

APROXIMACIÓN A LAS NUEVAS FORMAS DE SOCIABILIDAD DIGITAL IMPULSADAS POR LA PANDEMIA

*Salvador Manzanera-Román**

Departamento de Sociología. Universidad de Murcia.

*Gaspar Rufo Brändle Señán***

Departamento de Sociología. Universidad de Murcia.

Resumen: La pandemia provocada por la COVID-19 ha contribuido a acelerar el giro digital, lo que tiene como resultado la transformación de distintos ámbitos de la cotidianidad. El objetivo de este trabajo es identificar nuevas prácticas digitales y su impacto social en este contexto de progresiva digitalización. A partir de una metodología basada en la revisión bibliográfica y de fuentes de datos secundarias, se visibilizan algunas de las consecuencias de estos hábitos digitales, tales como la auto explotación por la dificultad de disociación entre tiempos de ocio y teletrabajo, la videodismorfia y el agotamiento por las permanentes videoconferencias, el exceso de desinformación o la falta de privacidad y seguridad digitales. Para prevenir estos efectos indeseados de una sociedad hiperconectada, hiperactiva y desigual, se propone la adopción de medidas de precaución e higiene digital que minimicen los riesgos y los tornen en oportunidades, siendo clave para ello la mejora de las competencias digitales.

Palabras clave: Digitalización; COVID-19; sociabilidad virtual; hábitos digitales; higiene digital.

Title: APPROACH TO NEW FORMS OF DIGITAL SOCIABILITY FOSTERED BY COVID-19 PANDEMIC.

Abstract: The pandemic caused by COVID-19 has fostered the digital turn, which has resulted in the transformation of different areas of daily life. The goal of this work is to identify new digital practices and their social impact in this context of progressive digitization. By means of a methodology based on a bibliographical and secondary data sources review, the work stresses some of the consequences of these digital habits, such as self-exploitation due to the difficulty of dissociating between leisure time and teleworking, videodysmorphia and exhaustion caused by the permanent videoconferences, the excess of misinformation or the lack of digital privacy and security. To prevent these undesirable effects of a hyperconnected, hyperactive and unequal society, the adoption of digital hygiene measures is proposed to minimize risks and turn them into opportunities. The improvement of digital skills becomes essential to achieve this aim.

Keywords: Digitization; COVID-19; virtual sociability; digital habits; digital hygiene.

Copyright: © 2022 Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia (Spain). Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

1 INTRODUCCIÓN

El proceso de digitalización experimentado a inicios de este siglo se caracteriza por su rapidez, intensidad y su alta capacidad de penetración en los hábitos y prácticas cotidianas, llegando a la transformación sustancial de las estructuras y formas sociales precedentes (Cámara *et al.*, 2017; Torres, 2017). Los espacios de interacción tradicionales se han digitalizado progresivamente, generándose un espacio virtual en el que se desarrollan distintas facetas de la vida cotidiana de las personas de manera complementaria y, a veces, hasta paralela al espacio físico o real (Polo, 2020). De manera tal, que la creciente integración social de las nuevas tecnologías, la posibilidad de hiperconexión ininterrumpida y ubicua o la multiplicidad de encuentros digitales que conforman la vida del sujeto contemporáneo, han dado lugar a una nueva sociabilidad virtual (Cáceres *et al.*, 2017).

La pandemia ha tenido un impacto muy visible en la aceleración y amplitud de este proceso, de manera que las nuevas tecnologías se han hecho imprescindibles para el mantenimiento de la cotidianidad en estos tiempos (Fundación BBVA, 2021). Durante el confinamiento, un 23% de los españoles adquirió un ordenador u otro equipamiento informático y hasta un 53,4% dice haber aumentado el tiempo empleado como usuario de Internet en este periodo de pandemia (CIS, 2021a). La percepción de la alta relevancia de las nuevas tecnologías se proyecta en el futuro y dibuja un punto de no retorno, ya que el 56,4% de los españoles considera que una vez que termine la emergencia sanitaria y se vuelva a la normalidad, estas serán más importantes en sus vidas.

* smanzanera@um.es

** gbrandle@um.es

Recibido:10-02-2022; aceptado: 06-03-2022.

Este proceso imparable ha tenido notables consecuencias en los procesos de construcción de la cotidianidad. Si antes del confinamiento, el espacio virtual ya funcionaba a modo de simulacro de lo real, produciéndose la disolución de las distinciones clásicas que diferenciaban lo real y lo virtual como algo dicotómico (Zafra, 2020), durante la crisis sanitaria hemos tenido que cerrar aún más si cabe la dualidad virtual/real y acostumbrarnos a que la mayor parte de nuestra vida pase inexorablemente por la mediación tecnológica. Hemos multiplicado nuestras interacciones digitales para cubrir esa carencia de intensidades afectivas y oportunidades que habitualmente ofrece el vínculo comunitario presencial. De manera tal que, a la variedad de prácticas digitales ordinarias anteriores, han venido a sumarse en estos tiempos otra serie de usos, digamos, extraordinarios.

El giro digital observado desvela interesantes matices, cuando no paradojas, al acotar el marco de análisis. A continuación, con la ayuda de una revisión bibliográfica y de fuentes de datos secundarias, se proponen tres ejes de exploración de la realidad cotidiana actual que ejemplifican claramente la creciente apropiación de los espacios virtuales por parte de la ciudadanía y la difusión de nuevos hábitos digitales.

2 AMPLIACIÓN DE LOS ESPACIOS DE SOCIABILIDAD VIRTUAL: PRÁCTICAS RENOVADAS DE INTERACCIÓN Y COMUNICACIÓN DIGITALES

Internet no solo destaca por ser un instrumento útil para la potenciación de los espacios de la vida cotidiana de las personas, sino que lo hace por haberse convertido en un espacio de comunicación e interacción con características propias, específicas y diferenciadoras del espacio analógico de comunicación e interacción: virtualidad, inmediatez y multiplicación de interacciones donde se facilita la sociabilidad, son algunas de ellas. En definitiva, como ya señalaba Castells (1996), no consiste en un espacio que compita con el tradicional en una suerte de juego de suma cero, sino que es complementario o alternativo.

Si bien el uso de instrumentos de comunicación como el correo electrónico ha crecido muy discretamente en el período 2008-2020, la utilización de otros como la mensajería instantánea, las redes sociales y las videollamadas con familiares y amistades ha crecido para el 76,5% de las personas durante la emergencia sanitaria (ONTSI, 2021a). Esto pone de manifiesto que, durante el confinamiento, cuando las relaciones presenciales estaban vetadas, se pudo mantener el contacto con familiares y amistades de manera virtual. Muchas personas o grupos sociales que estaban afectadas por la brecha digital realizaron un esfuerzo de apropiación tecnológica y de desarrollo de estrategias de adaptación, abriendo ventanas digitales que desconocían previamente para mantener o incrementar su sociabilidad, que también se vio alterada. Tal fue el caso de las personas mayores de 65 años que acudieron al uso de videollamadas por medio de smartphones, duplicándose su número en 2020 y 2021 respecto del año 2019 (INE, 2021). Sin embargo, para otros muchos, las nuevas ventanas digitales han seguido cerradas, generando una mayor sensación de aislamiento. Lo relevante del contexto actual, quizá, es que esa desigualdad digital no solo sigue ampliándose intergrupos, sino que se está produciendo también de manera muy visible dentro de grupos aparentemente equivalentes a nivel social.

La brecha digital se convierte en un problema agudo y generalizado, pues cerca de la mitad de la población española carece de las competencias digitales básicas y solo un tercio cuenta con competencias digitales por encima de ese nivel (European Commission, 2021). Pero no es la única cuestión a resolver, el uso tan intenso de videollamadas ha hecho aparecer nuevos riesgos como la videodismorfia, al prestar atención de manera excesiva a defectos de nuestro aspecto corporal constantemente visualizado, o el agotamiento por las permanentes videoconferencias que terminan por convertirnos en una suerte de videozombies.

El giro digital que ha provocado la pandemia de la COVID-19 sobre el uso de Internet como un espacio nuevo de comunicación e interacción hace pensar, por un lado, que se ha ayudado a consolidar una renovada comunidad virtual, donde los lazos o vínculos que ligan a las personas pueden reforzarse. De esta manera, se puede hablar de que se fomenta un crecimiento de las relaciones interpersonales y, por ende, de la sociabilidad (Putnam, 1995) ya que, por un lado, se pueden encontrar con mayor facilidad personas o grupos sociales que comparten determinados comportamientos y/o actitudes. Y, por otro lado, se hace posible que muchas personas puedan mantener relaciones sociales que de otra manera no podrían tener, ya que sus lazos son cada vez más dispersos espacialmente.

Paralelamente, el uso de Internet como un nuevo espacio de comunicación e interacción puede llevar a considerar la existencia de un proceso de reforzamiento de la comunidad analógica, tradicional o física de lazos fuertes de la que el individuo formaba parte con anterioridad, toda vez que las interacciones analógicas han sido llevadas al espacio virtual y se han intensificado (Fundación Telefónica, 2021). Las redes sociales son utilizadas, fundamentalmente, para mantener comunicación e interactuar con aquellas personas con las que se tiene un grado de cercanía alto. Este hecho es indicativo de que las redes sociales están viviendo un proceso de privatización notable, pues se reconstruyen en torno al propio

individuo y sus contactos más cercanos, y en ellas se abandona parte del exhibicionismo que caracterizaba a estos espacios en etapas anteriores. En este sentido, como han demostrado en sus investigaciones Boyd y Ellison (2012), la transformación digital ha modificado la manera en la que interactuamos y construimos nuestra identidad social. La digitalización de la vida analógica deriva, generalmente, en una presentación exagerada, narcisista e idealizada de nuestro yo digital. Paradójicamente, parece que, durante el confinamiento más estricto, las redes sociales reflejaron estados de ánimo menos edulcorados de lo habitual, con imágenes más reales de nuestra cotidianidad. Es decir, el escenario excepcional por el que las sociedades mundiales estaban transitando derivó en una economía digital de la atención centrada en lo esencial.

Por tanto, el giro digital se ha materializado en un incremento de la sociabilidad o de la cantidad de interacciones posibles, creando una comunidad virtual, pero, sobre todo, un traslado de la comunidad analógica al espacio virtual potenciando el aspecto privado de las interacciones sociales en dicho espacio. Ambos espacios y comunidades no deben ser pensados como independientes pues, en muchas ocasiones, son mutuamente influyentes y las relaciones que se desarrollan virtualmente pueden ser llevadas a lo analógico o físico, y viceversa. La confluencia de los espacios analógico y digital convierte Internet en un hiperespacio, al resultar ser algo más que la suma de ambos.

3 MEDIACIÓN DIGITAL Y OBLIGACIONES COTIDIANAS: TELETRABAJO Y EDUCACIÓN VIRTUAL

El uso y aplicación de Internet y de las tecnologías de la información al ámbito laboral viene dándose desde el momento en que estas aparecieron. Así, en los últimos años se ha asistido a un profundo debate acerca de las consecuencias de la automatización sobre la desaparición de ocupaciones y puestos de trabajo (Acemoglu y Autor, 2011; Frey y Osborne, 2013; Autor, 2015); más recientemente se ha presenciado la discusión acerca de los efectos de las plataformas digitales sobre las relaciones laborales (Pesole *et al.*, 2018; Cañigüeral, 2019; Urzú *et al.*, 2020); y, en la actualidad, se ha intensificado el debate acerca de las posibilidades del teletrabajo durante la emergencia sanitaria de la COVID-19 (Messenger, 2019; Eurofound, 2020a, 2020b).

En relación a esta última cuestión, el 54,9% de la población ocupada en España comenzó a realizar actividades de teletrabajo durante la pandemia, ya fuera como asalariado o como trabajador autónomo (CIS, 2021a). Se percibe, además y según este mismo estudio, como una tendencia imparable pues, aunque aproximadamente solo un tercio de la población ocupada tendría capacidad potencial para teletrabajar por la naturaleza de sus ocupaciones, el 28,8% piensa que aumentará el número de trabajos que serán realizados por medio del teletrabajo. La utilidad del teletrabajo ha sido incuestionable durante este periodo. Como apunta Rodríguez (2020), permitió el mantenimiento del distanciamiento social junto con el sostenimiento de la actividad productiva y de los empleos, en un momento en el que hasta el 27,6% de los españoles temió mucho o bastante por la pérdida de su trabajo y el 61,3% mostró preocupación por la pérdida del trabajo de alguno de sus familiares (CIS, 2021b).

Para muchos trabajadores el teletrabajo ofrecía la posibilidad de la conciliación familiar y del control de su propio tiempo. Sin embargo, y de forma paralela, también provocó la aparición de riesgos psicosociales como la sensación de aislamiento y otros vinculados a la gestión del tiempo, derivados de la prolongación de la jornada laboral por la conectividad permanente y la dificultad para planificar el trabajo y controlar el ritmo de trabajo (Manzano, 2018). Se difuminan así, los límites entre el tradicional tiempo dedicado a trabajo y ocio (efecto Blurring), siendo más claro en el caso de las mujeres (IESE, 2020; Romero 2021). En este tiempo casi un tercio de los trabajadores ha afirmado haber experimentado preocupaciones por asuntos de trabajo durante el disfrute de su tiempo libre (Eurofound, 2020b), entrando en conflicto con el derecho a la desconexión del trabajo cuando se está fuera del horario laboral (Muñoz, 2020).

Se ha pasado, por ejemplo, de un control disciplinario de los tiempos de trabajo impuesto por la propia organización empresarial, tal y como lo supo ver Foucault (1978), a un control autoimpuesto por el propio trabajador. Esta autorregulación o imperativo interior está promovido por la maximización del rendimiento propio, llevando al individuo a la explotación voluntaria, deseada y apasionada al creer que está contribuyendo en su autorrealización o enriquecimiento personal, que es la última estación del proceso de transformación histórica del concepto de trabajo (Castel, 1997). Una situación que además se amplifica por lo que Zafra (2017) considera como una vocación y motivación entusiastas, visible de manera especial en algunos ámbitos profesionales, y que colaboran a esconder el malestar de estas formas de autoexplotación normalizadas (Fernández, 2017) y de la precariedad laboral que se deriva de un modelo que tiende a la hiperproducción y la velocidad competitiva.

La exigencia en este contexto neoliberal de exaltación del rendimiento termina por tener consecuencias evidentes sobre los estados anímicos y físicos de las personas, que tienden en ocasiones a la fatiga crónica, como brillantemente subraya Byung-Chul Han (2021) en *La sociedad del cansancio*. El sentimiento de agotamiento mental y físico puede

haber sido más perceptible que de costumbre durante la pandemia: una quinta parte de los españoles consideró estar decaído o deprimido durante muchos o bastantes días en el período de la pandemia (21,5%), un porcentaje similar se sintió ansioso (21,8%), más de la mitad (51,9%) dijo haberse sentido cansado y el 41,9% tuvo problemas de sueño (CIS, 2021b). Todas estas situaciones anímicas y físicas han sido más habituales en el caso de las mujeres y las personas más jóvenes y edades centrales de la vida laboral. Además, con la vuelta a una cierta normalidad semejante a la pre-pandemia, se observa el problema de que al espacio tradicional o analógico se han venido a sumar los nuevos espacios que ha posibilitado el teletrabajo, colaborando así a incrementar una inercia laboral y digital que se nutre del rendimiento extenuante de los trabajadores.

Por su parte, la aplicación de las nuevas tecnologías al ámbito educativo se ha visto también intensificada en el tiempo de pandemia, puesto que antes de esta la mayoría de los centros educativos (60,6%) no realizaba actividades docentes *online* como parte normal de la actividad académica (CIS, 2021a). Todo ello supuso un verdadero reto superado con ejemplos de prácticas que tuvieron un notable éxito durante el confinamiento (OCDE, 2020; Pattier 2021).

A pesar de los encomiables esfuerzos, en este ámbito tampoco se puede caer en la autocomplacencia. La experiencia ha demostrado que la educación de carácter presencial es crucial para el desarrollo educativo del alumnado y, según UNICEF (2021), se han perdido más de 1,8 billones de horas de clase presenciales en todo el mundo desde el inicio de la pandemia. Además, la transición hacia una educación virtual ha ampliado algunas desigualdades previas. A este respecto, Fernández Enguita (2020) considera que la pandemia ha puesto de manifiesto la existencia de tres brechas en el sistema educativo español: la brecha de acceso, de uso y escolar. Entre los hogares de ingresos más bajos (900 euros mensuales netos o menos), alrededor del 9% de los hogares con niños carece de acceso a Internet. Además, la falta de acceso a un ordenador es casi 20 veces mayor en los hogares más pobres, siendo más visible entre los hogares monoparentales (Gobierno de España, 2020; INE, 2021). En todo caso, las debilidades fundamentales existentes para moverse en ese escenario no derivan únicamente de la falta de equipos o materiales, sino que a ello se suma la preparación del profesorado y la organización de los centros para estas modalidades de enseñanza. Es preciso establecer criterios y mínimos a los que llegar en la enseñanza y las plataformas digitales a utilizar para que la experiencia de su uso por el alumnado sea lo más homogénea posible. Para conseguirlo se necesitan sobre todo actuaciones formativas y organizativas (Fundación COTEC, 2020).

La docencia mediada por la tecnología entraña nuevas oportunidades educativas, aunque también nuevos retos y desafíos para el sistema educativo que debe adaptarse e integrar estas herramientas a la práctica académica. No solo es necesario poblar las aulas de dispositivos informáticos e instruir en su manejo a nivel técnico, sino que estas tecnologías emergentes deben ir acompañadas de pedagogías innovadoras que usen las nuevas tecnologías como herramientas de aprendizaje (Said-Hung *et al.*, 2017).

4 RIESGOS INHERENTES A LA DIGITALIZACIÓN INTENSIVA DE LA VIDA ANALÓGICA: DESINFORMACIÓN, ADICCIONES Y PÉRDIDA DE PRIVACIDAD

Como ya se ha señalado, los nuevos hábitos y prácticas impulsados por el giro digital apuntan a la ampliación de la sociabilidad virtual, puesto que las relaciones, comunicaciones e interacciones de la esfera analógica han sido trasladadas en gran medida a la digital. Pero es indudable que la rapidez del cambio producido puede estar ahondando en las características propias de las llamadas sociedad del riesgo (Beck, 2010) y sociedad líquida (Bauman, 2012), generando nuevos escenarios de incertezas, inseguridades y riesgos.

A pesar de que la tecnología aporta muchos beneficios, también plantea importantes retos y dilemas éticos: desigualdad, insostenibilidad, pérdida de la privacidad, vigilancia masiva, adicciones, etc. Como señala Fernández Borsot (2020), la tecnología nos hace inclinarnos al exceso, tendiendo hacia una sociedad hiperactiva. Uno de los excesos más evidentes actualmente es el referido a la información, habiéndose intensificado durante la crisis sanitaria en la que hasta un 71,2% de la población aumentó la frecuencia de búsqueda de información (ONTSI, 2021a) ante la necesidad entender mejor el nuevo virus. Un riesgo asociado a la búsqueda y circulación excesiva de información tiene que ver con el crecimiento descontrolado de noticias falsas y bulos que se viralizaron fugazmente y que alimentaron la polémica y la desinformación (Marantz, 2021). Como subraya Ramonet (2020), el miedo al virus y la necesidad por encontrar información para tratar de comprender mejor la situación generaron un escenario de burbujas de desinformación, difundiéndose centenares de noticias falsas que se propagaron al mismo ritmo que la enfermedad. Una verdadera infodemia o pandemia de info-falsedades que ya es percibida por algo más de un tercio de la ciudadanía (34%), pues tiene la sensación de recibir contenido falso varias veces por semana (ONTSI, 2021a).

El intercambio, la regulación de la información y la construcción sesgada de la realidad a partir de falsedades difundidas colectivamente es algo que se produce también en el escenario de la vida analógica, pero como señala Zafra (2020) en el contexto digital donde todo se mueve en tiempos rápidos y faltos de contexto, la pos verdad se impone. En esta situación de abundancia de (des)información se impone el análisis superficial, pues parece que solo hay tiempo para el acceso a contenidos sintetizados y descontextualizados, produciéndose una atracción forzada hacia lo que cuantitativamente tiene más valor (*trending topics*) y una simplificación para abarcar lo inabarcable que genera un efecto de retroalimentación en círculos o burbujas digitales que solo tienen una cierta apariencia de diversidad.

En este escenario parece hacerse todavía más necesaria la toma de conciencia y la apuesta por una gestión más crítica de la información, mejorando las competencias digitales e incorporando procedimientos sistemáticos de contraste, ya que tan solo la mitad de los internautas (51,7%) comprueba la veracidad de la información que obtiene en Internet (INE, 2021). Y en esta labor, la tecnología forma parte también de la solución, pues cada ciudadano debería conocer las diversas plataformas de verificación que están a su disposición gratuitamente, evitando con ello la circulación de contenidos falsos y malintencionados.

Otra de las consecuencias del exceso digital tiene que ver con la gestión del tiempo, ya que a medida que se cuenta con más tecnología, caracterizada paradójicamente por la rapidez y la eficiencia, menos tiempo libre parece quedar para otras actividades que no requieran de la mediación tecnológica. Es habitual que cuando se utilizan herramientas digitales se altere la percepción del tiempo, muchas veces hasta descuidar otras actividades en un efecto de coste de oportunidad pernicioso. La tecnología digital coloca al individuo en una soledad ocupada, con menor grado de relaciones significativas y en un estado de permanentemente actividad. El 55% de los internautas manifiestan hacer un uso de Internet mayor del previsto, estando más extendido este comportamiento entre los más jóvenes y los estudiantes (Fundación BBVA, 2021). En este grupo social también se da el fenómeno del *vamping* tecnológico, entendido como el uso desmedido de dispositivos tecnológicos en horario nocturno, pudiendo generar un cambio en los patrones de sueño y descanso y, como consecuencia, incidiendo de manera negativa en otras actividades y obligaciones cotidianas como los estudios (Rial y Gómez, 2018).

Con todo, son indicadores que se deben tomar con cautela, ya que a pesar de que en los últimos años se ha levantado un interés y preocupación notables acerca de las consecuencias de un uso abusivo de Internet, especialmente por parte de los más jóvenes (Redman, 2021), no siempre la (sobre)exposición tecnológica es sinónimo de pérdida de bienestar. En este sentido, los estudios de Orben y Przybylski (2019a, 2019b) determinan que existen mínimas evidencias para considerar la relación negativa entre el uso de dispositivos digitales y el bienestar de los más jóvenes.

Una última consecuencia derivada de la vida hiperconectada a dispositivos digitales es la expansión de un contexto de monitorización temprana y vitalicia. Cada vez que accedemos al ámbito digital estamos dejando un rastro de manera consciente y, sobre todo, inconsciente. Como apunta Ballesteros (2020), el individuo se exhibe voluntariamente en el ámbito digital, pero también es desnudado por completo por la llamada inteligencia artificial, de manera que se vuelve transparente ante la máquina. Estas huellas digitales, que pueden comenzar a fijarse antes incluso del nacimiento (aplicaciones que miden parámetros del feto, por ejemplo), comportan el sacrificio de una parte importante de la privacidad individual. Parece que ya no es importante reservar aspectos íntimos a los ojos de los demás en este escenario caracterizado por una especie de privacidad pública. Hasta un 14,3% de internautas comparte su información con cualquier usuario de la red social utilizada y hasta un 25,4% la comparte con sus amistades y los/as amigos/as de estas (ONTSI, 2021a). Se observa que las personas se preocupan más por el peligro que supone la acción ajena en internet (acosadores, hackers, estafas, etc.) que el peligro que nace de nuestra propia actividad digital. Así, por un lado, el 28,5% de los internautas muestra su preocupación por la privacidad en Internet y, por otro lado, un 39,5% de los internautas realiza conscientemente alguna conducta de riesgo para su ordenador o dispositivo móvil (ONTSI, 2020), mientras que un 28,1% de los internautas tiene un nivel de familiaridad con acciones de seguridad digital bajo y medio-bajo, siendo más común entre las mujeres (ONTSI, 2021b).

Finalmente, se ha destapado la desconfianza hacia la acción de los gobiernos durante la pandemia, pues la mitad de los españoles considera que se han utilizado las tecnologías para controlar a la población con finalidades distintas a la salud (Fundación BBVA, 2021). Se puede esperar que las medidas excepcionales relativas a la cibervigilancia y el biocontrol permanezcan, de manera que se instale un *coronóptikon* que normalice la intrusión en la vida privada y la hipervigilancia tecnológica (Ramonet, 2020), de forma que el individuo tienda a autodisciplinarse e interiorizar como algo normal ese sometimiento (Segura, 2014). El trabajo sobre vigilancia digital y pandemia de David Lyon (2021), nos alerta sobre la necesidad de ser críticos con este tipo de iniciativas, evitando que junto a ellas se extiendan otras prácticas más cuestionables socialmente. Y es que las decisiones que se toman como usuarios de la tecnología apoyan a veces, de manera inconsciente, formas de poder que se vuelven en contra del propio ciudadano. Un ejemplo es el llamado

capitalismo de la vigilancia (Zuboff, 2020), donde la mercantilización masiva de los datos de los usuarios de tecnología digital deriva en una situación de desprotección frente a los poderes económicos.

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. MEDIDAS DE HIGIENE DIGITAL EN UNA ESTRATEGIA DE DIGITALIZACIÓN MÁS IGUALITARIA E INCLUSIVA

Desde la confirmación de que se estaba ante una pandemia global, la tecnología se convirtió en un aliado estratégico que ha permitido mantener la cotidianidad. El impulso digitalizador que se ha dado en la crisis sanitaria ofrece nuevas oportunidades que están mejorando algunas esferas sociales previas a la pandemia. Sin embargo, otros beneficios se van desvaneciendo con la vuelta a la normalidad. La secuela de la pandemia es una crisis que tiene efectos sobre las prácticas habituales de las personas: las formas de empleo y trabajo, de estudio, de comunicación, de ocio, así como los modos de sociabilidad encarnados en relaciones afectivas y sexuales.

Paradójicamente, como señala McAweeney (2019), muchos buscan en la tecnología el remedio a través de, por ejemplo, *apps* de gestión tecnológica del uso del tiempo digital (restricción automática de uso de determinadas *apps*, registro de uso, etc.), pero el *solucionismo* tecnológico no permite resolver buena parte de los problemas actuales (Morozov, 2015). En un contexto de expansión de lo digital en todos los ámbitos de la cotidianidad, parece oportuno adoptar medidas de precaución e higiene digital que transformen los riesgos en oportunidades, situando a las personas y sus necesidades en una posición central.

Dos líneas de acción capaces de incidir sobre los ámbitos de la sociabilidad virtual y de los hábitos digitales en las esferas privada y pública se materializan, por un lado, en el impulso de una conectividad moderna e inclusiva, que refuerce la infraestructura en aquellos territorios en los que es deficiente y, por otro lado, el fomento de las competencias digitales para favorecer el acceso a los servicios públicos y privados digitalizados, el uso crítico y racional de las nuevas tecnologías y el incremento de la empleabilidad.

Otras líneas de acción especialmente ligadas al ámbito de los hábitos digitales en la esfera privada pueden ser el fortalecimiento de los ecosistemas digitales de las empresas y procesos productivos (CEPAL, 2020), el fomento de políticas organizativas que favorezcan la desconexión de los teletrabajadores y que reduzcan el impacto del teletrabajo sobre los roles de género (Rimbau, 2021) y la modernización de la educación, facilitando el acceso igualitario a las nuevas tecnologías.

Finalmente, las líneas de acción vinculadas con la mejora de la sociabilidad virtual pueden ser el fomento de los derechos digitales reconocidos en la Carta de Derechos Digitales (Gobierno de España, 2021), la mejora de la confianza digital, definiendo marcos regulatorios que determinen la naturaleza y uso de los datos que puede hacer tanto el sector privado como el público (CEPAL, 2020) y garantizar el respeto a la seguridad y privacidad de la ciudadanía en el uso de las nuevas tecnologías (Fundación Telefónica, 2021).

6 BIBLIOGRAFÍA

- ACEMOGLU, D. y AUTOR, D. Skills, tasks and technologies: Implications for employment and earnings. *Handbook Labor Economics*, 2011, nº 4, p. 1043-1171.
- AUTOR, D. Why are there still so many Jobs? The history and future of workplace automation. *Journal of Economic Perspectives*, 2015, vol. 29, nº 3, p. 3-30.
- BALLESTEROS, A. La digitocracia y sus súbditos: la aparición del animal digitalis. *Telos*, 2020, nº 115, p. 122-126.
- BAUMAN, Z. *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2012.
- BECK, U. *La sociedad del riesgo: hacia una nueva modernidad*. Barcelona: Paidós, 2010.
- BOYD, D.M. y ELLISON, N.B. Social network sites. En DONELAN, H., KEAR, K. y RAMAGE, M. (ed.). *Online Communication and Collaboration: A Reader*. London: Routledge, 2012, p. 261-283.
- CÁCERES, M.D.; BRÄNDLE, G. y RUIZ SAN ROMÁN, J.A. Sociabilidad virtual: la interacción social en el ecosistema digital. *Historia y Comunicación Social*, 2017, vol. 22, nº 1, p. 233-247.
- CÁMARA, M.; LASPRA, B. y LÓPEZ, J.A. Apropiación social de la ciencia en España. En LOBERA, J. (coord.). *Percepción social de la ciencia y la tecnología en España*. Madrid: Ministerio de Ciencia e Innovación, Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, 2017, p. 19-50.
- CAÑIGUERAL, A. *El mercado digital a debate: Plataformas, trabajadores, derechos y WorkerTech*. Madrid: Fundación COTEC, 2019.
- CASTEL, R. *La metamorfosis de la cuestión social. Una crónica del salariado*. Barcelona: Paidós, 1997.
- CASTELLS, M. *La era de la información. La sociedad red*. Madrid: Alianza, 1996.

- CEPAL. *Universalizar el acceso a las tecnologías digitales para enfrentar los efectos del COVID-19*. Santiago: Naciones Unidas, 2020.
- CIS. *Tendencias en la sociedad digital durante la pandemia de la COVID-19. Estudio 3316*. Madrid: CIS, 2021a.
- CIS. *Encuesta sobre la salud mental de los/as españoles/as durante la pandemia de la COVID-19. Estudio 3312*. Madrid: CIS, 2021b.
- EUROPEAN COMMISSION. Digital Economy and Society Index 2021 [en línea]. Disponible en: <<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/desi>> [Consulta: 30 de diciembre de 2021]
- EUROFOUND. *Living, working and COVID-19*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2020a.
- EUROFOUND. *Telework and ICT-based mobile work: Flexible working in the digital age*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2020b.
- FERNÁNDEZ AVILÉS, J.A. NTC y riesgos psicosociales en el trabajo: estado de situación y propuestas de mejora. *Diritto della Sicurezza sul Lavoro*, 2017, nº 2, p. 69-101.
- FERNÁNDEZ BORSOT, G. La tecnología dirige nuestra vida: nuevos principios éticos para recuperar el control [en línea]. Disponible en: <<https://theconversation.com/la-tecnologia-dirige-nuestra-vida-nuevos-principios-eticos-para-recuperar-el-control-155761>> [Consulta: 16 de noviembre de 2021]
- FERNÁNDEZ ENGUITA, M. Una pandemia imprevisible ha traído la brecha previsible. Cuaderno de Campo (31 marzo) [en línea]. Disponible en: <<https://blog.enguita.info/2020/03/una-pandemia-imprevisible-ha-traido-la.html>> [Consulta: 28 de noviembre de 2021]
- FOUCAULT, M. *Vigilar y castigar*. Madrid: Siglo XXI, 1978.
- FREY, C. y OSBORNE, M. The future of employment: how susceptible are jobs to computerization? *Tecnological Forecasting and Social Change*, 2013, nº 114, p. 254-280.
- FUNDACIÓN BBVA. *Actitudes ante la tecnología y usos de las TICs en la Sociedad Española en el marco del Covid-19*. Madrid: Fundación BBVA, 2021.
- FUNDACIÓN TELEFÓNICA. *Sociedad digital en España. El año en que todo cambió*. Barcelona: Penguin Random House, 2021.
- FUNDACIÓN COTEC. Covid-19 y Educación I: problemas, respuestas y escenarios [en línea]. Disponible en: <<https://cotec.es/proyecto/educacion-y-covid-19/978196dd-c9b8-411f-931b-0d8c5ca99ebc>> [Consulta: 15 de octubre de 2021]
- GOBIERNO DE ESPAÑA. *Brecha digital y pobreza infantil*. Madrid: Alto Comisionado contra la pobreza infantil, 2020.
- GOBIERNO DE ESPAÑA. *Carta de Derechos Digitales*. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital, 2021.
- HAN, B-C. *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder, 2021.
- IESE, 2020. Mujer y trabajo en remoto durante el Covid-19 [en línea]. Disponible en: <<https://mediaroom.iese.edu/wp-content/uploads/2020/07/DEF-infografias-teletrabajo-COVID19-14.pdf>> [Consulta: 4 de noviembre de 2021]
- INE. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares, 2021 [en línea] Disponible en: <<https://www.ine.es>> [Consulta: 17 de diciembre de 2021]
- LYON, D. *Pandemic surveillance*. Cambridge: Polity Press, 2021.
- MANZANO, N. *Las tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)(II): factores de riesgo psicosocial asociados a las nuevas formas de organización del trabajo*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo, 2018.
- MARANTZ, A. *Antisocial. La extrema derecha y la 'libertad de expresión' en internet*. Madrid: Capitán Swing, 2021.
- MCWEENEY, E. Beyond tech addiction. Rebooting digital well-being in the wake of the “techlash” [en línea]. Disponible en: <<https://points.datasociety.net/beyond-tech-addiction-965ce8e80c5c>> [Consulta: 25 de noviembre de 2021]
- MESSENGER, J.C. Introduction: Telework in the 21st century: an evolutionary perspective. En MESSENGER, J.C. (ed.). *Telework in the 21st century: an evolutionary perspective*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2019, p. 1-34.
- MOROZOV, E. *La locura del solucionismo tecnológico*. Madrid: Katz, 2015.
- MUÑOZ RUIZ, A.B. El derecho a la desconexión en el teletrabajo. *Trabajo y derecho*, 2020, nº 12, p. 1-28.
- OCDE. *El impacto del COVID-19 en la educación – Información del Panorama de la Educación (Education at a Glance) 2020*. París: OCDE, 2020.
- ONTSI. *Estudio sobre la Ciberseguridad y Confianza en los hogares españoles*. Madrid: ONTSI, 2020.
- ONTSI. *Usos y actitudes de consumo de contenidos digitales en España*. Madrid: ONTSI, 2021a.
- ONTSI. *Estudio sobre percepción y nivel de confianza en España*. Madrid: ONTSI, 2021b.
- ORBEN, A. y PRZYBYLSKI, A.K. Screens, teens and psychological well-being: evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 2019a, vol. 30, nº 5, p. 682-696.
- ORBEN, A. y PRZYBYLSKI, A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019b, vol. 3, nº 2, p. 173-182.

- PATTIER, D. Referentes educativos durante la pandemia de la COVID-19: El éxito de los edutubers. *Publicaciones*, 2021, vol. 51, nº 3, p. 533-548.
- PESOLE, A. *et al.* *Platform Workers in Europe Evidence from the COLLEEM Survey*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018.
- POLO, A. Sociedad de la información, sociedad digital, sociedad de control. *Inguruak*, 2020, nº 68, p. 50-77.
- PUTNAM, R. Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 1995, nº 6, p. 65-78.
- RAMONET, I. La pandemia y el sistema-mundo -un hecho social total-. *Le Monde Diplomatique*, 2020, vol. 25, nº 4, p. 95-124.
- REDMAN, P. Too much, too young? Social media, moral panics and young people's mental health. En PERRIAM, J. y CARTER, S. (ed.). *Understanding Digital Societies*. Londres: SAGE, 2021, p. 387-422.
- RIAL, A. y GÓMEZ, P. Adolescentes y uso problemático de Internet. Claves para entender y prevenir. En JIMÉNEZ, E.; GARMENDIA, M. y CASADO, M.A. (coord.). *Entre selfies y whatsapps: Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*. Barcelona: Gedisa, 2018, p. 188-207.
- RIMBAU, E. El Real Decreto-Ley 28/2020 de 22 de septiembre, de trabajo a distancia, ¿potencia o dificulta el teletrabajo? En RODRÍGUEZ, M.L. (dir.). *Tecnología y trabajo: el impacto de la revolución digital en los derechos laborales y la protección social*. Cizur Menor: Aranzadi, 2021, p. 105-125.
- RODRÍGUEZ, D. *Teletrabajo, acceso a Internet y apoyo a la digitalización en el contexto del Covid-19*. Serie Apuntes 2020/08. Madrid: Fedea, 2020.
- ROMERO BURILLO, A.M. El teletrabajo: ¿oportunidad o riesgo para la igualdad efectiva de mujeres y hombres en las relaciones laborales? En ROMERO, A.B. (dir.). *Mujer, trabajo y nuevas tecnologías*. Cizur Menor: Aranzadi, 2021, p. 107-152.
- SEGURA, A. El pastor, el doctor y el Big Data. *Teknokultura*, 2014, vol. 11, nº 2, p. 243-257.
- SAID-HUNG, E.; VALENCIA, J. y BRÄNDLE, G. Nivel de aprovechamiento docente de las TIC en Colombia. *Profesorado: Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 2017, vol. 21, nº 3, p. 219-238.
- TORRES, C. Sociedad de la información y nuevas tecnologías. *Nueva revista de política, cultura y arte*, 2017, nº 162, p. 11-20.
- UNICEF. COVID-19 and School Closures [en línea]. Disponible en: <<https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2021/03/COVID19-and-school-closures-report.pdf>> [Consulta: 23 de octubre de 2021]
- URZÍ, M.C.; PESOLE, A. y FERNÁNDEZ-MACÍAS, E. *New evidence on platform workers in Europe*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2020.
- ZAFRA, R. Redes y posverdad. En SABARIEGO, J.; DO AMARAL, A. y BALDISSERA, E. (org.). *Algoritmos*. Valencia: Tirant lo Blanch, 2020, p. 69-82.
- ZAFRA, R. *El entusiasmo. Precariedad y trabajo creativo en la era digital*. Barcelona: Anagrama, 2017.
- ZUBOFF, S. *La era del Capitalismo de la vigilancia*. Barcelona: Paidós, 2020.