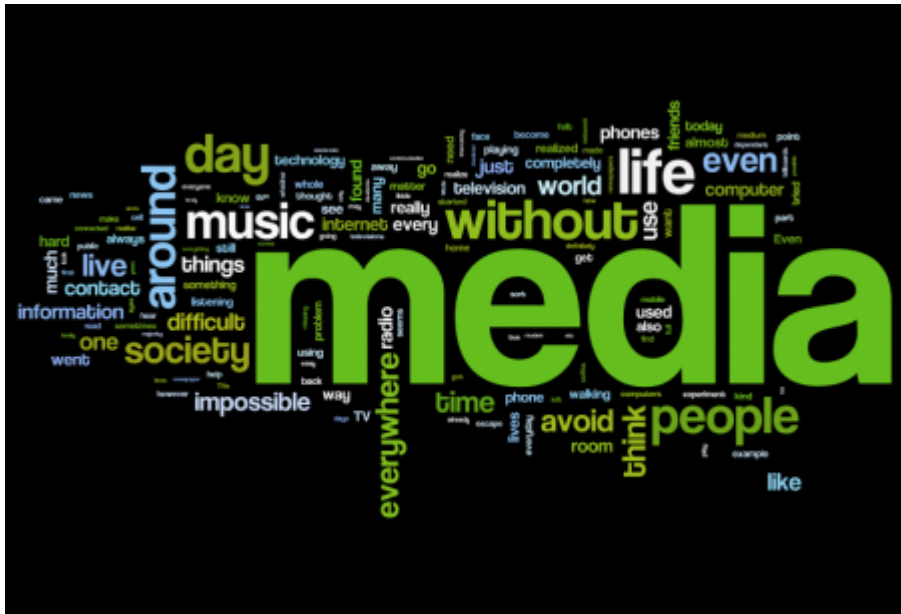


24 horas desconectados de los medios de comunicación

“No puedo imaginarme cómo sería mi vida sin usar los medios de comunicación”. — Uganda
“Los medios de comunicación son más que una comodidad, literalmente forman parte de mi vida”. — Estados Unidos

Los estudiantes universitarios en todo el mundo son asombrosamente parecidos en lo que respecta a cómo utilizan los medios de comunicación y a su “adicción” a ellos, según las conclusiones de un nuevo estudio que llevó a cabo a nivel mundial el Centro Internacional para Medios de Comunicación y Asuntos Públicos (*International Center for Media & the Public Affairs*, ICMPA) en colaboración con la Academia de Salzburgo sobre Medios de Comunicación y Cambio Global (*Salzburg Academy on Media & Global Change*).



En el marco de este nuevo estudio, se pidió a alrededor de 1.000 estudiantes en [diez países de los cinco continentes](#), desde Chile hasta China, desde Líbano hasta los Estados Unidos, desde Uganda hasta el Reino Unido, que se abstuvieran de usar cualquier medio de comunicación durante un día completo. Después de pasar 24 horas de abstinencia, los estudiantes debían informar sobre sus éxitos y admitir sus fracasos. En total, los estudiantes de una docena de universidades escribieron cerca de medio millón de palabras, casi el mismo número de palabras que tiene la novela *La Guerra y la Paz*, de León Tolstoi.

Entérese de lo que opinaron estos estudiantes universitarios de los Estados Unidos, Latinoamérica, África, el Medio Oriente, Europa y Asia, sobre su esfuerzo de pasar 24 horas desconectados de los medios de comunicación. Abajo encontrará quince de los comentarios más destacados del estudio, puede hacer clic en los enlaces para conocer más detalles.

Estos son los 15 datos más sorprendentes que reveló el estudio:

- Aunque la “[adicción](#)” de los estudiantes a los medios de comunicación no pueda diagnosticarse clínicamente, los [síntomas de abstinencia](#) al parecer sí que son reales, como también la [ansiedad](#) y la depresión.**
 - Estudiantes de todo el mundo reiteradamente usaron el término “adicción” para hablar sobre su dependencia de los medios de comunicación. “*Los medios de comunicación son mi droga; sin ellos estaría perdido*”, afirmó un estudiante del Reino Unido. “*Soy un adicto. ¿Cómo podré sobrevivir 24 horas sin ellos?*” El hecho de que emplearan las mismas analogías y metáforas prueba lo profunda que era su angustia y lo similares que eran sus reacciones a lo que se siente por la privación de una droga. En palabras de un estudiante estadounidense: “*Me moría de ganas por usar el teléfono, me sentía como un drogadicto sin su droga*”. Un estudiante argentino hizo la siguiente observación: “*En algunos momentos me sentí como si estuviera muerto*”, mientras que un estudiante de Eslovaquia sencillamente dijo: “*Me sentía triste, solo y deprimido*”. (Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre la “adicción”, [aquí](#) para saber más sobre la “depresión” y [aquí](#) para ver un afiche con frases escritas por estudiantes de distintas partes del mundo).
- En todos los países, una clara mayoría de estudiantes admitieron haber fracasado por completo en sus esfuerzos de pasar un día completo desconectados.**
 - El índice de fracaso aparentemente no guarda ninguna relación con la opulencia relativa del país ni con el acceso personal de los estudiantes a una variedad de dispositivos y tecnologías. Los informes documentaron qué tan esenciales y omnipresentes se han vuelto las tecnologías, tanto para los estudiantes en particular como para las sociedades en las que viven. “*No usé el celular en toda la noche. Fue un día difícil... un día horrible*”, afirmó una estudiante chilena. “*Después de esto, ¡NO PUEDO VIVIR SIN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN! Necesito tener siempre conmigo mis redes sociales, mi celular, mi Mac, mi mp3*”. No obstante, los estudiantes sí hicieron una distinción entre los fracasos voluntarios provocados por un momento de debilidad o porque necesitaron utilizar los medios de comunicación para trabajar, y los deslices involuntarios que se debieron a la omnipresencia de los medios de comunicación en sus respectivas sociedades. (Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre el índice de fracaso y [aquí](#) para saber más sobre la incapacidad de los estudiantes para evitar los medios de comunicación).
- Los estudiantes informaron que los medios de comunicación, en particular sus teléfonos celulares, se han convertido literalmente en parte de sus cuerpos. Por lo tanto, prescindir de ellos los hizo sentirse como si hubiesen perdido parte de sí mismos.**
 - Estudiantes de todo el mundo declararon que los medios de comunicación forman parte integral de sus identidades personales. Según un estudiante de México: “*Fue una sorpresa desagradable darme cuenta de que vivo en un estado de distracción constante, como si mi vida real y mi vida virtual coexistiesen en diferentes planos, pero en tiempo real*”. Por ello, desconectarse de los medios de comunicación significó para esos estudiantes no sólo tener que confrontar sus hábitos en relación con los medios, sino también su sentido de sí mismos. ¿Quiénes eran, si no estaban conectados? Como

expresó un estudiante chino: “No podía describir cómo me sentí sin los medios de comunicación, sólo que era como si me hubiesen despojado de algo muy importante de mi vida”. (Haga clic [aquí](#) para saber más sobre el confuso sentido de sí mismos de los estudiantes).

4. Estudiantes de todo el mundo informaron que estar conectados a la tecnología digital las 24 horas del día, los siete días de la semana no sólo es un hábito, sino que es fundamental para la manera en que establecen y manejan sus relaciones de amistad y su vida social.

- ¿Cuál es, según este estudio, la principal red social en los cinco continentes? Facebook. En algunos países, Facebook registra un crecimiento semanal de casi uno por ciento; todo el mundo “está en Facebook”. Esto tiene sus consecuencias, tanto positivas como negativas. Cada vez menos jóvenes que deseen tener una vida social pueden permitirse NO ser activos en esta red, y ser activos en ella significa pasarse la vida en Facebook. “Me resultó sorprendente la facilidad con que mis dedos se acostumbraron a escribir instantáneamente “f-a-c-e” en la barra de búsqueda. Ahora me conecto a Facebook por memoria muscular, o por instinto, como primer paso cuando voy a navegar en Internet”, admitió una estudiante que vive en los Estados Unidos. “No cabe duda de que Facebook es muy importante en nuestras vidas cotidianas”, afirmó un estudiante de Hong Kong. “Todo el mundo lo utiliza para contactar a otras personas, y también lo usamos para prestar atención a los demás”. Y un estudiante de China continental escribió: “Me encantan las redes sociales como Facebook... u otras redes similares, para enterarme de las novedades de mis amigos, qué dicen, qué están haciendo, qué piensan o incluso para ver sus fotografías más recientes”. (Haga clic [aquí](#) para obtener más información acerca de la manera como utilizan los estudiantes Facebook).
-

5. Los estudiantes construyen diferentes identidades “de marca” para sí mismos, y usan distintas herramientas de comunicación para llegar a distintos tipos de personas.

- Esta generación tan avezada, formada por jóvenes que manejan las tecnologías digitales como su idioma materno, puede recitar una larga lista de plataformas de comunicación que utilizan simultáneamente pero de diferentes maneras: llaman por teléfono a sus madres, envían mensajes de texto y conversan a través del chat de Skype con sus amigos cercanos, se comunican a través de Facebook con sus grupos sociales, envían mensajes por correo electrónico a sus profesores y jefes. Los estudiantes analizan y eligen automáticamente usar una u otra plataforma, pero las implicaciones que esto tiene son reales en términos de cómo construyen su imagen y sus redes sociales a través de Facebook, Twitter, Skype, QQ, RenRen, Weibo, Windows Messenger, MSN Messenger, BBM, etc., etc... Para los estudiantes, las redes sociales no sólo son una manera de comunicarse: también influyen sobre lo que los demás piensan de ellos y lo que ellos piensan de sí mismos. (Haga clic [aquí](#) para obtener más información acerca de la manera como los estudiantes envían mensajes de texto y usan las tecnologías de SMS).
-

6. Para muchos estudiantes, pasar 24 horas sin usar los medios de comunicación desveló la cortina tras la que ocultaban su soledad.

- “Cuando no pude comunicarme con mis amigos” usando el teléfono celular, dijo un estudiante chino, “me sentí tan solo, como si estuviera dentro de una jaula pequeña en una isla”. A los estudiantes les sorprendió hasta qué punto su acceso a los medios de comunicación, las 24 horas del día, los siete días de la semana, había llegado a dominar sus relaciones. “Vivimos demasiado rápido”, afirmó un estudiante de Eslovaquia. “Llamamos a nuestros amigos o chateamos con ellos cuando los necesitamos, nos hemos acostumbrado a relacionarnos de esa manera”. Y, para algunos estudiantes, los problemas van más allá de la soledad. Algunos llegaron a reconocer que sus contactos “virtuales” estaban sustituyendo a los reales, su relación con los medios de comunicación era una de las “amistades” más cercanas que tenían. Según un estudiante chileno: “Me sentí solo sin los medios. Llegué a la conclusión de que los medios de comunicación son un gran compañero”. (Haga clic [aquí](#) para leer más sobre lo que dijeron los estudiantes sobre su sensación de aislamiento).
-

7. Muchos estudiantes, de todos los continentes, literalmente no podían imaginarse cómo llenar sus horas vacías sin los medios de comunicación.

- En consecuencia, los estudiantes de todos los países hicieron referencia a lo tan terriblemente aburridos que se sintieron mientras estuvieron desconectados. “Literalmente no sabía qué hacer conmigo mismo”, aseguró un estudiante del Reino Unido. “Bajar a la cocina y buscar cualquier cosa en la despensa se convirtió en una rutina regular, así como también servirme algo de beber”. En particular, vale la pena destacar el poco tiempo que los estudiantes podían mantener fija su atención en algo, con qué rapidez se aburrían y perdían el interés en las diferentes actividades a las que intentaron dedicarse. Algunos estudiantes se aburrían a las pocas horas; otros tardaron incluso menos. Un estudiante chino afirmó: “Después de 15 minutos sin usar los medios de comunicación, lo único que sentía puede describirse con una palabra: aburrimiento”. (Haga clic [aquí](#) para leer más sobre el aburrimiento que sintieron los estudiantes).
-

8. Los teléfonos celulares vienen a ser la “navaja multiusos” Y TAMBIÉN la “mantita para acurrucarse” de esta generación.

- En los cientos de miles de palabras que escribieron los estudiantes, quedó claro que los teléfonos celulares son literalmente el centro de sus vidas. No sólo son el medio principal que los estudiantes de los cinco continentes que participaron en este estudio usan para comunicarse con sus amigos y familiares, sino que los teléfonos celulares son también el medio principal que los estudiantes usan para manejar sus vidas. Según un estudiante argentino: “Tengo un Blackberry que suena demasiadas veces al día, no sólo por las llamadas telefónicas y los mensajes de texto, sino también cada vez que recibo una notificación de alguna de mis dos cuentas de correo electrónico, Facebook y Twitter”. Los estudiantes también destacaron que sus teléfonos les ofrecen contacto y los reconfortan; si el dibujante de tiras cómicas Charles Schultz hubiese creado a su personaje Linus en estos días, en lugar de una mantita, llevaría siempre un celular en la mano. Según las palabras de un estudiante en los Estados Unidos: “Mi teléfono es lo único que me reconforta”. Y una estudiante de Hong-Kong explicó su dificultad para

separarse de su teléfono diciendo sencillamente: “Soy una persona muy insegura”. (Haga clic [aquí](#) para obtener más información acerca de cómo usan los estudiantes sus teléfonos celulares).

9. ¿Qué son “noticias”? Para los estudiantes, “noticia” es “cualquier cosa que acaba de pasar”: desde los acontecimientos mundiales hasta los pensamientos cotidianos de sus amigos.

- Dado que Facebook, Twitter, Gmail y sus contrapartes son las fuentes cada vez más usadas por los estudiantes para obtener las noticias y la información que buscan, los estudiantes menospreciaron la necesidad de contar con los medios de difusión tradicionales de noticias; de hecho, muy pocos estudiantes mencionaron por su nombre alguna agencia de noticias, ni antigua ni en Internet. Los estudiantes querían recibir “noticias”, por supuesto, pero este término se difuminaba en sus mentes, ya que las mismas plataformas de redes sociales que transmiten sus noticias personales constituyen la fuente de la que los estudiantes obtienen también la mayor parte de sus noticias “serias” a diario. Por lo menos retóricamente hablando, la mayoría de los estudiantes de todo el mundo no hacen ninguna distinción entre las noticias que podrían cubrir *The New York Times*, la BBC o Al Jazeera, y las noticias que sólo podrían aparecer en un tweet o en una actualización de estado en el perfil de un amigo en Facebook. (Haga clic [aquí](#) para leer más sobre lo que dijeron los estudiantes sobre las “noticias”).
-

10. “Ya no buscamos las noticias, las noticias nos buscan a nosotros”.

- Independientemente del lugar de donde fueran o donde estuviesen los estudiantes, la cantidad de información que les llega a través de sus celulares o de Internet (en mensajes de texto, a través de Facebook, Twitter, chats, Skype IM, QQ, correos electrónicos, etc.) es abrumadora, inundándolos de información las 24 horas del día, los siete días de la semana. En consecuencia, la mayoría de los estudiantes afirmaron que rara vez buscan noticias “serias” en los sitios de noticias tradicionales o que forman parte de la corriente dominante. En vez de ello, absorben, casi inconscientemente, las noticias que se les ofrecen en la barra lateral de sus cuentas de correo electrónico, o que aparecen en los muros de sus amigos en Facebook, o que les llegan a través de Twitter. (Haga clic [aquí](#) para leer más sobre lo que dijeron los estudiantes sobre las “noticias”).
-

11. “140 caracteres de noticias son todo lo que necesito”.

- El diluvio imparable de información que les llega a través de sus teléfonos celulares y de Internet se traduce en que la mayoría de ellos en todo el mundo no tienen ni el tiempo ni el interés para seguir ni siquiera las noticias más importantes, a menos que tengan que ver directamente con ellos. Con respecto a las noticias diarias, los estudiantes se han convertido en lectores de titulares a través de sus redes sociales. En la mayoría de los casos, sólo se enteran de una historia cuando reciben los detalles o las novedades también a través de un mensaje de texto, tweet o mensaje en un foro (“post”). (Haga clic [aquí](#) para leer más sobre lo que dijeron los estudiantes sobre las “noticias”).
-

12. La televisión es para relajarse.

- Los estudiantes declararon que la televisión es su método favorito para relajarse sin tener que pensar mucho; ofrece entretenimiento familiar y, sencillamente, es una presencia más en la casa y “ruido blanco” a la hora de irse a dormir. Aun cuando sólo algunos hablaron de sus programas favoritos, prácticamente ninguno mencionó que siguiera algún programa en particular y se esforzara por verlo religiosamente. Los estudiantes dijeron con mayor frecuencia que “buscan algo que ver”, como deportes, programas populares o clásicos, cuando quieren relajarse. Otros estudiantes comentaron que ver televisión la mayor parte de las veces era una actividad en grupo; añadieron que sólo ven televisión cuando otras personas también la están viendo. Estos estudiantes dijeron que, si fuera por ellos, podrían ver o no ver televisión, pero si sus amigos o su familia están viendo televisión, entonces les es difícil evitarlo. *Nota al margen:* Muy pocos estudiantes mencionaron el sistema TiVo u otras maneras de grabar programas de televisión; la mayoría se refirió a ver televisión directamente en un televisor, aunque hubo quienes dijeron que, para ver un programa en particular, sintonizaban la televisión a través de sus computadoras. (Haga clic [aquí](#) para leer más sobre lo que dijeron los estudiantes sobre la televisión).
-

13. En todo el mundo, los estudiantes usan la música no sólo para hacer más tolerables los viajes de ida a vuelta a sus lugares de estudio o de trabajo, sino también para influir sobre sus estados de ánimo.

- Según las palabras de un estudiante chino: “*Me gusta escuchar música. Así comparto las alegrías y las tristezas. El motivo por el que puedo sonreír casi siempre es porque escucho música para relajarme. Cuando estoy cansado y tengo que leer, la música me ayuda a ser más eficiente. Cuando corro, la música me ayuda a disfrutar el proceso de correr. Cuando estoy muy presionado, la música me ayuda a aliviar la carga. En el fondo de mi corazón, la música es mi verdadera amiga*”. Una y otra vez, los estudiantes escribieron que la música mejora –y aísla– el ambiente que los rodea. Como comentó un estudiante de Hong Kong: “*Cuando estoy solo, normalmente prefiero escuchar música a un volumen alto que me desconecte de todo lo que hay a mi alrededor*”. (Haga clic [aquí](#) para saber más sobre cómo utilizan los estudiantes la música en sus vidas).
-

14. El correo electrónico no está muerto: sólo que ya tiene sus años y es “para trabajar”.

- La mayoría de los estudiantes usan Facebook y los mensajes de texto (y, en segundo lugar las llamadas de voz) para comunicarse con sus amigos. Utilizan el correo electrónico para escribirles a sus profesores y a sus jefes. La mayor formalidad del correo electrónico, así como la mayor flexibilidad de espacio para enviar copias o adjuntar documentos, hacen que satisfaga mejor las necesidades “de trabajo” que las necesidades “sociales” de los estudiantes, quienes desean poder satisfacerlas como y cuando quieran, las 24 horas del día, los siete días de la semana. (Haga clic [aquí](#) para obtener más información acerca de la manera como utilizan los estudiantes el correo electrónico).

15. **“Simplificar, simplificar”**. En todo el mundo, algunos estudiantes resultaron ser **“trascendentalistas en ciernes”**: hicieron la observación de que **“pudieron volver a disfrutar de los placeres simples de la vida”** cuando renunciaron a usar **los medios de comunicación durante 24 horas**.

- Muchos estudiantes admitieron que, aun cuando sabían que en algunos momentos podían distraerse, no habían sido plenamente conscientes del tiempo que dedicaban a las redes sociales y de la poca capacidad que en realidad tienen para procesar en paralelo. *“Por lo general, estudio y converso por el chat o escucho música al mismo tiempo, para no aburrirme y quedarme dormido”*, escribió un estudiante libanés. *“Pero lo más importante que descubrí fue que... cuando te desconectas de verdad de los medios de comunicación, comprendes... la gran cantidad de actividades de calidad que puedes hacer”*. Y los estudiantes comentaron las diferencias cualitativas que experimentaron durante el tiempo que estuvieron desconectados incluso en sus relaciones más cercanas. *“Interactué con mis padres más de lo normal”*, informó una estudiante mexicana. *“Prestaba atención a lo que me decían, sin distraerme con mi BlackBerry. Ayudé a cocinar y hasta lavé los platos”*. Y un estudiante en los Estados Unidos escribió: *“Llevo tres años viviendo con las mismas personas, son mis mejores amigos, y creo que éste fue uno de los mejores días que hemos pasado juntos. Pude estar con ellos realmente, sin distracciones, y pudimos volver a disfrutar de los placeres más sencillos de la vida”*. (Haga clic [aquí](#) para leer más sobre las “buenas noticias” que trae consigo desconectarse).

Haga clic aquí para ir a la página de las [Conclusiones del estudio](#) y conocer las lecciones que pueden aprender a partir de este estudio los estudiantes, las universidades, los empresarios del área de los medios de comunicación y los periodistas.

Probablemente también desee hacer clic en las [páginas de los países](#), a las que puede acceder a través de las pestañas que están en la parte superior de la pantalla, para conocer los detalles específicos sobre cómo reaccionaron los estudiantes de cada país al hecho de pasar un día desconectados. Los resultados del estudio también se encuentran detallados en las pestañas de la parte superior de acuerdo con lo que dijeron los estudiantes sobre [cómo usan cada medio de comunicación en particular](#) (teléfonos celulares, redes sociales, servicios de noticias, etc.) y lo que dijeron sobre [cómo se sintieron](#) cuando se desconectaron (sus respuestas emocionales, como por ejemplo, sus sentimientos de soledad, aburrimiento, así como también de alivio).

La fotografía del “teclado” que aparece en el encabezado fue tomada por [Anam Shahid](#).

La ilustración, predominantemente negra y verde, con la nube de palabras fue generada con Wordle.net a partir del medio millón de palabras que escribieron los estudiantes en respuesta al experimento *the world Unplugged*. El tamaño de cada palabra es proporcional a la frecuencia con la que aparece en los informes de los estudiantes: mientras más grande es la palabra, mayor es la frecuencia con la que los estudiantes la utilizaron en sus escritos.