



# está pasando

## Jóvenes: ¿adictos al móvil?

@JOTALLORENTE

En Noviembre de 2016 ABC sacaba la siguiente noticia: “Los millennials utilizan el móvil casi siete horas al día”<sup>1</sup>. Pongo aquí algunos extractos de dicho artículo y datos que nos pueden servir de base para la reflexión sobre la adicción al móvil. Los datos tienen su origen en el III Estudio de Comparación Online<sup>2</sup> hacia el Ahorro Inteligente de una conocida marca comercial, rastreator.com.

Entre las novedades, en esta edición emerge un nuevo perfil: el usuario súper-conectado. Se trata de un consumidor activo y dinámico que, además de monitorizar los precios, comparte con su entorno las mejores ofertas que encuentra. En el campo de la telefonía, el III Estudio de Comparación Online hacia el Ahorro Inteligente retrata al consumidor como un usuario impaciente y súper informado que busca en el mercado las ofertas que más se adaptan a sus necesidades. Además, no duda en rescindir el contrato de permanencia con su compañía si está descontento con el servicio que recibe.

<sup>1</sup> [http://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-millennials-utilizan-movil-casi-siete-horas-201611161531\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-millennials-utilizan-movil-casi-siete-horas-201611161531_noticia.html)

<sup>2</sup> <http://www.rastreator.com/estudio-comparacion-online-y-ahorro/2016.aspx>

### ***Los usuarios comienzan a edades más tempranas a utilizar dispositivos tecnológicos***

La tecnología está cada vez más extendida en la vida diaria de los españoles y los usuarios comienzan a edades más tempranas a utilizar dispositivos tecnológicos. El uso de estos dispositivos no está igual de extendido entre todas las franjas de edad y existe una importante brecha generacional entre los millennials y los adultos educados antes del auge de las nuevas tecnologías (baby boomers).

Los datos obtenidos muestran que los jóvenes de entre 18 y 24 años son los que más horas utilizan el móvil de media al día, más lo miran y, en consecuencia, más adicción presentan, frente a los adultos de entre 55 y 65 años.

Concretamente, las personas nacidas después de 1990, consideradas nativas digitales, afirman utilizar el móvil una media diaria de 6 horas y 48 minutos. Esta generación, supera en casi cuatro horas a los nacidos entre 1951 y 1961, los que menos uso dan al móvil y cuyo consumo se sitúa en las 3 horas. Además, comparado con la anterior edición del estudio, es posible observar cómo el uso del móvil se ha mantenido en los usuarios de entre 55 y 65 años, pero ha aumentado en una hora y media en los más jóvenes.

### ¿Cuántas horas utilizas el móvil al día?

Los jóvenes, mucho más adictos al teléfono móvil que los adultos. A pesar de que los jóvenes de hasta 24 años pasan casi el 30% del día enganchados a sus teléfonos móviles, tan sólo un 31,2% se considera adicto, dos puntos más que el año pasado. Esta generación es la más adicta del país y supera a la de 55 a 65 años en 21 puntos porcentuales (10,2%), la menos adicta. Además la edad es inversamente proporcional al nivel de adicción, que disminuye a medida que va aumentando la edad de los usuarios. En todo caso, en ambos grupos de edad existe una amplia mayoría que afirma no poder vivir sin el móvil: el 80,7% de los consumidores de entre 18 y 24 años no podría vivir sin su móvil, frente al 65% de los de entre 55 y 65 años.

### Adictos al móvil

Este aumento de la adicción es consecuencia directa de las mayores prestaciones que ofrecen los Smartphones. Cada vez más los usuarios recurren a ellos para conectarse a Internet, aunque, de nuevo, se observa la brecha generacional: uno de cada cuatro usuarios de entre 55 y 65 años afirma que el móvil es el dispositivo que más utiliza para conectarse a la red, frente al 72% de los jóvenes millennials. Es más, sólo uno de cada tres adultos aprovecha todas las funcionalidades que ofrece su dispositivo móvil, frente al 56% de los jóvenes.

### Frecuencia

La frecuencia de uso es otro aspecto en el que se encuentran diferencias: el 54,1% de los jóvenes hasta 24 años afirma que mira el móvil más de 10 veces a la hora, el porcentaje más alto del país y casi 42 puntos más que los adultos de más de 55 años (12,4%), el porcentaje más bajo.

## 1 ¿Existe el problema de la adicción? ¿De qué jóvenes estamos hablando?

Una vez vistos los datos y la interpretación de la noticia del periódico las preguntas que se nos vienen a la cabeza son: ¿Este perfil corresponde con el de los chicos con los que trabajamos habitualmente, los de nuestro centro

o barrio? ¿Podemos decir que un uso continuado es una adicción? ¿Estamos hablando de un problema o solamente de una tendencia de uso abusiva?

Estos jóvenes, denominados *Millenials*, tienen una serie de características comunes en todo el planeta, así que para responder a estas preguntas lo mejor es mirar las características que los definen:

- Son los mal llamado **nativos digitales**, pues haber nacido rodeados de tecnología no significa que entiendan cómo funciona, simplemente que se hacen a ella más con mayor rapidez. Se caracterizan por dominar la tecnología como una prolongación de su propio cuerpo. Casi todas sus relaciones básicas cotidianas están intermediadas por una pantalla. Prefieren internet a la TV convencional.
- Son **multipantalla y multidispositivo**. Utilizan múltiples canales y dispositivos digitales para sus actividades. Tienen un comportamiento multitasking, es decir, con capacidad -o necesidad- de hacer varias cosas a la vez.
- Son **nomófobos y appdictos**. Su pantalla principal de entrada a la Red es ya una pantalla móvil. Han hecho de las pantallas su acceso de referencia para la socialización, el trabajo y el ocio, integrándolas completamente en su vida cotidiana. Sienten la necesidad de una constante conectividad, admiten que no podría estar un solo día sin su smartphone.
- Son extremadamente **sociales**. Las redes sociales no son sólo un medio de comunicación para ellos sino su forma de relación y de vida social. Consultar, compartir y comentar en ellas es la principal actividad que realizan a través de sus teléfonos.
- Son mucho más **críticos, exigentes y volátiles**. Para los jóvenes las experiencias digitales negativas en línea y móvil tienen un impacto negativo mucho mayor que sobre otros grupos de edad, afectando a su comportamiento, relaciones, vida familiar, escolar,...

No voy a entrar a juzgar si estas características son buenas o malas en sí mismas, ni si el uso continuado de dispositivos tecnológicos los convierte en adictos. Una cosa está clara: las relaciones interpersonales, el modo de acceder a la información y la forma de comunicar ha cambiado y seguirá haciéndolo en los próximos años, de ahí a decir que somos unos adictos a la tecnología hay un gran salto, aunque no niego que en algunos casos se pueda dar.

## 2 Entonces ¿son adictos al móvil o no?

Para los jóvenes los teléfonos móviles se han convertido en imprescindibles, hasta el punto de que a menudo pueden sentirse perdidos sin él. Esa dependencia puede llegar a ser preocupante en algunos casos, para ello habrá que delimitar en qué casos y situaciones. Esta dependencia no es muy diferente a la adicción al juego, al alcohol, tabaco, drogas,... Algunas claves evidentes podrían ser:

- Aislamiento de los demás y soledad.
- Comportamiento alterado.
- Alteraciones del estado de ánimo.
- Comportamiento compulsivo.
- Problemas de comunicación.
- Problemas con el lenguaje, lo importante no es escribir bien, sino la rapidez.
- Peligro de hacer contactos con desconocidos.
- Sensibilidad a los juicios y valoraciones de los demás, sentimientos de inseguridad.
- Se puede llegar al fracaso escolar o la agresividad.
- En los casos más graves, se puede llegar a robar y a mentir para conseguir usar el móvil.
- En algunos casos puede producirse absentismo escolar, no respetan los horarios de estudio y pasar horas chateando en lugar de relacionarse con otros jóvenes de su edad.

Para el trabajo educativo pastoral os traigo una sencilla encuesta que se puede encontrar

en la página web de la OCU<sup>3</sup> y que podría trabajarse, bien de manera individual con algunos chicos o bien en grupo. Se trata de contestar a las 20 cuestiones seleccionando las respuestas y después se genera una tabla con los resultados.

Si no se dispone de internet en el aula, o bien se prefiere el trabajo en grupo, tal vez estas preguntas puedan servir de base de trabajo:

- Factura como primer avisador: ¿Me gasto al mes más de 25-30 euros? ¿Exijo a mis padres los *megas* necesarios para navegar sin problemas? ¿Soy capaz de gestionarme para su uso solo cuando dispongo de WIFI?
- Cambio de actitud: ¿cuando hablo por el móvil me comporto de una forma diferente a cuando estoy cara a cara, por ejemplo: ya no me siento tan tímido?
- No separarse del teléfono: ¿el móvil siempre va conmigo, durante la comida, en el instituto, en el cine...?
- Uso del teléfono para comunicarte con los amigos o la familia: ¿Estoy todo el tiempo pendiente del móvil, aunque esté con ellos a lado?
- Modificación de los hábitos del sueño: ¿a veces me despierto por la noche y, además de ir al baño, miro el móvil para ver si ha entrado algún mensaje o tengo alguna llamada perdida? ¿Estoy hasta altas horas de la noche hablando o escribiendo con el móvil y duermo menos horas?
- Nerviosismo cuando el móvil no está disponible: ¿te sientes nervioso o angustiado cuando no tienes el móvil cerca o te has quedado sin batería?

@JOTALLORENTE

<sup>3</sup> <http://www.ocu.org/salud/nc/calculadora/test-adiccion-movil> Este test es una adaptación del cuestionario "Problematic Use of Mobile Phone", elaborado por L. Merlo, A. Stone y A. Bibbey.