

Rosario González Arias

Departamento de Sociología de la Universidad de Oviedo

María Aránzazu Fernández Rodríguez

Departamento de Sociología de la Universidad de Oviedo

Juan López-Morales

Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad de Granada

Nuria Romo Avilés

Catedrática de Antropología Social de la Universidad de Granada

¿Tener cuidado o cuidarnos? De la **Precaución** a la **Prevención** Digital¹

El uso excesivo de pantallas se ha convertido en un reto para la salud y el bienestar de adolescentes y jóvenes. No se trata de demonizar la tecnología, sino de reconocer sus riesgos cuando ocupa demasiado espacio en la vida diaria o expone a contenidos nocivos. Este artículo invita a reflexionar sobre cómo acompañar a las nuevas generaciones en un uso más consciente y saludable del mundo digital, ofreciendo apoyo, cuidado y alternativas que fortalezcan su desarrollo personal y social.

Los excesos nunca son buenos. Aunque hidratarnos o practicar deporte resultan actividades sanas y beneficiosas para nuestro bienestar, también sabemos que beber agua más allá de lo que nuestro cuerpo necesita o hacer ejercicio de forma intensiva, sin límite, puede comprometer la salud. Con las pantallas pasa algo parecido, no son en sí mismas dañinas, pero tampoco totalmente inocuas, de lo contrario no se habría empezado a escribir tanto últimamente sobre los riesgos de lo digital. Hoy ya nos resulta difícil imaginar un día sin consultar ese foco de luz artificial que nos devuelve información constantemente: hemos recurrido a pantallas para poder escribir este artículo y, muy probablemente, lo estés leyendo en otra. Lo problemático radica en cómo se utilizan, cuando su uso resulta abusivo. Hacia la propia persona usuaria, por la cantidad de horas frente a un dispositivo electrónico que podrían de-

dicarse a una actividad física o intelectual más enriquecedora y dinámica; o por los contenidos consultados (desde la pornografía hasta otro tipo de violencias explícitas), que no sólo nos quitan tiempo de calidad, sino que resultan nocivos y perturbadores para nuestra salud mental. Pero también abuso contra otras personas, como sucede tantas veces con las agresiones verbales a través de las redes sociales. Parece que todo esto se ha ido normalizando, o al menos aceptando como un efecto secundario y colateral inevitable, pero consideramos importante seguir problematizándolo, especialmente en el caso de la gente más joven. Por eso, si en nuestra investigación anterior rastreamos las conexiones de consumos problemáticos de alcohol y violencias en torno a las prácticas digitales juveniles (proyecto EDIFEM), ahora hemos empezado a explorar el autoconsumo de psicofármacos entre adolescentes y jóvenes, pre-

¹ Trabajo realizado en el marco del proyecto I+D+i GEMED: "Género, prescripción y usos de psicofármacos en población joven" (Referencia: PID2023.151064OB-I00), subvencionado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades y coordinado por la Universidad de Granada.

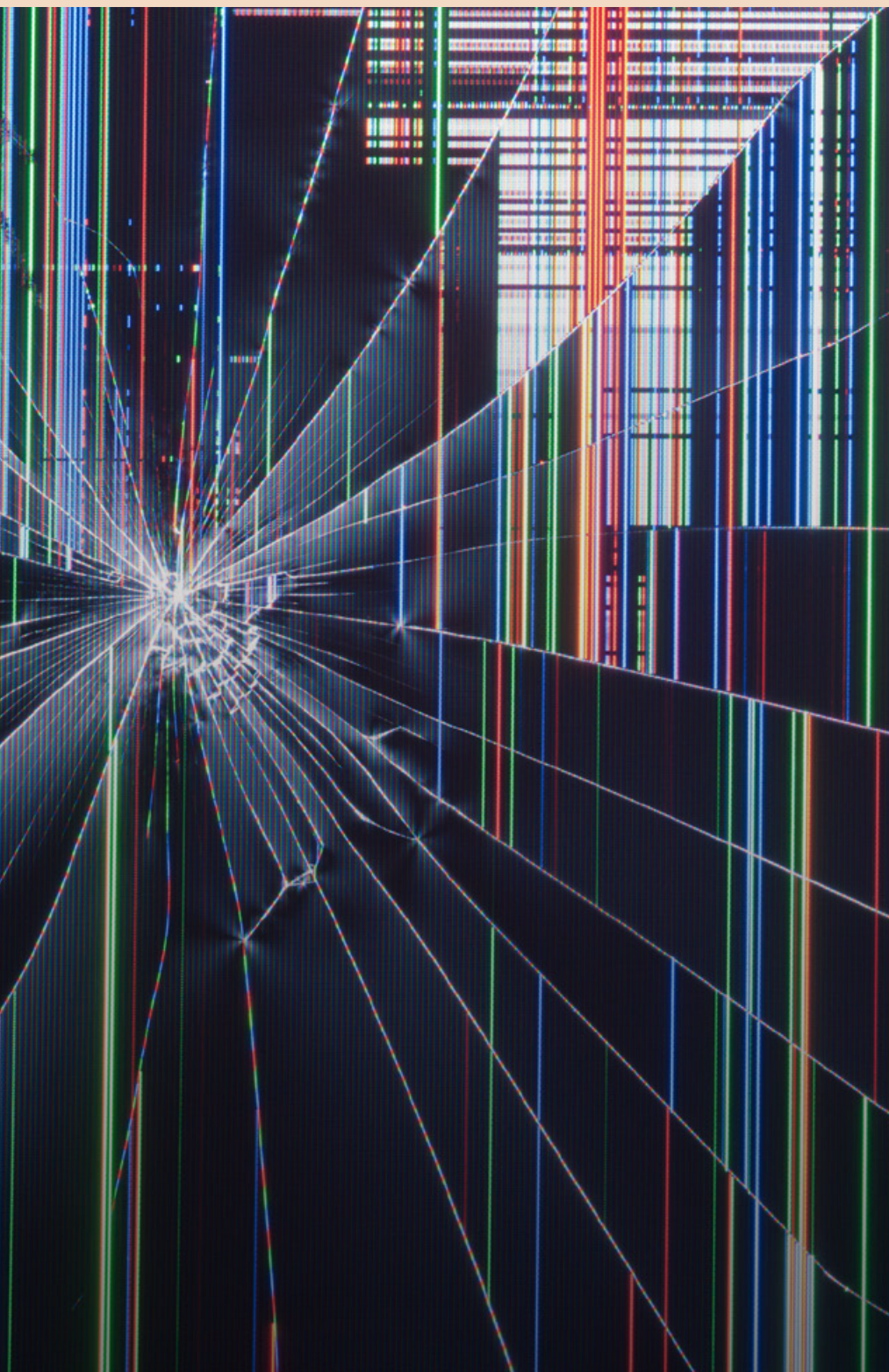
ocupadas por cómo se está extendiendo, sin control médico y con consecuencias negativas para su salud (proyecto GEMED). Es pronto para adelantar resultados, pero una cuestión que sobrevuela nuestro trabajo apunta al rol ambivalente que la realidad online juega en las dinámicas juveniles. La digitalidad tiene sus luces y sus sombras y entre los aspectos negativos se señala el aislamiento social, la inseguridad personal o la pérdida de habilidades comunicativas y de concentración como problemas asociados a un mal uso de las pantallas entre adolescentes y jóvenes. El impacto de todo ello sobre su integridad emocional y psicológica podría estar entre las causas explicativas, cuando recurren a los medicamentos como una vía para aliviar malestares difíciles de gestionar en edades tan tempranas. Por añadidura, los propios dispositivos electrónicos ofrecen información no contrastada y/o descontextualizada sobre prácticas de consumo problemáticas (como las que animan a tomar determinados medicamentos), que se replican con un efecto multiplicador sin ningún tipo de filtro ni control a pesar de los riesgos que conllevan. Como ya pudimos identificar en el proyecto anterior y ha mostrado numerosa literatura especializada, sabemos que el género y otras intersecciones volverán a ser determinantes a la hora de identificar diferencias en el caso de las chicas y resto de identidades no hegemónicas, más expuestas y vulnerables en el contexto virtual. Porque el mundo digital discrimina y reproduce las mismas desigualdades que el analógico.

La digitalidad tiene sus luces y sus sombras y entre los aspectos negativos se señala el aislamiento social, la inseguridad personal o la pérdida de habilidades comunicativas y de concentración como problemas asociados a un mal uso de las pantallas entre adolescentes y jóvenes

A través del ordenador, la tableta o el móvil cualquier joven puede acceder a imágenes reales de violencia extrema (ha pasado recientemente con un streamer francés cuya muerte por maltrato fue grabada en directo); explorar formas de suicidio (así hizo este año un adolescente estadounidense tras consultarlo en el ChatGPT); encontrar otro tipo de información tóxica y peligrosa como perder peso a través de prácticas que empujan a la bulimia o la

anorexia; o leer sobre “el reto” viral en la plataforma Only Fans de la chica que se acostó con 100 hombres en un día. No parece difícil ver en los ejemplos señalados rastros de tristeza, soledad o miedo al rechazo, todos nos hablan de modalidades de auto maltrato. Y para esos momentos complicados internet también les ofrece una solución alternativa, a través de una batería de canales, webs, blogs y demás ciberespacios (incluidas canciones de artistas) donde se banaliza la automedicación y el uso de otras sustancias que les pueden ayudar, supuestamente, a sentirse mejor, es decir, a sobrellevar la existencia que les ha tocado. Hay quien habla, quizá en un tono condescendiente y adulto-centrista, de la “generación de cristal” (como excesivamente frágil, en comparación con la educada en “la cultura del esfuerzo”) pero podemos comprender que la gente más joven, tecno nativa, ande desorientada y falta de herramientas para transitar ese enjambre digital (Han, 2014) en el que se va construyendo gran parte de su identidad.

De cara a pensar en propuestas de prevención e intervención, el mundo digital nos evoca algunas metáforas, ya clásicas, que pueden funcionar a la hora de comprender las múltiples dimensiones en juego y los riesgos asociados con el uso problemático de pantallas. Desde la alegoría de la caverna de Platón hasta el diseño panóptico de Jeremy Bentham, pasando por el mito de Narciso. En la primera, los prisioneros tienen restringido el acceso del mundo exterior que sólo conocen a través de las sombras que proyecta; la teoría del panóptico (Foucault, 2015) plantea una sociedad de hiper vigilancia donde los sujetos interiorizan el autocontrol permanente, en línea con la conocida novela de Orwell 1984. Narciso, de alguna manera también vive en una prisión metafórica, la de su vanidad, ensimismado en su amor autorreferencial. Las pantallas tienen un poco de todo eso. Nos acercan a una representación del mundo que puede estar sesgada o ser directamente falsa (bulos, fake) que las mentes más jóvenes pueden dar por válida de forma acrítica. En otras ocasiones, la conectividad permanente puede generar la asfixiante sensación de encontrarse en una jaula de cristal, expuesta al mundo y en una constante competitividad agotadora (desde número de likes hasta retos que ponen en juego la vida), la denominada extimidad de la sociedad de la transparencia (Han, 2013). Por último, la cultura de los selfies y demás representaciones del ego digital consiguen trasladar el foco de lo colectivo hacia lo individual potenciando así el



La relación entre el aumento del uso de hipnosedantes, de problemas de salud mental juvenil y de conexión digital no pueden ser una simple casualidad. La conectividad total está generando, paradójicamente, desconexión de lo social. Comprender esos riesgos sería el primer paso para acompañarlas a transitar el mundo digital que nos han heredado

No se trata de demonizar las pantallas, pero sí creemos necesario seguir reflexionando de forma colectiva sobre algunos problemas que ya forman parte de la realidad de mucha gente joven. Es comprensible que por momentos se sientan pérdidas y desorientadas. La relación entre el aumento del uso de hipnosedantes, de problemas de salud mental juvenil y de conexión digital no pueden ser una simple casualidad. La conectividad total está generando, paradójicamente, desconexión de lo social. Comprender esos riesgos sería el primer paso para acompañarlas a transitar el mundo digital que nos

aislamiento; en no pocas ocasiones, además, esa imagen proyectada dentro del imperativo actual de “eterna positividad” puede ocultar una sonrisa forzada de infelicidad y aislamiento que adelanta un problema de salud mental. En el caso de las chicas, el fenómeno virtual de las sad girls (idealizando la imagen de tristeza femenina como icono juvenil) sólo es parte de una excepción que confirma la regla, y que normaliza la autoviolencia, hipersexualización o romantización de las drogas, entre otras cuestiones.

han heredado (el tecnoceno, como variante tecnológica del capitaloceno). El segundo paso es ayudarles a entender que esa red de bytes de información luminosa puede ser entendida como una versión actualizada de “la servidumbre voluntaria” planteada por Étienne de La Boétie hace ya cinco siglos: podemos salir de ella si nos hace daño. Porque si duele ya no es diversión. Pero la realidad online no es más peligrosa que la offline, si pensamos en las guerras, genocidios y violencias varias que como civilización seguimos alentando en la actualidad.



Ese podría ser el tercer paso, ampliar la mirada hacia nuestras prácticas y discursos adultos y reflexionar críticamente si somos un ejemplo a seguir o podemos esforzarnos un poco más en relacionarnos desde el respeto, la ayuda mutua y la colaboración. Además, resulta contradictorio esperar que la gente joven no pase tantas horas delante de un dispositivo electrónico mientras las mayores hacemos lo propio, con gran parte del día consultando información en alguna pantalla. Aunque no hay recetas mágicas, muchas de las alternativas están ya inventadas desde hace tiempo: fomentar el hábito de la lectura desde la infancia, pasar tiempo de calidad disfrutando de actividades educativas y de ocio creativas, sin olvidar el contacto con la naturaleza del colectivo más joven. Se trata de acompañarlas en su proceso de crecimiento, en definitiva, de sostenerlas a través de la colectivización de los cuidados. La raíz latina

de “cuidar” evoca etimológicamente la idea de “pensar en”, lo que incorpora la alteridad que da sentido a nuestro ser social.

Pero no se trata sólo de una cuestión de elecciones personales, es importante no perder de vista el análisis estructural, y aquí es donde las grandes corporaciones de las tecnologías digitales, que están logrando enormes beneficios económicos gestionando el ciberespacio, deberían involucrarse de una forma activa en reducir los riesgos por encima del lucro empresarial



Pero no se trata sólo de una cuestión de elecciones personales, es importante no perder de vista el análisis estructural, y aquí es donde las grandes corporaciones de las tecnologías digitales, que están logrando enormes beneficios económicos gestionando el ciberespacio, deberían involucrarse de una forma activa en reducir los riesgos por encima del lucro empresarial. Aunque todavía se habla poco de su corresponsabilidad, cada vez más voces las señalan como parte de este entramado (el turbo capitalismo digital) en el que las y los jóvenes ponen en riesgo su salud mental y física. Defender la digitalización democrática implica también reivindicar los derechos digitales desde un enfoque inclusivo que garantice la igualdad, la autonomía y el buen trato en un marco ético de respeto, convivencia y diversidad (Haraway y Segarra, 2020). Además, no hay que obviar la

capacidad de agencia y el poder de las comunidades digitales en los procesos grupales adolescentes, como evidencia el uso de las redes sociales para buscar información sobre el cuidado de la salud de forma positiva y pro-activa (Zaragozá, et al. 2023).

Cuando en la primera mitad del siglo pasado hicieron aparición las primeras pantallas -antes fue el cine y más tarde la televisión- no faltaron voces que las veían con recelo, imaginando peligros ocultos. Parece que en la primera proyección pública de los hermanos Lumière en 1895 hubo quien saltó de su asiento ante el temor de que la máquina de tren que veía avanzar en la pantalla fuera a atropellarla. Hoy nos sentimos un poco como aquellas espectadoras, temiendo que la realidad digital que asoma por las pantallas termine arrasando vidas juveniles. En su momento nos tocó reflexionar sobre el problema de una infancia educada a través de horas interminables sentada delante del televisor, a veces viendo contenidos poco adecuados para su edad y, a menudo, aderezados con abundante publicidad induciendo al consumo de todo tipo de productos, incluida comida basura. Aquellas pantallas han ido reduciendo su tamaño hasta las 6 pulgadas del móvil actual pero los riesgos han aumentado porque su portabilidad facilita la conectividad permanente, 24/7. Se trata de una generación hiperconectada, una suerte de ciborgs del siglo XXI (Haraway, 2023). Comprenderla, acompañarla y educarla en los cuidados, propios y ajenos, es la manera de protegerla frente a todo tipo de abusos, personales y hacia el resto. Hagámonos responsables poniendo la sostenibilidad de la vida en el centro, propiciando el encuentro y cambiando las relaciones de competición por las de cooperación.

Bibliografía :

