el fet que tantíssima gent em segueixi i li agradi el que faig. Quan tot va començar amb jo penjant els meus dibuixos perquè m'agradava i els

volia compartir amb els meus amics, mai m'hagués imaginat que arribaria un punt on tindria casi 1M de seguidors.

P: A causa de la teva feina com a il·lustradora, et veus obligada a dependre totalment del mòbil? Per què?

R: Doncs sí, i més sent autònoma. Tinc els dies de "festa" comptats, per no dir que no en tinc (riu). He d'estar pendent dels emails 24/7, els canvis que em demanen per la feina, si necessiten alguna cosa d'última hora... No puc estar un dia sense mirar el correu o les xarxes socials. A part que també tinc la botiga online i he d'estar pendent de que tots les comandes arribin bé. Si a alguna persona no li ha arribat el que ha comprat també he d'estar pendent d'això i veure què ha pogut passar. Si s'ha perdut doncs reclamar-ho... I aquestes coses.

P: Ara mateix podries veure sense mòbil? Per què?

R: Podria viure, sí. Tindria l'ordinador per l'altra banda no? (riu) Però se'm faria molt més difícil. I em donaria la sensació que algunes coses me les estic perdent.

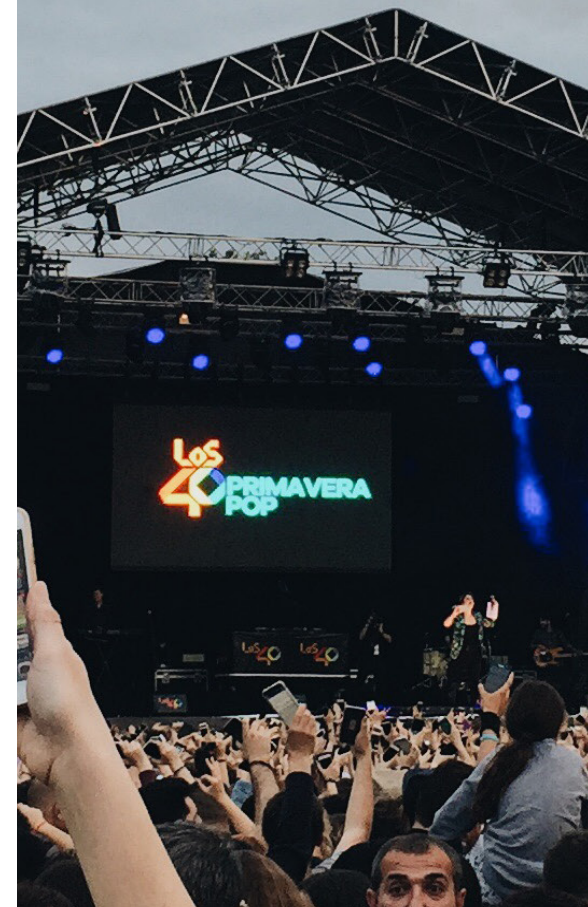
Núria Mallorquí, doctora en psicologia clínica

P: ¿Podemos catalogar el uso abusivo de los smartphones como adicción?

R: Con la llegada de las nuevas tecnologías se ha observado también un incremento en el uso excesivo o problemático de éstas. El *smartphone* actúa como portal a través del cual tenemos acceso directo y rápido a internet (aplicaciones, redes sociales, correo, noticias, etc.). En los últimos años han incrementado significativamente los estudios científicos que exploran el constructo "adicción a *smartphones*"; dicho constructo aún está en fase de concreción. En nuestro día a día clínico, observamos que el uso excesivo de los internet/*smartphones* es una problemática creciente entre nuestros pacientes y que genera malestar significativo.

P: ¿Se puede comparar el uso abusivo de los smartphones con la ludopatía, una adicción sin sustancia?

R: La mayoría de los pacientes que acuden a nuestra unidad utilizan el



smartphone como una herramienta para poder acceder a internet o similares. Como apuntan estudios recientes, en dichos casos el *smartphone* sería en realidad el vehículo para poder acceder a lo que está generando la adicción (ej., internet, videojuegos, etc.). En este sentido se podría hacer el paralelismo con el trastorno por juego (adicción conductual), donde las “tragaperras” serían el vehículo a través del cual los jugadores patológicos pueden jugar. Sin embargo, lo que expreso forma parte de la observación clínica y debe ser contrastado con futuros estudios científicos que ayuden a acabar de entender los mecanismos subyacentes a diferentes adicciones comportamentales, incluyendo al internet o el posible uso/abuso de los *smartphones*.

P: Muchos psicólogos imparten terapias para tratarla supuesta adicción a los smartphones, ¿son factibles estas medidas?

R: El campo de las adicciones conductuales está siendo ampliamente estudiado y en la actualidad existen tratamientos con eficacia científica probada, como por ejemplo la terapia cognitiva -conductual. Dicha terapia forma parte de nuestro protocolo de tratamiento, la aplicamos con eficacia y validación científica en las diferentes adicciones comportamentales que nos llegan a la unidad (ej.: trastorno por juego, adicción a videojuegos, internet, etc.). En este sentido, sí, el tratamiento de las adicciones comportamentales o comportamientos adictivos es factible y necesario para revertir la sintomatología.

P: La nomofobia es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil. El término, que es una abreviatura de la expresión inglesa “no-mobile-phone phobia”, fue acuñado durante un estudio realizado por la oficina de correos británica Royal Mail y encargado al instituto demoscópico YouGov para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles.

En una encuesta para la elaboración de este reportaje se le preguntó a un total de 668 personas, entre 16 y 30 años, si volvían a sus casas a por su *smartphone* cuando se lo olvidaban allí. Más del 65% de los encuestados afirmó volver a casa a por sus móviles. ¿Esta acción podría deberse a un supuesta adicción? En caso negativo, ¿a qué se debe este comportamiento?

R: En general, puede haber varios factores que estén interactuando para generar la necesidad de volver a casa a por el móvil. Podríamos encontrarnos con escenarios múltiples en los que veríamos la necesidad de volver, como por ejemplo esperar una llamada importante, correo electrónico, acceso a redes sociales, chats, etc. Cuando se genera el hábito de tener acceso rápido y directo a lo comentado, puede resultar difícil prescindir de ello aunque no se una adicción. Para determinar un comportamiento adictivo deberíamos estudiar cada caso y las diferencias individuales.

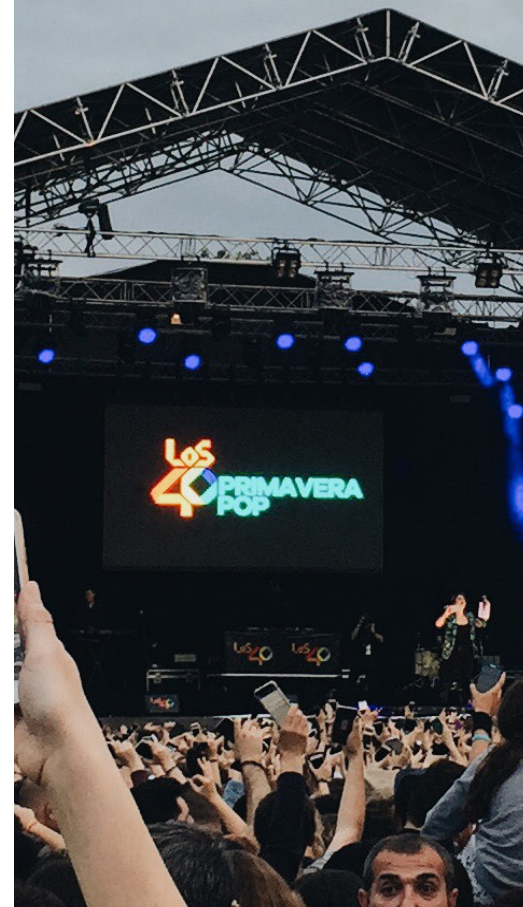
P: Varios artículos, como por ejemplo: “Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017” de los psicólogos Xavier Carbonell, Andrés Chamarro, Úrsula Oberst, Beatriz Rodrigo y Mariona Prades, afirman que el uso abusivo de las redes sociales es el principal factor responsable del uso abusivo de los *smartphones*.

Hoy en día, *influencers* y usuarios corrientes de las redes sociales suben fotos y posts de todo lo que hacen. Los contenidos, normalmente, acostumbran a reflejar los momentos más “felices” de sus vidas o al menos hacer ver que así es. Basándonos en esto, ¿las redes sociales pueden afectar a nuestra salud mental y autoestima?

R: Efectivamente, están empezando a salir estudios sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar y la salud psicológica de los que las utilizan. Algunos estudios apuntan a dificultades para centrarse en el momento presente, incrementando el malestar psicológico y una posible repercusión en la autoestima. Otros estudios también reportan los aspectos beneficiosos de un uso racionalizado y limitado de las redes sociales.

En la actualidad hay tendencia generalizada a publicar en las redes sociales las situaciones más “felices” y “perfectas” que no refleja la realidad cotidiana, generando expectativas poco realistas. Así mismo, la necesidad de estar siempre “conectado” o “compartiendo” puede crear una desvinculación del momento presente que dificulte el disfrutar de las actividades diarias.

Así pues, podemos afirmar que es importante limitar el uso de las redes sociales porque el abuso conlleva implícitas repercusiones en la salud psicológica de los que las utilizan. En cuanto al uso moderado, no está demostrado de manera concluyente hasta qué punto genera repercusiones significativas en el bienestar psicológico.



P: Muchos psicólogos imparten terapias para tratarla supuesta adicción a los *smartphones*, ¿son factibles estas medidas?

R: El campo de las adicciones conductuales está siendo ampliamente estudiado y en la actualidad existen tratamientos con eficacia científica probada, como por ejemplo la terapia cognitiva-conductual. Dicha terapia forma parte de nuestro protocolo de tratamiento, la aplicamos con eficacia y validación científica en las diferentes adicciones comportamentales que nos llegan a la unidad (ej.: trastorno por juego, adicción a videojuegos, internet, etc.). En este sentido, sí, el tratamiento de las adicciones comportamentales o comportamientos adictivos es factible y necesario para revertir la sintomatología.

P: La nomofobia es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil. El término, que es una abreviatura de la expresión inglesa "*no-mobile-phone phobia*", fue acuñado durante un estudio realizado por la oficina de correos británica Royal Mail y encargado al instituto demoscópico YouGov para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles.

En una encuesta para la elaboración de este reportaje se le preguntó a un total de 668 personas, entre 16 y 30 años, si volvían a sus casas a por su *smartphone* cuando se lo olvidaban allí. Más del 65% de los encuestados afirmó volver a casa a por sus móviles. ¿Esta acción podría deberse a un supuesta adicción? En caso negativo, ¿a qué se debe este comportamiento?

R: En general, puede haber varios factores que estén interactuando para generar la necesidad de volver a casa a por el móvil. Podríamos encontrarlos con escenarios múltiples en los que veríamos la necesidad de volver, como por ejemplo esperar una llamada importante, correo electrónico, acceso a redes sociales, chats, etc. Cuando se genera el hábito de tener acceso rápido y directo a lo comentado, puede resultar difícil prescindir de ello aunque no se una adicción. Para determinar un comportamiento adictivo deberíamos estudiar cada caso y las diferencias individuales.

P: Varios artículos, como por ejemplo: "Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017" de los psicólogos Xavier Carbonell, Andrés Chamarro, Úrsula Oberst,

Beatriz Rodrigo y Mariona Prades, afirman que el uso abusivo de las redes sociales es el principal factor responsable del uso abusivo de los *smartphones*.

Hoy en día, *influencers* y usuarios corrientes de las redes sociales suben fotos y posts de todo lo que hacen. Los contenidos, normalmente, acostumbran a reflejar los momentos más "felices" de sus vidas o al menos hacer ver que así es. ¿las redes sociales pueden afectar a nuestra salud mental y autoestima?

R: Efectivamente, están empezando a salir estudios sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar y la salud psicológica de los que las utilizan. Algunos estudios apuntan a dificultades para centrarse en el momento presente, incrementando el malestar psicológico y una posible repercusión en la autoestima. Otros estudios también reportan los aspectos beneficiosos de un uso racionalizado y limitado de las redes sociales.

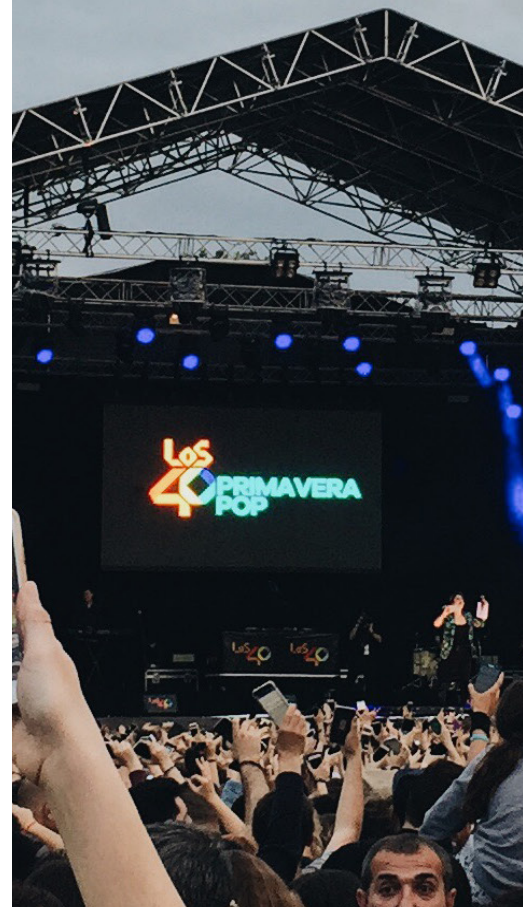
En la actualidad hay tendencia generalizada a publicar en las redes sociales las situaciones más "felices" y "perfectas" que no refleja la realidad cotidiana, generando expectativas poco realistas. Así mismo, la necesidad de estar siempre "conectado" o "compartiendo" puede crear una desvinculación del momento presente que dificulte el disfrutar de las actividades diarias.

Así pues, podemos afirmar que es importante limitar el uso de las redes sociales porque el abuso conlleva implícitas repercusiones en la salud psicológica de los que las utilizan. En cuanto al uso moderado, no está demostrado de manera concluyente hasta qué punto genera repercusiones significativas en el bienestar psicológico.

Tayana Panova, investigadora especializada en psicología y tecnologías

P: ¿Por qué no se considera adicción el uso abusivo de los *smartphones* o de Internet?

R: La adicción es un trastorno psicológico grave que tiene criterios específicos que deben cumplirse antes de que un comportamiento pueda considerarse adictivo. El criterio más importante es la severidad. Si una persona hace un comportamiento intenso y experimenta consecuencias negativas como



resultado, pero esas consecuencias son simplemente irritantes, levemente problemáticas o un poco incómodas, este comportamiento no es una adicción. Muchas personas se muerden las uñas con frecuencia (incluso hasta que sangran a veces) y sí, este puede ser una problema indicativa de otros problemas psicológicos, pero no se considera una adicción. Los niños pequeños que aman el fútbol lo juegan y lo piensan todo el tiempo y sacrifican el tiempo de estudio para jugar fútbol por más tiempo, pero no son adictos al fútbol. Hay muchas conductas que pueden ser análogas a la adicción pero que no cumplen los criterios para ser realmente una adicción.

P: ¿Se puede comparar el uso abusivo de los *smartphones* con el alcoholismo o la ludopatía?

R: Sí, uno puede comparar estos problemas y muchos lo hacen (es por eso que la "adicción a los *smartphones*" se ha convertido en un término tan popular) porque en cierto nivel parecen bastante similares. Ambos se definen por el alto uso, dependencia, uso compulsivo y ciertas consecuencias negativas, sin embargo, como se mencionó anteriormente, existe una importante discrepancia en los niveles de gravedad. Con la adicción, los efectos directos incluyen graves problemas físicos y mentales y los efectos secundarios pueden incluir la caída financiera y el daño a las relaciones interpersonales. Con el uso de *smartphones*, por otro lado, el alto uso es a menudo el resultado del contacto frecuente con sus compañeros a través de mensajes o redes sociales que, en general, se considera "adaptativo" para un funcionamiento social saludable. Por otro lado, si el uso intenso de un *smartphone* se debe a alguna actividad específica, como al jugar juegos, es mejor considerarlo una problema o "adicción" al jugar, que es un problema diferente. El término adicción a los *smartphones* se ha vuelto tan popular porque es la mejor metáfora que las personas han encontrado hasta ahora para describir la intensa relación que se observa entre las personas y sus teléfonos. Sin embargo, una metáfora es una buena ilustración de un concepto, pero no es un hecho: una pieza de brócoli parece un árbol, pero no es un árbol. Y aunque ese lenguaje literario es comprensible en los medios y en las conversaciones, ha comenzado a convertirse en un término normalizado en los campos científicos, y ahí es donde hay problema porque no se ha demostrado que este término sea correcto para explicar el comportamiento. La investigación y la ciencia deben tener cuidado con el

uso de etiquetas que implican diagnósticos porque los errores pueden llevar a diagnósticos y tratamientos incorrectos.

P: ¿A qué se debe que hoy en día pasemos tanto tiempo utilizando los *smartphones*?

R: Los *smartphones* proporcionan innumerables comodidades y hacen que un montón de cosas sean más fácil y divertido de hacer. Su popularidad es comprensible porque han sido principalmente una contribución positiva a la vida social y profesional de las personas, haciendo que la comunicación y la búsqueda de información sean rápidas y fáciles. Observamos a las personas mirando sus *smartphones* con tanta frecuencia porque es normal que una persona prefiera mirar fotos hermosas o jugar juegos que aburrirse en el metro, y es normal querer enviar mensajes a amigos y familiares a menudo (incluso cuando esto lleva a resultados negativos como menos estudio. A la gente en general no le gusta y pospone el estudio, sin embargo ahora estas problemas con estudio se atribuyen al uso de *smartphones*. Pero antes que los *smartphones* las personas que no querían estudiar todavía no estudiaron, simplemente usaron métodos alternativos).

P: ¿Son las redes sociales el principal motivo de la "adicción" a los *smartphones*?

R: El uso de redes sociales es una de las principales cosas que las personas hacen en sus *smartphones*. Por lo tanto, es un contribuyente significativo para el uso intensivo de *smartphones*. Sin embargo, cualquier problema asociado con las redes sociales es un problema aparte de la "adicción" a los *smartphones*. El teléfono es un dispositivo que proporciona acceso a numerosas actividades, muchas inofensivas y otras como el juego o el uso de medios sociales debido a *FOMO* (*Fear of Missing Out*) perjudicial. Dicho esto, el uso de las redes sociales puede ser inofensivo o dañino, dependiendo de las motivaciones para usarlo y la forma de uso. Si las personas lo usan porque tienen baja autoestima y pasan mucho tiempo manejando su imagen, eso puede ser dañino para la salud mental. O si las personas se sienten estresadas por el percepción que sus compañeros están haciendo cosas más interesantes que ellos y por eso están monitoreando con frecuencia lo que las personas están haciendo, eso también puede ser problemático. Estos problemas deben ser examinados más de cerca para



que se entiendan.

Enric Puig, Filòsof y profesor en la UOC

P: El teu llibre es titula: *La gran adicció. Cómo sobrevivir sin Internet y no aislarse del mundo*. Creus que existeix l'addicció als smartphones com a tal de la mateixa manera que existeix la ludopatia o l'addicció a l'alcohol?

R: És un tema una mica controvertit. Els propis psicòlegs i psiquiatres no es posen d'acord. No apareix al *DSM, Manual diagnòstic i estadístic dels trastorns mentals* (en anglès *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Hi han molt psiquiatres que estan convençuts que apareixerà en breu. En qualsevol cas, jo crec que és una addicció, o si volem, una dependència social, és a dir: és comparable amb l'addicció a les compres, o al joc.

P: Per què Internet resulta tant additiu? Què podem fer per frenar aquesta addicció?

R: Per molts motius. Per resumir moltíssim: jo crec que, sobretot els *smartphones*, perquè és el moment en el que Internet dona un salt. Jo sempre dic que és per dos motius junts: d'una banda, el desig més poderós i que tenim tots els humans, que és el desig de reconeixement, el desig de ser desitjat. D'altra banda, el reconeixement mai arriba d'una manera concreta, i es transforma en pura expectació, en una llarga espera. Internet es converteix així en el receptacle de totes aquestes respostes que mai arriben, en indeterminació, i instaura una classe de temporalitat a la que els grecs diuen *kairós*.

Per mostrar la importància aquí del *kairós*, podem referir-nos a un exemple inspirat en un altre que el filòsof alemany Martin Heidegger va utilitzar per descriure l'avorriment. Imaginem-nos algú que es troba sol, esperant un tren en una estació alpina. No porta rellotge. Tampoc mòbil, és clar. I el de l'estació està avariada. No hi ha ningú al seu voltant a qui pot preguntar l'hora. En canvi, sap que el tren passarà i no pot perdre'l. Aquest fet li obliga a estar ancorat a l'estació, sentint sense cessar la indeterminació del temps que l'impedeix abandonar-la. Avui estem ancorats als nostres telèfons amb

connexió a internet d'una forma semblant a com aquella persona ho estaria a l'estació.

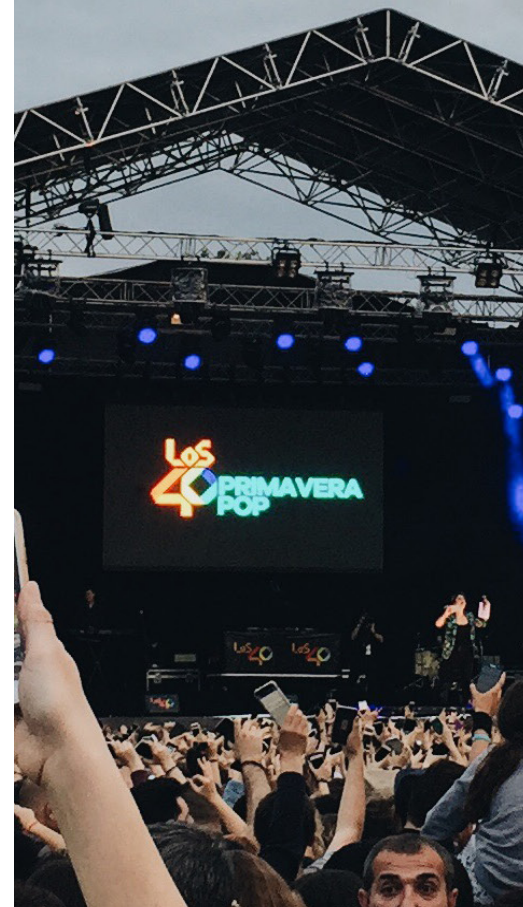
Aquest és el motiu pel qual el gran poder del telèfon amb connexió a internet són les notificacions. A mesura que aquesta realitat va sent més i més omnipresent a les nostres vides, major dependència generem respecte a aquesta tecnologia. No deixa de ser una estratègia de màrqueting.

D'alguna manera, aquests elements combinats acaben provocant que cada vegada que nosaltres que pengem una foto a les xarxes o escrivim un comentari el que fem és generar preguntes insatisfetes. Cada vegada que enviem un *WhatsApp* per quedar aquesta nit o enviem un mail en el fons és una pregunta que li estem fent a la gent en plan: "t'agrada això que estic fent?". Estem esperant que es satisfaci, però en cap moment s'acaba de satisfer. Per això en aquesta avidesa pel reconeixement, sumada a l'element tecnològic, que no sabem exactament quan es produirà aquesta satisfacció és el que ens fa que estiguem tot el dia enganxats.

P: ¿Per què vas decidir "desconnectar-te"?

R: Per mi va ser una repercussió de l'escriptura del llibre (la gran adicció) no va ser una cosa premeditada. És a dir; a veure, jo vinc de la filosofia. Jo vaig muntar un cicle al CCCB (Centre de Cultura Contemporània de Barcelona) que parlava de la transformació de la intimitat. Aquí entra bastant el tema de les xarxes socials i internet en general. D'aquí em van cridar per un documental de Tv3, que va ser un documental bastant exitós. I arrel d'això jo li vaig proposar al periodista del documental, de fer un cicle al ccb aprofitant que a Barcelona estem tan obsessionats, sobretot amb el tema del *Mobile World Congress*. I tot el que estigui relacionat amb el món tecnològic... D'alguna manera plantejar el revers de tot això, parlar una mica dels aspectes socials amb relació de les implantacions d'aquestes noves tecnologies. D'això va sortir un cicle, i llavors aleshores arrel d'això em vaig anar com introduint en aquestes qüestions. És una decisió que ha tingut més a veure amb el temps com han anat venint les coses.

Em vaig anar obsessionant amb el que anava fent la gent del meu entorn. D'aquí va sortir la pregunta que es la primera pregunta que surt al llibre, de si avui ens seria possible viure sense internet. Llavors a mida que vaig anar coneixent a persones, que va ser tota una experiència que va durar un



any, ja que va ser una cerca complicada, perquè no trobes els contactes res per google. I a mida que vaig anar veient aquestes experiències va ser com una cosa molt progressiva. Primer em vaig treure les xarxes socials del mòbil, després em vaig esborrar els perfils de les xarxes socials, després vaig desactivar-me les notificacions de *WhatsApp* del mòbil perquè no em molestessin (per això que diem del *kairos*). Després vaig fer un experiment de a veure què passa si no tinc *WhatsApp*. Això és més complicat., ja has de parlar amb la gent li has de fer entendre que et poden trucar. (parlar aquí sobre que ara preferim més xatejar que parlar per telèfon). Ja et dic, va ser molt progressiu.

P: Ahir apareixia la següent notícia als mitjans: “Abre en Madrid el primer centro para tratar la adicción de los adolescentes a los móviles y las nuevas tecnologías. El centro atenderá a un total de 300 adolescentes de entre 12 y 17 años cada trimestre que realicen un uso "inadecuado, abusivo o dependiente" de las nuevas tecnologías. Este proyecto incluye actividades formativas y divulgativas dirigidas a profesionales que trabajan con niños”. Tu, per començar, consideres que l'ús del mòbil hauria de ser a partir dels 18 anys. Per què tendim a etiquetar l'ús abusiu del mòbil com a un problema més propi dels adolescents que dels adults?

R: Perquè és una addicció que està normalitzada i crec que això no sigui el millor tractament. A veure, en el fons el que subjau en tot això és una mena de tendència que es té. En el fons és una manera de sentir-nos bé amb la dosis de dependència que cadascú té.

El fet de pensar que si les tecnologies les utilitzem bé, són bones si les utilitzem malament són dolentes. Amb això què vull dir? Que és molt habitual quan parlem de qüestions relacionades amb noves tecnologies o digitalització i societat que quan parlem dels problemes, parlem de problemes que en el fons són problemes derivats. És a dir; el ciberbullying. Quan va sortir el cas de la *balena blava*. El comportament dels adolescents amb les noves tecnologies, que en el fons és un reflexa de la mentalitat dels pares. En el fons, tot això són qüestions, tots aquests exemples que he posat són qüestions que hauríem de passar amb les noves tecnologies però també haurien passat sense elles. Aleshores, en el fons, és una manera d'excusar-

nos. És que el problema no són les noves tecnologies, és el comportament humà. Això és un error. Perquè hem d'entendre que qualsevol tecnologia (des d'un encenedor fins a un mòbil o un llapis) té una càrrega ideològica dipositada i això és una cosa que hem de tenir en compte. No és perquè sí, que el *smartphones* creen tendència, és perquè està pensat d'aquesta manera. O sigui no és una cosa de la tecnologia en sí, perquè la tecnologia no pensa, però tampoc és una qüestió de com la societat utilitza les tecnologies. Si no com certs sectors de les societats han dipositat un tipus de ideologia dins dels dispositius perquè ens acabin generant això.

P: Es pot deixar de ser addicte al mòbil però seguint utilitzant les xarxes socials? O si tens *smartphone* ja estàs condemnat a patir aquesta addicció?

R: Sí, estàs condemnat. Ens hem d'eximir nosaltres d'aquesta responsabilitat i entendre que aquests dispositius per tot això que t'acabo de dir i perquè en el fons no estan responenent a la gran promesa inicial de que era un aparell d'horitzontalització internet, en el fons és el que et dic, acaben passant les mateixes jerarquies les de sempre perquè simplement s'ha introduït dins de l'aparell capitalista. Al final, si volem fer això, que en molts casos crec jo que pot ser lo millor. Però jo sempre defenso al final l'esperit crític de tot això. El fet de fer-se preguntes davant del que tu estàs fent. El que hem de tenir en compte és que aquests dispositius estan creats per crear-nos addicció i això és important. No es tracta ben bé d'un mal o bon ús. Es tracta de despertar la sensibilitat de que això és un element additiu. És a dir, jo no estic fent un bon ús de l'alcohol, jo se que és una substància additiva.

P: Què opines dels *influencers*?

R: Crec que moltes coses. Crec que en el fons el que estan fent és aprofitar. A veure, crec que hem de fer una distinció. Tinc un altre llibre, després d'aquest que és *El Dorado* en el que tracto de perfilar quines són les corrents ideològiques que han anat sorgint des de la digitalització. Aleshores, primer parlo de la forma ideològica original que bàsicament és com la del *hacker*. I totes les cultures d'horitzontalització que creien que pel fet internet fos unxa xarxa descentralitzada aconseguirien vèncer les formes jeràrquiques. I en veritat si la digitalització ha estat tan potent és perquè han aconseguit que aquest discurs ens el creiem. Tot i les transformacions posteriors.



Després hi ha un segon gir ideològic que és ja amb la introducció de la globosfera i l'Internet 2.0. Perquè ens entenguem, la gent que d'alguna manera innocent creu que és bo compartir-ho tot. Osigui el paradigma de jo em llevo pel matí i faig una foto del meu esmorzar i la penjo perquè entenc i perquè vull compartir, perquè entenc que tota la gent que m'està seguint i tots els meus amics els interessarà veure el que estic fent. Però hi ha certa dosi d'innocència aquí. És realment perquè crec en compartir.

Després hi ha una tercera volta ideològica que jo crec que és on s'inscriuen tots els *influencers* que és el assumir que Internet ja no respon a aquesta horitzontalitat. Si no que s'ha inscrit dins dels cercles habituals d'un sistema liberal i capitalista, perquè en canvi volem treure profit d'això. El problema és que el sistema en el que esta entrant tota aquesta gent està molt polaritzat. Realment l'estratègia dels grans mitjans de comunicació, que al final són poquíssims digitals, ha estat la de que tots nosaltres trebalem gratuïtament perquè volem aspirar a ser el top, quan hi ha 4. Realment si tu mires la corba de beneficis a *YouTube*, una estratègia exponencial molt ben pensada per cert, això el que acaba creant és una precarietat on realment es guanyen molt bé la vida 4 gats. Però clar està molt ben pensat perq aquests 4 que es guanyen molt bé la vida fan molt soroll (sistema jeràrquic). Aleshores, què penso dels *influencers*? Crec que estan en un món en que realment és un món en el que la precarietat s'instaura moltíssim. Entenc que tractin de guanyar-se la vida amb això, crec que en alguns casos són una mica il·lusos, perquè és com pretendre que qualsevol nen de barri que posa totes les seves esperances en el futbol acabarà sent Messi.

La diferència al final amb el futbol, és que el nen aquest que ha dedicat tantes hores a jugar-hi i té la il·lusió de ser Messi al final l'únic que està fent en el fons és exercici. La diferència amb els aspirants a influencers és que s'estan convertint en un exercit de treballadors sense salari. Però això ja és un altre tema. Ens hauríem de plantejar i ara més que mai, quin és el paper de les administracions públiques, de les institucions públiques a l'hora de generar contingut a les xarxes. Perquè estem creant continguts per a totes aquestes plataformes i fins i tot, en alguns casos, els estem pagant.

P: Al capítol *Kaya y la Fiesta*, l'amfitriona després de la seva celebració diu: “lo más fascinante fue que la fiesta acabó siendo mucho más

desenfrenada y salvaje de lo que probablemente habría sido una celebración similar antes que apareciera internet.” Vivim més cohibits? No sabem passar-nos-ho tan bé des de que sabem que en qualsevol moment podem ser gravats o fotografiats i exposats a la xarxa? ¿Estem més pendents del què diran?

R: Bé, en certa manera estem generant unes relacions de dependència que en molts casos hauríem de veure fins a quin punt són bones a nivell psicoanalític. O sigui, no només es tracta, que el fet que nosaltres estiguem molt més exposats (que això també, eh) i que els entorns entre privacitat i l'entorn públic es difuminin cada vegada més. L'exemple que he posat al llibre, l'exemple determinant d'això és el que va passar progressivament amb les festes dels Estats Units on els estudiants nord americans anaven a Florida a tenir un desmadre i a mida que comencen a aparèixer els mòbils i tu penses en les repercussions del futur, això t'acaba cohibint. Però no només és això, si no també la relació de dependència que estem generant entre nosaltres. Moltes vegades crec que això es nota molt amb el salt generacional. Les generacions dels nostres pares realment hi havia un moment que feien un salt a l'edat adulta i el que feien era fer la seva vida, estar desvinculats dels seus pares. Actualment tota la nostra generació està com molt controlada en tots els sentits i això és una cosa que evidentment té molts elements, no només les noves tecnologies. Però aquesta comunicació constant t'acaba creant una mena de lligam familiar i unes formes de dependència que t'ho pots agafar per tots costats. T'ho pots agafar des de la visió de Freud o de Marx. No es tracta de tractar amb la família sinó de ser capaç de crear la teva pròpia família i identitat. I això és una cosa que les noves tecnologies estan afavorint.

P: Al capítol de *Hadrien, Emma y el campo*, l'Emma fa una important reflexió al tren sobre els moments buits en el que ens parem a pensar. Avui dia, quan tenim aquests “temps morts” ens els passem mirant el mòbil. Ja no ens dediquem a reflexionar, a “empanar-nos” quan tenim moments de silenci. Pensem/reflexionem menys ara?

Aquests moments morts al final el que fem és crearnos el jo i és diferent crear-te el jo des de la solitud, des d'aquests moments morts que estàs amb tu mateix i això et dona una obertura de llibertat en la qual tu ets pots



posicionar a diferència de quan estàs construint el jo a partir d'una conversa distant. Perquè aleshores te l'estàs construint en base al *smartphone*, i és el que està passant, a una mena de corporativisme del jo. En el qual al final tu tens una mena de petit departament de màrqueting, una petit departament d'imatge i tot això contribueix. Però és que és un altre tipus de jo que està molt més focalitzat en el que vol el mercat. Això ens homogeneïtza. Això és molt important perquè en el moment que et busques a tu mateix, tens els teus moments de llibertat.

P: Al capítol de *Adán, Eva y el mundo 3.0* es parla d'una liberació de la relació virtual forçada amb tothom constantment, després d'una utòpica desaparició d'internet. Estem forçats a parlar amb tothom en un món tant connectat?

R: Sí. Quan em van parlar primer de *Facebook*, aquesta gent que em parlava d'aquesta xarxa social era gent, no sé si una mica rara però potser sí una mica amb problemes. Perquè en el fons era gent que estava molt obsessionada amb tornar a parlar amb els seus companys de primària. Que jo penso per què vull saber jo dels meus companys de primària, si m'he distanciat d'ells, d'alguns (d'altres no) per alguna cosa serà. Llavors aquesta idea és de voler aglutinar tot el teu passat, tot el teu *timeline*, tota la teva línia històrica, al final és per estudiar-ho. Clar, després es va estendre i tothom ho va fer servir. I tothom ha quedat enganxat. I quan me'l vaig fer lo primer que et deia *Facebook* per aquell llavors era: mira aquests són els teus excompanys d'escola. I això és el primer que te n'adones quan et desdigitalitzes, que al final perds en quantitat però guanyes en qualitat. O sigui perds contacte amb molta gent amb la que estàs en contacte a les xarxes socials però es que és gent que no aporta res a la teva vida.

Equipo docente del Colegio Pureza de María

P: ¿Creéis que existe la adicción a los móviles como existe la adicción a las drogas?

R: Sí. Y lo vemos cada día en las aulas. La situación es muy complicada, sacan el móvil a la mínima, a escondidas. No lo pueden llevar encima, pero lo llevan. Y están todo el día pendientes de él. Saben que durante las

clases están desconcentrados porque su mente está en el móvil. Para ellos la importancia está en el móvil, no en lo que estás explicando, aunque se lo quites, seguirán pensando en el móvil. Y la prueba más evidente es que a las cinco de la tarde todos van a cogerlo inmediatamente. Toca el timbre, van a las taquillas a buscar las cosas y todos van con el móvil. La situación es increíble, porque además los profesores nos cruzamos con los alumnos ya que vamos en situación contraria y los vemos en bloque, todos iguales.

A parte en clase realizamos muchos trabajos con tabletas y tienes que estar constantemente encima para comprobar que están haciendo lo que toca y no comprobando las redes sociales o páginas de internet.

Cada vez utilizamos más los soportes digitales y es lo que tiene. Eso que hacíamos de que guardasen el móvil en la taquilla, que de hecho es una norma que cada vez les cuesta más de cumplir, cada vez es más complicado, porque al final acabamos siendo nosotros mismos quien les decimos que se hagan con un aparato de estos para los estudios, como por ejemplo ordenadores portátiles o tabletas.

A veces podemos pedir también el móvil, pero en casos muy concretos. A veces con las tabletas también hacen un mal uso, se hacen fotos de los apuntes, se hacen chuletas. Hubo un examen con el que tuvimos muchos problemas porque lo hacían con ayuda del soporte digital. Y lo tienes que vigilar. Tú cuando les preguntas por su bien máspreciado, ellos te contestan que el móvil.

P: ¿Qué normativa/procedimiento seguís en vuestras clases respecto al uso del móvil?

R: Si vemos un móvil lo requisamos y lo tienen que venir a buscar los padres 24h después. A no ser que lo necesiten de manera muy puntual, pero luego lo volvemos a requisar. Y es aquí cuando te das cuenta de la adicción que sufren. Es quitarles el móvil y responden con una agresividad, y el enfrentamiento puede ser increíble. No entra en su cabeza que puedan ser capaces de estar una sola tarde sin el móvil. Les causa mucha desazón.

P: ¿Pueden los alumnos utilizar el móvil durante el tiempo del recreo?

R: No. Hay escuelas que en la hora del patio dejan que los alumnos estén con el móvil, pero nosotros lo hemos prohibido, entre otras cosas, porque



todos estarían enganchados y no hablarían entre ellos, no se socializarían. De hecho, es que nunca hemos permitido el uso del móvil, ni en el recreo ni en las aulas. Porque sería perjudicial.

P: ¿Veis reflejado el uso abusivo del móvil en las notas de vuestros alumnos y alumnas?

A ver, pierden mucha capacidad de concentración. Y les cuesta conseguir un tiempo de estudio real intenso durante un largo rato. Y esto en las tutorías con los padres sale. Siempre nos preguntamos con ellos si nuestros hijos/ alumnos son capaces de estudiar sin los aparatos tecnológicos delante. Y los propios padres reconocen que no. Que les cuesta mucho controlar que no tengan ningún aparato delante. Nosotros como padres y madres vemos que están estudiando pero que están más pendientes de los mensajes y los *me gustas*. Entonces nosotros hemos informado a los padres que existe una aplicación que se llama *Qustodio*, que es muy práctica y muy útil porque sirve para tener un control parental del móvil de tu hijo. Entonces nosotros les hemos recomendado que es beneficioso que los niños tengan un control parental del uso de las nuevas tecnologías. Tu puedes establecer qué horas quieres bloquear el móvil de tu hijo para que no tenga acceso a él. Puedes delimitar los tiempos de conexión, las páginas a las que puede acceder, los juegos a los que jugar. Por ejemplo, a las 10 de la noche ya no se puede utilizar el móvil, pues se queda bloqueado.

P: ¿El uso abusivo del móvil es una de las preocupaciones de las que suelen hablar los padres en las tutorías?

Sí.

P: Hoy en día, influencers y usuarios corrientes de las redes sociales suben fotos y posts de todo lo que hacen. Los contenidos, normalmente, acostumbra a reflejar los momentos más “felices” de sus vidas o al menos hacer ver que así es.

R: Hay muchos que nos comentan que quiere dedicarse a ello porque ven a los *influencers* como referentes. De hecho alguno ya tiene sus propio canales de *YouTube*.

ENCUESTA

Muestra: 668 personas entre 16 y 30 años del AMB

a) Datos Generales:

Edad: entre 16 y 30 años.

Sexo: 442 (66,2%) mujeres y 226 (33,8%) hombres.

Sistema operativo de tu móvil: Android (67,4 %) iOS (32,6%)

b) La dependencia de tu móvil:

1. ¿Usas a menudo el móvil? Sí (96,7%)
2. Si te dejas el móvil en casa, ¿vuelves a por él? Sí (65,7%)
3. Ahora mismo, ¿podrías vivir sin móvil? Sí (38,6%)
4. ¿Revisas el móvil de manera constante aunque no hayas recibido ninguna notificación? Sí (63,2%)
5. ¿Te pones nervios@ si alguien o algo te impide tener el móvil a tu alcance? Sí (22,8%)
6. Se te acaba la batería y no puedes cargarla en ese momento. ¿Te pones nervioso@? Sí (27,1%)
7. Cuando no estás localizable a través del móvil. ¿Te preocupa la idea de perderte un mensaje/llamada/notificación? Sí (29,6%)
8. ¿Sueles llevar el cargador del móvil/batería externa cuando sales de casa? Sí (23,5%)

c) Tu salud y el móvil

1. Antes de dormir, ¿miras el móvil en la cama? Sí (77,4%)
2. ¿Sueles acercarte mucho el móvil a los ojos cuando lo utilizas? Sí (25,3%)

3. ¿Te despiertas con la alarma del móvil? Sí (74%)
4. ¿Apagas el móvil o lo pones en modo avión cuando vas a dormir? Sí (37,4%)
5. ¿Duermes con el móvil debajo de la almohada o relativamente cerca? Sí (60,5%)
6. Cuando te despiertas, antes de levantarte de la cama, ¿revisas las notificaciones/mensajes/últimas actualizaciones del móvil? Sí (61,2%)
7. Has utilizado o utilizas el móvil en situaciones que pueden suponer un peligro? (p.e. mientras conduces o cruzas una calle) Sí (43%)
8. ¿Haces uso del móvil mientras desayunas y/o comes y/o meriendas y/o cenas? Sí (60,9%)

d) Tu trabajo/estudios y el móvil

1. ¿Es imprescindible el uso del móvil en tu trabajo/estudios? Sí (36,8%)
2. ¿Te han llamado la atención por usar el móvil en el trabajo/en clase? Sí (21,1%)
3. ¿Por culpa del móvil no has rendido lo suficiente en el trabajo/los estudios? Sí (15,4%)
4. ¿Te has autoengañado subiendo una foto en las redes sociales haciendo ver que trabajabas/estudiabas? Sí (47,9%)
5. El uso del teléfono afecta a menudo a tu concentración en el trabajo o los estudios? Sí (54,5%)

e) Tu familia/amigos/pareja y el móvil

1. ¿Tus conocidos te dicen que utilizas demasiado el móvil? Sí (26,9%)
2. ¿Has ignorado a personas con las que estabas físicamente por estar pendiente del móvil? Sí (26,6%)
3. ¿Has rechazado alguna vez quedar con amigos/familia/pareja por

- quedarte en casa haciendo uso de las redes sociales? Sí (6,9%)
4. ¿Usas el móvil para distraerte cuando te sientes solo/a o aislado/a? Sí (84,4%)
5. ¿Las redes sociales han afectado de manera negativa a la relación entre tú y tu familia/pareja/amistades? Sí (9,1%)
6. ¿Crees que por culpa de las redes sociales se hace más difícil superar una ruptura amorosa/de una amistad? Sí (48,1%)
7. ¿Te ves obligad@ a subir fotos de tu entorno (pareja/amigos/familia) para demostrar a los demás que eres feliz? Sí (5,7%)
8. ¿Alguna vez has aparentado estar bien en las redes sociales cuando en realidad estabas pasándolo mal? Sí (22%)
9. ¿Acostumbras a publicar tus problemas, miedos, sentimientos en las redes sociales antes que explicárselo a alguien que conozcas personalmente? Sí (6,3%)
10. ¿Te pones excesivamente nervioso si has enviado un whatsapp y la persona tarda en contestar? Sí (19,6%)
11. ¿Controlas si la persona a la que has enviado un whatsapp se conecta o lee tu mensaje? Sí (42,5%)
12. ¿Alguna vez has borrado alguna foto de las redes sociales porque no tenía "suficientes" likes? Sí (14,7%)
13. ¿Necesitas publicar en las redes sociales cosas sobre tu vida de forma sistemática para sentirte bien? Sí (7,3%)



