

El pulso de la era digital

ELENA USUNÁRIZ

Técnica de Comunicación Fundación FAD Juventud

Hace algunos años -no tantos como pudiera parecer-, el término "sociedad de la información" se utilizaba para describir un cambio profundo en el modo en que comprendíamos y gestionábamos nuestro entorno. En aquel momento, el acceso inmediato y omnipresente a la información digital y la comunicación global representaba una ruptura radical con los marcos de pensamiento tradicionales.

Hoy, este mismo término parece casi redundante. La digitalización se ha convertido en una constante en nuestras vidas,

nuestras operaciones más básicas hasta las interacciones más complejas.

Sin embargo, y pese a que "lo digital" se ha convertido en sinónimo de cotidianeidad y familiaridad, continúa planteando desafíos significativos. Este fenómeno se debe en gran medida al constante progreso tecnológico, que, mientras ofrece nuevas oportunidades, también introduce complejidades y problemáticas emergentes. Marshall McLuhan ya anticipaba este escenario, argumentando que cada nueva extensión de la tecnología transforma de manera profunda la sociedad y sus interacciones. La evolución



abarcando desde cómo nos comunicamos hasta cómo consumimos y procesamos información a diario. En 2018, Roselló acuñó el término "normalización digital" para describir este fenómeno, capturando la esencia de cómo las tecnologías digitales, que alguna vez fueron innovaciones disruptivas, ahora forman la tela de fondo de nuestra existencia cotidiana. Esta normalización implica que lo digital ya no es solo una herramienta, sino un ambiente constante que modela desde

desde la Web 2.0 hasta las proyectadas Web 4.0 y Web 5.0 ilustra este punto vívidamente.

La Web 2.0 introdujo interactividad donde los usuarios no solo consumían contenido, sino que también lo creaban y compartían, transformando las plataformas digitales en espacios colaborativos y dinámicos. Sin embargo, esta democratización de la creación de contenido también llevó a desafíos en cuanto a la veracidad de la información y la gestión de la privacidad personal.



La transición a la Web 3.0 introdujo una capa adicional de complejidad con la integración de inteligencia artificial y tecnologías de aprendizaje automático, permitiendo sistemas que podían adaptar y personalizar experiencias en línea a un grado sin precedentes. Si bien esto ha mejorado la eficiencia y la personalización, también ha suscitado preocupaciones éticas y de seguridad, desde la manipulación de algoritmos hasta nuevas formas de vigilancia digital.

La Web 4.0, a menudo descrita como la era del "Internet de las cosas" no solo amplía la conectividad a dispositivos y plataformas en todo nuestro entorno, sino que también integra la inteligencia artificial para hacer que esta interconexión sea más autónoma y autoadaptativa. Esto plantea cuestiones aún más complejas en torno a la privacidad, la ética de la IA, la seguridad de los datos y, crucialmente, el impacto en la autonomía personal. Con máquinas que aprenden de nuestros comportamientos y potencialmente actúan en nuestro nombre, la línea entre la herramienta y el agente autónomo se vuelve cada vez más difusa.

Estos avances tecnológicos, mientras prometen mejorar muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, también exponen la necesidad de que la sociedad desarrolle nuevas formas de comprensión y regulación. La rapidez con la que evolucionan estas tecnologías puede hacer que incluso las adaptaciones más ágiles parezcan tardías, y los marcos legales y éticos existentes a menudo luchan por mantenerse al día con la realidad tecnológica. Esto subraya la importancia de una alfabetización digital que no solo se mantenga actualizada, sino que también

anticipe y se adapte proactivamente a los futuros desarrollos tecnológicos, asegurando que los avances sirvan al bienestar y la autonomía del individuo, en lugar de comprometerlos.

En este contexto, resulta crucial prestar especial atención a cómo estos cambios afectan a los y las jóvenes, quienes no solo son consumidores ávidos de la tecnología, sino también los principales protagonistas del futuro que estamos moldeando. La necesidad de entender cómo los avances tecnológicos que nos han llevado hasta aquí influyen en la percepción e interpretación de la realidad por parte de la juventud es imperativa. Para abordar esto adecuadamente, debemos escuchar activamente y entender sus experiencias y perspectivas, una tarea para la cual el estudio "Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC" –elaborado por el Centro Reina Sofía de Fad Juventud gracias al apoyo de la Delegación de Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas– proporciona una base sólida.

Este estudio ofrece una mirada profunda a los hábitos digitales y las percepciones juveniles en torno. Explora tanto las oportunidades y expectativas percibidas por los y las jóvenes como las prácticas asociadas a posibles riesgos, todo ello en el marco de sus experiencias cotidianas en el uso de pantallas y en la interacción con el mundo online. Las conclusiones revelan que, aunque valoran las nuevas posibilidades de conexión y acceso a la información, también son conscientes de los desafíos y peligros que conlleva la vida digital, desde la gestión de la privacidad y la seguridad en línea, hasta

el equilibrio entre el tiempo conectado y las actividades fuera de línea.

Es importante destacar que los y las jóvenes, en su calidad de "nativos digitales", encaran estos desafíos con una perspectiva única. A diferencia de las generaciones que los precedieron y que han tenido que adaptarse a los cambios tecnológicos, los nativos digitales han crecido en un entorno donde la interacción con la tecnología es una constante intrínseca a su vida diaria. Esta familiaridad intuitiva con lo digital les permite adaptarse rápidamente a los nuevos desarrollos tecnológicos, aunque también les plantea desafíos específicos, como la sobreexposición a las pantallas y la gestión de una enorme cantidad de información disponible en tiempo real.

Al ser los principales beneficiarios y, a la vez, sujetos de prueba de la rápida evolución tecnológica, ofrecen perspectivas cruciales sobre cómo la tecnología puede y debe evolucionar para apoyar mejor el bienestar humano. Por ello, escuchar y comprender sus experiencias no solo es fundamental para ellos y ellas, sino para toda la sociedad.

» La relación de la juventud con las TRICO: entre oportunidades y riesgos

En el contexto actual, la relación de los y las jóvenes con las TRICO debe entenderse no solo desde una perspectiva tecnológica, sino también sociológica. Las tecnologías digitales, si bien proporcionan oportunidades sin precedentes para la expresión personal y la conexión social, también reflejan y amplifican los problemas y tensiones existentes en la sociedad, de los que la juventud es muy consciente.

Entre sus preocupaciones más mencionadas se encuentran ser víctima de estafas, timos o fraudes (37,7%), la difusión de fotos o vídeos comprometidos sin permiso (37,4%) y la suplantación de identidad (30,6%). Estos riesgos son parte de su experiencia diaria en el entorno digital, y casi el 20% de los jóvenes ha tenido que bloquear perfiles en redes sociales debido a insultos o acoso.

El estudio también revela que más de la mitad de los jóvenes considera que pasa demasiado tiempo en Internet, lo cual les resta tiempo para otras actividades importantes como dormir y estudiar. Esta sobreexposición a las pantallas puede tener consecuencias negativas para su salud física y mental, además de afectar su rendimiento académico y sus relaciones personales.

Además, hay una serie de desafíos específicos que la juventud enfrenta en el entorno digital. Uno de los problemas más acuciantes es la exposición a discursos de odio. Casi la mitad de los jóvenes han visto en el último año mensajes de odio en internet dirigidos a individuos o colectivos por razones de raza, género, religión o ideología. Esta exposición constante puede afectar negativamente su bienestar emocional y su percepción de seguridad en línea. Sin embargo, la exposición a este tipo de discursos no evidencia únicamente un problema de la tecnología en sí, sino un reflejo de prejuicios y divisiones más amplias que existen en nuestra sociedad.

Otro problema crítico es la desinformación. Los jóvenes, aunque se consideran hábiles en el manejo de las tecnologías, a menudo no verifican la información que consumen, lo que puede llevar a la propagación de noticias falsas y a una comprensión distorsionada de la realidad. Esta falta de verificación se debe en parte a la confianza en su capacidad para discernir lo verdadero de lo falso y a la pereza para comprobar la veracidad de la información.

Esta facilidad con la que se puede difundir la desinformación subraya la necesidad de una educación crítica y habilidades de pensamiento analítico que permita a la juventud navegar de manera efectiva el vasto mar de información disponible en línea.

El fenómeno del FOMO (Fear Of Missing Out) también juega un papel crucial en la hiperconectividad de los y las jóvenes. El miedo a perderse experiencias y eventos sociales lleva a muchos a permanecer constantemente conectados, lo que puede resultar en una sensación de saturación y estrés. Esta necesidad de estar siempre al tanto de lo que sucede en el entorno digital puede interferir con otras actividades importantes y afectar negativamente su bienestar general.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE LOS Y LAS JÓVENES, EN SU CALIDAD DE "NATIVOS DIGITALES", ENCARAN ESTOS DESAFÍOS CON UNA PERSPECTIVA ÚNICA. A DIFERENCIA DE LAS GENERACIONES QUE LOS PRECEDIERON Y QUE HAN TENIDO QUE ADAPTARSE A LOS CAMBIOS TECNOLÓGICOS, LOS NATIVOS DIGITALES HAN CRECIDO EN UN ENTORNO DONDE LA INTERACCIÓN CON LA TECNOLOGÍA ES UNA CONSTANTE INTRÍNSECA A SU VIDA DIARIA

El fenómeno y su consecuente sentimiento de necesidad constante de conexión también pueden verse como manifestaciones de un entorno social y cultural que valora la presencia constante y la participación continua, a menudo a expensas del bienestar personal. La hiperconectividad puede llevar a una vida fragmentada y a una desconexión de experiencias significativas fuera de la esfera digital.

» Estrategias proactivas para el acompañamiento digital

Para abordar estos desafíos, Fad Juventud ha lanzado la campaña de sensibilización "Acompañar es tarea de todos y todas", que busca movilizar a familias, educadores y educadoras, plataformas digitales, autoridades políticas, creadores de contenido y a la propia juventud para garantizar un entorno digital seguro y saludable.

La campaña propone varias estrategias efectivas para que los diferentes colectivos acompañen a adolescentes y jóvenes en el uso responsable, saludable y seguro de la tecnología:

- A las familias se les aconseja establecer normas claras sobre el uso de la tecnología y promover un diálogo continuo sobre sus riesgos y beneficios, fomentando un uso consciente y apropiado. Además, padres y madres deben ser modelos de un comportamiento adecuado, fomentando un equilibrio entre la vida on y offline.
- Los y las docentes deben aprovechar la tecnología, siempre adecuándose a la edad, para mejorar el aprendizaje y enseñar sobre riesgos y beneficios asociados.
- Para las plataformas digitales, se recomienda el desarrollo y mejora de herramientas de control parental, asegurando la promoción de contenidos seguros y apropiados para la edad y fomentando una educación sobre ciudadanía digital.
- En el ámbito legislativo se sugiere la creación de leyes que protejan a niños, niñas y adolescentes en el entorno digital, promoviendo la transparencia y responsabilidad de las plataformas, y asegurando la supervisión y cumplimiento de estas normativas.
- A los creadores de contenido se les insta a ser responsables con el contenido y su capacidad de influencia, y a ser conscientes de adaptarlo en
- función de quien lo pueda recibir, contribuyendo a un uso más sano, enriquecedor y seguro de la red.

- Para los y las adolescentes y jóvenes, se motiva la autogestión y la autorregulación del tiempo online, fomentando la educación entre pares sobre prácticas seguras y una participación activa en la configuración de su seguridad digital.

Asimismo, se enfatiza la importancia de que la juventud debe conocer y ejercer sus derechos digitales para asegurar una navegación por internet segura y empoderada. Estos derechos son fundamentales para su desarrollo y participación activa en la sociedad digital:

- Derecho a la privacidad y protección de datos.
- Derecho al consentimiento informado.
- Derecho a la seguridad.
- Derecho a la libertad de expresión.
- Derecho a la educación digital.

» Acompañar en la transformación

Como hemos visto, el progreso tecnológico trae consigo la transformación social. Desde fuera, es fácil criticar las transformaciones simplemente por su condición de "lo desconocido". Sin embargo, y con ánimos de seguir una responsabilidad social y colectiva, lejos de señalar desde la distancia, deberíamos acercarnos y acompañar a la juventud en este viaje. La tecnología, cuando se maneja con conocimiento y responsabilidad, puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo personal y social. La clave está en la educación, el apoyo y la confianza en la capacidad de los y las jóvenes para manejar las complejidades de la vida digital.

Tampoco se podría finalizar este texto sin hacer un llamado a lo crucial de reconocer y confiar en la capacidad de la juventud para tomar decisiones informadas y gestionar su tiempo de manera efectiva. A menudo se tiende a subestimar su criterio y capacidad de autocontrol, viéndolos como demasiado dependientes de la tecnología. Sin embargo, la juventud, con su familiaridad innata con lo digital, poseen una comprensión única y valiosa de su entorno tecnológico. Es esencial que les brindemos las herramientas y el apoyo necesarios, pero también que confiemos en su capacidad para navegar el mundo digital de manera responsable y autónoma. Al hacerlo, no solo les ayudamos a desarrollarse plenamente en la era digital, sino que también aseguramos que se conviertan en ciudadanos digitales competentes y empoderados, preparados para liderar el futuro.