



Dieta digital en alumnado universitario: reflexiones tras un día de desconexión¹

Digital diet in university students: reflections after a day of disconnection

CAROLINA RODRÍGUEZ-GONZÁLEZ
Universidad de Santiago de Compostela, España
carolina.rodriguez.gonzalez@rai.usc.es
<https://orcid.org/0009-0002-9338-1422>

ANA RODRÍGUEZ-GROBA²
Universidad de Santiago de Compostela, España
ana.groba@usc.es
<http://orcid.org/0000-0001-6372-6851>

Resumen:

Las nuevas generaciones desarrollan sus vidas rodeadas de diferentes medios digitales, consumiendo y produciendo todo aquello que los algoritmos, cada vez más refinados, ponen a su alcance. En este contexto aparecen propuestas que buscan potenciar la perspectiva crítica de la ciudadanía y que se empiezan a poner en práctica en iniciativas educativas formales que conciencian sobre el consumo y la dependencia digital.

Este artículo buscaba analizar las reflexiones del alumnado ante una experiencia de «dieta digital» (24 horas de desconexión), integrada en una materia del Grado de Educación Social durante el curso 2021/2022. Para ello, se planteó una metodología cualitativa que tenía como objeti-

Abstract:

The new generations develop their lives surrounded by different digital media, consuming and producing everything that increasingly refined algorithms put within their reach. In this context, proposals appear which seek to enhance citizens' critical perspective and which are beginning to be put into practice in formal educational initiatives that raise awareness about consumption and digital dependence.

This article sought to analyze the reflections of the students before an experience of "digital diet" (24 hours of disconnection), integrated in a subject of the Degree of Social Education during the academic year 2021/2022. For this purpose, a qualitative methodology was proposed which aimed to analyze the educational possibi-

1 Como referenciar este artículo (How to reference this article):

Rodríguez-González, C. y Rodríguez-Groba, A. (2024). Dieta digital en alumnado universitario: vivencias y dependencias de una generación conectada. *Educatio Siglo XXI*, 42(2), 75-96. <https://doi.org/10.6018/educatio.599561>

2 Dirección para correspondencia (Correspondence address):

Ana Rodríguez Groba. Departamento de Pedagogía y Didáctica. Facultad de Ciencias de la Educación (Campus Vida). Rúa Prof. Vicente Fráiz Andón, s/n, 15782, Santiago de Compostela (España).

vo el analizar las posibilidades educativas de dicha propuesta para la concienciación sobre el uso de los medios digitales. Los resultados de este trabajo revelaron que una parte importante del alumnado participante desistió del intento o mostró síntomas asociados a la adicción, al mismo tiempo, los/as protagonistas manifestaron la importancia que ejercen las TIC en los distintos ámbitos de su vida. Se destaca, finalmente, la necesidad de concienciar a la ciudadanía a través de propuestas como la analizada.

Palabras clave:

Educación sobre medios de comunicación; adicción; plataforma digital; joven; enseñanza superior.

lities of this proposal for raising awareness about the use of digital media.

The results of this work revealed that an important part of the participating students failed to complete the challenge or showed symptoms associated with addiction. At the same time, the protagonists asserted the importance of ICT in different areas of their lives. Finally, the need to raise awareness among citizens through proposals such as the one analyzed in this study is highlighted.

Key words:

Media education; addiction; digital platform; young person; higher education.

Résumé:

Les nouvelles générations vivent leurs vies entourées de différents médias numériques, en consommant et produisant tout ce que les algorithmes, chaque fois plus raffinés, mettent à leur disposition. Dans ce contexte, des propositions apparaissent qui cherchent à renforcer la perspective critique de la population et qui commencent à être mises en œuvre dans des initiatives éducatives formelles qui permettent une prise de conscience de la consommation et de la dépendance numérique.

Cet article cherchait à analyser les réflexions des étudiants au sujet d'une expérience de "régime numérique" (24 heures de déconnexion) intégrée dans un cours de Licence en Éducation Sociale durant l'année 2021/2022. Pour cela, une méthodologie qualitative a été envisagée, son objectif a été d'analyser les possibilités éducatives de la proposition en question pour une prise de conscience sur l'usage des médias numériques.

Les résultats de ce travail ont montré qu'une partie importante des élèves participants ont abandonné leur tentative ou ont montré des symptômes associés à l'addiction; en même temps, les protagonistes ont souligné l'importance exercée par les TIC dans différents domaines de leur vie. Finalement, il est mis en évidence que la prise de conscience de la population à travers des propositions comme celle-ci est réellement nécessaire.

Mots clés:

Éducation aux médias; addiction; plateforme numérique; jeunes; enseignement supérieur.

Fecha de recepción: 07-01-2024

Fecha de aceptación: 19-04-2024

Introducción

La sociedad nunca ha evolucionado a tanta velocidad como en estas últimas décadas, la revolución tecnológica ha marcado un antes y un después en el mundo, poniendo en jaque lo que antes era esencial. De la mano de las Tecnologías de la Información y del Conocimiento (TIC), la globalización ha potenciado esta imparable transformación, cambiando las relaciones sociales, políticas y económicas, redirigiendo estos escenarios hacia tendencias digitales recientes (Grajales y Osorno, 2019).

Dejando atrás la Sociedad de la Información y la Sociedad del Conocimiento (Castells, 2006), actualmente nos encontramos en lo que Escaño (2019) denominó como Sociedad Postdigital. Este concepto alude a que "(...) la tecnología ya se da por sentada en nuestra cultura, suponiendo así una premisa vital, como el agua o el aire, donde el hecho de ser digital solo se notará por su ausencia y no por su presencia (...)" (Escaño, 2019, p. 52).

En este escenario nace y se desarrolla la generación Z, que comprende a las personas nacidas a finales de los años 90 hasta la primera década de los 2000 (Díaz et al., 2021). A diferencia de las otras generaciones, esta ha crecido entre pantallas y generado un entorno personal y social en las redes. Esta realidad les ha empujado a desarrollar parte de su competencia digital y a enfrentarse con más o menos estrategias a este nuevo escenario. Se puede señalar también que esta generación posee algunas características limitantes y que tienen que ver: en primer lugar, con la constante conectividad y comunicación virtual que acaba por afectar a un menor desarrollo de habilidades comunicativas e interpersonales; en segundo lugar, con una mayor falta de atención en comparación con sus predecesores, pues la cualidad de «multitarea» (desarrollo de varias tareas al mismo tiempo) provoca que las actividades sean ejecutadas de manera más superficial; y, finalmente, con no concebir una existencia sin Internet y sin Redes Sociales (RRSS), lo que está provocando que se comience a hablar de adicción digital (Díaz et al., 2021; Hernández-Ortega y Rayón-Rumayor, 2021; López y Gómez, 2021).

La adicción digital es catalogada como una adicción comportamental, que se define como el conjunto de "hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas" (Echeburúa, 2012, p. 436). Concretamente, y en este caso,

se referiría a la pérdida del control y el uso dañino que se realiza de las TIC (Hernández-Arriaga et al., 2016). A pesar de no estar recogida esta conducta en los manuales de diagnóstico, y de que se produzca un debate vivo entre los distintos profesionales sobre si ha de valorarse dicha situación como una adicción o no, cabe destacar que investigaciones recientes han demostrado que las RRSS y las acciones que se ejecutan en dichas plataformas (*retuits*, *me gusta*, *compartir...*) desencadenan el mismo tipo de reacción química que desatan otras drogas en el área de recompensa del cerebro (Martín y Medina, 2021).

Profundizando en las consecuencias y en los riesgos de la dependencia digital, se recogen una gran variabilidad de síntomas, tanto físicos (fatiga, cefalea, sedentarismo...), como psicológicos (ansiedad, estrés, depresión...) y sociales (aislamiento, descuido de las relaciones personales, abandono de otras actividades, conflictos...) (Carbonell, 2020; López et al., 2023; Pinargote-Baque y Cevallos-Cedeño, 2020). Así pues, han aparecido nuevos neologismos que aluden a efectos directamente asociados con este uso compulsivo, como, por ejemplo: el síndrome *FOMO*, que es el miedo a perderse algún acontecimiento al no estar conectado/a a Internet; la *nomofobia*, que es el miedo irracional a no estar conectado/a o a no tener el teléfono móvil; o el *phubbing*, que es el acto de ignorar a una persona por prestar atención al móvil (Hernández-Arriaga et al., 2016; López y Gómez, 2021; Pinargote-Baque y Cevallos-Cedeño, 2020).

Ante este escenario, surge la necesidad de incentivar propuestas que permitan prevenir y reducir los riesgos de la dependencia digital. En la obra *Educación en medios* de Buckingham (2005), el autor, referente en la temática, aludía a la educación mediática realzando la potencialidad de esta para que la juventud pueda desarrollar la comprensión sobre la cultura mediática que les rodea y puedan participar en la misma de una manera correcta y sana (Buckingham, 2005). Continuando con esta idea, Doval-Avenidaño et al. (2018) proporcionaba un matiz interesante con su reflexión ya que explicaba que, al estar plena y críticamente informados sobre los efectos de los medios, esto permite que la persona pueda decidir libremente sobre su uso, ganando capacidad de control.

Así, ante esta necesidad imperante de convivir entre y con los medios digitales, se han puesto en marcha propuestas para la mejora de la educación mediática de los/as más jóvenes y otras poblaciones. Concretamente, una de las propuestas en esta línea podría ser la «dieta di-

gital», una actividad que se fundamenta en limitar el uso de tecnologías de manera parcial o total durante un tiempo determinado para intentar contrarrestar las consecuencias de los medios. Además, durante dicha experiencia, se suele pedir a los/as participantes que escriban un diario sobre la jornada, haciéndoles más conscientes de su consumo (Serrano-Puche, 2014).

Finalmente, cabe destacar que es fundamental que la formación inicial de los/as futuros/as profesionales de la educación, como son los/as educadores/as sociales –profesionales clave en el ámbito de la juventud y de las adicciones (Bas-Peña, 2014)– incluya este tipo de propuestas, para que aprendan a analizar estas realidades y así poder ayudar a los/as posibles destinatarios/as de sus actuaciones a tener una mayor conciencia crítica y habilidades ante lo digital.

Marco empírico

Este trabajo se enmarca en un enfoque cualitativo de investigación, caracterizado por estudiar el desarrollo natural de los sucesos sin manipulación de la realidad y proporcionar sentido a los fenómenos estudiados en función de los significados que las personas les otorgan (Hernández-Sampieri et al., 2014). El objetivo general que se pretende en este artículo es analizar las posibilidades educativas de una experiencia de «dieta digital» desarrollada en el Grado de Educación Social de la Universidad de Santiago de Compostela para la concienciación sobre el uso de los medios digitales. Para ello, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los ámbitos en los que los dispositivos digitales provocan mayor dependencia.
- Identificar posibles factores de dependencia a los dispositivos.
- Presentar los beneficios y limitaciones que puede promover una experiencia de «dieta digital».

Para ello, se llevó a cabo la propuesta de «dieta digital» durante el curso académico 2021/2022, en la materia «Educación en los Medios de Comunicación y Web Social» de 4º curso del Grado de Educación Social.

La realización de la propuesta no era obligatoria, sino que consistía

en una actividad voluntaria que se planteó como un reto de «desconexión de 24 horas» donde, a mayores, el alumnado participante debía integrar y compartir en un foro del Campus Virtual institucional con el resto del aula todas sus impresiones tras realizar el reto. Estas reflexiones fueron redactadas en las dos lenguas cooficiales de la comunidad, gallego y castellano, y en este trabajo se mantuvieron las citas originales.

Las condiciones explicadas en el aula al alumnado fueron las siguientes: 1) se pedía honestidad y sinceridad en el análisis y en la reflexión tras la experiencia; 2) se podía usar el móvil y el ordenador, pero sin conexión a Internet; 3) se podía realizar llamadas; 4) se prohibió enviar correos electrónicos, mensajes instantáneos o usar las RRSS; 5) se prohibió consumir *Spotify*, *Netflix* o plataformas digitales similares; y 6) se permitía escuchar la radio, leer y ver la TV, pero siempre sin conexión a Internet.

Respecto al alumnado participante, de un total de 66 alumnas/os matriculadas/os en la asignatura (59 mujeres y 7 hombres), participaron en el reto 18 personas, de las cuales el 100% eran alumnas. Por este motivo se empleó el femenino plural a lo largo de este trabajo. Las participantes de esta experiencia fueron informadas de los objetivos de esta investigación e invitadas a participar a través de un consentimiento informado, donde se remarcaba el anonimato en el uso de los datos.

Atendiendo a las recomendaciones metodológicas de Varguillas (2006), se realizó una primera lectura general de las reflexiones compartidas en el foro para reconocer qué elementos denotaban un uso de riesgo de las TIC e Internet. A continuación, se descargaron las tareas y se prepararon en formato compatible con el software estadístico Atlas.ti, en su versión 8.3.20.

El análisis cualitativo de los datos se basó en la propuesta de Miles et al. (2020), en la que se distinguen tres grandes fases: 1) reducción de datos, 2) disposición y transformación de los datos y 3) obtención y verificación de conclusiones.

En primer lugar, el texto se dividió en unidades con significado o citas que fueron posteriormente agrupados en categorías atendiendo a un criterio temático, se recogieron finalmente 336 citas. Las citas engloban una frase, un párrafo o varios, que recogen un tópico y son enumerados de forma automática por el programa una vez identificados. Para el proceso de categorización se siguió un procedimiento mixto, de tipo inductivo-deductivo (Tójar, 2006). Es decir, por una parte, las categorías emergieron a medida que se examinaban los datos y, por otra, se tuvo en

cuenta la revisión de la literatura sobre la cual se fundamenta este trabajo. Concretamente, los códigos empleados se establecieron a través de palabras clave para lograr una fácil identificación de las declaraciones seleccionadas pues, a través de estos, se etiqueta la realidad explícita o implícita de la cita. En algunos casos, a un mismo segmento se le otorgó más de un código, ya que por su significado podían pertenecer a más de una categoría. Una vez identificados y clasificados todos los códigos (35) se agruparon en categorías más amplias, denominadas como familias, para facilitar la reconstrucción de los ejes fundamentales de la investigación de una forma organizada. En total se crearon 10 familias.

Tabla 1.

Elementos de análisis: familias de códigos, códigos, descripción y número de citas

Familia de códigos	Códigos	Descripción	Citas
Reto dieta digital	Logró el reto	Personas que lograron realizar el reto cumpliendo las normas establecidas y pactadas.	7
	No logró el reto	Participantes que no consiguieron mantenerse 24 horas desconectadas.	11
	Consecución parcial del reto	Participantes que lograron una consecución parcial del reto, limitando el uso de los dispositivos durante la experiencia.	3
Sociedad conectada	Presión social	Sentimiento de presión social que le obliga a la alumna a informar a las personas cercanas sobre los motivos de su desconexión.	11
Conciencia dependencia	Conciencia sobre la dependencia digital	Señala ser consciente sobre la existencia de una problemática que alude a la dependencia/adicción digital.	5
	Dependencia digital en casos cercanos	Personas cercanas a la participante que hacen un uso abusivo de las TIC.	7
	Dependencia digital explícita	Señala explícitamente su dependencia digital.	5
	Dependencia digital implícita	Se aprecia implícitamente su dependencia digital.	16

Familia de códigos	Códigos	Descripción	Citas
Control sobre la situación	Control sobre el dispositivo	Medidas tomadas sobre los dispositivos para evitar su uso durante la experiencia.	13
	Control sobre si misma	Prácticas nuevas que rompen con sus hábitos con el fin de reducir su abstinencia ante la prohibición de usar sus dispositivos conectados a Internet.	28
Cambios rutinas durante el reto	Cambios en la rutina	Hace mención de los cambios que realizaron en su cotidianeidad durante la experiencia.	22
Anhelo por espacios digitales claves en sus vidas	Redes Sociales	Se mencionan las RRSS y la necesidad de conectarse a las mismas.	10
	Plataformas de contenido	Se mencionan las plataformas de contenido (<i>Netflix, YouTube, Spotify...</i>) y la necesidad de acceder a esos espacios.	5
	Aplicaciones de mensajería	Se mencionan las aplicaciones de mensajería instantánea (<i>WhatsApp...</i>), y la necesidad de conectarse a ese espacio.	4
Ámbitos vitales que empujan al uso de dispositivos y aplicaciones	Actividades cotidianas	Presencia que tienen las TIC en su cotidianeidad.	13
	Ocio digital rutinario	Necesidad sentida de mantenerse conectada en su ocio y tiempo libre.	22
	Responsabilidades académicas	Necesidad de mantenerse conectada debido a las responsabilidades académicas.	10
	Responsabilidades familiares	Necesidad de mantenerse conectada debido a las responsabilidades familiares.	2
	Responsabilidades laborales	Necesidad de mantenerse conectada debido a las responsabilidades laborales.	2

Familia de códigos	Códigos	Descripción	Citas
Efectos y sintomatología de la dependencia	Aburrimiento	Sentimiento de hastío ante la imposibilidad de usar las TIC.	4
	Ansiedad	Sentimiento de inquietud ante la imposibilidad de usar las TIC.	5
	Distracción como consecuencia uso TIC	Incapacidad de mantener la concentración atribuida al uso abusivo de las TIC.	2
	<i>FOMO</i>	Miedo a perderse algún acontecimiento ante la imposibilidad de usar las TIC.	15
	Frustración	Sentimiento de ira y decepción ante la imposibilidad de usar las TIC.	5
	Multitarea	Necesidad de hacer dos o más tareas de forma simultánea, siendo incapaces de concentrarse solo en una.	14
	<i>Nomofobia</i>	Miedo irracional ante la idea de salir de casa sin el móvil o al no poder estar conectada a la red.	5
	<i>Phubbing</i>	Acto de prestar más atención al móvil que a las personas presentes en nuestro entorno.	1
Consecuencias (positivas) dieta digital	Libertad	Sensación de libertad sentida al no verse obligadas a usar las TIC.	3
	Mejora de las relaciones personales	Importancia de las relaciones sociales y el aumento de las mismas durante la experiencia.	13
	Productividad sin TIC	Mayor rendimiento y productividad durante la experiencia.	8
	Reconectar con otras formas de ocio	Actividades de ocio que recuperaron protagonismo durante la experiencia.	28
	Rutinas de sueño mejores	Mejora realizada en las rutinas de sueño durante la experiencia.	5

Familia de códigos	Códigos	Descripción	Citas
	Consecuencias e intención de cambio en sus rutinas	Cambios realizados o intenciones del mismo tras la experiencia.	7
Reflexiones post-reto	Valoración propuesta educativa	Valoraciones del alumnado en relación con la propuesta de dieta digital desarrollada en la materia.	8
	Reflexión sobre la sociedad y el individuo	Reflexiones sobre la sociedad actual y sobre sí misma en esta sociedad. Se deja constancia de un juicio de valor.	17

Nota. Elaboración propia.

Resultados y discusión

La exposición de los resultados se estructuró en torno a estas diez grandes familias identificadas en el análisis de los datos, dándole soporte con citas textuales de las propias participantes. Cada cita está acompañada de un código identificativo, compuesto por el número de documento asignado a cada participante y el número de la cita seleccionada. Ejemplo: D.16.5 (documento 16, cita 5).

1. Reto: Dieta Digital

La gran mayoría de las personas que participaron en la «dieta digital» no lograron completar en su totalidad la experiencia; concretamente 11 alumnas de las 18. Las personas que no completaron el reto desistieron del mismo por hacer uso de aplicaciones consideradas esenciales para ellas, como puede ser *Netflix* o *Google Maps*. *He de admitir que a las 18:30 de la tarde caí en la tentación y entré en WhatsApp* (D.3.9). Así pues, de estas primeras que no lo cumplieron, tres decidieron marcar límites en el uso de los dispositivos para finalizar la experiencia de la forma más honrada posible: *Intentei reaxustar o emprego das NNTT segundo as limitacións das miñas responsabilidades e empregalo única e exclusivamente para dar resposta a estas (...)* (D.15.5). De las que sí que lo consiguieron, algunas de ellas señalan orgullo y otras afirman haber-

lo logrado por tratarse de una experiencia muy breve: *Seguramente no aguantase al completo más de un día* (D.2.7).

2. Sociedad conectada

A la hora de enfrentarse al reto, emerge una idea clave, la necesidad de justificar la desconexión digital ante la sociedad, avisando así a su núcleo más cercano de que iban a participar en la experiencia propuesta para evitar que se preocupasen por su “desaparición” digital: *Previamente avisé a mis familiares y amigos para que no se preocuparan* (D.1.21). Este hecho, permite observar la presión que ejerce la sociedad en mantener a las personas conectadas al mundo digital como si fuese un deber casi obligatorio.

Además, los círculos cercanos que fueron informados de este reto reaccionaron de maneras distintas ante la noticia. Algunas personas asumieron el reto de la participante como una idea necesaria para concienciar en el uso de las TIC; sin embargo, la reacción mayoritaria fue de sorpresa y de incomprensión, existiendo un caso donde instaron a la participante a mentir en la experiencia: *Cando llo comentei a aquelas persoas cas que máis contacto teño non acabaron de entendela, de feito non me tomaron en serio e, incluso, houbo quen me animou a mentir* (D.9.11).

3. Conciencia sobre la dependencia

Las reflexiones tras la experiencia de «dieta digital» aluden en varias ocasiones a la presencia de una dependencia digital explícita o implícita del propio sujeto, de los allegados y/o a nivel social. Dentro de esta familia, la categoría que tuvo más protagonismo es la de “Dependencia digital implícita”, pues las alumnas participantes compartieron sus inquietudes durante el proceso sin ser conscientes de que muchas de sus afirmaciones dejaban entrever un problema latente: el comprender la conexión a Internet como elemento clave en sus rutinas. De hecho, como se expuso con anterioridad, esta dependencia fue uno de los motivos por los que ceder y no lograr el reto.

A mayores, una acción que se repetía de manera inconsciente era desbloquear el móvil o entrar en las RRSS, aun sabiendo que no iban a tener ninguna notificación al tener los datos desactivados: *En muchas*

ocasiones, a lo largo del día (no sabría decir cuantas) desbloqueaba el móvil para ver si tenía notificaciones (D.15.5).

Por otro lado, esta experiencia permitió a las participantes ser más conscientes de sus tiempos de uso de las TIC, evidenciando ellas mismas una dependencia digital explícita, que puede tener como causa el sentirse fuera de los eventos sociales (*FOMO*): *Sobre todo lo que más me generó dependencia fue el hecho de no saber qué novedades había en las redes sociales de mis conocidos/as (D.7.5).* También pudieron apreciar esa misma dependencia en sus círculos sociales más cercanos al no tener que estar pendientes de sus propios dispositivos: *Con este reto también pueden observar quen é moito máis dependente, xa que había xente que non collía o teléfono para case nada e outra que necesitaba filmar todo e estar sempre pendente de quen lle falaba (D.11.13).*

4. Control sobre la situación

Aquellas alumnas que manifestaban síntomas posibles de adicción digital buscaron estrategias y métodos de evitación para lograr el reto de estar 24 horas sin Internet. Las tácticas más comunes fueron controlar el dispositivo y/o controlar sus propios actos y pensamientos. Respecto al primer método de control, se optó por apagar el teléfono móvil, desactivar la conexión a Internet, activarle el modo avión o, en algunos casos, guardarlo en algún lugar para no tener fácil acceso al dispositivo: *Decidí guardarlos en el cajón para no caer en la tentación de activar los datos (D.18.7).* Sobre el segundo tipo de control, se observa cómo el hecho de mantenerse ocupada facilitaba la realización de la «dieta digital»: *O día comezou sendo difícil, xa que o domingo non realicei ningunha actividade (...)* (D.14.3). Por tanto, muchas decidieron llenar su día de actividades y así evitar la abstinencia: *Puse mi radio cassette con cintas antiguas ya grabadas y ordené el armario para distraerme (D.6.3).*

5. Cambios rutinas durante el reto

Se recalca en este punto la importancia del ocio digital, un factor que aparece también en los próximos apartados, pues tiñe incluso los momentos más insignificantes de su día a día: *Pola mañán foi cando máis me costou, xa que estou acostuada a empregar o móbil antes de levantarme da cama, pero conseguino (D.14.4).* Ante la situación de no poder

desarrollar su cotidianeidad establecida, las participantes tuvieron que optar por alternativas adecuadas a los límites del reto: *Posibilidad de llamar por teléfono y de leer un libro* (D.18.2), así, estas nuevas rutinas les permitieron reconectar con otras actividades que no implicaban conexión a Internet: *He vuelto a realizar actividades que desde la cuarentena no hacía como, por ejemplo, pintar con acuarelas o hacer croissants y también he aprovechado para hacer aquellas cosas que uno siempre tiene pendientes, pero nunca hace (...)* (D.18.6).

6. Anhelos por espacios digitales claves en sus vidas

La prohibición de usar aplicaciones y dispositivos tras asumir el reto llevó en múltiples ocasiones a las alumnas a anhelar, durante su reflexión, el poder emplear dichas tecnologías. Las aplicaciones más presentes en el discurso fueron las RRSS, un elemento que dificultó en algunas situaciones la finalización de la experiencia: *Utilicé el móvil para avanzar trabajos de la universidad y revisar mis redes sociales* (D.7.4). Por otro lado, dos alumnas las mencionaron en su discurso para manifestar lo sorprendidas que se encontraban al no echar de menos estas aplicaciones: *Me he dado cuenta de que las redes sociales no las he extrañado* (D.10.8).

Sin embargo, fueron las plataformas de contenido y las aplicaciones de mensajería instantánea las que más presión ejercieron en el intento de desconexión llegando, en algunos casos, a convertirse en la causa de no lograr la «dieta digital»: *Algo que acostumo a usar no día a día, o Whatsapp e plataformas como Netflix foi imposible non entrar nelas* (D.9.6).

7. Ámbitos vitales que empujan al uso de dispositivos y aplicaciones

Este anhelo evidencia los usos que las alumnas le otorgan a las nuevas tecnologías y que provoca en ellas una sensación de vacío al no tener ese aspecto clave en su rutina. Los dispositivos son usados por las participantes para agilizar sus actividades cotidianas y para controlar sus responsabilidades de todo tipo, pero, sobre todo, para el ocio: *Es cierto que cuando estoy sola o me aburro, acudo a las redes sociales o plataformas online como método de distracción* (D.2.3).

Respecto al uso de los dispositivos para la ejecución de las propias actividades cotidianas, las participantes destacan que, actualmente mu-

chas de las tareas se gestionan a través de Internet, denotando una dependencia digital implícita pero también socialmente sentida: *Necesitamos un móvil con conexión para todo tipo de trámites, cuentas del banco, dirección GPS, correos, etc.* (D.2.8).

Por otro lado, hay que recordar que las TIC mantienen una gran presencia en lo que respecta a las responsabilidades académicas, laborales y familiares de las participantes. Son las primeras donde las alumnas sintieron mayor presión por mantenerse conectadas: *Lo que me ata al teléfono son los grupos de clase, la necesidad de tener todo controlado* (D.5.10); provocando, de hecho, que algunas de las participantes pospusiesen la realización del reto o se percatasen de la imposibilidad de realizarlo en un día académicamente activo. En lo que respecta al ámbito laboral, solo una alumna destacó que su fracaso en la experiencia fue por causas profesionales: *Obligacións vinculadas ao terreo laboral e que implicaban unha conexión forzosa e ineludible* (D.17.2).

8. Efectos y sintomatología de la dependencia

El mantener una conexión prácticamente sin límites generó una serie de efectos y síntomas que, conocedoras o no, las participantes percibieron. El síndrome más aludido fue el *FOMO* o miedo a perderse algo (pues de 18 participantes, 12 hacen alusión directa o indirectamente a dicho síndrome): *Tenía muchas ganas de conectar los datos y saber qué había pasado en mi ausencia* (D.15.13).

La capacidad de la generación Z de realizar varias tareas al mismo tiempo (multitarea) ha sido el segundo código más destacado entre los efectos de la dependencia digital, pues las participantes apuntaron en prácticamente todas las ocasiones que el no poder escuchar sus listas de música mientras realizaban otras actividades las hacía sentir ansiosas e incómodas, no soportando el silencio que se cernía sobre ellas: *Me llamaba mucho la atención el silencio que había, ya que estoy acostumbrada a estar con el móvil de fondo con música o algún vídeo (...) me puse a tararear cualquier ritmo que se me ocurría para compensar el silencio* (D.7.2). Por esta razón, parte de las participantes optaron por otras alternativas de reproducción de música, e incluso reclamaron la compañía de sus seres queridos para paliar la falta de estímulos: *(...) le pedí a mi hermana (que por lo general comemos a diferentes horas por horarios) si podía comer conmigo para darme conversación* (D.15.7).

Ligado a la ausencia de música, una alumna experimentó el síndrome denominado como *nomofobia*, al no poder caminar por la calle escuchando sus listas de reproducción: *Me sentí desprotegida, indefensa, y soporífera por no poder ir con la música a tope por el camino* (D.8.4). Otras, simplemente, padecieron el mismo efecto sin que la música fuese la causa: *Estar tantas horas incomunicada te hace sentir insegura* (D.3.2). Por otro lado, el *phubbing* no fue un efecto sentido o percibido en general, siendo solo una alumna la que destacó el sentirse excluida del grupo al no usar su móvil.

El aburrimiento, la ansiedad o la frustración fueron otros síntomas psicológicos que sufrieron las participantes, estados asociados al síndrome de abstinencia.

9. Consecuencias positivas de la dieta digital

El reto modificó las vidas de las participantes, provocando cambios en sus rutinas y dejando al descubierto efectos y emociones negativas, pero también impulsó en ellas el poder volver a conectar con esferas de su vida abandonadas. Sobre todo, pudieron reconectar con otras formas de ocio al tener que apartar de su día a día lo digital, demostrando la existencia de otras fuentes de diversión no conectadas a la red: *Disfrutei da miña familia e do aire libre, aproveitando o bo tempo e o poder pasear co meu can ou incluso durmir unha sesta, que moitas veces por estar co teléfono non o facía* (D.14.11). No obstante, lo más reseñable de las consecuencias de esta experiencia fue la mejora de las relaciones personales, pues al no tener que prestar atención a sus dispositivos se encontraron con un tiempo libre no estructurado y autónomo, por lo que consideraron apropiado llenarlo con la presencia de sus familiares y amigos/as: *La solución que obtuve fue jugar a un juego de mesa con mi hermana, ya que hacía mucho tiempo que no pasábamos tiempo juntas* (D.3.5). Incluso, otras amistades se vieron reforzadas al recuperar las llamadas de voz: *Valoré mucho su llamada y su amistad, poca gente queda que llame por teléfono en pleno 2022* (D.4.7). Asimismo, otro aspecto que se vio mejorado gracias a la ausencia de las TIC fueron las rutinas de sueño, ya que, en vez de quedarse en la cama ojeando las RRSS o consumiendo contenido de alguna plataforma y acostándose más tarde de lo previsto, consiguieron dormirse antes: *Ese mismo día me acosté bastante pronto* (D.13.1).

Retomando uno de los efectos provocados por la dependencia digital, la distracción, una consecuencia positiva que destacan las alumnas fue que, al no tener que hacer uso de sus dispositivos, se sintieron más productivas, pues tuvieron más tiempo para gestionar y cumplir con sus tareas: *Me he dado cuenta de que sin él lo hago todo mucho más rápido, ya que no me entretengo* (D.10.2).

Así pues, algunas de las participantes destacaron que al no sentirse atadas a sus móviles experimentaron un sentimiento de libertad y calma, ligado, sobre todo, al no tener que atender inmediatamente a sus responsabilidades sociales o académicas: *Poder deixar o móbil sen ter que estar pendente de si me ía a chegar algunha notificación resultoume moi placenteiro* (D.14.10).

10. Reflexiones post-reto

Completada –o no– la experiencia de «dieta digital», las alumnas pudieron reflexionar libremente en el foro sobre cómo se desarrolló su día y lo que significó este reto para ellas: (...) *este reto me ha servido para entender como es el día a día de una persona sin acceso a Internet o que no lo sepa manejar a la perfección* (...) (D.4.15). En múltiples ocasiones, no solo expresaron sus pensamientos desde una perspectiva individual, sino que gracias a esta actividad recapitaron sobre lo que significan las TIC en la sociedad: *No me hubiese dado cuenta de la importancia real, de lo imprescindible que es en todos los aspectos de nuestras vidas* (...) (D.8.11) o las consecuencias de estos dispositivos y aplicaciones en el ritmo vital: *Non existen horarios, non existen limitacións, non existe desconexión* (D.17.4).

Incluso pudieron pensar en lo que significa la dependencia digital y en cómo ésta está, en mayor o menor medida, presente en sus vidas: (...) *al igual que cualquier acción que produzca una sensación de felicidad, alivio o euforia, puede desembocar en una adicción, por lo que hay que tener cuidado con el uso que se hace de ella* (D.7.8).

Esta experiencia, además, provocó que algunas alumnas implementasen tras la experiencia algunos cambios en sus rutinas desencadenados por la participación en el reto: *el dispositivo Alexa de mi mesita de noche sigue desactivado* (...) *no llevo el móvil a la cocina cuando desayuno* (...) (D.4.13). También destacan sus deseos de volver a realizar por sí mismas y de forma independiente (lejos de la propuesta académica) una

dieta digital, bien sea por haber abandonado y querer lograrlo o bien porque consideraron la propuesta muy útil: *¡Haré esto de vez en cuando, me parece muy sano!* (D.5.9).

Así pues, añadieron sus propias reflexiones desde una mirada profesional, valorando la propuesta educativa desde la perspectiva de la Educación Social, afirmando que la «dieta digital» es una propuesta adecuada que puede emplearse en intervenciones con adolescentes o con personas con conductas adictivas: *Como profesionais da Educación Social penso que este reto é una boa intervención para tratar unha realidade que está no mundo dende fai anos, a adicción ás novas tecnoloxías (...)* (D.11.11). También, desde una posición más crítica, una alumna expuso que son las propias profesionales de la educación quienes tienen que dar ejemplo para poder ofrecer pautas reales y eficaces en el ejercicio de sus futuras funciones: *Comezando por nós, deberíamos estar menos pendentes e depender menos das conexións a internet e das redes, para así poder aproveitar e dar pautas de actuación e exemplos de primeira man (...)* (D.14.13).

Finalmente, pusieron de relieve la necesidad de propuestas en línea con la educación mediática: *Por ello, es necesario educar para su uso y manejo de forma responsable, para que saquemos provecho de ellas, pero sin que lleguen a influir demasiado en otros ámbitos de nuestras vidas* (D.1.16).

Conclusiones

Con este artículo se buscaba analizar las posibilidades educativas de una propuesta de «dieta digital» en la concienciación sobre el uso de medios digitales. Concretamente, se plantearon una serie de objetivos específicos a los que se dará respuesta a continuación.

El primer objetivo buscaba conocer los ámbitos en los que los dispositivos digitales provocan mayor dependencia, así, el análisis de sus reflexiones muestra como la sociedad en general presiona en el uso de los dispositivos, exigiendo la conexión e interacción, lo que llevó a las estudiantes a tener que justificar la desconexión ante sus círculos. Dentro de los ámbitos que se muestran claves, el ocio fue uno de los escenarios que provocó mayor anhelo en el uso de los dispositivos, desencadenando abstinencia al no poder consumir sus plataformas de contenido de

referencia o contactar de manera *online* con personas cercanas (Martín y Medina, 2021).

Concretamente, las responsabilidades académicas fueron claves durante la experiencia de «dieta digital», tanto que, en algunas circunstancias, las alumnas se vieron obligadas a rescindir el reto al requerir el uso de las TIC. Así pues, los dispositivos han irrumpido en la vida de la generación Z, formando parte de las actividades diarias y de sus vidas, denotando cómo lo tecnológico interconecta todas las esferas vitales de este grupo (López et al., 2023).

Si nos focalizamos en identificar posibles factores de dependencia a los dispositivos, nos encontramos con la presencia de dos efectos generados directamente por la dependencia digital. En primer lugar, el *FOMO* (López y Gómez, 2021); y, en segundo lugar, la necesidad de realizar varias tareas al mismo tiempo, denominada esta cualidad como multitarea (Díaz et al., 2021; López y Gómez, 2021). La presencia de estos efectos en la rutina de desconexión de las alumnas reflejaba, nuevamente, la importancia de las TIC en sus vidas como exigencia, pero también mostraba la normalización de un consumo de riesgo de las tecnologías en nuestra sociedad, pues se aceptaba el emplear los dispositivos al mismo tiempo que se realiza cualquier otra actividad. Por otro lado, la *nomofobia* fue, de nuevo, otro posible factor de dependencia, ya que la persona se siente insegura y hasta desprotegida al no poder emplear el teléfono móvil (López et al., 2023). Estos efectos limitaron, consciente e inconscientemente, la vida de las personas, pues desde el primer momento se cuestionaron la participación en la propuesta de «dieta digital» por temor a las presiones sociales, pero también por miedo a reparar en la pérdida de control que provocó la tecnología y la conexión a Internet en ellos/as. También, a lo largo de las reflexiones, se pudieron observar cómo la ausencia de los dispositivos conectados dificultaba o, incluso impedía, la realización de tareas cotidianas.

Si recuperamos las definiciones de adicción comportamental y adicción digital, Echeburúa (2012) describió la primera como los “hábitos de conducta (...) que, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas” (p. 436); y Hernández-Arriaga et al. (2016) indicó que la segunda está asociada a una “pérdida de control y el uso dañino de dicha tecnología (...)” (p. 32). Tras lo expuesto, es momento de asumir que la ciberadicción es una realidad que comienza a aflorar en esta Sociedad Postdigital (Escaño, 2019),

y los/as profesionales de la educación tenemos la responsabilidad de sensibilizar, prevenir, intervenir y reducir riesgos ante esta problemática.

Finalmente, el último objetivo específico de este trabajo buscaba conocer los beneficios que puede promover la experiencia desenvuelta. El análisis de las reflexiones mostró un cambio importante en el día a día de las participantes, pues estimuló la elección de rutinas activas y no tan sedentarias. Así pues, esta propuesta educativa permitió a las alumnas reconectar con otras formas de ocio, favoreciendo que el ocio digital cediese su espacio a nuevas oportunidades. Además, al no estar focalizada la atención en ningún dispositivo, se alentaron otras formas de comunicación más personales y físicas, que permitieron a las personas mejorar sus relaciones familiares y sociales. También, las participantes mejoraron su concentración al evitar una actividad multitarea relacionada con la conexión a Internet, que acababa perjudicando en su rendimiento y productividad, y pudieron mejorar sus rutinas de sueño al no descansar entre pantallas. Muchos de estos cambios positivos prevalecieron tras la realización del reto, lo que demuestra el valor de este tipo de propuestas.

Otro de los beneficios que promovió la «dieta digital» fue la conciencia ante las demandas de un mundo que exige estar conectado/a, pues permitió a las alumnas asumir de una manera más real y directa esa omnipresencia de las TIC y la falta de herramientas personales en la gestión de las mismas, aspectos que podrían conducir, progresivamente, a una ciberadicción (Martín y Medina, 2021).

El análisis de las reflexiones de las participantes puso de relieve la necesidad de propuestas que permitan hacer un uso equilibrado de los medios tecnológicos y potenciar la conciencia sobre los posibles riesgos que entrañan (Hernández-Ortega y Ramón-Rumayor, 2021). Como se expuso con anterioridad, Buckingham (2005) afirmaba que la Educación Mediática es clave para que la ciudadanía pueda comprender y analizar los medios de comunicación digitales y analógicos actuales, así como todo lo que se esconde tras ellos y, en consecuencia, que las personas puedan participar de una forma sana, activa, crítica y consciente en ese escenario.

Lo digital ofrece grandes oportunidades, pero también entraña riesgos, ante lo que es fundamental que los/as profesionales estemos capacitados/as para actuar (Hernández-Arriaga et al., 2016). Tecnología y educación evolucionan a ritmos distintos y, a pesar de que las adicciones comportamentales lleven años siendo objeto de estudio, la aparición de

nuevas posibilidades (dispositivos y aplicaciones) ofrecen un escenario todavía por explorar; por este motivo nació este artículo, para contribuir a un mayor conocimiento de una realidad que es ya un escenario de actuación de la Educación Social y que continuará expandiéndose, tal y como afirman algunos/as autores/as (Hernández-Arriaga et al., 2016; Martín y Medina, 2021).

Referencias bibliográficas

- Bas-Peña, E. (2014). Educación social y formación en drogodependencias. *Salud y drogas*, 14(1), 71-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83931686007>
- Buckingham, D. (2005). *Educación en medios: alfabetización, aprendizaje y cultura contemporánea* (1ªed.). Paidós Comunicación.
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 211-222. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>
- Castells, M. (2006). *La era de la información: economía, sociedad y cultura* (3ª ed.). Alianza.
- Díaz, Ó., Santos, D., y Matellanes, M. (2021). La creatividad de la generación Z según su actividad en las redes sociales. *Fonseca, Journal of Communication*, (22), 231-253. <https://doi.org/10.14201/fjc-v22-22703>
- Doval-Avendaño, M., Domínguez, S., y Dans, I. (2018). El uso ritual de las pantallas entre jóvenes universitarios/as. Una experiencia de dieta digital. *Revista Prisma Social*, (21), 480-499. <https://revistaprismasocial.es/article/view/2323>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Comunicaciones Breves*, 37(4), 435-447. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- Esaño, C. (2019). Sociedad postdigital (ontología de la remezcla). *Iberoamérica Social: Revista-red de estudios sociales*, 7(12), 51-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6992796>
- Grajales, J. F., y Osorno, Y. M. (2019). La globalización y la importancia de las TIC en el desarrollo social. *Revista Reflexiones y Saberes*, (11), 2-9. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaRyS/article/view/1133/1527>
- Hernández-Arriaga, C., Iglesias, J., y Medina, E. (2016). Repercusiones del uso y abuso de internet en la identidad. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 31-35. <https://n9.cl/89rk8>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Ortega, J., y Rayón-Rumayor, L. (2021). Teléfonos móviles, redes sociales y praxis en adolescentes. *Educatio Siglo XXI*, 39(3), 135-156. <https://doi.org/10.6018/educatio.427011>

- López, M., Tapia-Frade, A., y Ruiz, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-22. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- López, N., y Gómez, L. (2021). Tendencias de cambio en el comportamiento juvenil ante los media: Millennials vs Generación Z. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 27(2), 543-552. <https://doi.org/10.5209/esmp.70170>
- Martín, D., y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., y Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: a methods sourcebook* (4ª ed.). SAGE.
- Pinargote-Baque, K. Y., y Cevallos-Cedeño, A. M. (2020). El uso y el abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 517-532. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539716>
- Serrano-Puche, J. (2014). Hacia una “comunicación lenta”: el hábito de la desconexión digital periódica como elemento de alfabetización mediática. *Trípodos*, 1(34), 201-214. <https://n9.cl/sjv1>
- Tójar, J. C. (2006). *Investigación cualitativa: comprender y actuar*. La Muralla.
- Varguillas, C. (2006). El uso de atlas.Ti y la creatividad del investigador en el análisis cualitativo de contenido. *Laurus*, 12, 73-87. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76109905>

