

**BARCELONA  
CONTRA LA SOLEDAT ●**

# **SOLEDAT JUVENIL EN TEMPS HIPER- CONNECTATS**

**Liliana Arroyo Moliner**

**Ajuntament de  
Barcelona**





**Autoria**

**Liliana Arroyo Moliner**

Doctora en Sociologia. Docent i investigadora de l'Institut d'Innovació Social d'ESADE.

**Projecte**

Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030

Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i persones en situació de Discapacitat – Gerència de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI - Ajuntament de Barcelona

**Edició**

Direcció de Serveis a Infància, Joventut i Persones Grans  
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI  
Ajuntament de Barcelona  
Passeig de Sant Joan, 75 – Barcelona



**©Ajuntament de Barcelona**

Es permet la reproducció de les dades i la informació que prové de fonts municipals citant la seva procedència.

El article és responsabilitat única de la seva autora.



# Soledat juvenil en temps híper-connectats

**Liliana Arroyo Moliner**

Doctora en Sociologia. Docent i investigadora de l'Institut d'Innovació Social d'ESADE.

La majoria de joves per sota dels 25 anys se senten sols. L'adolescència i la joventut són etapes lligades a la incomprensió, però diversos estudis apunten que els joves d'avui són la generació que més acusa la percepció de soledat en comparació amb els seus predecessors. És paradoxal que, justament en l'era en què les persones vivim més connectades que mai, aquest sentiment de soledat i aïllament assoli els qui suposadament passen més temps en línia. En aquest article explorem quina relació hi ha entre el temps de connexió i la sociabilitat, parant atenció al tipus d'activitats que es desenvolupen, les plataformes utilitzades i els seus efectes en la gestió emocional. De la mateixa manera que la soledat analògica depèn en bona mesura de l'entorn i l'acompanyament, en l'educació mediàtica i digital el paper de la família i l'escola és fonamental per tal que infants i joves comptin amb vincles de confiança i figures d'acompanyament.

## La primera generació connectada des del bressol

Una bona part d'infants i joves nascuts en les dues últimes dècades tenen una probabilitat molt alta de néixer digitalment abans de veure la llum del sol. Sovint en el moment en què algun adult decideix penjar una ecografia o narrar el dia a dia del fetus. Quan la criatura compleix els tres anys, ja hi ha moltes fotografies seves circulant per les xarxes o bé



per desenes de mòbils de familiars i coneguts. La programació infantil a poc a poc queda desbancada per *Youtube Kids*, *Netflix* o *Disney+*, i la televisió deixa pas a les tauletes. Aprenen a fer-les anar fins i tot abans de prendre consciència de com es diuen o de com s'agafa la cullera per menjar. L'edat mitjana d'accés a continguts pornogràfics per internet actualment se situa al voltant dels 9 anys, i el primer mòbil propi arriba a partir dels 7 anys<sup>1</sup>, i com a tard als 12, amb el pas a l'institut.

Creixen i aprenen a formar la seva identitat des de l'extimitat, des de l'exploració en directe i per a tothom de qui són i de què va el món. Les xarxes socials són un petit laboratori on mostrar-se i representar-se, de vegades de forma pretesament deslligada del que fan o diuen en entorns presencials. Per aquesta generació, malauradament batejada com a "nadius digitals", la realitat és un continuïum que va i ve entre allò analògic i allò digital, o, cada vegada més, totes dues coses alhora.

A les xarxes socials compten els seguidors, els *likes* i els comentaris a cabassos. Amb complexos codis d'amistat i sigles que entre ells entenen i que resulten absolutament críptiques per als adults. Les xarxes més utilitzades són *Instagram*, *WhatsApp* i *TikTok*, i els joves entre 16 i 24 anys són els que més temps passen connectats: unes 6 hores de mitjana al dia, la meitat de les quals emprades

<sup>1</sup> <https://kidscreen.com/2020/01/30/53-of-uk-kids-own-phones-by-age-seven/>

en les xarxes socials<sup>2</sup>. Es connecten a través del mòbil, principalment; és la seva finestra al món, tant per xatejar, com per cercar informació, veure continguts, jugar a videojocs o participar en les xarxes socials. Amb el confinament i la virtualització de l'escola també ha incrementat la intensitat digital, i ha deixat també al descobert les desigualtats preexistents, sovint exemplificades en la bretxa d'accés a dispositius i connectivitat, però també en la qualitat dels usos.

Per a la majoria que té accés a un mòbil propi, aquest és un objecte pràcticament indissociable de la seva persona: gairebé el 45% dormen amb el mòbil a prop del llit<sup>3</sup>, i una quarta part el poden arribar a consultar diverses vegades durant la nit (dades relatives a joves del Regne Unit, segons un informe de *Childwise*<sup>4</sup>). L'accés a internet és un fet que donen per descomptat i un terç afirmen que senten desconfort quan no disposen de connexió o accés a una xarxa WIFI.

L'opinió pública i el debat social sovint demonitzen l'ús dels dispositius generalitzant un excés d'hores davant de les pantalles, sense tenir en compte el fet que la forma i el propòsit amb què s'utilitzen marquen grans diferències quant als impactes que aquest "temps de pantalla" pot tenir en el benestar físic i emocional.

<sup>2</sup> <https://datareportal.com/reports/more-than-half-the-world-now-uses-social-media>

<sup>3</sup> <https://www.digitalawarenessuk.com/>

<sup>4</sup> <http://www.childwise.co.uk/reports.html#monitorreport>



### Interaccions en línia: un factor protector o amplificador de la soledat?

És paradoxal que, en temps d'hiperconnexió, dos de cada tres joves tinguin percepció de soledat. Segons un estudi recent de la FAD<sup>5</sup>, durant el confinament aquest percentatge encara es va incrementar més, malgrat ser els joves els que suposadament estaven més preparats per digitalitzar tota la seva quotidianitat.

Prèviament a la pandèmia, moltes veus alertaven que la sociabilitat es veia minvada per un ús intensiu d'internet, així com de patrons d'aïllament o de preferència per relacionar-se en entorns en línia per davant dels presencials. Una de les raons per no trobar estudis concloents i significatius es deu probablement a les limitacions dels indicadors emprats per mesurar les experiències connectades. En la darrera dècada estaven molt centrats en la quantitat i el temps de connexió, més que en la qualitat de l'ús o el propòsit de les diferents activitats en línia.

Durant el 2019 vaig investigar des de l'etnografia exploratòria l'experiència digital de 12 joves entre 18 i 29 anys<sup>6</sup>. Malgrat que les realitats expressades variaven en funció del gènere i l'edat, tots coincidien que els vincles virtuals no són substitutius de les

trobades presencials, especialment amb les persones que coneixen. Habitar les xarxes sovint està associat a un imaginari que exerceix molta pressió sobre els cànons estètics i els estils de vida que se suposa que han de mostrar als seus perfils. Hi ha dos elements coincidents entre els participants, que són, d'una banda, el FOMO<sup>7</sup> o la sensació d'insatisfacció permanent, i, de l'altra, un buit existencial que a vegades pot derivar en sensacions de soledat i d'incomprensió. Aquests dos elements s'amplifiquen, d'acord amb la seva percepció, pel contrast entre la vida digital i la vida presencial, el volum de contactes i d'interaccions. I és justament a les xarxes on busquen aquesta validació social pública i quantificada.

La recerca publicada fins al moment no estableix una relació causal directa, però sí l'associació entre un ús més freqüent d'internet i afectacions del benestar i la salut mental, especialment lligades a ansietat, depressió o baixa autoestima<sup>8</sup>. Entre els usuaris més intensius també s'hi troben més experiències negatives o de ciberassetjament. També estan associats els efectes negatius a les actituds passives, que impliquen consum de continguts més que les proactives on els joves participen a la xarxa de manera implicada, aportant comentaris o continguts.

<sup>5</sup> SANMARTÍN, A.; i BALLESTEROS, J.C.; CALDERÓN, D.; KURIC, S. (2020). "De puertas adentro y de pantallas afuera. Jóvenes en confinamiento". Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.4054836

<sup>6</sup> El resultat és un llibre d'assaig juvenil publicat per Pagès Editors: *Tu no ets la teva selfie. 9 secrets digitals que tothom viu i ningú explica*

<sup>7</sup> *Fear Of Missing Out*

<sup>8</sup> FAELENS, L; HOORELBEKE, K; SOENENS, B.; VAN GAEVEREN, K; DE MAREZ, L; DE RAEDT, R; KOSTER, E; (2021): "Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study", *Computers in Human Behavior*, Volume 114, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106510>



Ahora, les xarxes poden ser un espai de cerca d'ajuda o suport mutu, i de fet les publicacions que sol·liciten ajuda de manera directa acostumen a generar més reaccions dels contactes a la xarxa, especialment en forma de comentaris. Pel que fa a les persones que sol·liciten l'ajuda, acostumen a donar més importància i sentir més escalf justament amb els comentaris que no pas en la quantitat de *likes*<sup>9</sup>.

Aprendre a viure i convida en un món de xarxes no és un exercici evident ni fàcil, i sovint requereix un entorn que acompanyi. Comptar amb referents adults que ajudin a fer una gestió de les emocions i de la pròpia identitat digital és clau per garantir la criaça digital des de la resiliència i els vincles sòlids. L'entorn de confiança i la comunicació de qualitat són fonamentals per determinar si les xarxes esdevenen un factor protector o amplificador de les soledats<sup>10</sup>.

### Criaça digital i la bretxa dels adults fora de joc

Malauradament, la revolució digital ve acompanyada d'una sensació molt compartida entre els adults que se senten fora de joc. Metàfores com les de "nadius i migrants digitals" reforcen les falses creences

<sup>9</sup> LI, Siyue; CODUTO, Kathryn D., & SONG, Chi (2020). "Comments vs. One-Click Reactions: Seeking and Perceiving Social Support on Social Network Sites". *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, DOI: [10.1080/08838151.2020.1848181](https://doi.org/10.1080/08838151.2020.1848181)

<sup>10</sup> FAVOTTO, L.; MICHAELSON, V; P.ICKETT, W; DAVISON, C.(2019) "The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness". *PLoS ONE* 14(6): e0214617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214617>

sobre la capacitat educativa de l'entorn davant de la destresa en el maneig per part de les generacions més joves. Segons l'estudi de la FAD citat anteriorment, un 72% dels joves es consideren més competents digitalment que els seus familiars i educadors, i de fet assumeixen el rol de prestadors d'ajuda amb la tecnologia.

Molts adults ho viuen com una mostra de la seva incapacitat d'educar digitalment i se suma al fet que hi ha aspectes que ni tan sols els adults tenen resolts. D'acord amb el Pew Research Center, un 71% de pares i mares estan preocupats pel temps de pantalla dels fills, i alhora un 68% confessen que es distreuen amb el mòbil mentre estan amb les seves criatures. Són dades dels Estats Units, però són bastant extrapolables a casa nostra. D'altra banda, la proliferació d'aplicacions i programaris de control parental està afavorint el context per establir els límits sense necessitat de crear espais de comunicació. El projecte *EU Kids Online*, liderat per Sonia Livingstone, mostra com les famílies que combinen les eines de mediació tecnològica junt amb espai de confiança i acompanyament aconseguen una adolescència més resilient.

### Com ho podem abordar?

Créixer i formar-se en l'era digital és complex i requereix un entorn que acompanyi tant en la gestió emocional com en la generació d'esperit crític en els joves i adolescents que



tenen les xarxes socials com una extensió natural de la seva pròpia socialització. Hi ha certa soledat i buidor associada a un ús intensiu de les xarxes, alhora que poden ser espais per donar i rebre suport mutu. Per descomptat estan sorgint aplicacions i altres iniciatives digitals per tal de detectar situacions de soledat en línia en joves. Poden

ser eines complementàries molt útils, especialment per la quantitat d'informació personal que acostumen a publicar-hi. No obstant això, com en qualsevol altre àmbit del creixement i la criança, comptar amb un entorn de confiança i referents adults que acompanyin serà clau.

**BARCELONA  
CONTRA  
LA SOLEDAT**

Ajuntament de  
Barcelona

