



EQUIPO SOCIAL TEENS

**EQUIPO INVESTIGACIÓN  
UNIVERSITAT JAUME I**  
**EQUIPO SOCIAL  
TEENS**

**La socióloga Emma Gómez cree que el uso no patológico de las redes «ocupa el**

**tiempo de espera». Una encuesta en la UJI revela que el 40% de encuestados consume «más de 4 horas al día»**

# «No podemos confundir el uso intensivo de las redes con adicción»

En la sociedad de la conectividad, los dispositivos móviles que acompañan el día a día de los ciudadanos, ya sea en las aulas, en los puestos de trabajo, en familia o durante el tiempo libre, han llegado a considerarse elementos imprescindibles y esenciales para vivir.

La tecnología está integrada en todos los ámbitos, pero aunque facilita la vida, también pone distancia de aquello que justamente está más cerca. Sin embargo, la causa de los malestares que genera «no está en la tecnología», sino «en el individualismo y la falta de comunidad y vínculos sociales». «El consumo de vínculos a través de las redes no es más que un síntoma de la debilidad del vínculo social en el

presente», explica Emma Gómez Nicolau, doctora en Sociología y profesora de Filosofía y Sociología de la Universitat Jaume I. La profesora reflexiona: «¿Es posible estar fuera de las redes? Esa es la gran pregunta».

Una encuesta realizada por Social Teens a 64 jóvenes de Castellón indica que el 60% de los encuestados utilizan las redes sociales para escapar de sus problemas diarios; un 90% reconoce sentirse «enganchado» a las redes y el 100% considera que utiliza el teléfono «más tiempo del debido». De hecho, un 40% de los jóvenes del sondeo afirma que consume «más de 4 horas de su tiempo al día en redes sociales».

La socióloga considera que buena parte de la población vi-

ve pendiente de las redes y en momentos vacíos se ha convertido en una práctica que ‘ocupa’ ese tiempo.

«Las redes sociales, como cualquier práctica de consumo, pueden generar adicción. Ahora bien, no podemos confundir el uso intensivo con una adicción». «Ahora mismo, la mayor parte de la población vive pendiente de las redes (principalmente mensajería instantánea) y en los tiempos vacíos como los trayectos, los tiempos de espera, etc., se ha convertido en una práctica que ‘ocupa’ el tiempo».

Explica la profesora que en una investigación que realizó la universidad en 2021, «una joven nos decía que usaba las redes para *desaburrirse*». «Para hablar de adicción hay que hablar bien de patología, es decir, de una práctica de la que se es dependiente y cuya carencia genera un malestar».

El 100% de los encuestados por Social Teens afirma que lo primero que hace al levantarse y lo último antes de acostarse es revisar el teléfono móvil; mientras que un 70% se siente «incómodo sin el móvil»; y un 50% antepones las redes sociales a otras actividades.

Pero, ¿cómo saber que la atención a las redes supera el

límite de lo saludable? Expertos en Psiquiatría y Psicología observan la adicción cuando, entre otros factores, una persona pierde su capacidad de control, manifiesta irritación por olvidarse el móvil o no por tener cobertura, se ve afectada en el estado de ánimo y el humor y a su vez, exhibe dejadez de las tareas necesarias y responsabilidades, al tiempo que abandona las aficiones, para dedicar todo el tiempo a navegar en la red. «La adicción a las redes sociales se puede manifestar de muchas formas». La *nomofobia* o miedo a estar sin móvil, puede generar ansiedad, depresión y aislamiento, incluso dolencias físicas como el dolor de cabeza.

El incremento de la distancia social «es evidente». «Cada vez estamos más desconectados de la realidad y más conectados a la red, un hecho que se ha intensificado por la pandemia». Son reflexiones de Jorge L. Tizón, psiquiatra, psicoanalista, psicólogo y neurólogo, en su libro *Salud emocional en tiempos de pandemia*, donde advierte de las consecuencias que pueden desembocar del distanciamiento físico, como la soledad, la reducción de la productividad y las carencias que se presentan debido a la falta de interacción humana.

«Todo esto está afectando a la forma que tenemos de relacionarnos e interactuar con los demás», expone en el manual.

Respecto a los adolescentes y jóvenes y su relación con las redes sociales, la socióloga Emma Gómez entiende que no es un peligro «per sé». «Creo que los usos de cada *social media* son diferentes y cubren aspectos comunicativos e informativos diversos». «Sí que creo que hace falta tener herramientas para aprovechar las redes, para sacarles algo de partido en lugar de generar contenidos gratuitamente para las empresas. Podríamos ponerlo dentro del paraguas de con-

sumo crítico y de alfabetización mediática e informacional que nos puede ayudar a navegar mejor en las incertidumbres y malestares que puede generar la exposición en las redes». «Malestares que están generados por el sexismo, racismo, clasismo, capacitismo y normatividad imperante tanto en la sociedad como en las redes», concluye.

**EQUIPO SOCIAL TEENS:** El equipo que ha desarrollado el trabajo para la asignatura Producción y Realización Hipermedia del profesor Emilio Sáez, de Comunicación Audiovisual de la UJI, son: **Diogo Filipe Anastácio Rodrigues, Elena Blasco García, Alejandra Fernández Albalat, Cristina Mániz Simó, María Martínez Badal, Mireia Montagud Felipe, Ángel Pla Bosca, Jordi Robles Tortosa, Pau Sales Crespo e Ines Tundidor Ortega.**

