Cristina Fernández Rovira
Santiago Giraldo Luque

SECUESTRADOS POR LAS REDES



Por qué los adolescentes de hoy tienen menos tiempo, menos salud y están más solos

Octaedro Educación



Cristina Fernández Rovira. Profesora e investigadora en la Facultad de Empresa y Comunicación de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC). Actualmente es la coordinadora del grado de Global Studies de la UVic-UCC. Licenciada en Periodismo por la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y en Ciencias Políticas y de la Administración por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Obtuvo su doctorado en Sociología y Antropología por la Universidad Complutense de Madrid. Su investigación se centra en la comunicación política, las redes sociales y la economía de la atención; las transformaciones sociales y políticas de las sociedades postindustriales; y la opinión pública y la Unión Europea. Es investigadora del grupo de investigación TRACTE de la UVic-UCC y colaboradora del Laboratorio de Prospectiva e Investigación en Comunicación, Cultura y Cooperación (LAPREC-UAB).

Santiago Giraldo Luque. Profesor agregado del Departamento de Periodismo y coordinador del grado de Periodismo de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Politólogo de la Universidad Nacional de Colombia, Máster en Comunicación y Educación, y doctor en Comunicación y Periodismo por la UAB. Es el coordinador general del Proyecto Berracas (https://www.proyectoberracas.com), investigador del Laboratorio de Prospectiva e Investigación en Comunicación, Cultura y Cooperación (LAPREC-UAB) y miembro del Centro de Investigación en Emprendimiento e Innovación Social (CREIS-UAB). Sus principales líneas de investigación son el estudio crítico de las redes sociales e internet, la relación entre el periodismo y las redes sociales, la participación y la movilización política en internet, y el papel de las mujeres víctimas del conflicto colombiano en la construcción de paz.

Secuestrados por las redes

Cristina Fernández Rovira
Santiago Giraldo Luque

Secuestrados por las redes

Traducido al castellano por
Manuel León Urrutia

Octaedro

Colección Octaedro Educación

Título: *Secuestrados por las redes*

Título de la edición original: *Segrestats per les xarxes* (Eumo, 2024)

Traducción al castellano: Manuel León Urrutia

La traducción de esta obra ha contado con la ayuda del Institut Ramon Llull

institut ramon llull
Lengua y cultura catalanas

Primera edición: marzo de 2025

© del texto: Cristina Fernández Rovira y Santiago Giraldo Luque

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
Bailén, 5 – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-1079-046-9
Depósito legal: B 7611-2025

Corrección: Xavier Torras
Cubierta: Clarissa Fekl
Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Masquelibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

Para nuestros hijos.
Para vosotros, toda nuestra atención.
Siempre.

Índice

¿Poner puertas al campo o proteger a nuestros hijos? **13**

Agradecimientos **23**

ENTENDER LAS REDES SOCIALES:
¿QUÉ SON Y DE DÓNDE VIENEN? 25

1. Las redes sociales, una breve historia de la dominación sofisticada **31**
La llegada de las redes sociales (y de su catapulta) 34
Las crisis como oportunidad para las redes sociales: lo que no nos mata nos hace más fuertes 39
Todo empezó con una gran explosión 47
El primer internet cae (o lo «liquidan») 50
Descubrir la mina de oro y explotarla: Amazon y Google, los supervivientes 53
Coda. Imagen distópica 59

2. Más de lo que parece. Las alarmantes cifras de la atención juvenil concentrada en las redes sociales **61**
¡Más que una jornada laboral a tiempo completo! 66
Uso imaginado vs. uso real: minimizar el problema de las redes sociales 76

La dieta de redes aumenta con los años en calorías (vacías) 81
Donde dije digo, digo Diego. Creencias vs. datos: lo que hacen los jóvenes en las redes sociales 83
Los jóvenes justifican su explotación 88
Coda. Imagen profética 94

3. Concentrar la distracción: ¿cómo funciona la atención y por qué se la damos a las redes sociales? 95
La atención humana: qué es y cómo funciona 98
Los principios y las leyes de la atención: claves para entender la economía de los datos 103
La economía de la atención, una aproximación al concepto 112
Cómo nos venden la moto: el mecanismo y los instrumentos de poder sobre nuestra atención 118
Las notificaciones, o el impulso sistemático para llamar la atención 120
La estructura del mensaje en las redes sociales: la dispersión concentrada de la atención 122
El *fear of missing out* (FOMO). Si no estoy en la red, me perderé algo 123
El botón de «me gusta» y su aliado estratégico: las recompensas variables intermitentes 124
Coda. Imagen metafórica 126

Veinte años con Facebook, Instagram y sus amigos. ¿Hacemos balance? 127

4. El individuo transformado: conectado y atrofiado 133
No: las pantallas y las redes sociales no son buenas herramientas de aprendizaje 136

Sí: las redes sociales y las pantallas afectan
la calidad del sueño 143
Sí: las redes sociales generan problemas de salud
mental (según Meta) 146
La ciencia que habla (y no es escuchada, todavía) 154
Los trastornos de ansiedad 157
La depresión 158
Los trastornos alimentarios 160
La autoestima 161
Menos satisfacción con la vida 162
El insomnio 164
Estrés 166
Sí: las redes sociales afectan la estructura
fisiológica de los usuarios 167
El estrés fisiológico 168
La alteración del cerebro humano 170
Pero, entonces, ¿qué es un uso excesivo de las
redes sociales? 171
Una acción legal desde la ciudadanía y la política
basada en la ciencia 174
Redes sociales vs. ciudadanía 174
Facebook vs. cuarenta y dos fiscales 176
Coda. Imagen científica 178

5. La sociedad transformada: aislada y controlada 181
La identidad individual: aislada, orientada y predecible 185
La identidad social: proyección de la fama en la pantalla 193
La pérdida de la conciencia social: los extremos
son lo único posible en las redes sociales 199
Soy *youtuber*, doctor. ¿Qué me ocurre? Infodemia 202
El #trendingtopic como movimiento social 205
¿La ingenuidad de las redes sociales? 207

El ejército rebelde dormido, sistémico 209
¿Qué ocurre con los jóvenes? 212
Volvamos a Lacie Pound en «Nosedive» 213
La articulación social imposible 215
Primeros auxilios informativos en la pandemia de la desinformación 218
¿Pueden los medios vivir sin las redes sociales? 222
¿Pueden vivir los ciudadanos sin las redes sociales para informarse? 225
Coda. El metaverso. Imagen futura 227

Epílogo. La desconexión como un nuevo derecho humano 231

Referencias 243

¿Poner puertas al campo o proteger a nuestros hijos?

Mientras se escribía este libro, se evidenciaba un malestar en el que seguro que los padres ya llevaban bastante tiempo pensando. La experiencia les decía que tantas horas con los móviles no eran buenas para la salud de sus hijos e hijas. En el último trimestre de 2023, decenas de miles de madres y padres de casi todas las comunidades autónomas se coordinaban para reclamar a las instituciones encargadas de la Educación en España la prohibición del uso de los teléfonos móviles en los centros educativos a los menores de dieciséis años. El debate y las iniciativas de padres y madres que se ponían de acuerdo para no regalar un móvil a sus hijos al pasar a secundaria se extendían por todo el territorio. Los medios de comunicación entrevistaban a padres y madres y a expertos en la materia, y, aunque a menudo la conversación era corta y superficial, manifestaban haber constatado que el uso del móvil en las aulas es un factor de distracción que propicia la falta de atención, la pérdida de sociabilidad y el incremento de los acosos. Además, los progenitores y los menores convivían con la presión que supone que todo el mundo tenga móvil a una edad demasiado temprana.

Antes de acabar el año el Ministerio de Educación anunciaba que propondría a las comunidades autónomas restringir el uso del teléfono móvil en primaria y regularlo en secundaria.

Parecía que la preocupación de las familias había sido escuchada.

Las intuiciones de padres y madres respecto a los perjuicios del uso y abuso del móvil (especialmente centrado en las redes sociales) están respaldadas por una creciente producción científica. El objetivo de este libro es poner fin a las dudas que rodean esta discusión.

No hay lugar para los titubeos. El uso del móvil, sobre todo en los menores de edad, se ha comprobado que es nocivo para todas las vertientes de la salud: la física, la mental y la social. Así como nadie puede dudar científicamente de que el tabaco es perjudicial para la salud –«fumar mata», recalca los paquetes de tabaco–, resulta científicamente muy difícil –según dicen la mayoría de los estudios– y socialmente –a decir de los profesores, los padres y las madres– defender que el uso del móvil comporte más beneficios que peligros para los niños y los jóvenes. Rompamos de una vez el mito. No, no es verdad que el móvil se utilice para promover procesos de aprendizaje que puedan ser mejores que los mediadores sociales tradicionales: familia, escuela, juego y compañeros de aula.

Pero este libro va sobre redes sociales. Sí, porque, rompamos otro mito, la gran mayoría del tiempo que los niños pasan con los teléfonos móviles no es para construir una teoría nueva sobre la fisión nuclear o sobre la sociología de la pobreza. Tampoco para resolver un problema de programación en lenguajes avanzados como Python o R. Para eso no hace falta el móvil, porque el móvil no es sinónimo de tecnología ni de aprendizaje. El móvil es, como queremos demostrar, sinónimo de adicción. ¿A qué son adictos los adolescentes y los jóvenes? A las redes sociales a través del móvil. Porque más del 70 % del tiempo que dedican los jóvenes al *smartphone* es para sumergirse, principalmente, en WhatsApp, Instagram, YouTube y TikTok, sus

redes de (des)información y socialización preferidas. Todas ellas son plataformas poco fiables y a todas luces inseguras para los menores de edad.

Y, dado que el móvil es sinónimo de redes sociales, hagámonos esta pregunta, obligadamente larga: ¿puede ser seguro un lugar donde los niños y los jóvenes puedan estar expuestos (a un solo clic y sin que nadie lo detecte) a la pornografía (de todo tipo), a la violencia explícita, al ciberacoso, al *cyberbullying* (como agresores y como agredidos),[1] a los discursos de odio a los mensajes en contra de la mujer, en contra de los migrantes, en contra de las personas con diferentes creencias, en contra de otras opciones sexuales; a los extremos ideológicos que niegan el diálogo entre los que piensan diferente; a mentiras, a información falsa (las mal llamadas *fake news*), a anzuelos informativos (o *clickbaits*), a mensajes de grupos terroristas, a contenido que promueve las autolesiones, junto con los pensamientos y las prácticas suicidas; a procesos psicológicos que pueden derivar en ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, mala calidad del sueño o estrés; a obsesionarse con la propia imagen y a perderse la posibilidad de gozar de una identidad propia?

Por supuesto que no. Ninguno de nosotros llevaría de manera consciente a su hijo, a un alumno o a un ciudadano menor de edad a un sitio donde se tuviera la constancia de que puede estar expuesto a estos peligros. ¿En la calle no hay peligros similares? Sí, claro, pero siempre (o, al menos, casi siempre) estos

1. El ciberacoso es un término más amplio que el *cyberbullying*, pues engloba cualquier tipo de acoso en línea, sin importar la edad de la víctima o la relación entre el agresor y el afectado. El *bullying*, o su vertiente digital (*cyberbullying*), representa un tipo específico de ciberacoso que ocurre entre menores de edad, generalmente en un contexto escolar, que se da cuando un niño o adolescente es acosado por compañeros mediante insultos, amenazas, exclusión social, difusión de rumores o manipulación a través de plataformas digitales.

peligros se minimizan, porque la propia sociedad, su entorno, los protege. Van cogidos de la mano, en grupo, acompañados por docentes, padres y madres o tutores. El sistema legal, además, los cuida y los considera prioritarios. Pero en las redes sociales, no.

¿Qué argumentos ponen sobre la mesa los expertos, los dirigentes políticos y algunos padres y madres para dudar, para no actuar de inmediato, para seguir manteniendo el mito de que prohibir el móvil es limitar la creatividad o la libertad, o restringir un mundo de oportunidades? ¿Cuál es su justificación a los riesgos mencionados para que no se prohíba de una vez por todas el uso de los móviles hasta, al menos, los dieciséis años, actuando, además, en sintonía con lo que piden los padres de forma mayoritaria? ¿Qué proceso de aprendizaje (tecnológico o no) justifica el uso del móvil en los menores sin que exista una alternativa más pedagógica, fácil de monitorizar, que ayude a reforzar los roles del profesorado y de los progenitores, y que, además, no sea adictiva? ¿Cuáles son las competencias digitales y mediáticas fundamentales que se dejarían de lado si los niños y niñas cesasen en su uso del móvil? ¿No saber enviar un mensaje de *whatsapp*? ¿Qué proceso de socialización distinto al mediado por el móvil puede ser más peligroso para la autoafirmación individual, la construcción identitaria o la visión colectiva y empática de la sociedad? ¿Existe alguna razón oculta (económica, política…) que nos obligue, como sociedad, a depender de la industria del móvil (y de sus aplicaciones, claro está) incluso a expensas del futuro y de la salud física y mental de los niños, de los adolescentes y de los jóvenes? Si existe alguna, nos encantaría conocerla.

Para muchos, estas preguntas deberían bastar para tener clara una posición al respecto de la cuestión. Pero para otros muchos todavía existen argumentos para decir que sí, que el

móvil y su uso principal, las redes sociales, son beneficiosos o, cuando menos, inofensivos e inocuos para la mayor parte de los usuarios. Sobre todo para este colectivo, este libro pone sobre la mesa los datos de una detallada investigación que explica que las redes sociales representan uno de los principales problemas de salud pública y uno de los mayores desafíos para la cohesión social a que nos enfrentamos hoy en día. Para los primeros, este libro será una caja de herramientas que se sumará al alud actual de evidencias y demostraciones empíricas que dicen: «¡Basta ya!». Es un instrumento para ayudar a convencer, argumentar, construir, dialogar sobre los efectos perversos que las redes sociales han provocado en nuestras sociedades, especialmente entre los jóvenes, a lo largo de sus dos décadas de existencia. Es un intento documentado para que cada vez seamos más, y cada vez más convencidos, de que es posible un mundo (familiar, educativo, social, político y cultural) con tecnología, por supuesto, pero sin redes sociales (por lo menos, en la infancia y en la adolescencia).

En este volumen agregamos nuestras aportaciones para consolidar el camino de desmontar mitos. Y varios mitos son, precisamente, la razón de ser del éxito de las redes sociales. Durante más de cinco años hemos analizado miles de datos y nos hemos centrado en estudiar comportamientos de distintos grupos poblacionales, con aproximaciones metodológicas interdisciplinares. Sobre la base de estos estudios, estos son los principales mitos que desmontamos sobre las redes sociales.

Un desafío a los «me gusta»: cinco revelaciones científicas contra mitos de las redes sociales

La obra se estructura en cinco capítulos. En cada uno de ellos nos ocupamos de un tema central independiente, si bien todos

mantienen un orden lógico que aquí presentamos en la forma en que lo hemos ideado. No hace falta leerlos en orden, pero la estructura que proponemos contribuye a una comprensión más holística de todo el problema histórico, filosófico y práctico que implica el estudio de las redes sociales.

El primer mito que desmontamos es que las redes sociales defienden un internet libre y democrático y que, como empresas tecnológicas, protegen el libre mercado y la igualdad de oportunidades dentro de una economía liberal. Falso. El primer capítulo explica la historia de cómo las redes sociales han llegado a ser lo que son hoy: un imperio económico que se asemeja más a un oligopolio cerrado y poco transparente que a una gran empresa innovadora y socialmente responsable. Se explica cómo las redes sociales transformaron el internet inicial, el utopista y abierto de la década de los noventa, en una red de escasos canales concentradores de casi toda la información que circula por la World Wide Web, a inicios del siglo XXI. Para ello fueron necesarias tres crisis (2000, 2008 y 2020) que han modelado el futuro de los jóvenes de hoy. Ellos nacieron con el siglo y fueron los primeros en regalar de forma masiva sus datos como mercancía fundamental que son, el oro líquido intangible de la economía digital, de la cual se alimenta el absolutismo tecnológico de las redes sociales.

En el segundo capítulo desmontamos el mito del tiempo. No, no es verdad que los jóvenes puedan controlar el uso de las redes sociales en la vida cotidiana. Es imposible que lo hagan, porque la gran mayoría se autodiagnostican como adictos a las plataformas. A Instagram y a WhatsApp, sobre todo, y porque, como señalan algunos, «sin redes sociales no hay vida». En este capítulo medimos el tiempo de consumo de las redes y lo desgranamos al detalle. Da mucho miedo saber que los jóvenes dedican más de treinta horas a la semana a las redes

sociales sin recibir ninguna remuneración. Y, muchas veces, lo único que hacen es un *scroll* infinito. Y, de paso, aprovechamos para desmontar otro mito: dado que el tiempo que pasamos utilizando las redes sociales es, para la mayoría de los usuarios, mucho más alto de lo que piensan, en realidad sí que existe un uso problemático (adictivo) de las redes sociales en la sociedad en general. El problema es que no se han hecho estudios a gran escala que permitan conocer en detalle el consumo real de los usuarios y la gravedad del problema. Este dato solo lo tienen las plataformas y nunca lo harán público. Pero los datos que presentamos en el capítulo son muy próximos al consumo real y proyectan una situación sumamente conflictiva en términos del tiempo que los jóvenes destinan a las redes sociales. Es un problema de salud pública.

El mito de la socialización lo desmontamos en el tercer capítulo. En realidad, hablamos de cómo actúa nuestro cerebro cuando presta atención a algo y de cómo las redes sociales se han apoderado de este mecanismo para secuestrar una gran parte de nuestro tiempo cotidiano. Así, llegamos a una conclusión principal. El tiempo de atención que un usuario dedica a la publicación de alguien a quien sigue y, por tanto, que genera algún interés (un amigo, un *influencer*, un medio de comunicación, un desconocido…) es en realidad tan poco significativo (menos de tres segundos) que hace añicos el mito de que las redes sociales contribuyan a la construcción de lazos sociales fuertes. En este capítulo también examinamos qué es la atención, qué factores e impulsos neurofisiológicos y neuropsicológicos actúan en el cerebro para activar la atención, a la vez que describimos sus leyes y propiedades. Al final, introducimos el concepto de *economía de la atención*, que rige la batalla por el tiempo de atención de los usuarios entre plataformas y productos comunicativos, y explicamos el mecanismo principal de que

se valen las redes sociales para ejercer poder y controlar nuestra atención (aunque, de hecho, se trate de un poder ejercido sobre nuestra distracción).

En el cuarto capítulo hablamos de la salud mental y negamos el mito correspondiente: no es cierto que las redes sociales ayuden al bienestar emocional de los jóvenes, todo lo contrario. El capítulo plantea una amplia evidencia de casos y estudios científicos que demuestran que las redes sociales afectan de forma clara la salud mental de los adolescentes y jóvenes. Causan ansiedad, depresión, desórdenes alimentarios, baja autoestima, menos satisfacción con la vida, insomnio y estrés. Expone, además, que diferentes asociaciones de familias y entes gubernamentales de Estados Unidos han presentado querellas en contra de las empresas propietarias de las redes sociales por afectaciones a la salud mental de los niños, adolescentes y jóvenes. En las demandas se hace hincapié en que las empresas tecnológicas han creado productos adictivos de manera consciente y en que han estructurado un sistema de funcionamiento orientado a que en los usuarios se instale una dependencia emocional con la red social. Hay casos de niños que se han suicidado tras recibir un cóctel de información masiva en Instagram, Twitter y TikTok. Todo esto, además, es negado públicamente por los responsables de las plataformas.

El último capítulo se centra en la salud social y democrática de la sociedad después de convivir veinte años dentro de las redes (y sin tener vida afuera). Y no, no es cierto que las redes sociales hayan fomentado la libertad de expresión. Tampoco lo es que hayan ayudado en la consolidación democrática de la sociedad. Y menos todavía que hayan alimentado la construcción de una esfera pública dialogante y plural, consensual. Es igualmente mentira que hayan articulado la movilización social y que hayan canalizado el descontento de la ciudadanía

(que no debe confundirse con indignación). Lo que sí que es verdad es que han desarticulado la construcción identitaria y la búsqueda de un proyecto colectivo. En este capítulo final planteamos cómo las redes sociales han destruido la configuración de las identidades (individuales y colectivas), automatizándolas e igualándolas (simplificándolas), cómo han sido el altavoz de discursos deshumanizadores y violentos (polarizados), y cómo han proyectado nuevos cánones comportamentales en los cuales la fama, la violencia, el odio y lo pornográfico se han establecido como los valores a reproducir. El capítulo se cierra con una reflexión sobre cómo las redes sociales han destruido también el valor de la información de calidad, canalizando su distribución y haciendo que conviva con toda la basura que circula por sus plataformas.

En el epílogo del libro desplegamos un manifiesto de derechos humanos digitales; cuestiones muy básicas, pero fundamentales para entender que, desmontados todos los mitos y destapada la falsa ilusión, es necesario exigir, como ciudadanos, nuestros derechos. Si los usuarios comienzan a preocuparse realmente por lo que –aparentemente– no tiene ningún valor –sus datos–, entonces las plataformas tendrán un serio problema.

La discusión sobre la prohibición de los móviles para los menores –y, con ellos, de las redes sociales– es crucial para el desarrollo armónico de los niños, niñas y adolescentes. El momento es ahora, justo cuando la presión social está activa y el tema está en la agenda pública. Los avances que se consigan en los próximos dos años serán los que definirán el camino de construcción individual y colectiva de las próximas generaciones. Porque, si no nos gusta lo que vemos ahora, urge moverse para cambiarlo.

Y no basta con hacer un *post*. De hecho, nunca ha bastado.

Si desea más información o adquirir el libro diríjase a:

www.octaedro.com



SECUESTRADOS POR LAS REDES

Nos prometieron conexión, pero nos dieron adicción. Nos dijeron que era libertad, pero nos atraparon en un sistema que explota nuestra atención y nuestras emociones.

Las redes sociales han cambiado la forma en que vivimos, pero ¿a qué coste? Los autores de este libro desmontan los mitos sobre sus supuestos beneficios y revelan su verdadero impacto: ansiedad, insomnio, baja autoestima, trastornos alimentarios y una adicción que afecta especialmente a adolescentes y jóvenes. Además, han convertido la violencia, el odio y la hipersexualización en referentes normalizados.

Cada semana, los jóvenes pasan más de 30 horas en las redes, atrapados en un entorno que no fomenta la socialización real ni el pensamiento crítico, sino el consumo constante de contenidos diseñados para manipular sus emociones. ¿Cómo protegemos a las nuevas generaciones de este secuestro digital?

Este libro es una llamada urgente a la acción. Es hora de exigir protección para nuestra salud mental, nuestros derechos digitales y nuestra capacidad de desconectar. Porque sí, hay una vida más libre, más plena y más humana fuera de las redes.

ISBN 978-84-1079-046-9
9 788410 790469

Octaedro Educación