

Confinamiento, adolescencia y redes sociales o como abandonar estudios y amigos

Javier Bou

Psicólogo clínico. Terapeuta de Familia

Director de Dictia Valencia

Resumen

La pandemia y el confinamiento nos ha afectado a todos, pero de forma desigual. El artículo se centra en esos adolescentes a los que la falta de contacto social no ha representado un calvario, sino una bendición dada su dificultad relacional, y especialmente como las redes sociales no solo se han beneficiado de ello, sino que han sido actores fundamentales en el aislamiento. Finalmente vemos un posible perfil familiar y relacional de algunos de esos muchachos y muchachas.

Summary

The pandemic and lockdown have affected us all, but unevenly. The article focuses on those adolescents for whom the lack of social contact has not represented an ordeal, but rather a blessing given their relational difficulty, and especially how social networks have not only benefited from it, but also fundamental actors in isolation. Finally we see a possible family and relational profile of some of these boys and girls.

Palabras clave

Adolescentes, redes sociales, aislamiento social, patrones familiares y relacionales, streaming

Keywords

Adolescents, social networks, social isolation, family and relational patterns, streaming

Meses antes de que el ser humano pisara la luna, el equipo de astronautas que iba a llevar a cabo tamaña proeza marchó a entrenarse al desierto del oeste de EE.UU., donde el paisaje semejaba los cráteres lunares. La zona, poblada también por una reserva india, fue generando más y más curiosidad entre los habitantes. Un día, un viejo indio se acercó a Armstrong, Aldrin y Collins para preguntarles que hacían allí. Cuando le explicaron que iban a viajar a la luna, el anciano les dijo que en sus creencias figuraba la idea de que selene estaba habitada por los espíritus sagrados de sus ancestros, añadiendo que les agradecería enormemente les transmitieran un mensaje de parte de su pueblo. El mensaje en la lengua de los indios tuvo que ser memorizado por los astronautas, repitiéndolo hasta que aquel confirmó la fidelidad de lo que habían entendido. Los cosmonautas le preguntaron qué quería decir, pero el anciano se negó a traducirlo argumentando que solo ellos y los espíritus podían conocerlo. Al regreso a la NASA buscaron a alguien que pudiera traducirles lo aprendido y cuando lo consiguieron, esta persona tras soltar una enorme carcajada, les dijo la traducción: “No os creáis una palabra de lo que esta gente os diga. Han venido para robaros vuestras tierra”. Ejemplo de que la realidad para cada uno toma formas diversas y que las reflexiones que siguen no pueden abstraerse del mundo y la historia de vivencias del que las está escribiendo. Las ideas que siguen no representan una crítica o una feroz embestida contra un mundo en el que las redes sociales tecnológicas han cobrado protagonismo, y no solo en los/las adolescentes, sino en la población en general. Están ahí y estarán cada vez más, aportando beneficios y, solo en algunos casos, colaborando en la creación de personajes de difícil adaptación a este mundo que nos ha tocado vivir.

Quiero transmitir cómo era mi forma de relacionarme en la infancia, hace ya unos cuantos años, forma que probablemente para los/las colegas más jóvenes pueda parecerles cuando menos diferente. Sencillamente salía a la calle sabiendo que, con seguridad, me iba a encontrar con los amigos, no sabía con cuántos ni con cuáles, solo salía a su encuentro. Ni siquiera tenía que coger el teléfono (por cierto, no sé si teníamos en casa) sino sencillamente buscarlos donde solían estar. Los juegos y juguetes, en gran medida los hacíamos nosotros y los vivíamos en primera persona, bien fuera con una tabla de madera, clavos y gomas para simular una pinball, bien construyendo un arco con una rama de pino todavía verde con la que lanzar supuestas flechas donde incluso no era permitido. La calle era nuestro espacio no virtual.

Muchas leguas de tiempo han pasado desde entonces y la realidad actual está acompañada por las pantallas: televisores, tablets, móviles y ordenadores. Todos ellos jalonan nuestra experiencia diaria supuestamente facilitando la vida pero también generándonos más exigencias. En este sentido la historia juzgará la idea de Steve Jobs de unir un teléfono y una minicomputadora.

En este contexto mundial, entre finales del 2019 y comienzos del 2020 se desató una de esas epidemias que de forma esporádica van apareciendo en la trayectoria de la humanidad. Me refiero a la COVID-19 y especialmente a las medidas que se tomaron para contenerla, en concreto el confinamiento, lo que llevó a incrementar de forma importante las interacciones dentro de las familias y parejas, bloqueando las exteriores, lo que no siempre es facilitador de la armonía.

Para algunas familias pudo representar un espacio para compartir e incluso descubrir juegos e interacciones olvidadas, para otras fue un agobio. Esto ha desembocado en un incremento de crisis especialmente en parejas y en adolescentes con ricas redes de amigos, motivadas por la intensa convivencia, mientras que para aquellos personajes tímidos y evitadores de las relaciones sociales ha facilitado una reclusión sin culpa, sin remordimientos, plenamente justificada que ha podido incrementar la mencionada evitación. Obviamente, el confinamiento y el estrés mantenido de una pandemia que no acaba de marcharse nos han afectado a todos; no hay más que ver como la irritabilidad e intolerancia ha crecido, los aumentos de precios, las ventas de viviendas con balcón o terreno, los acopios de alimentos o papel higiénico, el miedo al gran apagón, etc.

Pero el artículo va de como este confinamiento arrastrado junto con determinadas características individuales y familiares han afectado al colectivo de los adolescentes, y especialmente a todos estos que han ido refugiándose en plataformas como Twitch o Youtube gamers.

¿Que son estas plataformas?

Suelen ser webs de retransmisión de vídeo, en vivo o en diferido, en las que alguien muestra bien como juega a determinados juegos de ordenador (en el caso de Twitch) o donde se relatan experiencias personales que, para algunos/as jóvenes, son dignas de admiración o de aprendizaje.

En el caso de Twitch decir que es la plataforma de transmisiones en vivo (Live Streaming) más utilizada del mundo, enfocada a la retransmisión de videojuegos en directo, de deportes, y otros contenidos. Según la delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas, el 12,3 % de los muchachos y muchachas entre 12 y 18 años son adictos a las nuevas tecnologías y las redes sociales. Desde el año 2014 Twitch pertenece a la empresa Amazon Inc. y es la competencia directa de otra plataforma muy popular: YouTube.

El contenido de Twitch puede ser visto en vivo o bajo demanda y millones de personas se reúnen en la plataforma cada día para interactuar de distintas maneras.

Según el Instituto Valenciano de Ludopatía y Adicciones no Tóxicas los usuarios de Twitch se reparten diferencialmente por género, dos tercios son hombres y alrededor del 35% mujeres. Por edades, el perfil es en su mayoría el de un adolescente entre 15 y 25 años y la media de visión diaria de sus usuarios/as es de unos 95 minutos. (Instituto Valenciano de Ludopatía y Adicciones, 2020).



En Twitch los participantes se dividen en visitantes y creadores/as. Estos últimos son los que se muestran a sí mismos jugando a un videojuego o contando experiencias personales. Estos/as creadores/as pueden cobrar dependiendo de los visitantes y del uso que estos hacen del chat de los emoticonos que mandan a los creadores/as y sus respuestas.

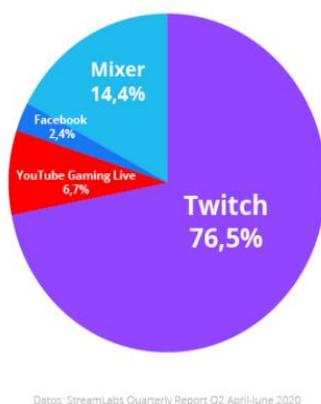
Esto puede motivar a los/as jóvenes para introducirse en esta red y poder así ganar algo de dinero, aunque para llegar ahí han de haber gastado mucho antes comprando los emoticonos y mandando mensajes premium a los creadores.

En un día pueden llegar a visitar el sitio más de 17 millones de personas en todo el mundo, con

cuatro millones de creadores/as de contenido al mes. Durante la pandemia creció enormemente el uso de esta plataforma, llegando a alcanzar entre abril y junio del año 2020 la cifra de cinco mil millones de horas.

La clave de su éxito radica en que han sabido generar el espíritu de pertenencia a una

% HORAS EMITIDAS ABRIL-JUNIO 2020



comunidad: con su lenguaje propio, sus emoticonos, la interactividad en el chat, las conexiones con el creador, etc. un grupo de pertenencia en el que no hay exposición social, sin riesgos aparentemente, especialmente para aquellos/as adolescentes con dificultades para sentirse cómodos/as en las cortas distancias o en grupos.

Si a esto añadimos el confinamiento que siguió al descubrimiento de la pandemia, nos encontramos con la tormenta perfecta para el desarrollo de situaciones de adicción o cuasi adicción de muchachos/as para quienes el encierro ha representado lejos de un suplicio, una relajación.

El uso de videojuegos ya era habitual entre los/as adolescentes y púberes con anterioridad al confinamiento,

pero la llegada del mismo facilitó no solo la evitación de las salidas, sino también generar hábitos de relaciones en la distancia, online, perdiendo la calle como punto de encuentro. El Observatorio Español de las Drogas y Adicciones indica que durante el confinamiento, un 15 % de personas encuestadas se ha iniciado en los videojuegos y un 7,2 % presentarían adicción.

La adicción a estas plataformas donde para registrarse solo hay que decir que se es mayor de 18 años, pero realmente no se comprueba, ha ido incrementándose con el tiempo. Los peligros

de la adicción pasan no solo por los posibles abusos por parte de adultos que buscan sexo con menores, sino también estafadores/as y acosadores/as tipo bullying.

Las señales de alarma de que podemos sospechar de que nos encontramos con una adicción pasan por situaciones en las que los/las jóvenes presentan las siguientes circunstancias:

- Pasan muchas horas en el ordenador, llegando a acostarse tarde
- Les cuesta levantarse por la mañana, lo que hace que falten a la escuela
- Reducen las salidas con amigos/as, reclusándose en la habitación
- Reaccionan con agresividad ante la retirada del móvil o del ordenador
- Idealizan a los creadores/as de contenido (pasaron a la historia los/as deportistas o los actores/actrices como ídolos a los que emular)
- Abandonan obligaciones en la casa y en lo académico
- Buscan con ahínco volver a casa para conectarse
- Tienden a estar encerrados/as en su habitación
- Ocultan la adicción y mienten para ello
- Realizan pequeños hurtos o consumos de datos costosos en el móvil

El cuadro mencionado caracterizado por encierre, bajo intercambio social, fracaso escolar, y abandono de tareas y obligaciones no puede sino traernos a la memoria la figura que, desde modelos culturales y sociológicos en las antípodas del nuestro, parece tener elementos en común con estos/as chicos/as. Me estoy refiriendo a los/as hikikomori, jóvenes que se encierran en una de las estancias de la casa, abandonando totalmente los contactos sociales, ni siquiera salen de la habitación, usuarios/as avanzados/as de videojuegos y redes y a cuyos progenitores, con ese culto desmedido a la honorabilidad familiar, hay que achacar su indispensable colaboración en esa evitación llevando la comida o los caprichos que esos/as hijos/as les encargan.

Podríamos, con muchas diferencias, establecer ciertos paralelismos entre los/as hikikomori japoneses y ese colectivo de jóvenes españoles que, tras la pandemia, han emergido como nueva casuística. Serían los/as hikikomori hispanos/as.

Patrones personales y familiares redundantes

Desde la más absoluta de las modestias me atrevo a escribir las líneas que siguen, en un afán de iniciar o seguir un debate que surja entre los/as colegas al respecto. Voy mencionar las circunstancias personales y los patrones relacionales que, desde mi experiencia de una consulta de terapia sistémica privada he ido atesorando en estos últimos años.

Personales

Comenzaremos por las circunstancias individuales que he encontrado suelen repetirse en la persona del adolescente:

- Muchos/as, aunque no todos/as ellos/as, presentan resultados académicos insatisfactorios, entre otras cosas porque pueden fallar mucho en la asistencia. En mi experiencia las pocas excepciones a esta regla se han producido en chicas que además presentaban una adicción menor
- En bastantes de los casos con los que he trabajado han sufrido persecución escolar, burlas o ninguneo de los/as compañeros/as, de tal manera que las relaciones en el ámbito escolar han sido frustrantes. Recuerdo uno en el que el chico fue utilizado por los/as compañeros/as para cometer actuaciones ilegales

- Con cierta frecuencia, y relacionado con el rechazo referido en el epígrafe anterior, la familia ha optado por realizar cambios de colegio, lo que inicia una espiral que se autoalimenta en la que hay una mirada vigilante respecto a la escuela en la familia y una tendencia a huir ante los contratiempos
- Son jóvenes que en el contexto extraescolar presentan vínculos sociales inseguros, caracterizados por enfados, traiciones vividas y polarización entre los distintos grupos en que el colectivo de amistades se divide. Algunas muchachas se ven atrapadas en un cruce de hostilidades entre dos partes enfrentadas y quedan paralizadas sin poder tomar partido lo que, en el fondo y a la larga, las aísla
- En ese encuentro con los/as otros/as que es la adolescencia, uno de los factores fundamentales del éxito tiene que ver con los primeros escauceos amorosos. Incapaces de visualizar que tras un la pérdida de un amor puede ser la antesala de la llegada de otro, tienden a ver los rechazos amorosos como algo permanente y sin remedio. Por ello, en estos/as jóvenes, he visto con relativa frecuencia sensación de ser rechazados/as o de no haber sido lo suficientemente atractivos/as como para fraguar una relación, aunque sea de duración limitada

Familiares

- Hemos visto con relativa frecuencia progenitores separados o en conflicto (más o menos explicitado), con el relato de frecuentes discusiones en las que el hijo/a se recluye en la habitación, en el mejor de los casos. Es precisamente la conducta anómala del hijo/a lo que provoca que ambos progenitores tomen contacto ante la situación, buscando entonces la ayuda terapéutica pese a que la relación entre ellos no mejora. Les resulta difícil constituirse en una cooperativa parental colaboradora
- También resulta frecuente la existencia de un claro desacuerdo respecto a los modelos educativos, desacuerdo que se arrastra de mucho tiempo atrás, de cuando estaban juntos como pareja. Esto provoca actitudes muy dispares y reglas de funcionamiento contradictorias, especialmente en relación al uso de pantallas por el/la hijo/a. Recuerdo un caso en el que el motivo por el que un hijo acudía a casa del padre (estaban separados) no era otro más que el hecho de que este tenía ordenador e internet y le permitía usarlo
- En otros casos nos encontramos con actitudes pasionalmente contrarias a las pantallas en alguno de los progenitores. Luis no iba a ver a su padre porque representaba lo opuesto a él. El muchacho era urbanita, no practicaba deporte alguno, pasaba el día en las redes y asaltaba la nevera a media noche. Frente a esto, el padre era un ecologista convencido que no comía más que sano y natural, no tenía televisor en casa (y mucho menos ordenador e internet), además de que vivía en el campo y gustaba de dar largas caminatas entre naranjos y la huerta. Ninguno de los dos podía arrastrar al otro a una vida diferente
- En ocasiones se añadía que, en la infancia, alguno o ambos progenitores han estado ausentes por trabajolismo, por tener que medrar en su organización. Otros han estado trabajando a turnos de forma que se alternaban: él trabajaba de mañanas y tardes, cuando ella estaba con los/as hijos/as, y ella lo hacía de tardes y noches, permaneciendo siempre uno de ellos con los chicos, pero raramente ambos
- No es infrecuente que han sido parejas con poca vida como tal durante su convivencia. Se han dedicado solo a ser padres y se olvidaron de la pareja, y en muchas ocasiones también de los individuos
- Bien por trabajos exigentes, bien por delegación, algunos/as jóvenes con esta adicción han sido criados/as por los/as abuelos/as durante su primera infancia. En ocasiones como una forma de poder asegurarse unos determinados ingresos o por subir en el escalafón de la

empresa. En algunos casos, tras este periodo generalmente circunscrito a los primeros años de vida del niño o niña, tras la mejora laboral, los progenitores retoman el control y pasan a vivir también el niño con ellos, lo que muchas veces es vivido con angustia por el/la hijo/a.

- Un último factor que he encontrado tiene que ver con la familias con pobres relaciones sociales, familias en las que los otros no han entrado en casa, donde no se invitaba a los/as amigos/as del cole del hijo, donde no había esa magnífica experiencia de percatarse que los/as hijos/as no son el único estímulo vital, sino que dependemos emocionalmente de mucha gente, que las relaciones humanas nos enriquecen y no nos restan.

A modo de conclusión

Las plataformas de streaming, al igual que el virus del COVID-19, han venido para quedarse, aportando un acceso a la información (y a la desinformación) como nunca antes disponíamos. Podemos buscar fácilmente videos para cualquier cosa, desde reparar una cortina a la utilidad de un determinado horno microondas. También nos permiten comunicaciones rápidas y transmitirnos informaciones, dar clases en situación de confinamiento e incluso permitir la comunicación entre gente muy distante. Estamos aprendiendo a vivir con ello y a usarlos con utilidad, pero también proporcionan comodidades que tienen sus inconvenientes: hemos perdido en parte el cara a cara, la información del tendero, la conversación relajada frente a una mesa, pero especialmente nosotros, terapeutas relacionales, podemos y debemos ayudar en los casos que la tecnología, y las plataformas mencionadas, entorpezcan el desarrollo de los ciclos vitales de los individuos, el relevo generacional y el proceso de desvinculación y en ello, unos pocos adolescentes pueden caer en la adicción entorpecedora de aquellas.

Bibliografía:

<https://adiccionesvalencia.es/adiccion-a-twitch/>

https://compromiso.atresmedia.com/levanta-la-cabeza/actualidad/que-twitch-engancha-tanto_2021032160585064c7f10d0001233f07.html

<https://brandme.la/blog/10-estadisticas-sobre-twitch-en-2021-que-tu-marca-debe-conocer/>

<https://blog.gwi.com/chart-of-the-week/the-rise-of-twitch/>

<https://www.elmundo.es/f5/comparte/2021/03/10/6048659121efa06b548b45f8.html>

https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/notas/2020/pdf/15.07.2020_NP_Resultados_COVID-19.pdf

https://www.yasss.es/psicologia/adictos-nuevas-tecnologias-juegos-online-senales-alarma_18_3104070325.html