

# EL USO INDISCRIMINADO DEL SMARTPHONE, UNA ADICCIÓN TOLERADA POR LA SOCIEDAD



UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID  
TRABAJO FIN DE GRADO PERIODISMO  
AUTOR: SILVIA MAGÁN ALMENARA  
TUTOR: JUAN YUNQUERA NIETO  
JUNIO 2017

# EL USO INDISCRIMINADO DEL SMARTPHONE, UNA ADICCIÓN TOLERADA POR LA SOCIEDAD

Las relaciones sociales existen desde la aparición de los humanos y generan redes y vínculos que se van adaptando a las circunstancias que rodean al entorno de una persona y a la evolución de la sociedad en su conjunto. La presencia de las nuevas tecnologías y sobre todo de los teléfonos inteligentes ha potenciado la hiperconectividad entre los individuos y un uso indiscriminado que puede terminar en patología, la cual muchos de ellos desconocen debido a la normalización que existe hacia el uso de estos devices o aparatos electrónicos. Esta adicción a los teléfonos móviles tolerada por la sociedad produce graves consecuencias físicas y sobre todo psicológicas y sociales en los individuos que no pueden desprenderse de sus *smartphones*.



El número total de teléfonos móviles a nivel mundial alcanzó, según el 'Informe Ditrendia 2016: Mobile en España y en el Mundo', los 7.900 millones en el año 2015, una cifra mayor al número de personas que hay en el planeta. Las ventas de *smartphones* aumentaron un 13% respecto al año anterior, un crecimiento que se debe al auge experimentado en los mercados que emergen en territorios como Asia, Oriente Próximo o África. Actualmente, en Europa, 78 de cada 100 habitantes posee un teléfono inteligente y se prevé que el número de usuarios siga creciendo, aunque con más moderación. Estos datos ofrecen una visión general sobre los avances respecto a esta tecnología y sobre la sociedad geek que, para el profesor Juan Yunqueira, es una sociedad que apuesta por "una cultura más libre e inventiva" basada en el *World Wide Web*. Esta constante evolución hace difícil prever las consecuencias a largo

recorrido que traerán consigo las nuevas tecnologías.

El porcentaje de personas que tiene un *smartphone* sigue aumentando día a día y nuestro país encabeza la lista de los países europeos con más aparatos inteligentes, el 87% de españoles posee uno. Esta herramienta se añade como un vehículo más en las ya conocidas autopistas de la información o de Internet, y para el psicólogo Joaquín Nieto suponen una de las

causas principales de "alteración de las estructuras sociales" ahora convertidas en autopistas móviles que acompañan al usuario allá donde va. Según el catedrático en psicología clínica Enrique Echeburúa actualmente "todo está conectado: personas, información, lugares o datos que crean una continua e interminable relación de interdependencia", es decir, un "continuum social" que para el profesor de la UNED Miguel del Fresno, refleja un laberinto de conexiones de actores que interaccionan y representan las relaciones de los individuos, aunque mayoritariamente ocurre en los países desarrollados lo que demuestra que la brecha digital está muy lejos de ser eliminada todavía.

Según el estudio 'El Estado de la Conectividad en 2014', mientras el 84% de la población en EE.UU y en Alemania tenía acceso a Internet, la cifra descendía al 47% en Latinoamérica, al 2% en Etiopía y al 1% en Sudáfrica.

Algunas corrientes como el Determinismo tecnológico defienden que los nuevos avances en el campo de la tecnología provocan consecuencias positivas en el desarrollo socioeconómico y participan

en el avance de la sociedad. Esta creencia es en parte rechazada por expertos como la socióloga Lucía Merino que afirma que "las tecnologías no producen cambio social en sí mismas, no impactan y tampoco modifican el estado de

las cosas porque sí, sino que el proceso es un bucle en continuo feedback entre las tecnologías y sus usuarios". A pesar de la disparidad de criterios se puede afirmar que estas tecnologías no son las principales causantes del avance social a día de

hoy, pero si participan en los cambios derivados de su uso y evolución ayudando a crear "nuevas realidades sociales".

Las relaciones entre las personas y la tecnología se producen a través del proceso denominado Socialización tecnológica en el que se incluye, según Lucía Merino, la Domesticación tecnológica del usuario, fase donde aprende a utilizar la herramienta y la incorpora a sus rutinas diarias en todos los ámbitos. El modelo de Domesticación más completo fue desarrollado por el sociólogo Roger Silverstone, se aplica principalmente a los jóvenes y está compuesto por seis etapas: mercantilización, imaginación, apropiación, objetivización, incorporación y conversión. Además, según Merino, el proceso de Socialización tecnológica también incluye la Alfabetización digital que consiste en "dotar de conocimientos y habilidades a las personas para que puedan hacer uso de las nuevas tecnologías".

## LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

La finalidad principal de esta socialización tecnológica es que los usuarios desarrollen una apropiación de las nuevas tecnologías y las conviertan en un pilar significativo en sus vidas en el momento que ellos consideren adecuado. Así, se

**En Europa, 78 de cada 100 habitantes posee un teléfono inteligente y se prevé que el número de usuarios siga creciendo, aunque con más moderación**

crean diferentes generaciones con nombre propio como la Generación Net o Generación del Milenio que, según Ana José Serrano graduada en Trabajo Social, está integrada por aquellos “individuos nacidos aproximadamente entre 1977 y 1999, es conocida por ser la primera generación que ha crecido rodeada de videojuegos, ordenadores e Internet” y, por tanto, de los primeros teléfonos móviles que aparecieron en el mercado. Esta generación se diferencia de sus predecesoras -Generación X (años 60)- en el estilo de vida, ya que estos jóvenes son capaces de entender el entorno digital y su lenguaje así como todo lo relativo a las nuevas tecnologías que ya forman parte de su cotidianidad.

La Generación Net se convierte en la más propensa a desarrollar adicción al *smartphone* debido a su potente capacidad de creación de vínculos y conexiones sociales. Para el psicólogo Miguel Ferreras, en las relaciones sociales “la genética influye como factor predisponente y la cultura influye mediante el aprendizaje social” y ambos aspectos están acompañados por el temor a la

soledad. El psicólogo John Cacioppo afirma que “la soledad es un complejo conjunto de sentimientos que experimentan las personas que no satisfacen sus necesidades básicas de intimidad y conexión social”. Por tanto, una persona con menos amistades es más propensa a desarrollar ese sentimiento de soledad que provoca en el usuario la necesidad de buscar nuevas conexiones sociales, lo que deriva en un mayor uso del *smartphone* y sus aplicaciones. Para Gladys Ortiz Henderson, doctora en Ciencias Antropológicas, este individuo será más propenso a desarrollar adicción a Internet debido en parte a esa carencia de apoyo social y a la necesidad de pertenecer a una red que satisfaga sus necesidades. Noemí Pérez ya forma parte de esa red y para ella el teléfono inteligente “es una parte esencial de la vida ya que crea vínculos que nos hacen sentir menos solos y, por tanto, más felices”.

Según el profesor Vicente Serrano, “la felicidad es un continuo progreso de los deseos, de un objeto a otro, ya que la consecución del primero no es otra cosa sino un camino para realizar otro ulterior”.

Ahora, la felicidad es compartida por grandes masas de personas y no es únicamente un proceso individual sino que los sentimientos dependen de cómo se sientan aquellos con los que se establecen conexiones sociales. En este punto, el proceso de imitación juega un papel importante puesto que la influencia del entorno en una persona es mayor de lo que parece y los cambios en determinados aspectos de la vida, como las conductas, son provocados por la actuación de las neuronas espejo que activan este proceso de imitación, incluso de una manera inconsciente.

Para los sociólogos Nicholas A. Christakis y James H. Fowler esta imitación “está profundamente arraigada en la capacidad biológica para la empatía y está conectada con los orígenes como especie social”. Según Miguel Ferreras “el entorno conforma nuestros aprendizajes y ejerce una presión importante”. De esta manera, para los sociólogos las características genéticas propias se combinan con las características “biológicas, de las elecciones y de las acciones de quienes nos rodean”, provocando



que la salud no dependa únicamente de las propias acciones sino que “al imitar la apariencia de los demás también se adopta su estado de ánimo” y muchas de sus conductas. Jennifer Monteiro, muy activa con el *smartphone*, afirma que el problema radica en “la influencia del uso que las personas hacen de esta tecnología y la creación de modas”, lo que despierta el deseo de estar en continua conexión.

En la sociedad actual, sobre todo entre los jóvenes está bien visto establecer cuantas más conexiones sociales mejor, lo que genera un Capital social que, para el licenciado en Documentación Marcos Ros-Martín, son aquellos “recursos que una persona posee construidos gracias a las relaciones que mantiene con el resto” ya sea de manera virtual o real. Antiguamente, el número de vínculos sociales que se producían entre las personas era menor pero, a diferencia de hoy, estas relaciones eran más personales. Ahora los vínculos débiles predominan en la sociedad y para el sociólogo Javier de Rivera, esto provoca que las fronteras entre grupos de amigos se diluyan. A pesar de ello, las personas conectadas a través de lazos débiles, según Christakis y Fowler, se convierten en “puentes” indispensables para el funcionamiento de la red global.

El sociólogo Mark Granovetter explica en su obra ‘La fuerza de los lazos débiles’ que la sociedad en general está influenciada en mayor medida por vínculos débiles donde el factor emocional es escaso, dando lugar a relaciones más informales que pueden llegar a ser determinantes en un momento concreto de la vida de un individuo por ejemplo a la hora de buscar un puesto de trabajo. Por tanto, dependiendo del punto de vista, estos “puentes

**Cuando el teléfono inteligente se utiliza de manera correcta puede mejorar la calidad de vida de los individuos pero su uso indebido es perjudicial para la salud**

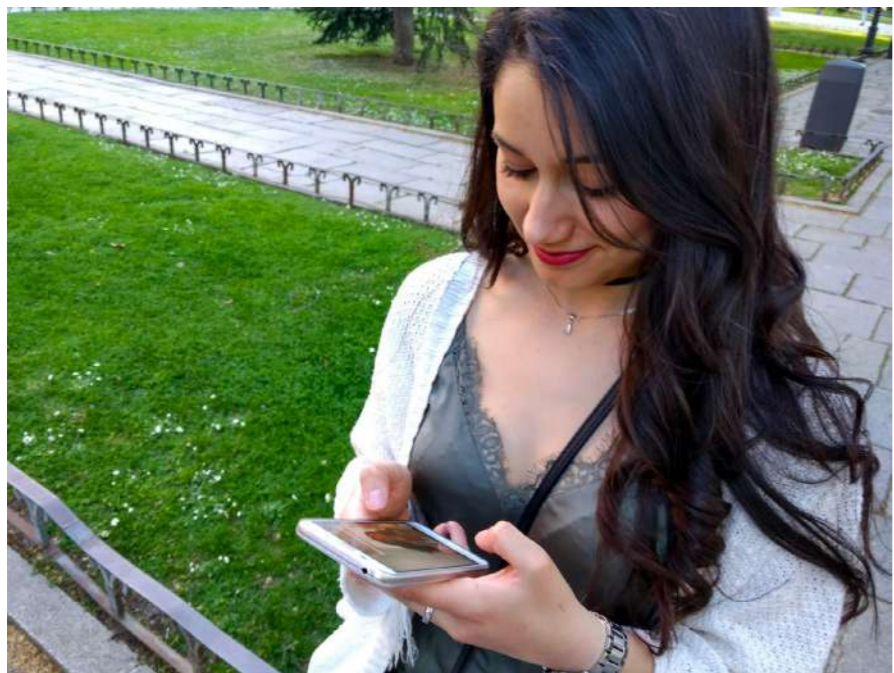
de Capital social” pueden suponer una desventaja o una ventaja adherida a las nuevas tecnologías aunque, según sostiene Javier de Rivera, está claro que “hay un problema serio de fragmentación y de atomización de las relaciones sociales que amenaza con hacer más frágil la sociedad y las vidas conectadas”. Cuando el teléfono inteligente se utiliza correctamente puede mejorar la calidad de vida de los individuos de manera significativa pero su uso indebido, por el contrario, es perjudicial para la salud de los usuarios y genera la aparición de trastornos como la adicción.

#### **UNA ADICCIÓN PSICOLÓGICA**

La dualidad de opiniones en el campo científico sobre la existencia de una adicción a Internet está presente. Ni la ‘Clasificación Internacional de las Enfermedades’ ni el ‘Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales’ categorizan la adicción a las nuevas tecnologías como entidad diagnóstica aunque algunos expertos como Echeburúa defienden la existencia de esta adicción. Ya en 1969, el profesor de Informática del Instituto Tecnológico de Massachusetts, Joseph Weizembaum, comenzó a llamar a sus alumnos “Bohemios de las computadoras” y con los años se han creado términos que engloban características comunes de las adicciones con otras específicas y novedosas que traen consigo las nuevas tecnologías. En 1996 el Dr. Goldberg publicó una clasificación diagnóstica que se inspiraba en el ‘Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales’ (modelo DSM-IV) con la intención de bromear sobre el tema pero algunos científicos, como la Dra. Young, se lo tomaron en serio y terminaron desarrollando teorías factibles que demostraban la existencia de tal adicción.

Según el ‘Informe Sociedad de la Información en España 2015’ ese año fue un punto de inflexión en el que el porcentaje de usuarios que se conectaban a Internet a través de un *smartphone*, un 88,2%, sobrepasaba a quienes accedían a la red por vías tradicionales como el ordenador. A pesar de ello los individuos continúan siendo omnívoros digitales ya que consumen información no sólo a través del teléfono inteligente sino también de tablets y ordenadores aunque a través de estos últimos lo hagan en menor medida. Esta adicción se encuentra en el marco de las adicciones psicológicas, y por ello comparte con patologías similares, como la adicción al sexo o al juego, características comunes tales como la pérdida de control, malestar y dependencia psicológica, síndrome de abstinencia, desarrollo de tolerancia e interferencia en los hábitos y prácticas cotidianas del individuo. Para Javier de Rivera, “la adicción es más una dependencia psicológica y social que afecta especialmente a personas con problemas relacionales, que una adicción física”.

Todo ello lleva a pensar en la posibilidad de que realmente exista esta adicción derivada de las tecnologías, debido a las características que comparte con otras ya diagnosticadas. Para los expertos Echeburúa, Corral y Amor la secuencia evolutiva de las adicciones sin droga pasa por diferentes fases que engloban desde la conducta placentera y recompensante para la persona al aumento de los pensamientos relacionados con ella, la frecuencia en su realización, el deseo intenso de llevarla a cabo con unas expectativas más altas y la realización de la conducta para aliviar el malestar. En España cada usuario tiene instaladas en su dispositivo una media de 30 aplicaciones de utilidad diaria, que va cambiando en función de las modas, lo que puede derivar, según los psicólogos Eduardo J. Pedrero, María Teresa Rodríguez y José María Ruíz, en una “multiadicción”, un



concepto que también se contempla en este ecosistema tecnológico y depende del número de aplicaciones que el usuario consume de manera simultánea. La invalidación de este término podría consolidarse demostrando que la adicción no se produce a la aplicación como tal sino, como afirman estos expertos, al placer que genera la comunicación “interpersonal, instantánea y permanente”, en definitiva, la hiperconexión.

En este punto es necesario plantearse si la adicción se produce al soporte, es decir al *smartphone* y a sus aplicaciones, o a las sensaciones derivadas de su uso. El estudio llevado a cabo con ratas por Peter Milner y James Olds en el año 1953 consiguió demostrar que el placer provocado por una determinada sensación, en este caso impulsos eléctricos en el cerebro, puede crear adicción e interferir extremadamente en otras actividades cotidianas, sociales, familiares e incluso perjudicar a la salud física. En relación con este experimento y, como afirma la psicóloga Esther Claver, la adicción se produce a las “consecuencias gratificantes”, en este caso a la necesidad de placer a pesar de las consecuencias negativas que

ésta pueda originar. Según la filosofía de ‘Síndrome Adicciones’, centro de tratamiento y rehabilitación de adicciones, se trata de “una enfermedad mental en la que se encuentran alterados los mecanismos de regulación de la conducta, en especial, los que atañen al control motivacional y emocional”.

La adicción existe y los psicólogos Ubaldo Cuesta y Sandra Gaspar sostienen que el uso del móvil es una “adicción positiva” aunque puede convertirse en una “adicción negativa” cuando consecuencias adversas como el síndrome de abstinencia superan los beneficios del comportamiento. La conclusión final del estudio de la Dra. Young es que la adicción a Internet es real aunque Internet por sí misma no es adictiva sino que “la naturaleza interactiva de determinados servicios sí puede serlo o encauzar otras adicciones psicológicas como por ejemplo el juego patológico” por lo que se anula la idea de que una adicción sea positiva en este sentido. Noelia Marcote,

**Esta adicción se encuentra en el marco de las adicciones psicológicas y comparte con patologías similares, como la adicción al sexo o al juego, características comunes**

estudiante de periodismo, afirma que realmente “no piensa en el teléfono móvil, sino en las cosas que haría con él” cuando lo tuviera entre sus manos. Para Francisco Babín, delegado del ‘Plan Nacional sobre Drogas’ el reto actual consiste en conocer mejor y catalogar las nuevas adicciones denominadas “sin sustancia” también conocidas como adicciones comportamentales.

Alberto Hernández, director del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) afirma que en España, un 30% de los menores de diez años ya utiliza Internet, el 79% inicia su uso a los trece y más del 90% cuando cumple quince años. Estos datos demuestran que la infancia y la adolescencia se han convertido ya en etapas de la vida en las que se integra Internet, y como consecuencia el *smartphone*, en los hábitos cotidianos de los más jóvenes. Para Sergio Legaz, escritor y ex adicto a este dispositivo, la infancia es el terreno más fértil donde el individuo aprende de los estímulos que le llegan de su entorno y para Sheila Pérez, graduada en Trabajo social, la adolescencia es un proceso de crecimiento, entre los 13 y 30 años, en el que el aprendizaje y el desarrollo físico y psíquico son factores indispensables para alcanzar el estado de madurez.

La relación prematura que establecen los jóvenes con las pantallas a día de hoy cambia radicalmente su manera de relacionarse con el entorno. Para la profesora Gloria Garrrote, la adolescencia es una “etapa de crisis o de transición” en la que el individuo es más propenso a asumir conductas de riesgo ya que está expuesto a todo tipo de estímulos que le afectan en los ámbitos de su vida: familiares, sociales, escolares, entre otros.

**El móvil se convierte en un estímulo más que puede causar desvirtuaciones en el adolescente si comienza a usarlo en una edad muy temprana**

El móvil se convierte en un estímulo más, en cierto modo enmarcado dentro del ámbito social, que puede causar desvirtuaciones en el adolescente si comienza a usarlo en una edad muy temprana provocando que la línea fronteriza entre el mundo real y virtual se distorsione. Para Sergio Legaz, es necesario recuperar la ‘infancia del mago’, donde los más pequeños disfruten de una vida sin pantallas interactivas llena de sensaciones e imaginación, en la que se les enseñe cómo utilizar las nuevas tecnologías y se les prepare a través de conductas saludables.

El nivel de vulnerabilidad que presentan los jóvenes en esta etapa será el mayor de toda su vida, todavía no han aprendido a controlar sus impulsos y son más influenciados por estímulos externos, como por ejemplo campañas publicitarias. El experto en sociología Richard Ling afirma que la adquisición del teléfono móvil se considera un “ritual de paso”, es decir, puede convertirse en un símbolo de iniciación a la adolescencia. Además de este sentimiento de aceptación y de pertenencia a una red de jóvenes conectados, los adolescentes son atraídos por el *smartphone* porque permite un contacto continuo e inmediato, otorga privacidad y atemporalidad, sencillez en su manejo y fomenta la creación de una identidad personal además de suplir otras funcionalidades, tal es así que, Beatriz Quiralte, estudiante de Ingeniería Industrial, afirma no llevar reloj ni agenda ya que su teléfono inteligente permite cubrir esas necesidades.

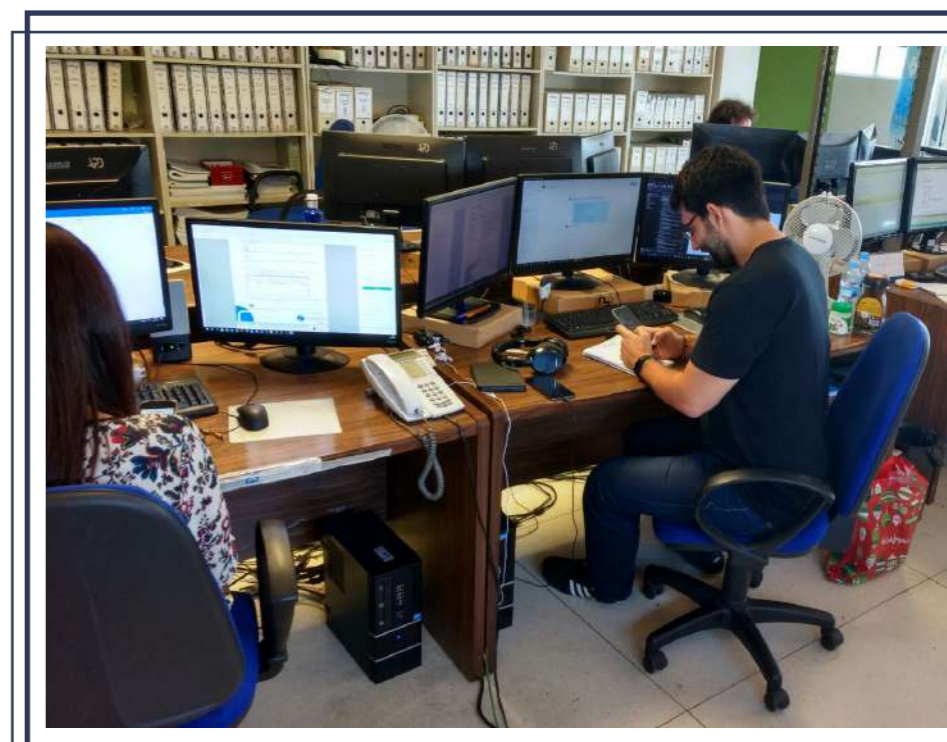
Las conductas adictivas en los menores, según el catedrático en psicología clínica Elisardo Becoña, se producen cuando “la tecnología pasa de ser un medio a convertirse en un fin en sí misma”, es decir,

el adolescente necesita disponer del último modelo de *smartphone* y queda atrapado en las redes sociales porque le permiten disfrutar de una identidad falsa e irreal. Es en este punto cuando la adicción se muestra de forma clara e incluso fomenta la aparición de otros trastornos derivados como ‘el Síndrome de Blade Runner’ donde, según Lucía Merino, “los nuevos adolescentes se convierten en seres artificiales, medio robots medio humanos, escindidos entre la obediencia a los adultos que los han engendrado y a la voluntad de emanciparse”.

El resultado final es, según la socióloga, la creación de “un modelo híbrido y ambivalente de adolescencia a caballo entre una creciente infantilización social, que se traduce en dependencia económica y falta de espacios de autonomía, y una creciente precocidad tecnológica e intelectual.” En algunas culturas, como en Japón, se ha desarrollado el fenómeno denominado *Hikikomori*, donde los protagonistas son adolescentes con adicción extrema

que se encierran en sus habitaciones y construyen su realidad virtual basada en Internet, videojuegos, televisión y redes sociales manteniendo contacto con el entorno real únicamente para ir al baño o para comer.

La periodista Marta Caballero señala en su artículo ‘*Hikikomoris en España: la cárcel es tu habitación*’ que se trata de “la patología que mejor habla del mundo en que vivimos: una sociedad que se comunica, compra, juega y tiene sexo por Internet, etc. Los *hikikomoris* son el ejemplo extremo de que el mismo medio que nos acercó al mundo nos alejó de la vida”. Así, esta *Bedroom culture* o cultura de la habitación, según Lucía Merino, provoca una transformación en los procesos de consumo e individualización del adolescente, una práctica que en España todavía está lejos de extenderse. Por otro lado, algunos jóvenes empiezan a formar parte de una clandestinidad en la que se percatan de lo que está ocurriendo y tachan de *smombies* a otros usuarios de la red, aquellos que caminan por la calle despacio sin prestar atención al entorno porque van cabizbajos usando el móvil. Según



el Colegio Profesional de Fisioterapeutas, “andar mirando el móvil eleva hasta un 40% el riesgo de sufrir un accidente por caída o atropello”.

Una de cada veinte personas ya sufre adicción al móvil según una investigación del 2017 en la que participa la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Esta adicción afecta mayoritariamente a jóvenes desde 16 años según el estudio, pero no exclusivamente ya que también alcanza a personas de hasta 45 por lo que “implicaría a capas de población más amplias”. La diferencia entre jóvenes y adultos es que éstos últimos, según el psicólogo Sergio Balardini, utilizan Internet como “una herramienta complementaria” en su día a día y llegaron a contemplarlo como una novedad que otorgaba cierto *status*, mientras que los jóvenes tienden a “habitar” dentro del espacio virtual que muchas veces sustituye la propia realidad generando una ciberpatología.

Estos nativos digitales, nacidos de la combinación entre la cultura digital, el consumo y el ocio, se convierten en expertos de las nuevas tecnologías, aprenden más rápido y son capaces de entender su funcionamiento en menos tiempo que los adultos. Marc Prensky acuñó este término en oposición al de “inmigrantes digitales”, es decir, aquellos que accedieron a las tecnologías más tarde. El concepto de “nativo digital” también implica una expansión de la brecha generacional entre ambas partes donde las generaciones mayores se llenan de inseguridades con respecto a estos avances. Los padres sienten que pierden el control de sus hijos, se

sienten fuera del bucle porque este avanza a una velocidad que ellos son incapaces de alcanzar y muchas veces de comprender.

### REPERCUSIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES

El estudio de la consultora TNS, ‘Connected Life’ del año 2016 sostiene que los españoles dedican más de dos horas diarias de media a consultar su *smartphone*, cifra que llega a casi tres horas y media en el caso de los jóvenes entre 16 y 24 años. Su uso continuado acarrea consecuencias negativas para la salud física como la aparición de tensión ocular, la pérdida de audición, el dolor de espalda, roturas tendinosas, cervialgias, problemas oftalmológicos, insomnio, dependencia, infertilidad u obesidad provocada por las continuas rutinas sedentarias. Por otro lado, los avances tecnológicos también fomentan la aparición de nuevos conceptos como el *Text neck* que hace referencia a los cambios que

se producen en el cuello de un usuario dependiendo del abuso que haga de su móvil. Según un estudio realizado por el cirujano de columna, Kenneth Hansraj, “cuanto más inclinada está la cabeza, mayor es la fuerza que debe ejercer la columna para sostenerla”. Este fenómeno conocido también en español como “cuello de texto” es “una epidemia global que literalmente va cambiando el rumbo de nuestro cuerpo”. Según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas “someter a una sobrecarga articular a una persona en crecimiento es mucho más perjudicial que en un adulto” por lo que recomiendan empezar a utilizar el *smartphone* entre los 16 y los 18 años.

Para Echeburúa, la adicción también fomenta las repercusiones psicológicas y sociales como el comportamiento alterado y compulsivo, la ansiedad e irritabilidad, los problemas en la comunicación, la depresión, la inseguridad, con susceptibilidad a la fatiga y el estrés, la creación de un estado de alerta continuo, el bajo rendimiento académico, la pérdida de contacto con la familia, el aislamiento o el comportamiento alterado y la aparición de otras adicciones derivadas de su uso. Otro fenómeno más extendido es conocido como Fomo (*Fear of Missing Out*) o miedo a perderse algo que esté



ocurriendo en las redes sociales. Para el escritor y filósofo Enric Puig Punyet estas redes “juegan con las ansias de reconocimiento, de recepción social y, en definitiva, de socialización”.

Las variables que dependen de las características personales de cada usuario complican la distinción entre las causas y las consecuencias de esta adicción ya que una persona con depresión puede refugiarse en el *smartphone* al igual que una persona que abusa de esta herramienta puede acabar desarrollando una depresión. Un ejemplo es la estudiante Noelia Marcote, integrante activa de la red, que afirma que el móvil es uno de sus recursos para combatir la ansiedad cuando la tiene por otras causas, pero al mismo tiempo es el que se la proporciona cuando pasa mucho tiempo sin él. Por otro lado, expertos como Mark Griffiths argumentan que “el uso patológico de la red podría estar relacionado con los trastornos del control de impulsos o los comportamientos compulsivos y obsesivos” y, por ello, las personas inmersas en el mundo tecnológico presentan una tendencia clara a desarrollar conductas compulsivas, las cuales, según Sergio Legaz, terminan “colonizando poco a poco casi todo el espacio vital”.

Además de las consecuencias negativas comunes de las adicciones, la generada por el *smartphone* presenta consecuencias particulares. En primer lugar, es necesario destacar que el mundo ya no se contempla como antaño de una manera general, sino que ahora, según Legaz, impera el pensamiento superficial y fragmentario. Los contenidos a los que acceden los ciudadanos son inmediatos y de consumo rápido y para Enric Puig, esto produce un “atrofiaamiento” del cerebro que le impide volver a concentrarse en una tarea prolongada, como por ejemplo leer un libro. Este autor argumenta que cuando una persona utiliza una prótesis que no necesita termina por “atrofiar el órgano que esa prótesis trataba de suplir”, y esto puede ocurrir con el cerebro.

Por otro lado, es importante hacer hincapié en el concepto de ‘aburrimiento’ ya que se ha ido disipando con los años y a día de hoy parece que todo el mundo tiene que estar constantemente activado. En esta sociedad del entretenimiento los momentos de espera han desaparecido y se han susti-

tuido por contenidos instantáneos de información de toda clase. Esto provoca la desaparición de los momentos de reflexión, de disfrute con el entorno y la vida que rodea a los ciudadanos. De esta manera, según Sergio Legaz, “si matamos el aburrimiento matamos la credibilidad y la personalidad” ya que no hay tiempo para forjarla puesto que se ocupa con “ideas externas”, muchas de ellas procedentes de grandes corporaciones capaces de influenciar fácilmente a la sociedad actual “poco crítica”. Para el escritor, terminar con su adicción supuso recuperar los momentos de silencio y de reflexión mientras que para Alba Ortiz, que todavía dedica muchas horas a su *smartphone*, la desaparición de esta tecnología supondría una lucha por encontrar elementos con los que “matar el tiempo”.

En la sociedad del entretenimiento los momentos de espera han desaparecido y se han sustituido por contenidos instantáneos de información

En esta línea encontramos fenómenos como el llamado *Microboredom* (Microaburrimiento), capítulos de entre tres y seis minutos de duración que pretenden terminar hasta con los momentos más breves de inactividad. Estos conteni-



dos fugaces, también aplicados a los medios de comunicación bajo el término *Fast news*, provocan un deterioro de la concentración y crean una dispersión de la atención que cambia los patrones normales de procesamiento de la información generando una incapacidad para discernir entre lo importante y lo banal. Todo ello da lugar, según Enric Puig, a individuos "multitarea" o *multitasking*, que ganan en cantidad pero pierden en calidad puesto que son incapaces de concentrarse en un único estímulo.



Otro cambio significativo que han traído las *apps* de mensajería instantánea es que permiten zanjar temas personales sin necesidad de realizar un encuentro físico. Esto no quiere decir que todos los jóvenes sustituyan un mundo por otro sino que, como afirma la socióloga Lucía Merino, "incorporan estos medios como nueva forma de contacto e interacción". El fotógrafo Eric Pickersgill lo plasma a través de su proyecto 'Removed', en el que elimina mediante *Photoshop* el *smartphone*

de las manos de personas en situaciones cotidianas, que esta nueva forma de interacción se basa en no interactuar. Para Guillermo Asensio, quien utiliza habitualmente aplicaciones para comunicarse, "las conversaciones han evolucionado a un punto en el que no se disfrutan y ahora se prefiere hablar vía *Whatsapp* que cara a cara, lo que es un poco triste".

El problema aparece cuando se produce una sustitución completa y la vida pasa a ser casi únicamente virtual lo que da lugar, según los psicólogos Enrique Echeburúa y Paz de Corral, al "analfabetismo relacional" y a la pérdida de las capacidades sociales y habilidades en el intercambio personal. A pesar de las consecuencias negativas que trae consigo el mal uso de los avances tecnológicos, lo cierto es que cuando se aprende a gestionarlos correctamente son capaces de mejorar la calidad de vida de muchas personas. Por ello es importante tener en cuenta todas las variables que entran en juego para evitar el consumo descontrolado y para conseguir, según Enric Puig, un estado de madurez en el que no

sólo se vean las ventajas de Internet sino también sus inconvenientes.

### LA BIDIMENSIONALIDAD SOCIAL

Con las nuevas tecnologías algunos usuarios se convierten en personas sumisas ya que, según Sergio Legaz, "se someten a otra jurisdicción, renunciando o perdiendo algo", en este caso la libertad de decisión y sus hábitos cotidianos muy presentes antes del desarrollo de esta tecnología. Como sostiene el psicólogo Joaquín Nieto, es posible comparar el fenómeno con el relato del 'Mito de la Caverna' de Platón, donde existe una analogía con aquello que los presos de la cueva subterránea consideraban real -las sombras de los objetos- y lo que hoy ofrece la "realidad virtual" a través de estas herramientas tecnológicas. Según Legaz, una consecuencia de este cegamiento es la creación de una neolengua o "lengua artificial en ex profeso" que disfraza el verdadero significado de la vida.

Para algunos miembros del colectivo de *hackers* y activistas sociales llamado Ippolita, la mayor parte de usuarios de Internet, sean adictos o no, ya forman parte de lo que se conoce como "Sociedad turbo-capitalista", una masa de personas ansiosa por controlar continuamente cada movimiento y cada reacción dentro de las redes socia-

les. La misión principal consiste en ajustar de una manera compulsiva los perfiles digitales para estar al nivel del resto de usuarios de la red. Según el licenciado en economía Andrés Schuschny, es "la cultura del nanosegundo" donde lo importante es la velocidad y la inmediatez. Se contempla así la paradoja en la que el control de los actos se realiza a través del autocontrol pero este, a su vez, genera un descontrol en la vida de los adictos.

**La Sociedad turbo-capitalista es una masa de personas ansiosa por controlar continuamente cada movimiento y reacción dentro de las redes sociales**

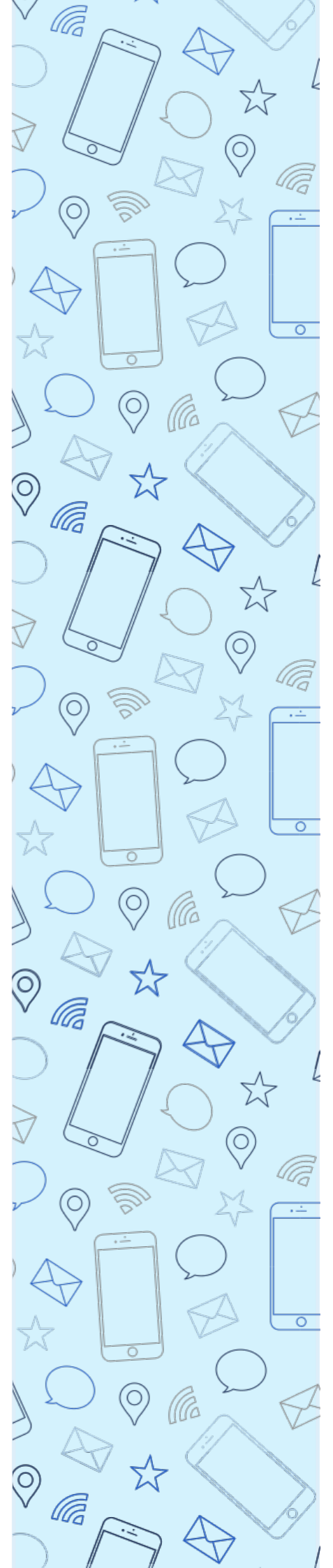
Así, esta sociedad "hiper-móvil" está compuesta, según Lucía Merino, por prosumidores que consumen y producen simultáneamente estilos de vida y mantienen una relación de amor/odio con la máquina. Según Sergio Legaz, este proceso acaba convirtiéndose en una labor "adictiva, enervante y gratificante al mismo tiempo". Para estos prosumidores el uso del *smartphone* está totalmente normalizado ya que es "un elemento estructural más" en su vida diaria y generan tolerancia validándose los unos a los otros. Para Legaz, se trata de la primera adicción considerada como transversal puesto que se usa por individuos de todas las edades, clases y condiciones sociales.

Actualmente, se está produciendo un traspaso del mundo real al mundo virtual y las personas con adicción que tienden a vivir online desarrollan personalidades paralelas y ficticias. Así, modifican sus características personales sobre todo con la finalidad de ser aceptadas en ese mundo virtual algo que también puede generar, según Joaquín Nieto, la aparición de personalidades "reveladas" con aspectos que se reprimían en la vida real. Esta dicotomía promueve la existencia de dos realidades e imágenes complementarias, la presencial y la virtual, lo que genera cierta confusión en el

usuario que cree tener dos identidades diferentes, cuando realmente solo tiene una.

Todo ello produce una bidimensionalidad sujeto-usuario que, según los expertos Daniel E. Aguilar y Elías Said, se manifiesta "en un sujeto que habita e interactúa con otros en un espacio no-virtual y otro sujeto que desarrolla contactos e interactúa en un espacio virtual", ambos dependientes el uno del otro. Esta bidimensionalidad promueve, según el profesor de filosofía Vicente Serrano, la aparición del 'efecto-espejo' donde el usuario que se observa y se gusta -narcisismo- quiere mostrar ese sentimiento a las personas que habitan en su mundo virtual, lo que provoca en usuarios pasivos como Alba Ortiz la sensación de tener una vida "miserable" ya que continuamente acceden a los momentos felices del resto.

En esta Sociedad turbo-capitalista el *smartphone* se convierte en una herramienta que convive con los individuos las 24 horas del día de una forma cíclica y permanente. Esto es así debido a la fuerte carencia de educación tecnológica que debe ser llevada a cabo por las familias y las escuelas. Muchos centros educativos han comenzado a implantar estas tecnologías y algunos profesores como Marisol López Torrubia afirman que "la inclusión en las escuelas debe ser parcial, gradual y debidamente planificada dentro del marco educativo". Las consecuencias de su implantación pueden ser tanto positivas como negativas ya que según el estudio realizado en Taiwán por los expertos Lin y Tsai, estas tecnologías pueden interferir en los procesos de concentración del alumno así como en el rendimiento académico pero también mejorar las relaciones





entre compañeros. Por tanto, se plantean nuevos modelos de enseñanza basados en la propagación de una cultura digital y erigidos por unas normas fijas que deben seguir los alumnos si no quieren terminar siendo adictos a las máquinas.

Según el profesor Manuel Ángel Valbuena, estas tecnologías no mejoran la capacidad de estudio sino que mejoran el acceso a la información. Para él, "en edades tempranas los objetivos no deben ser tecnológicos" sino que se debe dar prioridad en las escuelas a los aspectos madurativos y socializadores, fomentando las "estrategias educativas basadas en el análisis, la selección, el manejo y el encaje en la realidad" puesto que de no ser así, "la inundación de información que provocan estas tecnologías sería contraproducente". Por ello, el profesor Francisco Javier Martínez sostiene que "no basta con dar acceso a la tecnología para que se produzca espontáneamente el aprendizaje sino que es necesario hacer un uso inteligente de la misma". Al igual que en la educación, las nuevas tecnologías traen consi-

go nuevas situaciones nunca antes imaginadas en el ámbito legislativo, es decir, a medida que la sociedad avanza se van creando o modificando las leyes con nuevos supuestos que antes no se habían planteado.

Por ejemplo, el 28 de febrero del año 2017 una madre quitó a su hijo el *smartphone* tras un forcejeo porque no estudiaba y éste la denunció en la Guardia Civil por haberse sentido "maltratado". Según la abogada María Jesús López Mendoza para poder aplicar las normas jurídicas, primero deben ser interpretadas por lo que, mientras no llegue esa nueva regulación, se intenta resolver el problema planteado con las normas existentes.

En este caso la madre sale absuelta puesto que su actuación no era extralimitada y estaba dentro de las facultades y obligaciones derivadas de la patria potestad. El hijo tenía que estudiar y no lo hacía por

jugar con el móvil; su madre como consecuencia se lo quitó para que estudiara. Según la Sentencia: "Entre las obligaciones que se establecen en el Código Civil derivadas de la patria potestad, está la de preocuparse por la educación de los hijos, que es precisamente lo que hizo la acusada (...)".

**Se plantean nuevos modelos de enseñanza basados en la propagación de una cultura digital y erigidos por unas normas fijas que deben seguir los alumnos**

El ámbito tecnológico es difícil de regular por el rápido avance y la especialidad de la materia. Según la psicóloga Esther Claver es algo que ocurre con otras sustancias ya que, por ejemplo, "no da tiempo a ilegalizar las drogas de diseño porque el proceso es más lento que lo que tardan en diseñarse, y entran por las fronteras en diferentes formas, todas ellas legales". Aun así ya se han incluido en el Código Penal del año 2015 nuevos tipos de delito relacionados con este campo, concretamente con la difusión de imágenes sin consentimiento que dañen la intimidad de un individuo.

## DESCONEXIÓN VOLUNTARIA

En esta sociedad de consumo fugaz es importante llevar a cabo un proceso de reflexión para contemplar los aspectos que se ganan y se pierden con el abuso de la tecnología y poder así desinteriorizar el problema. El tópico se invierte y ahora parece que los humanos son los nuevos apéndices de las máquinas y no al contrario. Por este motivo es conveniente, según sostiene Sergio Legaz, que los adictos lleven a cabo un proceso de "desconexión voluntaria" y una labor de "empoderamiento" para recuperar la capacidad de decisión antes de que las circunstancias ajenas decidan por ellos. Este proceso de desconexión convertiría a los individuos, según Enric Puig, en "ex-conectados", es decir, personas que se han alejado de las redes sociales y han conseguido abandonar Internet.

En los transportes públicos de Francia o Suiza lo que supone una buena medida de convivencia en el espacio público. Esta medida puede parecer extrema pero en cierto modo, el uso del *smartphone* también afecta al entorno que rodea al adicto, sin producir lesiones en la salud física como en el caso del humo de los cigarrillos, pero sí fomentando la invisibilización y la falta de respeto hacia el otro. Por tanto, aunque todavía pueda ser temprano para imponer una regulación severa, las únicas restricciones deben ser personales y contempladas por los propios usuarios o *phubbers*, quienes prestan más atención a la máquina que a la persona que tienen a su lado.

**8 de cada 10 personas están conectadas mientras comen y el 83% de los jóvenes abre mensajes a los 90 segundos de recibirlos**

lo cojo para no sentirme aislado. Lo cierto es que 8 de cada 10 personas están conectadas mientras comen y, según un estudio de OpenMarket, el 83% de los jóvenes pertenecientes a la Generación Net abre mensajes a los 90 segundos de recibirlos, por lo que es una conexión constante y abusiva de la que también son partícipes personas no conectadas que pertenecen al entorno social.

Según Enric Puig "hemos generado el automatismo de sacar el *smartphone* del bolsillo" sin importar a quién pueda o no molestar. Por ello ya se están desarrollando plataformas como *Stop Phubbing* para concienciar a *phubbers* que ignoran las consecuencias de sus actos sobre lo tan expandida que está esta práctica. El *ningufoneo* se produce en gran medida debido a la inmediatez que ofrece el *smartphone* y el rápido acceso a los contenidos y por ello, los ciudadanos deben ser conscientes de la infoxicación caracterizada por con-

Por otro lado, hay que plantearse en qué estado actual se encuentra esta adicción y si, por ejemplo, es necesario crear restricciones dentro de los lugares públicos, como se hizo con el tabaco. El uso del teléfono móvil está re-

El *phubbing* o ningufoneo es un término que surgió en Australia en 2008, consiste en ignorar a las personas que se encuentran alrededor y se expande a través de la imitación: si la persona con la que he quedado coge el móvil, yo también

## LA EXPERIENCIA DE UN EX ADICTO

**Sergio Legaz, librero y escritor del libro 'Sal de la máquina', cuenta su el proceso de desconexión que llevó a cabo en el momento que decidió hacer frente a su adicción.**

### ANTES

Durante los primeros trayectos sin teléfono móvil me sentía sumamente inquieto. Tocaba el móvil en el bolsillo, lo sacaba un momento, lo miraba con ansiedad y volvía a guardarlo, no sin esfuerzo.

Fue duro comprobar que me costaba valerme por mí mismo para pasar el tiempo, sin recurrir a los entretenimientos multimedia que nos sirven las pantallas táctiles.

### DESPUÉS

De pronto te das cuenta del silencio que queda en su lugar y agradeces el descanso.

Recuperé mi capacidad para leer libros, los momentos de silencio, de reflexión, de observación tranquila o de puro y simple aburrimiento.

Me he reencontrado conmigo mismo y con la vida que había dejado a un lado, lo cual es maravilloso.

**En mi opinión no se trata de enfocar este asunto desde el punto de vista de un "buen uso" o un "mal uso", sino de replantearnos, paso a paso, todo nuestro modo de vida.**

tenidos vacíos y el ruido informativo que desprenden los medios y algunas corporaciones.

La publicidad es otro factor importante y una fuente clara de esta pseudo-manipulación de los individuos que les incita a consumir estilos de vida. Por ello es primordial que los prosumidores tengan en cuenta estos aspectos para no dejarse influenciar más de lo debido y poder controlar sus propios actos. No se trata de recuperar el movimiento ludita encabezado por los trabajadores ingleses del siglo XIX que pretendían destruir las máquinas que les robaban el empleo, sino de reflexionar sobre la necesidad de crear cierto estigma respecto al uso abusivo del *smartphone*, es decir, ver como algo normal el estar desconectado y frenar la validación continua entre unos individuos y otros. Germán de Heras que lleva años conectado a la red sostiene que “el móvil, como el cuchillo, es solo una herramienta y son los seres humanos los que le dan un uso erróneo o correcto”. La idea es eliminar la afirmación “si no estás conectado, no existes” y terminar con la distopía de la máquina que representa a la sociedad actual.

## CÓMO SABER SI ESTÁS MUY CONECTADO

1. ¿Es el móvil en lo primero que usas al despertarte y lo último que miras al acostarte?
2. Si sales de casa para pasar el día fuera y a la media hora te das cuenta de que no llevas el móvil, ¿volverías a por él?
3. ¿Cuándo estás fuera de casa haciendo algo interesante, coges inconscientemente el móvil para subir una fotografía a las redes sociales?
4. ¿Te genera ansiedad estar varias horas sin mirar el móvil o quedarte sin batería?
5. ¿El tiempo que dedicas a tu *smartphone* te impide realizar otras tareas de mayor importancia como estudiar o dormir?
6. ¿Sueles ignorar a las personas que están a tu lado para utilizar el *smartphone*?
7. ¿Has utilizado el móvil incluso cuando alguien que que está a tu lado te ha pedido que lo dejaras?
8. Cuando viajas al extranjero, ¿intentas encontrar Wifi allí dónde vas?

•••••  
• Si más de la mayoría de las respuestas son afirmativas, debes replantearte el uso que haces del *smartphone* y cómo afecta a tu vida diaria.  
•••••



Fotografías del reportaje por: Silvia Magán

Iconos de la portada por: Freepik



Trabajo Fin de Grado realizado por Silvia Magán Almenara  
Doble Grado en Periodismo y Comunicación Audiovisual  
Elaborado en Madrid entre febrero y mayo de 2017  
Universidad Carlos III de Madrid