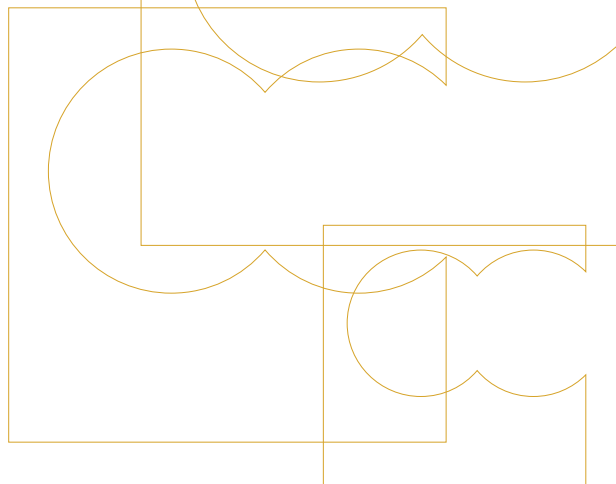


# JÓVENES, POST-CONFINAMIENTO Y REDES SOCIALES: ¿VUELVE EL DEBATE DEL USO ABUSIVO DE LAS PANTALLAS?

NAIARA PEREZ DE VILLARREAL AMILBURU

Responsable de comunicación y marketing en Digitalde.  
Consultora y formadora





**M**ucho se ha escrito desde hace ya un año sobre lo que ha supuesto la pandemia provocada por la Covid-19 en el comportamiento de las personas en el mundo digital. Se habla de transformación digital forzosa, de hiperconexión e incluso de las nuevas formas de relacionarnos.

Uno de los colectivos en los que este proceso ha impactado con más virulencia es en el colectivo de la juventud. El confinamiento del año 2020 supuso un antes y un después en el uso de las pantallas en nuestros hogares, y acabó con el debate sobre si los y las jóvenes hacían un uso abusivo de las mismas. Las pantallas pasaron a ser imprescindibles, sobre todo para cumplir dos objetivos: mantener las relaciones sociales y seguir con los estudios.

La tecnología aportó muchas ventajas en el cumplimiento de estos dos objetivos, en un contexto en el que la juventud, en su mayoría, supo entender una situación excepcional y

tuvo que adaptarse a no contar con el contacto físico diario con sus amigos y compañeras de clase. Los y las jóvenes recibieron clases online, tutorías por videoconferencia e incluso realizaron exámenes delante de un ordenador. Durante mucho tiempo no pudieron salir a divertirse, ni a hacer deporte en grupo, ni incluso tener contacto físico con sus parejas. Aunque esta situación nos ha afectado a todos y todas, lo que ha vivido la juventud durante este tiempo tiene un enorme mérito.

Internet y concretamente las redes sociales fueron un puente necesario para sentirse cerca de las amistades y mantener las relaciones sociales. La juventud pudo mantener activo su mundo social y en muchos casos, hizo de este encierro un espacio algo más agradable. Antes de la pandemia ya usaban Internet y las redes sociales para relacionarse, para entretenerse e incluso para su educación, pero el confinamiento supuso un salto cuantitativo muy relevante en el uso

que hacían de las pantallas. En las redes sociales se aumentó considerablemente el tiempo de uso, las videollamadas con plataformas como Zoom o ClubHouse crecieron exponencialmente, se pasó más tiempo en juegos en red, y se aceleraron algunas tendencias que ya venían de antes, como el “boom” de plataformas de contenido en streaming (Twitch, Netflix).

Y es que los y las jóvenes se empezaron a decantar por redes sociales donde reinan los formatos audiovisuales, como Instagram o TIK TOK. Es sobre todo esta última la que se convirtió en un fenómeno social entre menores y adolescentes, experimentando un aumento espectacular en número de personas usuarias durante los meses del confinamiento y posteriormente. La razón es bien sencilla: esta red social ofrece un entretenimiento fácil y rápido con sus vídeos de apenas 15 segundos que se consumen en un abrir y cerrar de ojos, de los que con un simple movimiento de dedo se salta a otro, y con un algoritmo espectacular que elige por nosotros y nosotras cuál será la siguiente pieza audiovisual que veremos. A esto se le añade el valor añadido de los retos y hashtags, como #Quedateencasa o #Yomequedoencasa, creados por las propias personas usuarias que hacen un efecto llamada.

Además, Internet y los dispositivos electrónicos fueron imprescindibles durante ese tiempo para seguir con el curso académico, tanto a través de clases y ejercicios online, como en el contacto con el profesorado. Aunque, al principio de la pandemia, la brecha digital se hizo más visible, ya que no todas las familias contaban los recursos necesarios y a algunos centros

educativos les costó adaptarse más que a otros, la tecnología permitió entonces que los cursos siguieran adelante. Plataformas como Zoom o Google Meet vieron incrementado su uso de forma espectacular, al igual que otras exclusivas del mundo de la educación como Google Classroom.

Es verdad que la juventud se adaptó seguramente mejor que la población adulta a este nuevo escenario, pero no se puede obviar que también hubo dificultades y riesgos que tuvieron que afrontar.

Y es que las familias, en general, fueron más flexibles a la hora de permitir el uso de Internet, redes sociales y videojuegos durante esas situaciones de encierro, tanto para favorecer la convivencia como para entretener a sus hijos e hijas mientras no podían salir. Esta situación se agravaba cuando los progenitores además tenían que teletrabajar. Fue una cuestión de supervivencia en muchos hogares, donde el debate de uso de las pantallas pasó a un segundo lugar.

En la medida que se amplió esa exposición de las personas jóvenes, crecieron los problemas de tipo físico, psicológico y emocional. Entre las alteraciones más importantes que se dieron están la falta de sueño, los trastornos alimenticios, el aumento del estrés, la ansiedad, la hiperactividad y, como no, las adicciones (a los videojuegos, al móvil, a las redes sociales, a las apuestas, etc). También aumentaron los delitos cibernéticos como el ciberacoso, el grooming o el sexting, así como las estafas en la Red.

Parece que a medida que avanza la vacunación el fin de la pandemia