



RESILIENCIA JUVENIL ANTE LA HIPERCONECTIVIDAD DURANTE LA PANDEMIA EN CATALUÑA

Youth resilience in front of hyperconnectivity during the pandemic in Catalonia

KATIA VERÓNICA POZOS PÉREZ
Universidad de Barcelona, España

KEYWORDS

COVID-19
Youth
Hyperconnectivity
Mental health
Information overload
Resilience
ICT

ABSTRACT

The purpose of this article is to present the results of four discussion groups between young people, experts, and professionals in various fields in Catalonia. Participatory and critical action research was carried out on the issues on which the effects of COVID-19 had a huge impact: 1) Mental health and youth violence; 2) Hyperconnectivity and information overload; 3) Health and climate emergency; 4) Unemployment and youth emancipation. The diversity of effects on youth has been mostly negative, however, there is also evidence of a series of positive effects or resilience by youngsters.

PALABRAS CLAVE

COVID-19
Juventud
Hiperconectividad
Salud mental
Sobreinformación
Resiliencia
TIC

RESUMEN

La finalidad de este artículo es presentar los resultados de cuatro grupos de discusión entre jóvenes, expertos y profesionales en diversos ámbitos en Cataluña. Se llevó a cabo una investigación acción participativa y crítica sobre las temáticas en las que los efectos de la COVID-19 tuvieron un enorme impacto: 1) Salud mental y violencias juveniles; 2) Hiperconectividad y sobreinformación; 3) Emergencia sanitaria y climática; 4) Paro, empleo y emancipación juvenil. La diversidad de efectos en la juventud ha sido mayormente negativa, sin embargo, también se evidencia una serie de efectos positivos o de resiliencia por parte de los jóvenes.

Recibido: 16/ 09 / 2022

Aceptado: 21/ 11 / 2022

1. Introducción

La Plataforma de Acción Social Kabua lleva más de 10 años trabajando para el empoderamiento de los jóvenes de Cataluña, fomentando el pensamiento crítico hacia la transformación social. Estos dos últimos años tan complejos que estamos viviendo en todo el mundo por causa de la Pandemia de COVID-19, no podía quedar al margen de nuestras reflexiones e intenciones socioeducativas.

A partir de toda la experiencia y conocimiento generado a lo largo de más de una década, queremos continuar trabajando por el empoderamiento de los jóvenes en Cataluña, y dar un paso más adelante, para seguir desarrollando procesos de investigación e innovación que nos permitan realizar un análisis tanto del impacto conseguido, como del propio proceso reflexivo de y con los jóvenes a través de la investigación acción, la formación social crítica, el trabajo colaborativo y el acompañamiento de los proyectos y propuestas juveniles por parte de expertos y diversos profesionales.

1.1. La pandemia de COVID-19 y sus efectos en la juventud

El impacto mundial de la pandemia de COVID-19 en todos los ámbitos de la actividad humana ha sido abrumadoramente disruptivo, muy especialmente en el campo de la salud y la educación (Barrón *et al.*, 2022; UNESCO, 2021; CEPAL-UNESCO, 2020). Uno de los diversos colectivos fuertemente impactados ha sido el de los jóvenes, quienes han sido, y siguen siendo, el colectivo más afectado por la pandemia tanto a nivel emocional, laboral como económico. Así, las diversas consecuencias y efectos en los jóvenes se vislumbran que aún perdurarán a mediano y largo plazo (Imran *et al.*, 2020), de ahí su relevancia.

El Observatorio de la Juventud en Iberoamérica, en el estudio que realizó en el año 2020 para medir el impacto de la pandemia y de las medidas de confinamiento sobre el mercado laboral juvenil, ya resaltaba la preocupación sobre este colectivo con el titular “Juventud en riesgo: análisis de las consecuencias socioeconómicas de la COVID-19 sobre la población joven en España” (INJUVE y Consejo de la Juventud de España, 2020). Entre ellas, se concluye que son justamente las personas jóvenes las que han experimentado con mayor intensidad los efectos del parón económico derivado del confinamiento, muy especialmente el incremento en la tasa de desempleo y el empeoramiento de las condiciones laborales, empleos vulnerables a corto plazo, demandas de empleo pendientes, entre otros, que se dieron con mayor intensidad durante el confinamiento (el primer mes posterior a la declaración del estado de alarma del 14 de marzo de 2020).

Además de estos efectos, existe otro que se ha infravalorado y que es el de la salud física y mental de los jóvenes, así como el del incremento del uso de dispositivos móviles, el uso y abuso de redes sociales y exceso de conexión a Internet, especialmente durante el confinamiento. Todo ello en su conjunto, también tuvo afectaciones en sus relaciones familiares y sociales que pusieron en riesgo su salud emocional como efectos del aislamiento en una etapa tan compleja y llena de cambios como lo es la adolescencia y que aun hoy seguimos observando sus repercusiones.

Respecto de los principales efectos de dicho confinamiento en la salud mental de los jóvenes en España y el mundo, Imran *et al.* (2020), Martínez (2020), Orgiles *et al.* (2020), García-Miñón y Torres-Romay (2020) y Sanmartín *et al.* (2022) señalan como los más relevantes los siguientes: Miedo a infectarse y a contagiar a otros, especialmente a sus familiares. No haber podido estar en contacto físico cercano con las personas que estimaban fue un problema significativo para ellos ya que están acostumbrados a relacionarse. Todo ello provocó diversos efectos psicoemocionales como tristeza, irritabilidad, confusión, miedo, preocupación, rabia, entre muchos otros. Algunos de ellos, en donde se requería de ayuda profesional inmediata y no siempre fueron capaces o conscientes de ello para poder solicitar dicho soporte, que se complicó aún más con el confinamiento. Algunos de los síntomas más preocupantes que se observaron durante este periodo de aislamiento fueron:

- Problemas del sueño, como no poder dormir bien, o bien tener sueño todo el día;
- Problemas para concentrarse.
- Aburrimiento y desgano.
- Demasiada irritabilidad a punto de ser violentos contra otros, contra las cosas o contra sí mismos.
- Estrés.
- Ansiedad y depresión.
- Deseo de querer morirse o de desaparecer.
- Hacerse daño físico a sí mismos.

Esto se corrobora en el Estudio de Carga Global de Morbilidad y un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) en donde se afirma que la depresión y la ansiedad aumentaron un 25% entre los jóvenes durante el primer año de la pandemia de COVID-19 a nivel mundial. Resaltan que la pandemia ha afectado la salud mental de los jóvenes y que corren un riesgo desproporcionado de comportamientos suicidas y autolesivos. En España, “tres investigaciones constatan que los jóvenes padecen más por su futuro que los adultos debido a la pandemia y que su capacidad para tomar decisiones ha empeorado” (EDUCAWEB, 2020).

Específicamente en Cataluña, a partir de la Encuesta sobre el impacto de COVID-19, y los principales resultados referentes a la población joven (Observatori Català de la Joventut, 2020), constatan que durante el confinamiento

se observaron cuatro impactos de gran relevancia en los jóvenes respecto a su estado de ánimo y las dificultades vividas durante el aislamiento:

Tabla 1. Estado de ánimo y dificultad del confinamiento en los jóvenes en Cataluña

El estado de ánimo de las personas jóvenes es, de media, el peor de todos los grupos de edad	Ante la pregunta “hasta qué punto está teniendo los siguientes estados de ánimo durante estos días”, en una escala de 0 (nada) a 10 (mucho), las personas jóvenes tienden a dar la respuesta media más negativa, que va mejorando en los sucesivos grupos de edad. Esto es así en la mayoría de estados de ánimo por los que se pregunta: tristeza (5,73 y 5,74 vs 5,39), angustia (5,86 y 5,93 vs 4,90), ira (4,16 y 3,59) vs 3,08), aburrimiento (6,00 y 5,55 vs 4,39) e incertidumbre (7,45 7,78 vs 7,20). Sólo en el caso del miedo los más jóvenes tienen la media más baja, y marcadamente distinta de los jóvenes mayores (3,96 y 4,78 vs 4,60).
Los estados de ánimo positivos también son menores entre las personas jóvenes	La confianza (4,93 y 4,87 vs 5,33) y la esperanza (6,35 y 6,17 vs 6,59) son estados de ánimo que también responden al patrón de incremento según edad.
También son el colectivo que se siente menos capaz ante el confinamiento y el que lo vive con mayor dificultad	En una escala de 0 (nada) a 10 (mucho), las personas jóvenes son las que menos capaces se ven de “manejar este confinamiento” (7,56 y 7,74 vs 7,98), aunque las medias son altas en todos los casos. Las personas que dan una puntuación por debajo del 5 son el 10,1% de los jóvenes de 16 a 24 y el 5,8% de los de 25 a 34. La encuesta también pregunta por el “ grado de dificultad ” que la persona entrevistada cree que está teniendo el confinamiento para sí misma , en una escala de 0 (muy difícil) a 10 (muy fácil). Las personas jóvenes (especialmente las de 25 a 34) son las que dan una puntuación media más baja: 6,07 y 5,77 frente a 6,19.
Los jóvenes más jóvenes y las personas mayores, los menos empáticos; los jóvenes mayores, los más empáticos	En la misma escala, cuando se les pregunta por el grado de dificultad que creen que el confinamiento tiene por otros grupos o colectivos , los más jóvenes (16-24) y mayores (65 y más) tienden a ser quienes creen tenerlos menos, y los jóvenes mayores (25-34) los que más. Éste es particularmente el caso de la valoración de la dificultad para las personas con necesidades especiales (1,70, 1,52 y 2,45 (65 y más años) vs 1,76); y por las personas en riesgo de exclusión social (1,96, 1,42 y 1,80 (65 y más años) vs 1,47).

Fuente: Observatori Català de la Joventut, 2020.

Coincidimos nuevamente con Martínez (2020), directora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes en Chile, así como con la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2020; WHO, 2022) en que se debieron, y se deben seguir tomando, medidas serias de autocuidado frente al aislamiento social, ya que son fundamentales para resguardar la salud mental y el bienestar, tanto de los jóvenes, como de los familiares y adultos que convivieron junto con los jóvenes durante el confinamiento.

1.2. Hiperconectividad y sobreinformación

Además de las implicaciones en la salud mental de los jóvenes en Cataluña, el informe “La Juventud de Barcelona, el año de la Pandemia” (Ortega, 2021) también recoge y analiza la diversidad de ámbitos que se vieron fuertemente afectados por la pandemia tales como la movilidad, la atención a la diversidad, la educación, las formas de convivencia, la precariedad laboral, las condiciones de vida, las tecnologías y el ocio digital, valores sociales, participación y política, la soledad, la salud, así como discriminaciones y violencias diversas.

Muy especialmente durante el confinamiento de toda la población en sus hogares, uno de los efectos de la pandemia fue el incremento del uso de las tecnologías digitales y la conexión a Internet para poder estrechar esa distancia entre las familias, la escuela y las amistades. Schnaiderman *et al.* (2021) reportan que durante el aislamiento, la mediana del tiempo frente a pantallas por entretenimiento aumentó 3 horas durante los días de semana. Orgilés *et al.* (2020) también registraron un aumento del tiempo frente a las pantallas en el que antes del aislamiento, el 50 % de los jóvenes pasaban menos de una hora, y solo el 3 %, más de tres horas, mientras que, durante este, los porcentajes fueron el 15 % y el 30 %, respectivamente.

Como se puede observar, la sobre exposición de tecnología ha generado un proceso casi ilimitado de generación y consumo de información, además de las consecuencias y riesgos en la salud, seguridad y privacidad de los jóvenes. Si bien es cierto que antes de la pandemia ya se vivía un exceso de uso de pantallas o de hiperconexión como señalaba Jubany ya en 2016, en el que parece, cada vez más, la imposibilidad de poder vivir al margen del

entrono digital que nos rodea y que seguirá avanzando y evolucionando. Y es que las palabras del autor son más acertadas que nunca:

¿Hiperconectados? Todo parece indicar que el nivel de conexiones de hoy es mayor que el de ayer pero menor que el de mañana. Las cosas, las personas o los servicios nos mandarían datos que reclamarían nuestra atención. Tendremos que aprender a gestionarlos y, en definitiva, a gestionarnos. (Jubany, 2016, p. 20)

1.3. Resiliencia y juventud

Hasta el momento se podría pensar que los efectos de la pandemia en general, y por supuesto en los jóvenes, han sido negativos, pero justamente a través de esta investigación se ha querido indagar y resaltar también los efectos positivos, o mejor dicho, la capacidad que muchos jóvenes demostraron durante el confinamiento, de salir adelante y superar las adversidades. Un estudio de la UNESCO da cuenta también de esta importante capacidad de resiliencia por parte de los jóvenes durante el confinamiento, en donde la creatividad fue un elemento clave:

La gran mayoría de los jóvenes, perdieron oportunidades para hacer escuchar su voz y de aprender las competencias para hacer valer sus derechos a raíz de la pandemia. La toma de decisiones de los estudiantes con respecto a la vida escolar se vio profundamente afectada, y aproximadamente un tercio de los maestros dijeron que a los estudiantes nunca se les dio la oportunidad de participar en la toma de decisiones durante el confinamiento. Si bien el cierre de escuelas redujo los espacios físicos para la libertad de expresión y la participación cívica, el estudio proporciona información sobre cómo la creatividad de los estudiantes prosperó en línea durante ese tiempo. (UNESCO, 2021)

Tabla 2. Factores de resiliencia en los proyectos de los jóvenes desde su propia voz durante la pandemia

Portugal	Túnez	Rumanía
Fuerte sentido de comunidad con el apoyo de las tecnologías para lograr continuar su educación, la comunicación y el vínculo con la comunidad	Utilización del arte como una forma práctica de enseñar y aprender tolerancia, derechos humanos y democracia, donde la creatividad fue la clave para adaptarse durante la pandemia	Conferencias interactivas con los estudiantes en los que se asumieron roles de liderazgo bien definidos, que les ayudó en su éxito educativo, junto con estrategias como la diversión y los juegos

Fuente: A partir de UNESCO, 2021.

Por lo tanto, la pandemia de COVID-19 nos presentó también oportunidades únicas para innovar en el modelo de escuela tradicional y para repensar sobre las pedagogías emergentes que allanaron el camino en el que el profesorado fue experimentando sobre la marcha. Es imprescindible que los sistemas educativos en el mundo sepan y aprovechen estas oportunidades para construir sistemas educativos más inclusivos, eficientes y resilientes, pero evitando replicar las fallas de los sistemas educativos anteriores a la disrupción global generada por la pandemia de COVID-19 (Barrón *et al.*, 2022; Compte-Pujol *et al.*, 2020).

Si bien es cierto que la pandemia de COVID-19 exacerbó las desigualdades sociales, la inequidad y la exclusión, al mismo tiempo se transformó paradójicamente en una oportunidad para el fortalecimiento de las relaciones sociales, guiadas por los sentimientos de solidaridad y colaboración en torno a la búsqueda del bien común, y también por la responsabilidad por el cuidado del otro, como una dimensión esencial del cuidado y supervivencia de uno mismo. Con ello, se ha favorecido

...la resignificación de nuestros vínculos sociales y, a partir de ellos, la reconstrucción de identidades y del sentido de ciudadanía, incluso en una dimensión global, en torno a una noción práctica de cómo se forja el bien común en el corto plazo, a través de grandes y pequeñas acciones colectivas en el día a día, que, sin ignorar los conflictos dominantes que influyen en la división de nuestras sociedades, reconocen y promueven la cohesión como un elemento crítico para alcanzar un futuro común. (CEPAL-UNESCO, 2020, p. 16)

2. Objetivo

A la luz de lo anteriormente expuesto, la finalidad del presente texto es presentar los resultados de cuatro grupos de discusión entre jóvenes, expertos y profesionales en diversos ámbitos de la juventud del sector socioeducativo, económico, tecnológico y de la salud en Cataluña realizados el pasado mes de diciembre del 2020 en modalidad virtual debido a la pandemia.

El objetivo principal de esta investigación reside en analizar y comprender el impacto del confinamiento en los jóvenes, para poder dibujar un panorama más comprensivo y transformador para identificar claves para superar

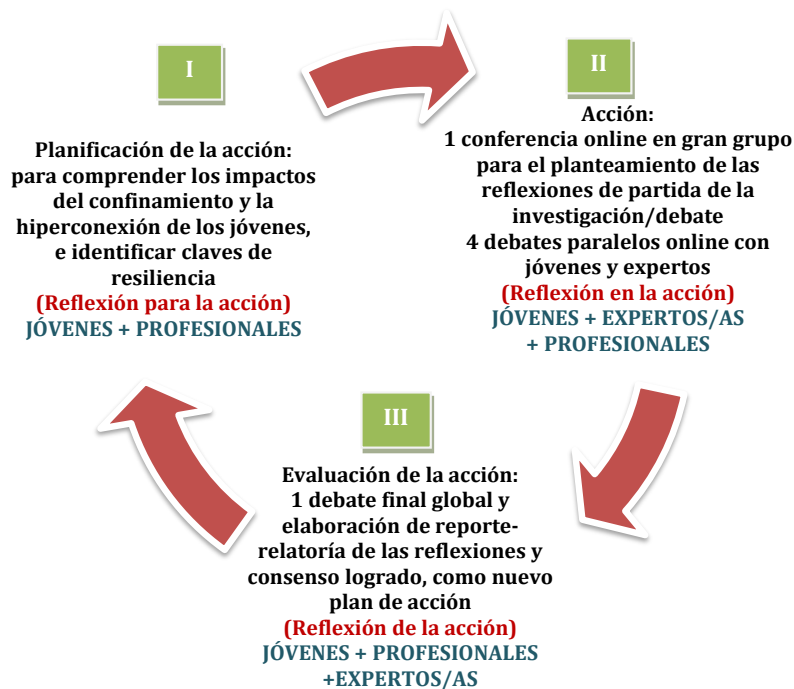
todos estos retos en los que la Hiperconectividad, la saturación de la información y el exceso de uso de las TIC por parte de los jóvenes ha sido y es una realidad palpable y un foco de atención para el diseño de medidas de precaución y formación para atender sus consecuencias.

3. Metodología

Dado que existen diferentes enfoques de Investigación Acción, el presente texto se inscribe dentro de la metodología de Investigación Acción Participativa y Crítica (IAPC), porque se basa en el proceso de deliberación y reflexión crítica para crear un modelo que reconoce los espacios y procesos cognitivos individuales y sociales necesarios para fomentar procesos de empoderamiento de los jóvenes que los comprometan a realizar evaluaciones críticas sólidas (indagación personal y colaborativa) sobre los problemas actuales de la sociedad en la que viven, y a posicionarse frente a éstos con el fin de transformarse a sí mismos y a la sociedad (Elliot, 2000; Becerra y Moye, 2010; Altrichter *et al.*, 2008).

A través de reuniones periódicas de reflexión y evaluación participativa con jóvenes, investigadores (profesionales socioeducativos) y expertos en las temáticas específicas seleccionadas, hemos podido desarrollar nuestro marco conceptual y metodológico. Así, para el presente trabajo se llevó a cabo la metodología IAPC a través de debates interactivos en línea llevados a cabo en diciembre del 2020, en el marco del segundo tramo —de cuatro— del Plan de reapertura de actividades en Cataluña (GENCAT, 2020), dadas las diversas restricciones de vigilancia epidemiológica y autoprotección, movilidad y aforo, entre otras, vigentes en ese momento. Los debates versaron sobre temáticas en las que los efectos de la COVID-19 tuvieron un enorme impacto entre los jóvenes: 1) Salud mental y violencias juveniles; 2) Hiperconectividad y sobreinformación; 3) Emergencia sanitaria y climática; 4) Paro, empleo y emancipación juvenil.

Figura 1. Metodología IAPC



Fuente: Elaboración propia.

Esta metodología de investigación forma parte de ciclos previos de investigación acción realizados por el equipo de trabajo de la Plataforma de Acción Social KABUA que ayudan a comprender e interpretar las realidades de los jóvenes y sus contextos socioculturales y educativos; a su vez, nos permiten ir más allá, para que, a partir del conocimiento generado, en y desde la acción transformadora con jóvenes y expertos, se trascienda la necesaria comprensión de la realidad para avanzar hacia procesos de transformación de dicha realidad (Becerra y Moye, 2010; Arce y Fritz, 2019).

Por tanto, los 4 debates llevados a cabo nos permitieron construir un diálogo entre jóvenes, profesionales socioeducativos y expertos, en donde más que una simple conversación o un intercambio de ideas, se fomentó la exposición reflexiva y la confrontación de los diversos puntos de vista, evitando la imposición de una idea sobre otra, con la finalidad de entender, de conocer y de avanzar en la búsqueda de la verdad que se comparte con otros (Fierro, *et al.*, 1999).

3.1. Muestra

La muestra final estuvo conformada por 18 jóvenes de Cataluña (Terrassa, Badalona, Sant Andreu, Sant Cugat y Barcelona) entre 14 y 28 años (14 mujeres y 4 hombres); 4 expertas/os (1 mujer y 3 hombres) en cada una de las áreas temáticas tratadas en los debates y 10 profesionales del sector socioeducativo (7 mujeres y 3 hombres), siendo un total de 32 sujetos participantes (22 mujeres y 10 hombres).

Cada grupo de discusión estuvo conformado por un experto, profesionales del sector socioeducativo y jóvenes, de tal manera de asegurar la diversidad de fuentes de información, así como procurar la participación equitativa de mujeres y hombres. Finalmente la participación de mujeres resultó mayor que la de los hombres después de la muestra inicial invitada (68,75%).

3.2. Técnicas e instrumentos de investigación

Las principales técnicas de investigación fueron los grupos de discusión y la observación participante; los instrumentos de recogida de información se realizaron a través de:

1. La grabación en vídeo de los debates (con el permiso de familiares y todos los participantes) a través de la aplicación Microsoft Teams como soporte de la observación participante y para la evaluación de la acción.
2. Murales interactivos digitales a través de Mentimeter a manera de encuestas participativas en línea para la reflexión en la acción, y Linoit a manera de notas de campo digitales para la reflexión y evaluación de la acción.

4. Resultados

Los resultados de los grupos de discusión nos muestran la cambiante e inestable situación personal, familiar, académica y laboral que ha vivido la juventud debido a la crisis sanitaria, un colectivo a menudo estigmatizado por su irresponsabilidad para prevenir y/o aplanar la curva de contagios y también por su capacidad portadora del virus.

4.1. La visión de los expertos

Por un lado, la visión de los expertos/as considera que el impacto del confinamiento fue brutal para todos, tanto jóvenes como adultos, pero entienden que por la etapa de desarrollo que pasan los jóvenes, la alta necesidad de socialización, la necesidad de espacios de intimidad y también de desarrollo de sus tareas académicas, la convivencia se percibió más compleja de gestionar, además, por el incremento del uso de los móviles y el miedo a los riesgos de estar tantas horas conectados.

Tabla 3. El impacto del confinamiento en los jóvenes desde la visión de los expertos

Debate 1: Salud mental y violencias juveniles	Debate 2: Hiperconectividad y sobreinformación	Debate 3: Emergencia sanitaria y climática	Debate 4: Desempleo y emancipación juvenil
<p>Situación familiar inestable</p> <p>Violencia intrafamiliar</p> <p>Violencia mediática que criminaliza a los jóvenes responsabilizando a los jóvenes del incremento de la pandemia</p> <p>Frustración</p> <p>Vulnerabilidad</p> <p>Suicidio</p> <p>Hiperconectividad</p> <p>Salud mental y emocional comprometida</p> <p>Falta de toma de conciencia de cómo estaba afectando la pandemia.</p> <p>Más enfoque en las cifras, en los números o incrementos de tasas de reproducción del virus que la salud y el bienestar emocional que eclipsaban otros fenómenos que se estaban dando como efecto de esta pandemia y del confinamiento</p>	<p>El estado del arte socio tecnológico indica que las tecnologías han llegado para quedarse.</p> <p>A pesar de las visiones negativas, de miedo y reticencia a las tecnologías que ha habido, y sigue habiendo, el futuro pertenece a aquellos que ven las ventajas de algo antes de que sean evidentes para el resto.</p> <p>El entorno actual que estamos viviendo se le denomina VUCA por sus siglas en inglés, que implica un entorno Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo.</p> <p>Aquí, no es fácil de entender esta complejidad a tanta información e incertidumbre y nuestros cerebros intentan poner orden.</p> <p>Peligro vs Oportunidad. Parece ser entonces que estamos ante un peligro, pero también ante una oportunidad de transformar buena parte de las cosas que nos ocupan y vivimos, en este caso en educación.</p> <p>La educación realmente puede ser híbrida, según cada etapa, y entonces aprovechar lo mejor de la presencia y también aquello que es lo mejor de la distancia.</p> <p>El móvil es la tecnología más utilizada.</p> <p>A veces no es una pantalla sino el aplicativo la aplicación la que te ayuda la que te motiva a seguir usando las tecnologías.</p>	<p>Estamos en una fase en la que los gobiernos están proponiendo acción climática, es la primera vez que sitúan objetivos al 2030, porque hasta ahora se han situado objetivos hasta el 2050, que es un plazo demasiado largo y la acción climática es necesaria de inmediato, ya que vamos muy tarde para hacer una reducción efectiva de emisiones.</p> <p>El cambio climático lo provocan las emisiones de gases de efecto invernadero que estamos haciendo desde el inicio de la industrialización, desde que empezamos a quemar carbón y después petróleo.</p> <p>Reducción de emisiones quiere decir dejar de consumir combustibles fósiles, quiere decir moverse de otra manera, electrificar toda la movilidad, producir la electricidad con energías renovables como la energía solar y la eólica.</p> <p>El plan a 2030 de UE es un paso importante aunque aún estamos muy lejos de estar poniendo freno al cambio climático, porque las emisiones siguen creciendo.</p> <p>En este año de la pandemia, se habrá producido, cuando acabe el año, se espera un 7% de emisiones de gases de efecto invernadero, pero es muy posible que se recupere en los próximos años, ya que las prácticas habituales de consumo y emisión seguirá, creciendo con la reactivación económica postpandemia.</p> <p>Fruto de la crisis de la pandemia, la primera empresa rescatada por la pandemia ha sido una aerolínea, y eso es una contradicción del gobierno actual ya que si no se actúa en relación con las grandes corporaciones y en la forma en cómo se hacen los negocios, las medidas climáticas van a ser muy difíciles de llevar a cabo.</p> <p>Otro de los efectos de la pandemia es que los grandes avances de concienciación y movimientos juveniles potentes que se han venido dando, sobre todo desde el del 2019, como el <i>Friday for Future</i>, <i>Extinction Rebellion</i> y otras entidades, eso está parado.</p>	<p>Un buen uso de los fondos europeos.</p> <p>Si es a nivel de políticas públicas y pensamos por ejemplo lo que se ha solicitado a nivel de Barcelona y qué nos ha funcionado, es que los programas centrados en jóvenes estaban centrados a jóvenes hasta los 25 años, y por tanto es una crisis que afecta a los jóvenes nacidos en los 90, y que por tanto se tendrían que alargar estos programas para entender que la juventud es más amplia y no solo hasta los 25 años.</p> <p>Otro aspecto sería poner el acento en generar ocupación de calidad y no solo atender a la disminución de la tasa de paro, ya que no es suficiente pensar que con ello se iría solucionando de alguna manera la precariedad.</p>

Fuente: Triangulación de los debates y la observación participante, 2022.

4.2. La visión de los jóvenes

Por su parte, los jóvenes coinciden también en la dureza de haber estado encerrados sin poder socializar presencialmente, pero se observa también una toma de conciencia por su parte en cuanto a dar valor de pasar más tiempo con la familia, crear nuevas dinámicas de relación con ellos -con y sin las tecnologías-, así como el reconocimiento de tener una alta dependencia a los móviles y que de alguna manera, les ha servido para procurar desconectar digitalmente y tener más equilibrio en las relaciones cara a cara, tanto con la familia como con los amigos, así como el valor de su bienestar y salud mental.

Tabla 4. El impacto del confinamiento en los jóvenes desde su propia visión

Debate 1: Salud mental y violencias juveniles	Debate 2: Hiperconectividad y sobreinformación	Debate 3: Emergencia sanitaria y climática	Debate 4: Desempleo y emancipación juvenil
Los principales efectos de la pandemia en la salud mental, emocional y física de los jóvenes que ellos y ellas expresan son: PROBLEMAS A NIVEL EMOCIONAL: AGOBIO, ESTRÉS, ANSIEDAD, ALTIBAJOS EMOCIONALES CONSTANTES, IRRITABILIDAD, ETC. NECESIDAD DE ESPACIO VITAL NECESIDAD MAYOR DE SOCIALIZAR CON LOS AMIGOS MAYOR USO DE LAS TIC PARA LA SOCIALIZACIÓN Y CONTACTO MAYOR DEPENDENCIA DEL MÓVIL	Los usos que los jóvenes indican que han hecho de las tecnologías descritos en una palabra han sido los siguientes: USO ABUSIVO DE TIC CONECTADOS NOCHE Y DÍA USO INTENSIVO USO NECESARIO DE TIC UTILIDAD PARA LA COMUNICACIÓN	Entre los principales efectos de la pandemia con respecto al cambio climático que los jóvenes señalan son: TIEMPO PARTICIPACIÓN CONCIENCIA DE QUE CON LA PANDEMIA NO HEMOS DADO PASOS PARA ATAJAR EL CAMBIO CLIMÁTICO	Los principales efectos y/o peligros de la pandemia en la situación económica, laboral y profesional de los jóvenes que ellos y ellas señalan son los siguientes: PRECARIEDAD INCERTIDUMBRE BAJA EMANCIPACIÓN CRISIS POBREZA DESALOJOS FALTA DE OPORTUNIDADES RETRASO DE LA EMANCIPACIÓN RUPTURA EXPERIENCIA RETROCESO

Fuente: Creación propia a partir de los debates y la observación participante, 2022.

4.3. Roles de las TIC durante el confinamiento

A partir del análisis de los diversos debates, se evidencia que los roles de las tecnologías durante la pandemia han sido, y siguen siendo, un elemento fundamental y omnipresente en la vida de los jóvenes y también de sus familias.

Los principales roles de las TIC que se resaltan en los debates son los siguientes:

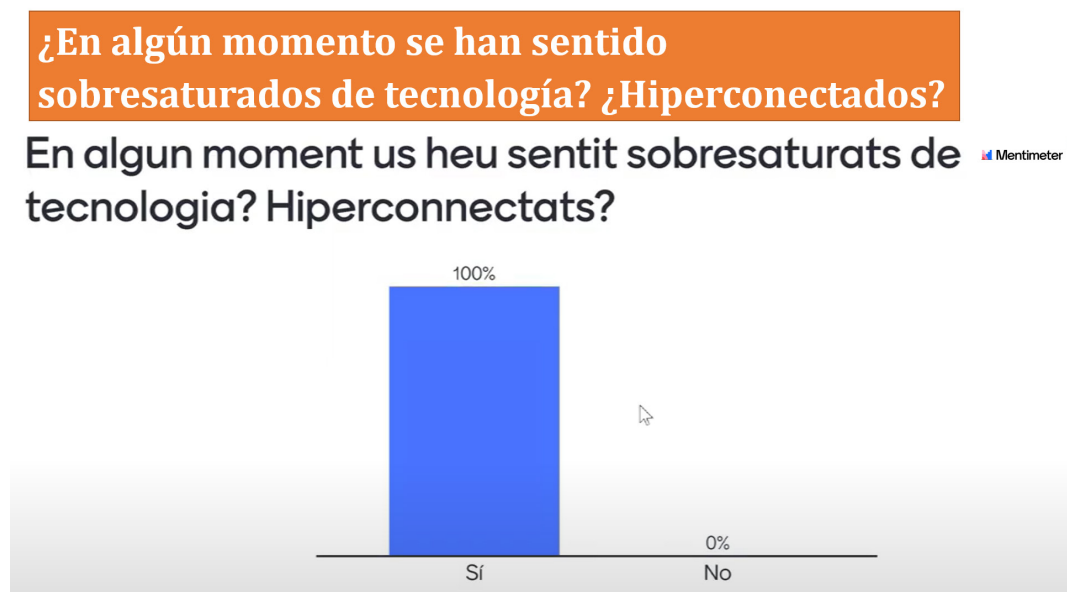
- Vinculación y comunicación con otros miembros de la familia.
- Comunicación y relación con amigos, principalmente a través de las redes sociales
- El móvil como “herramienta de salvación” pues era el único medio que expresaban que les permitía comunicarse con sus amigos y familiares.
- Desconexión del mundo real para crear uno propio virtual, a veces no tan seguro, pero aparentemente reconfortante.
- Oportunidad de crear cosas nuevas con las tecnologías.
- Elemento de ocio (juego), no necesariamente educativo.
- Fuente de consulta o investigación para los deberes escolares.

Figura 2. Usos de las tecnologías por parte de los jóvenes durante la pandemia



Fuente: Jóvenes participantes de los debates

Figura 3. Percepción de los jóvenes del uso y abuso de las tecnologías durante el confinamiento



4.4. Claves de superación y resiliencia ante la Hiperconectividad derivada de la pandemia

A pesar de la diversidad de dificultades vividas en todo el mundo, tanto por jóvenes como por adultos, los jóvenes que participaron en la investigación construyeron un debate junto con los expertos, en el que se vislumbran claramente diversas ideas clave que apuntan al desarrollo de procesos de superación y resiliencia ante la situación de confinamiento, así como duras situaciones vividas en sus núcleos familiares por la pérdida de seres queridos.

En primer lugar, los jóvenes reconocieron y coincidieron en las cuatro mesas de debate, que durante la pandemia hicieron un uso muy intensivo y hasta abusivo de las tecnologías, principalmente a través del móvil y el uso de diversas redes sociales. Ello es un indicador de que los jóvenes, a pesar de la situación tan crítica en la que nos encontramos todos, sí que reflexionaron sobre lo que estaba pasado y del uso y significado que estaban dando a las tecnologías para poder sobrellevar la situación. Se reconoce entonces una consciencia crítica por parte de los jóvenes sobre el uso y abuso de las tecnologías, y que ellos mismos señalan que se debe a la formación o educación que han recibido en casa por parte de sus padres.

En segundo lugar, es de resaltar la diversidad de aprendizajes que obtuvieron a raíz de estas reflexiones que estaban construyendo, entre ellos, el valor de la desconexión de lo virtual para reconectar con el mundo físico: con la familia y con los amigos; a partir de ello, la creación de nuevos tipos de dinámicas y relaciones con la propia familia sin las tecnologías, por lo que ello también es otra de las claves para superar la saturación de la tecnología y la mejora de las relaciones filio parentales.

Expresaron también que fue muy importante para ellos la toma de conciencia de que no estamos solos y que hay que reconocer, atender y respetar a las personas que están físicamente a nuestro lado y que les importamos.

Otro aspecto clave es que señalan que hay que tomar de conciencia de los riesgos de internet y de la información que comparten en las redes sociales (Ciencia La República, 2021; Chiappetta, 2017; De-Sola *et al.*, 2016), ya que dejan huella e identidad digitales que pueden causar otros problemas más graves si no sabemos gestionarlos y/o no sabemos pedir ayuda y soporte (Schneiderman *et al.*, 2021; Viché, 2016). En esta línea, resaltan que la identidad digital que creamos puede ser que no refleje lo que realmente somos por temor a “no gustar” a los demás o a que nos excluyan, por tanto, tenemos que trabajar la confianza en nosotros mismos, en reconocer nuestro valor y potencial, para que el concepto de nosotros mismos no dependa de los demás (Wegmann y Brand, 2016).

En resumen, los puntos de contramedida a este uso sobresaturado de tecnología o hiperconexión durante el confinamiento que plantean los jóvenes con sus propias palabras fueron, en síntesis, los siguientes:

- “Desconectar.”
- “Hacer actividades off line: dibujar, hacer meditación, deporte...”
- “Dejar a un lado cualquier tipo de tecnología y ponerme a leer un libro.”
- “Hacer deporte o salir a la terraza, tocar instrumentos... sí, en resumen, desconectar.”
- “Dibujar, hacer deporte, meditación, cocinar.”

5. Discusión

El presente texto nace en el marco de las diversas acciones socioeducativas e investigaciones que realiza la Plataforma de Acción Social Kabua con el apoyo de la Dirección General de Juventud de Cataluña (TSF089/21/000777) y del Grupo de Investigación en Diversidad e Inclusión en Sociedades Complejas (ERDISC) de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Los resultados y conclusiones expuestos aquí coinciden en gran medida con los resultados presentados en el informe *"La Juventut de Barcelona l'Any de la Pandèmia"* a partir de la Encuesta a la Juventud de Barcelona 2020, y en la que resaltan que,

La pandemia de COVID-19 supone una crisis múltiple (sanitaria, económica, laboral, relacional, etc.) que está comportando grandes cambios sociales, las consecuencias de los que todavía están por conocer su alcance. En el caso de los y las jóvenes, las implicaciones son muy diversas y la mayoría van más allá del posible impacto directo del virus en su salud. Los grandes impactos de esta pandemia en la juventud parecen estar más relacionados con los factores indirectos de la pandemia, muchos de ellos relacionados con las medidas desarrolladas por los gobiernos para intentar controlar los contagios (por ejemplo: los confinamientos domiciliarios, los controles de movilidad, los toques de queda, servicios y locales de ocio con horarios restringidos, cierre de restauración, comercios y equipamientos, virtualidad en la formación, etc.). Esta situación provoca, por un lado, una mayor intensidad de las barreras ya existentes para muchos y muchas jóvenes, como serían las dificultades mejorar la situación laboral o mantener una trayectoria educativa exitosa. Del otro, también emergen nuevas barreras que conllevan nuevos riesgos sociales, como pueden ser las vinculadas con las relaciones sociales, comportamientos y hábitos de ocio y salud. (Ortega, 2021, p. 8)

Sin embargo, en la presente investigación, además de que las principales conclusiones apuntan a que la diversidad de efectos de la pandemia en la juventud ha sido evidentemente negativa en una gran mayoría (WHO, 2022; Barrón *et al.*, 2022; Sanmartín *et al.*, 2022; UNESCO, 2021; Schnaiderman. *et al.*, 2021; Departament de Joventut, 2020; Ditrendia *et al.*, 2020; EDUCAWEB, 2020; Observatori Català de la Joventut, 2020; Feng *et al.*, 2019), también se evidencia una serie de efectos positivos o de resiliencia por parte de los jóvenes, como la capacidad emprendedora, de trabajo, de adaptación y de creatividad de la juventud ante las nuevas circunstancias, gracias, en parte, al uso reflexivo de las tecnologías (CEPAL-UNESCO, 2020; Kuri *et al.*, 2020). Una población juvenil, que, a pesar de su potencial y sus aportaciones de utilidad a la sociedad, no se la ha dotado de capacidad de participación y decisión en tiempos de pandemia, ni tampoco de espacios públicos (presenciales, virtuales o híbridos) culturales, juveniles y de ocio educativo seguro que les permitan canalizar su potencial y mejorar su salud física y emocional.

Los jóvenes resaltan que aun cuando en efecto, el uso de las tecnologías sobre todo durante la pandemia ha sido abusivo (Ciencia La República, 2021; Kuric *et al.*, 2020; BBC News Mundo, 2018; Viché, 2016; Wegmann y Brand, 2016), era necesario, ya que no nos podíamos reunir presencialmente y vernos las caras físicamente, y si no fuera por la tecnología, no habríamos podido hacer muchas de las actividades, como por ejemplo, "el encuentro y debate que estamos haciendo hoy aquí" (Joven anónimo).

Los principales dispositivos tecnológicos que los jóvenes han usado durante la pandemia son principalmente el móvil y el ordenador. El móvil es el que acompaña siempre a los jóvenes todo el tiempo, y no es de extrañar que sea el dispositivo de más uso y abuso (Billieux *et al.*, 2015).

Las consolas de videojuegos, con todo y que se piensa que hubiera sido uno de los dispositivos tecnológicos de consumo más alto o de alto uso para jugar, los jóvenes tuvieron tanta carga de trabajo y estrés durante la pandemia, que también denotaban un cierto cansancio y fatiga de tanta pantalla, cosa que los hacía jugar igual o menos que antes de la pandemia. Ha sido un uso más regulado, ya que tuvieron tanto trabajo escolar durante la pandemia, que poco tiempo han tenido para el juego. Con la tableta ha pasado algo similar, solo que para aquellos jóvenes o colectivos que no tenían ordenador, o los más vulnerables también la utilizaban.

En cuanto a la red social más utilizada durante el confinamiento por parte de los jóvenes fue Instagram ya que puede que Twitter y Facebook, para la gente joven, ya se encuentra un poco desfasada; sus amistades no están en esas aplicaciones, por tanto, van donde se encuentra la gente que les rodea o que es su círculo de amigos. La aplicación de Spotify también fue muy utilizada por los jóvenes para escuchar música para relajarse, así como YouTube y otras plataformas de contenidos, ya que además de música encontraban vídeos y series que consumieron bastante.

Respecto de la pregunta de debate que les plantean los expertos, los jóvenes responden que mayormente lo que les preocupa en cuanto al uso o abuso de las tecnologías resulta mayormente en un 30 por ciento sobre el uso adecuado, es decir, les preocupa muchísimo que cuando comparten fotos o que se compartan vídeos íntimos o que haya datos personales o familiares que se puedan utilizar de una manera inadecuada que los molesten o insulten entre compañeros eso es lo que principalmente les preocupa; en segundo lugar, con un 16% de respuestas por parte de los jóvenes, la preocupación es que sus publicaciones puedan tener repercusiones en un futuro ya sea

personal o laboral luego en un 14% también les preocupa a los jóvenes muchísimo que no sean conscientes de que haya que proteger la propia privacidad siguiente en un 12% les preocupa que su identidad pueda ser suplantada eh por otra persona y en menor grado cuatro aspectos entre 9 y 6% aproximadamente les preocupa menos no que no les preocupe pero que les preocupa menos es que sean objeto de comentarios o acciones ofensivas no les preocupa tanto bajar el rendimiento académico y tampoco les preocupa tanto el conocimiento de personas que los puedan engañar en también problemas de relación con otros amigos o con compañeros a causa de comentarios e información que hayan publicado en la red estas cuestiones son las que les preocupan menos.

Una de las preocupaciones de los jóvenes es que sus publicaciones puedan tener repercusiones en un futuro: una joven expresa especialmente que “desde que empecé a tener móvil, me han educado en que todo lo que suba es público, y que al momento trabajar o algo, me pueden encontrar información a la primera entonces, siempre procuro ser consciente siempre de lo que estoy subiendo, y entonces eso va ligado en el uso inadecuado y creo que estos son los dos aspectos más importantes para mi (46%)”.

Sorprendentemente, o no tanto, los jóvenes han respondido que el 100% de ellos se ha sentido sobresaturado de tecnología durante la pandemia y sobre todo hiper conectado durante esta situación (Valle-Peris, 02022; Godoy, 2021).

6. Conclusiones

Sintetizamos a continuación las principales conclusiones extraídas de los debates:

- Los jóvenes en general han sido capaces de pensar sobre la crisis y los peligros de la hiperconectividad para transformarla en oportunidad y tenemos que aprender de ello muchos adultos.
- Es importante saber desconectar de la tecnología para conectar con uno mismo y sobre todo con la familia.
- Necesitamos más flexibilidad mental y un buen equilibrio emocional para afrontar situaciones tan disruptivas como la que se nos presentó con la pandemia, así como fortalecer y fomentar el pensamiento crítico, la comunicación, la colaboración y la creatividad.
- Valorar el privilegio del contacto físico con tus seres queridos y la necesidad de acompañamiento emocional o dimensión tutorial.
- Entender que en estos momentos, cuando hablamos de bienestar digital, también hablemos de lo que ha sucedido, en este caso, a nivel de acceso, es decir, las brechas de bienestar digital (de acceso, de uso en cuanto a tener las habilidades y competencias necesarias, y de aprovechamiento, en las que es importante nos solo saber usarlas, sino desarrollar estrategias que posibiliten un buen uso.
- Entender que las tecnologías, sobre todo con colectivos más vulnerables, muy a menudo, no sabían exactamente qué se tenía que hacer y sobre todo cómo regular su uso, de usar el pensamiento crítico y ser capaz de desconectar cuando sea necesario.
- Aprender a convivir digitalmente: luchar contra la sobre saturación de la tecnología y el elemento clave es tener criterio, pensamiento crítico y ser capaces de esta autorregulación, es decir, de darnos cuenta, ser muy conscientes y a partir de aquí, parar y gestionar mejor.

Así pues, tanto expertos como jóvenes coinciden en el uso abusivo de las tecnologías, pero también es necesario reconocer, sobre todo para aquellos colectivos vulnerables, niños, jóvenes y sobre todo gente mayor, para los que la tecnología ayudó a acercar muchísimo con seres queridos y con las personas o familiares que estaban con el COVID-19 en los hospitales y donde no había otro posible contacto más que una pantalla. El impacto tecnológico en esta pandemia se nos presentó como una doble cara de la moneda, una paradoja donde por un lado fue capaz de acercarnos a aquella gente que estaba muy lejos y, al mismo tiempo, capaz también de hacernos sentir muy lejos de aquellos que están muy cerca. La resiliencia de la que hablamos es pues, reflexionar y gestionar el uso adecuado de las tecnologías en cada momento y situación y en la diversidad de contextos posibles de la vida humana donde es prácticamente omnipresente.

Referencias

- Altrichter, H., Feldman, A., Posch, P., & Somekh, B. (2008). *Teachers investigate their work: An introduction to action research across the professions*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203978979>
- Arce, I., & Fritz, M. (2019) Aportes de la investigación acción –participativa al estudio de las juventudes Argonautas, 9(12), 131–147.
- BBC News Mundo. (2018, 23 febrero). *Cómo saber si pasamos demasiado tiempo mirando una pantalla y qué hacer para minimizar sus efectos*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43169895>
- Barrón, M., Cobo, C., Muñoz-Najar, A. & Sánchez, I. (2022). *Remote Learning During the Global School Lockdown: Multi-Country Lessons*. World Bank Group. <shorturl.at/hrGU3>
- Becerra, R. & Moye, A. (2010). Investigación-acción participativa, crítica y transformadora. Un proceso permanente de construcción. *Integra Educativa* 3 (2), 133-156. <shorturl.at/mtvxK>
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van Der Linden, M. (2015), Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting Symptom-Based Versus Process-Based Approaches. *Clin. Psychol. Psychother*, 22(5), 460–468. <https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/182643/1/Billieux.pdf>
- CEPAL-UNESCO (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. COVID-19 Informe CEPAL-UNESCO*. UNESCO Office Santiago and Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean [102], Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075.locale=es>
- Chiappetta, M. (2017). The Technostress: definition, symptoms and risk prevention. *Senses and Sciences*, 4, 358-361. <shorturl.at/qvxN2>
- Compte-Pujol, M., Marca-Francès, G., Menéndez-Signorini, J. y Frigola-Reig, J. (2020). Necesidades de información en pacientes con enfermedades crónicas. ¿Cómo evitar el ruido en la relación médico-paciente?. *Revista Latina de Comunicación Social*, 75, 207-223. [www.doi.org/http://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1423](http://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1423)
- Departament de Joventut (2020). *La joventut de Barcelona l'any de la pandèmia. 10 anàlisis de l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020*. Ajuntament de Barcelona. https://www.barcelona.cat/covid19/sites/default/files/2021-09/upload_00004892.pdf
- De-Sola Gutiérrez, J. Rodríguez De Fonseca, F. & Rubio, G. (2016). Adicción al teléfono celular: una revisión. *Fronteras en psiquiatría*, 7, 175. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>
- Ditrendia, Mma Spain y Mkt (2020). Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2020 + Especial COVID-19. *Datos obtenidos del ICD*. <shorturl.at/lopH8>
- EDUCAWEB (2020, 11 de junio). La juventud, la más afectada a nivel emocional y laboral por el coronavirus. EDUCAWEB. Boletín 613. <shorturl.at/HNO13>
- Elliott, J. (2000). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Morata.
- Feng Y., Ma Y. & Zhong Q. (2019). The Relationship Between Adolescents' Stress and Internet Addiction: A Mediated-Moderation Model. *Frontiers in Psychology*, 10, 2248. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02248>
- García-Mirón, S., & Torres-Romay, E. (2020). Información sobre cáncer en internet. Análisis comparativo de las webs institucionales de AECC, GEPAC y FEFOC. *Revista de Comunicación y Salud*, 103, 1–22. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(3\).1-22](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(3).1-22)
- GENCAT (2020). Normativa sobre la situació de pandèmia pel SARS-CoV-2. *Portal Jurídic de Catalunya*. <shorturl.at/ivMOY>
- Godoy, J. D. (2021, 25 de mayo) ¿Éxodo digital? Millones de europeos esperan estar menos conectados cuando termine la pandemia. *El País*. <shorturl.at/ceWY5>
- Imran, N., Aamer, I., Sharif, M. I., Bodla, Z. H., & Naveed, S. (2020). Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 1106–1116. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.3088>
- Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C., Calderón, D., (2020). *Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia. Cómo hacen frente a la emergencia sanitaria*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. 10.5281/zenodo.4290170
- Ciencia La República. (2021). ¿Angustia o ansiedad porque se cayó WhatsApp? Lo que le sucede a tu cerebro cuando te 'desconectas'. *La República*. <shorturl.at/gmBUY>
- Observatori Català de la Joventut (2020). *Enquesta sobre l'impacte de la COVID-19 del Centre d'Estudis d'Opinió. Principals resultats referents a la població jove*. Generalitat de Catalunya, Agència Catalana de la Joventut. <shorturl.at/vyHMQ>
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Front Psychol*, 11, 579038. <https://psyarxiv.com/5bpzf/download?format=pdf>
- Ortega, S. (Coord.) (2021). *La Joventut de Barcelona l'Any de la Pandèmia. 10 Anàlisis a l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020*. Departament de Joventut, Ajuntament de Barcelona. <https://www.barcelona.cat/>

covid19/sites/default/files/2021-09/upload_00004892.pdf

- Sanmartín, A., Ballesteros, J. C., Calderón, D., & Kuric, S. (2022). *Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. 10.5281/zenodo.6340841
- Schnaiderman, D., Bailac, M., Borak, L., Comar, H., Eisner, A., Ferrari, A., Giannini, G., Risso, F., Vetere, C., & Garibotti, G. (2021). Impacto psicológico del aislamiento por COVID-19 en jóvenes de San Carlos de Bariloche, Argentina: la mirada de los padres. *Archivos argentinos de pediatría / Sociedad Argentina de Pediatría*, 119(3), 170-176. <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2021/v119n3a06.pdf>
- UNESCO. (2021) *The impact of the COVID-19 pandemic on student Voice. Findings and recommendations*. UNESCO and the Council of Europe.
- Valle-Peris, M. (2022). Evolución y consecuencias de la hiperconectividad. *Proyecta56, an Industrial Design Journal*, 2, 58-75. <https://doi.org/10.25267/P56-IDJ.2022.i2.05>
- Viché, N. (2016, 10 octubre) *Tecnoestrés, el estrés causado por la tecnología* (Dr. Enrique Aubá). Padres en la Red. shorturl.at/esQ49
- Wegmann, E. & Brand, M. (2016). Internet-Communication Disorder: It's a Matter of Social Aspects, Coping, and Internet-Use Expectancies. *Frontiers in Psychology*, 7, 1747. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01747>
- World Health Organization (WHO) (2020, 11 de marzo). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19. shorturl.at/jGHL0
- World Health Organization (WHO) (2022, 2 de marzo). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. *News release*. shorturl.at/rsvxy