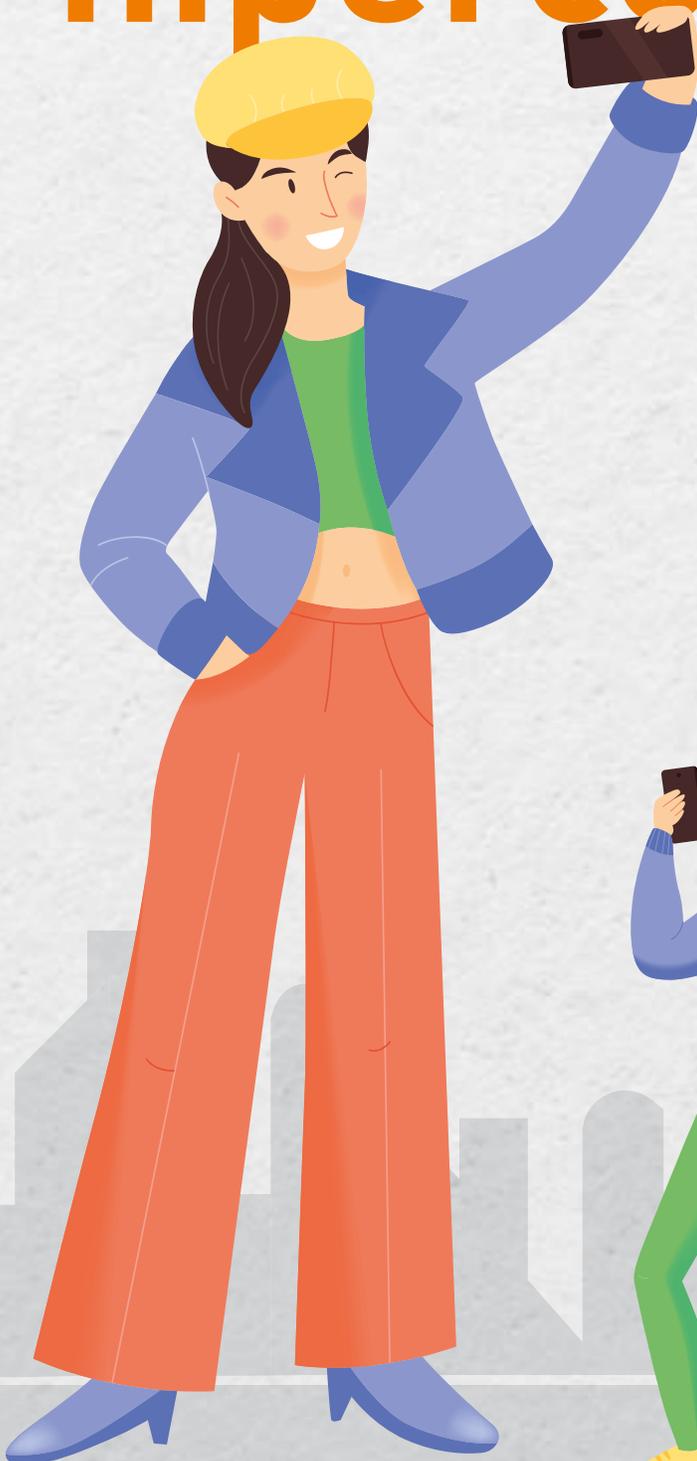


La generación hiperconectada

Los teléfonos inteligentes se han convertido en los reyes de un mundo permanentemente conectado en el que se volvió costumbre, y casi una necesidad, responder a los estímulos de la realidad virtual. De acuerdo con un estudio de la Universidad del Rosario, junto con otras instituciones, las aplicaciones de mensajería instantánea y las redes sociales son las que mayor impulsividad generan entre los jóvenes.



Por Magda Páez Torres

Fotos Alberto Sierra

DOI https://doi.org/10.12804/dvnc.10336.35988_num6

Se ha preguntado cuántas veces al día consulta su teléfono móvil? Inudablemente, el celular se volvió parte de la cotidianidad de la población, tanto así que en España, de acuerdo con [un estudio](#) realizado por investigadores del Hospital General Universitario de Valencia en 2018, las personas revisan su *smartphone* 150 veces al día. En promedio, en Colombia, según el informe [Digital 2022 Global Statshot](#), cada individuo pasa 3 horas 46 minutos frente a la pantalla del teléfono conectado a las redes sociales.

Y es que estos equipos reúnen la posibilidad de comunicarse con diversas opciones de entretenimiento, realizar compras y acceder a información en tiempo real. Todo ello ha llevado a esta generación –especialmente a niños y jóvenes– a asumir un estilo de vida *online*, en el que estar conectado parece ser más que una necesidad.

Pero ¿qué tan dependiente se ha vuelto la sociedad contemporánea de los teléfonos inteligentes? ¿Cuáles son las consecuencias del estrecho y continuo uso de estos dispositivos?

Precisamente, en el marco de estos interrogantes el profesor [Óscar Robayo Pinzón](#),

de la Escuela de Administración de la Universidad del Rosario, junto con un grupo de investigadores, adelantó el estudio titulado [¿El uso excesivo de teléfonos inteligentes y aplicaciones nos hace más impulsivos? Una aproximación desde la economía del comportamiento](#).

Desde una visión de economía conductual, una disciplina que busca comprender el efecto de las emociones y los sesgos psicológicos en las decisiones económicas y financieras, los académicos se dieron a la tarea de evaluar la relación de los jóvenes con sus *smartphones*: frecuencias, preferencias y motivaciones o impulsos para mantenerse conectados. “Lo que encontramos es que hay una correlación entre tomar decisiones impulsivas y una mayor dependencia a los teléfonos inteligentes, percibida de parte de los usuarios”, señaló el investigador Robayo. Es decir, existe un patrón de elección impulsiva a la hora de usar el celular, caracterizado por obtener acciones positivas inmediatas como *likes* y visualizaciones o reacciones de otros usuarios.

El estudio se realizó con 20 estudiantes durante 28 días. A través de una aplicación válida para Android y iPhone, se monitoreó el tiempo de uso de cada una de las app, por cada uno de los 20 participantes, lo que arrojó 560 registros recopilados semanalmente. Los investigadores no tenían acceso directo a los dispositivos, solo a los reportes en Excel que generaba la aplicación.

El registro consolidado evidenció un total de 619 aplicaciones diferentes, con un promedio de 68,6 instaladas en cada equipo. Al hacer un análisis detallado se evidenció que las app



más usadas por los participantes son WhatsApp, con 68,88 minutos al día; Instagram, con 36,64; Youtube, con 33,64; Facebook con 19,53, y Chrome, con 18,20 minutos en promedio. Es importante señalar que este registro se llevó a cabo antes del inicio de la pandemia de COVID-19, cuando se disparó el uso de dispositivos móviles, lo cual puede haber modificado los hábitos de uso de las apps.

Los resultados del estudio muestran que las personas más impulsivas privilegian el uso del *smartphone* sin darse cuenta de que ello puede tener consecuencias negativas a mediano plazo, lo cual se deriva de la normalización del uso del teléfono en espacios laborales, académicos y familiares.

“Se percibe que está bien que tú consultes tu *smartphone* muchas veces al día y nadie te castiga socialmente por ello. De ahí que las personas consulten entre 90 y 150 veces al día su teléfono, dependiendo del país y de dónde provenga el seguimiento. Cada vez que consultamos el teléfono, puede que seamos un poquito impulsivos, es decir, no podemos evitar revisar cada vez que vibra, cada vez que suena una notificación; es ese impulso de ver qué pasó, quién me contactó”, indica el experto.

Esta afirmación la complementa [Sandra Rojas](#), profesora de la Universidad Nacional, quien también formó parte del equipo de investigación. “El uso prolongado de cualquier fuente que pueda generar un hábito va a aumentar la posibilidad de que uno adquiera una adicción y que sea más difícil salir de ella; por ejemplo, al juego, a la comida, al alcohol, al abuso de drogas... La única diferencia es que el uso de las redes virtuales es socialmente aceptable. Por lo tanto, lo que tratamos de demostrar en el estudio es que, si bien es necesario hoy en día tener una red social o utilizar el *smartphone*, de alguna manera eso genera mayor impulsividad y adicción al uso. Entre

más tiempo se está expuesto al estímulo, más adictivo va a ser”, aclara.

Justamente, de ello dan cuenta jóvenes de diferentes entornos. Para Juan Carlos*, estudiante de secundaria, el *smartphone* se convirtió en parte de su rutina. “Yo lo utilizo todo el día; si puedo, las 24 horas estoy en línea, pues es para mí un entretenimiento. Sería muy fea mi vida sin el celular, porque con él me distraigo, puedo chatear, hacer varias cosas”, afirma este adolescente, cuyas apps favoritas son Instagram, Tik Tok, Facebook y WhatsApp.

Una postura similar tiene Laura Valdivieso*, estudiante universitaria: “El teléfono móvil influye mucho en mi vida, en el sentido en que ‘ahí’ hago trabajos, estoy en contacto con personas importantes para mí y también socializo. Entonces, este dispositivo es fundamental en la vida de todo el mundo porque es estar en contacto con una persona sin tener que verla todos los días”, resalta la joven.

Ellos son parte del 81,3 por ciento, del total de la población, que usa redes sociales en Colombia, es decir 41,80 millones de personas, [según datos de 2022 de DataReportal](#).

Impactos emocionales y otras variables

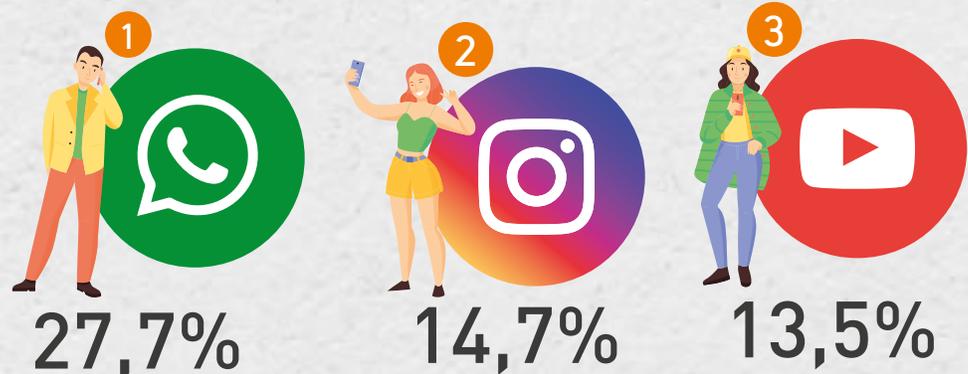
Diferentes estudios han profundizado, además, en las consecuencias o impactos colaterales que podría generar el uso prolongado de teléfonos inteligentes, como lo contextualiza la investigación liderada por el profesor Robayo. “En muchos países se vienen reportando asociaciones entre un uso elevado de las aplicaciones de las redes sociales y consecuencias negativas para el bienestar y la salud, tales como insomnio, ansiedad, depresión y problemas de autoestima y autoimagen en población adolescente y adultos jóvenes. Hay una disociación de la propia imagen corporal en la medida en que estos jóvenes están más expuestos a esos contenidos filtrados”, sostiene el investigador del Rosario.

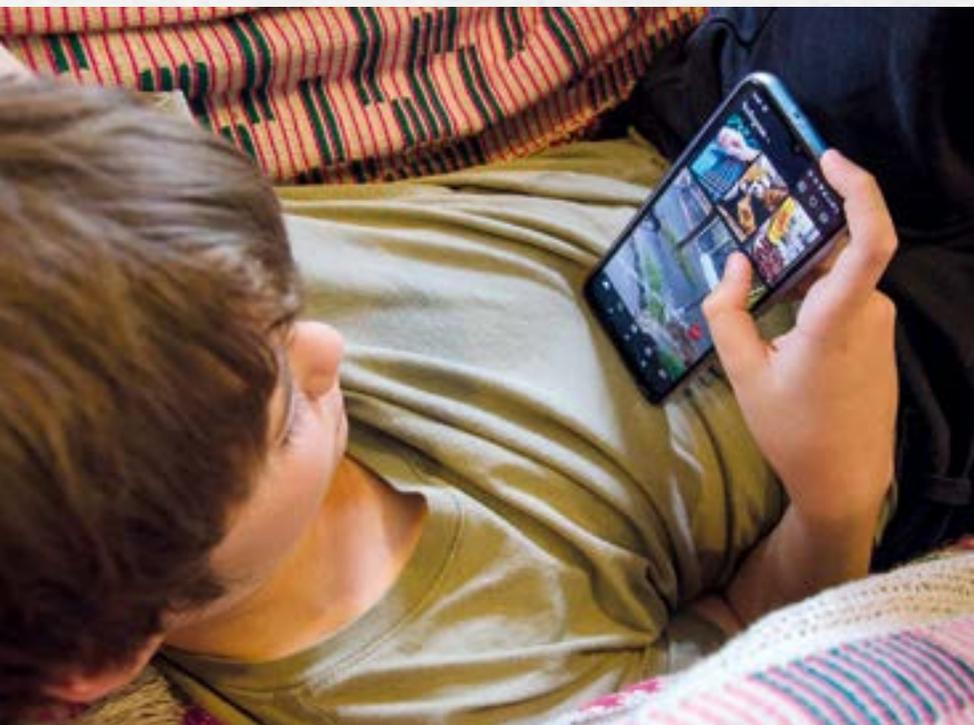
Otro de los puntos neurálgicos que aborda la investigación es el miedo a estar desconectado de la realidad virtual. “Además de si tengo o no *likes* o visualizaciones, hay nuevos constructos como la nomofobia, es decir la fobia a no estar consultando el teléfono o la fobia a no tener el móvil; el miedo a perderse de algo que esté pasando en las redes” (*FOMO, fear of missing out* en inglés), explica el investigador.

Por ejemplo, en un estudio reciente del mismo equipo investigador y que se encuentra ahora mismo en revisión de pares, se

App preferidas por los jóvenes

Top 5 con porcentaje de uso, según el estudio.





↑ “Lo que encontramos es que hay una correlación entre tomar decisiones impulsivas y una mayor dependencia a los teléfonos inteligentes, percibida de parte de los usuarios”: Óscar Robayo Pinzón, profesor de la Escuela de Administración de la Universidad del Rosario.

llevó a cabo un experimento en el que se utilizaron recompensas ficticias para evaluar el comportamiento de los usuarios, a quienes se les ofrecía dinero a cambio de utilizar menos sus redes sociales. “Algo así como: si dejas de usar por 30 minutos tus redes sociales, ¿lo harías por el equivalente a 1.000, 2.000, 5.000... pesos? En efecto, a medida que les suprimíamos tiempo de acceso a las redes pedían más dinero a cambio”.

¿Soluciones a la vista?

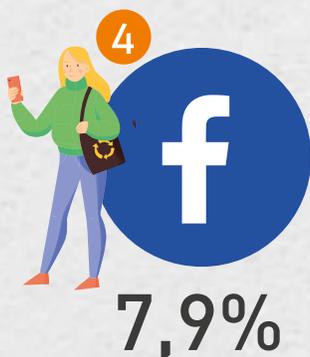
Frente a este panorama, la pregunta obligatoria es qué soluciones hay a la mano. Con respecto a ello, el investigador Óscar Robayo plantea una autorregulación. “No hay un camino muy claro, porque no existe un reconocimiento social de que algo está pasando. La situación se ha normalizado, más aún desde la pandemia, que aceleró la adopción de plataformas, nos permitió estar conectados y seguir trabajando. Mi opción sería tener una especie de autorregulación, como se hace con

↑ La investigación aborda el miedo a estar desconectado de la realidad virtual.

temas ambientales en los que hay incentivos para usar menos el carro y promover el uso de la bicicleta; hay que pensar que el cambio empieza por uno, ser conscientes nosotros mismos del no uso del teléfono, usarlo un poco menos a cambio de incentivos”, señaló.

En esta misma línea, la investigadora Sandra Rojas hizo un llamado para que en los entornos familiares se establezcan reglas o acuerdos para regular el uso del celular. “Cuando tiende a ser obsesivo, compulsivo o adictivo, un hábito se puede controlar en familia, por ejemplo, estableciendo normas sobre todo en los momentos compartidos: la cena, el desayuno o aquellos espacios donde se está estableciendo un diálogo, una conversación. Se trata de acordar normas para evitar el uso de redes sociales, o del teléfono en sí, y estar en el aquí y el ahora”, plantea.

Si bien, a nivel de gobiernos y legislación el camino es aún más largo, por las implicaciones que ello reviste en materia de libertades individuales, los estudiosos coinciden en que es necesario buscar opciones para incentivar paulatinamente la desconexión en los pequeños entornos, con estímulos paralelos, para que las personas vayan regulando el uso de los dispositivos móviles por elección propia, y se logre así que la generación *online* pueda darse un respiro para asumir las demandas, las bondades y los desafíos de la realidad tangible. ■



*Los nombres de los estudiantes fueron cambiados por ser menores de edad.