

UNA SEMANA SIN MÓVIL: UN ESTUDIO CON 97 ADOLESCENTES Y JÓVENES DE ENTRE 15 y 24 AÑOS REVELA LOS PROBLEMAS DE ANSIEDAD E INSEGURIDAD QUE LES PROVOCA

EL EXPERIMENTO, PIONERO EN EUROPA, SE ENMARCA EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN QUE LIDERA LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA, JUNTO CON LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID, LA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE Y VARIOS SOCIOS INTERNACIONALES

(EMBARGADO HASTA 29 DE SEPTIEMBRE A LAS 8:00)

Ansiedad e inseguridad. Estos son de los principales problemas que les causa a adolescentes y jóvenes españoles estar una semana sin su móvil. El experimento con 97 voluntarios de 15 a 24 años y pionero en Europa, forma parte de un proyecto de investigación nacional que persigue conocer el uso informativo de las redes sociales en este grupo de edad.

Para desarrollar esta parte del trabajo se ha monitorizado el uso del teléfono durante tres semanas de este colectivo de jóvenes, que aceptó permanecer durante una de ellas desconectado y reflejar sus impresiones en un diario, así como contestar a encuestas semanales. La investigación, liderada por el profesor Pedro Farias y codirigido por el profesor Bernardo Gómez (ambos de la Universidad de Málaga) es mucho más ambiciosa. Busca estudiar la credibilidad de las noticias que reciben por las redes sociales y que forman parte, casi en exclusiva, de su dieta informativa. De ahí la necesidad de conocer su comportamiento ante el uso permanente del dispositivo.

En este proyecto, iniciado en 2020, participan la Universidad Complutense de Madrid, la Universidad Miguel Hernández de Elche y varios socios internacionales como la Universidad de Viena y la Universidad de Beira Interior (Portugal).

El experimento sobre el uso del móvil se realizó entre mayo y julio de 2022. Durante la primera semana de análisis el estudiantado utilizó su teléfono de la forma habitual. Ahí se detectó que el tiempo medio de consumo para todo tipo de usos del dispositivo se elevó hasta las cinco horas diarias. De éstas, cuatro se dedicaron exclusivamente a las redes sociales, primero y en posición más destacada aparece WhatsApp, luego Instagram y en tercer lugar TikTok, este último en constante aumento como único canal informativo para los más jóvenes.

La segunda semana fue, sin duda, la más complicada para el casi centenar de participantes. Se les instó a que se desconectarán de su teléfono móvil y escribieran sus impresiones en el diario. Las sensaciones que experimentaron las describen como de incomodidad, ansiedad, inseguridad e incluso dependencia aunque para algunos supuso una cierta liberación prescindir del dispositivo.

Así lo manifiestan varios participantes: “Tenía necesidad de tener el móvil cerca. Tenía ansiedad si estaba lejos. Me tranquilizaba solo con tenerlo cerca”. “He tenido más ansiedad que cuando intento dejar de fumar”. “Ver a todo el mundo con el móvil en el transporte público me creaba necesidad de usarlo”. En la tercera semana, una vez recuperado el teléfono, se comprobó si había aumentado o disminuido el tiempo de uso y, especialmente, el consumo de información y entretenimiento.

¿Y qué ocurrió tras una semana sin móvil? Los jóvenes volvieron a unos niveles muy similares de consumo en torno a las cinco horas, como antes del experimento. Pero sí que admitieron todos que la abstinencia les sirvió para darse cuenta de su enganche al teléfono y de que toda su vida está ligada a su dispositivo. Además la mayoría concluyó que el móvil les resta tiempo y en muchas ocasiones les priva de relaciones familiares en casa.

La semana sin su teléfono también ha sido positiva desde el punto de vista familiar. El aislamiento era hasta entonces moneda común, aunque los comportamientos empezaron a cambiar tras esta experiencia que a muchos de ellos les ha marcado. “Cuando estoy en mi casa, después de cenar, me voy a mi cuarto a ver TikTok y al no tener móvil he hecho más vida en familia”, dijeron. Otro comentó: “He visto una serie con mis padres sin distracción: lo he disfrutado”. Y aquí se reflejó el cambio en la relación con sus padres: “Discutimos mucho por el uso del móvil y esta semana apenas hemos discutido: ha sido un alivio”.

También han sido relevantes los comentarios acerca del impacto de estar sin el móvil en los estudios. ¿Es un elemento útil o estorba? “Me ayudó un montón el estar sin móvil; hice todos los trabajos en menos tiempo”, destacó uno de los jóvenes. La lectura también se fomenta si no se utiliza el dispositivo: “He conseguido leerme un libro completo. Hace seis años que no leía un libro por placer”. ¿Y la relación con los compañeros? “El no tener móvil me ha perjudicado mucho, sobre todo en los trabajos en grupo. No poder comunicarme con mis compañeros me agobiaba”.

Pese a las sensaciones anteriores descritas, cuando se les cuestionó a los jóvenes si ahora serían capaces de vivir sin su móvil, una amplia mayoría respondió que no podrían, pero que si tuvieran que hacer frente a ese desafío, ahora se sentían más preparados que antes. Además, la vivencia les hizo conscientes de que debían racionar el tiempo que pasan expuestos a las redes sociales.

Consumo informativo

Una parte importante de este estudio, que concluirá a finales de 2023, monitoriza cómo es el acceso a la información que los jóvenes reciben en el móvil vía redes sociales, servicios de mensajería, como WhatsApp, o las notificaciones enviadas por medios de comunicación. De momento, algunos voluntarios del experimento comentaron en sus diarios, encuestas y entrevistas sobre la forma de conocer las noticias: “Gracias al móvil las noticias llegan a ti y tú no tienes que buscarlas”. “¿Comprar el periódico? No sirve de nada comprar algo que ya ha pasado y que en la web está la última hora”. “Al estar sin móvil y tener que entrar directamente en las webs, sí que me obligaba a buscar, leer... y me he sentido más informada”. Estos datos se completarán con 3 encuestas nacionales a más de 3.000 jóvenes de toda España y numerosos grupos de discusión en seis colegios, institutos y universidades.

En suma, se trata de un primer acercamiento a un proyecto global sobre el comportamiento de los jóvenes y la credibilidad de la información en redes sociales. También analizará los riesgos de la mala dieta informativa de este segmento de la población, cuyo consumo informativo se centra casi en exclusiva a través de las redes. Los miembros del equipo se reunieron con representantes de las AMPA y los directivos

de los centros para explicarles el objetivo de la investigación. El proyecto prevé la publicación de una guía sobre el uso del teléfono móvil, así como la creación de un informe anual sobre los jóvenes y las redes sociales que deberá servir para conocer de forma más detallada cómo utilizan este dispositivo y mejorar la necesaria alfabetización mediática.

El proyecto está financiado por el Ministerio Ciencia e Innovación con referencia PID2019-106932RB-100

Más información en la web del proyecto:

<https://www.usinred.com>

Contacto del Investigador principal del proyecto general: Pedro Farias Batlle

Catedrático de Periodismo de la UMA

farias@uma.es

671-564-564

Contacto de la coordinadora experimento: Alba Córdoba

Investigadora del proyecto y coordinadora del experimento

albacordoba@uma.es

662-000-635

Posibles contactos con voluntarios que han realizado el experimento:

María Amparo García Aguilera

620-29-55-38

Lorena Vegas

667-391-340