

Pandemia adolescente: los cuerpos pixelados

RICARDO FANDIÑO PASCUAL^{1A} Y VANESSA RODRÍGUEZ POUSADA^{2A}

RESUMEN

Pandemia adolescente: los cuerpos pixelados. En el presente artículo se realiza una reflexión sobre las diferentes miradas que se han puesto sobre la adolescencia en tiempos de pandemia, desde un enfoque contextual amplio, abordando aspectos psicológicos, emocionales, relacionales y culturales, poniendo el protagonismo en la vivencia del cuerpo en la era digital. Observar la adolescencia implica utilizar un gran angular para entender lo que hay en juego en las interrelaciones con el mundo adulto y cómo ambos mundos -el adolescente y el adulto- se influyen y se superponen en un juego de espejos. Una realidad que interpela a los adultos a posicionarse de forma adecuada para dar paso a una generación que necesita de alguna referencia estable para un buen desarrollo psíquico y emocional. **Palabras clave:** *adolescencia, cuerpo, pandemia, mundo virtual.*

ABSTRACT

Adolescent pandemic: pixelated bodies. This article reflects on the different views on adolescence in times of pandemic, from a broad contextual approach, addressing psychological, emotional, relational, and cultural aspects, focusing on the experience of the body in the digital era. Observing adolescence implies using a wide-angle lens to understand what is at stake in interrelations with the adult world and how both worlds - the adolescent and the adult - influence, and overlap in a game of mirrors. A reality that challenges adults to position themselves appropriately to give way to a generation that needs some stable reference for a good psychic and emotional development. **Keywords:** *adolescence, body, pandemic, virtual world.*

RESUM

Pandèmia adolescent: els cossos pixelats. En el present article, es realitza una reflexió sobre les diferents mirades que s'han posat sobre l'adolescència en temps de pandèmia, des d'un enfocament contextual ampli, abordant aspectes psicològics, emocionals, relacionals i culturals i posant protagonisme en la vivència del cos en l'era digital. Observar l'adolescència implica utilitzar un gran angular per entendre el que hi ha en joc en les interrelacions amb el món adult i com tots dos mons -l'adolescent i l'adult- s'influeixen i se superposen en un joc de miralls. Una realitat que interpel·la els adults a posicionar-se de forma adequada per donar pas a una generació que necessita d'alguna referència estable per a un bon desenvolupament psíquic i emocional. **Paraules clau:** *adolescència, cos, pandèmia, món virtual.*

La Real Academia Española (RAE) define pandemia como una “enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región”. Hacemos referencia a la pandemia adolescente como una forma de acercarnos a las vivencias, conductas y sentires de la población adolescente en tiempos de COVID, pero también a la mirada que se ha puesto sobre estos desde el mundo adulto. Un

mundo adulto que en ocasiones mira a los adolescentes pero que no ve lo que se perpetúa de la adolescencia en su propio mundo. Podríamos decir que, de algún modo, nos hallamos en una crisis intergeneracional; crisis que nos lleva a una centralidad de la adolescencia, siendo la etapa que más deseabilidad social genera, conexiando y superponiendo etapas vitales que, en otros tiempos, aparecían diferenciadas de forma más clara.

¹Doctor por la Universidad de Vigo. Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta de integración cuerpo-mente especializado en adolescencia. Presidente de ASEIA. Miembro del Instituto Wilhelm Reich-Europa. ²Psicóloga General Sanitaria y Psicopedagoga. Profesora colaboradora en la Universitat Oberta de Catalunya. Miembro de la directiva de ASEIA y vicepresidenta de SOGASEX (Sociedade Galega de Sexoloxía). ^AAsociación para a Súde Emocional na Infancia e Adolescencia (ASEIA). Contacto: rfandino@uvigo.es

Recibido: 5/2/21 - Aceptado: 8/3/21

En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia por el coronavirus SARS COV-2. Derivadas de esta situación, se implementaron medidas a nivel internacional que implicaron, entre otras cosas, confinamientos temporales y la promoción generalizada del distanciamiento social. De este modo, la vida social quedó desplazada fundamentalmente a entornos familiares, residenciales y académicos o laborales, con un incremento considerable de las medidas de seguridad y control.

Toda la población vio, de alguna manera, condicionado su estilo de vida, hábitos y costumbres por las medidas sanitarias desarrolladas por las autoridades. La particularidad de la población adolescente en este contexto viene caracterizada por la centralidad del espacio social en sus vidas. La adolescencia se caracteriza, entre otras cosas, por un desplazamiento del interés por lo familiar y lo doméstico hacia una apertura al mundo de los iguales y los espacios de encuentro donde desarrollar actividades relacionadas de un modo más o menos directo con la investigación sexual y la progresiva definición de la identidad.

Esta emergencia sanitaria llega a la vida de los adolescentes occidentales en un escenario marcado por cuatro elementos que consideramos básicos (Fandiño y Rodríguez, 2018):

- a) El cambio cualitativo de la adolescencia, que ha pasado de ser una edad de tránsito entre la infancia y la vida adulta, para ocupar una centralidad social que la lleva a convertirse en la referencia para niños y adultos (Badiou, 2017; Serres, 2014).
- b) La incertidumbre por el futuro derivada de la superposición de crisis sociales, económicas, institucionales y climáticas.
- c) La emergencia del mundo *on-line* como espacio relacional de altísima relevancia para la población en general y para los adolescentes en particular.
- d) La actualidad de un nuevo enfoque de la sexualidad donde la igualdad y la diversidad sexual determinan no solo unas nuevas vivencias y relaciones, sino también la aparición de unos nuevos cuerpos.

Podemos hablar en general de una sociedad pre-COVID *adolescentizada*, en la búsqueda

permanente de un goce apoyado en el consumo rápido de múltiples estímulos, con dificultades en la gestión de la frustración y una relación de intensa ambivalencia con la autoridad. En este contexto, la llegada de la pandemia introduce una intensa hipernormatividad que contradice en general el mandato social implícitamente impuesto en las últimas décadas: la movilidad, el consumo, la eterna felicidad y la fluidez relacional como algunos de los elementos más definitorios de nuestra construcción social. Es por ello que entendemos que la pandemia podría haber actuado como catalizador que acelera o pone de relieve algunos fenómenos sobre la realidad adolescente que ya estaban en marcha, además de introducir algunos nuevos.

En 1610, William Shakespeare escribió en *Cuento de Invierno*: “desearía que no hubiera edad intermedia entre los dieciséis y los veintitrés años, o que la juventud humana durmiera hasta hartarse, porque no hay nada entre esas edades como no sea dejar embarazadas a las chicas, agraviar a los ancianos, robar y pelear”. Más allá del heteronormativismo y androcentrismo imperantes en la época de este escrito, se podría afirmar que el estereotipo del adolescente transgresor forma parte de la diferencia intergeneracional. Se trata de un discurso elaborado desde una mirada adultocéntrica que otorga la capacidad de determinar qué es “portarse bien” y qué es “portarse mal” al ciudadano mayor y con experiencia. Además, prevalece una mirada negativa puesta en este grupo etario, relegándolo a un lugar donde lo que prima es la falta de conocimiento, la inconsciencia y la transgresión. A lo largo de los años, esta etapa ha experimentado cambios acordes a cada momento contextual. Desde que a principios del siglo XX se generalizara el uso del término adolescencia y a mediados de ese mismo siglo se popularizara en los países anglosajones la denominación *teenager*, la conceptualización de la adolescencia ha evolucionado mucho (Savage, 2020). Sin embargo, lo que parece que no ha evolucionado son los estereotipos determinados desde otra generación que se sitúa en un lugar de superioridad moral.

Debemos considerar la complejidad de ejercer la autoridad. Requiere de un poder, pero también de un conocimiento, de capacidad de

control, pero también de habilidad para convencer. Para convencer se necesita ser referente: un referente que reconoce las propias limitaciones, que no tiene todas las respuestas, que puede errar y asumir estos errores, ya que la asunción de estos no debilita la posición de autoridad. La relación de los jóvenes con el poder y el control es ambivalente, especialmente al inicio de la adolescencia, ya que, por una parte, lo buscan, y, por otra parte, intentan burlarlo (Aberastury y Knobel, 1999). Es su modo de encontrar un lugar propio más allá del sometimiento y debemos asumir que es bueno que esto sea así, forma parte del proceso de madurar, igual que la frustración.

De los adolescentes durante el proceso de la pandemia, lo que más ha interesado es que se produzca una “buena conducta”, sin entender que la “mala conducta” es parte de su esencia. De hecho, desde un punto de vista madurativo, la baja incidencia de algunos problemas comportamentales, derivados de una actitud más conservadora y de evitación de riesgos por parte del adolescente, puede llevar a un desarrollo deficitario de algunas áreas como las estrategias de afrontamiento, la creatividad o el logro de la identidad personal, entre otras (Oliva, 2004). La función de los *supuestamente* adultos debe ser poner límites y transmitir un saber. Pero en tiempos de pandemia, desde algunas instituciones, se han visto muchos más esfuerzos en vigilar y castigar que en la educación de los jóvenes. Esta segunda necesita de tiempo y vivimos una situación de emergencia, pero no debemos minimizar el hecho de que los puentes a través de los que nos comunicábamos con los adolescentes, hace al menos una década, se han hecho muy frágiles con la emergencia de internet y el desplazamiento desde la relación adulto-joven a la relación pantalla-joven (Ubieto, 2019). Hay una clara analogía entre las relaciones sociales de internet y el modelo predominante de las relaciones sociales en la adolescencia; la fluidez, la indefinición, la confusión, la ausencia de anclajes duraderos (Callejo y Gutiérrez, 2012). Es en este sentido en el que se puede entender que las redes sociales son generadoras de relaciones adolescentes. Se trata de un nuevo espacio comunicacional en el que los jóvenes se guían más por imágenes que por palabras y

en el que se favorece la inmediatez y el pensamiento hipervincular que va saltando de contenido en contenido sin solución de continuidad. El mundo virtual ha llegado para quedarse y los adultos debemos acercarnos a él, no para denigrarlo sino para extraer el potencial comunicativo entre adultos y adolescentes, lo que ven, los *influencers* que siguen, los *tik-toks* que realizan, etc., hablan de ellos mismos y aparecen como un espacio relacional que no podemos ni debemos obviar. Es por ello por lo que nos corresponde a nosotros como adultos apuntalar estos puentes para que continúen uniendo estas dos orillas y no se ensanche la grieta existente entre ambas.

Durante el confinamiento, a los adolescentes se les propuso la inmersión digital y tuvimos la impresión de que lo hicieron muy bien. De este modo, convertimos en medida sanitaria aquello que, días antes, considerábamos potencialmente patológico. Siguiendo a Vidales y Sádaba (2017), las interacciones sociales digitales y presenciales deben mantener un cierto equilibrio para prevenir consecuencias negativas. Este sistema de mundo *on-line/off-line* entrelazado en el que viven los jóvenes se ha desplazado hacia internet durante la pandemia. De hecho, sabemos que en general ha aumentado el uso de redes sociales y otros servicios que ofrece internet. Se observa también relación entre adicción al juego, uso compulsivo de internet y redes sociales en adolescentes que autoinforman de depresión, soledad, aversión, mala calidad del sueño y ansiedad relacionada con la pandemia (Fernandes, Nanda-Biswas, Tan-Manshukani, Vallejo y Essau, 2020).

En la desescalada que siguió al confinamiento se observó una evidente incapacidad para establecer normas específicas que los tuvieran en cuenta como grupo de edad diferenciado con sus propios intereses y necesidades. De hecho, en España hubo un momento en el que todas las franjas de edad tenían contempladas situaciones extraordinarias para poder salir del confinamiento de una u otra forma; todas, menos la franja de edad comprendida entre los 14 y los 18 años. Y cuando llegó lo que se vino a denominar “nueva normalidad”, se volvió de manera masiva, como el personaje de Shakespeare, al estigma de su mal comportamiento. Son incontables los mensajes en los medios de comunicación

que hacen referencia a “jóvenes” que incumplen normas. Estos jóvenes, con edades indeterminadas entre los 15 y los 40 años, se saltan las restricciones impuestas con el ánimo de seguir cumpliendo el mandato social implícito de movilidad, consumo y fluidez relacional que prevalecía masivamente hace tan solo unos meses.

Dentro del furor normativo en el que hemos entrado como respuesta a la pandemia, hay lugares donde se ha establecido la prohibición de relaciones sociales entre no convivientes. Para la inmensa mayoría de los jóvenes esto es igual a la prohibición de mantener relaciones sexuales. La intimidad física entre adolescentes no convivientes puede ser prohibida sine die. No nos olvidemos de que las pachangas de fútbol, los botellones, los encuentros en los parques, las noches de fiesta y muchos otros rituales de socialización juvenil son esenciales en la construcción de su identidad porque, en ellos, lo sexual, en un sentido amplio, está en juego. El mensaje institucional pareciera ser: seguid haciendo lo vuestro, pero a través de internet. De este modo, vemos el cuerpo como lugar de la experiencia, convirtiéndose así en un estorbo que eludir (Puig, 2020), o que en todo caso solo interesa en su versión pixelada y bidimensional. Se nos olvida que el cuerpo encarnado es necesario en su complejidad y que la comunicación no verbal forma una parte esencial de él. En un mundo virtual donde la palabra queda relegada a la imagen, la comunicación no verbal a través del cuerpo necesita de un aprendizaje previo derivado de la presencialidad, el contacto, la sensorialidad y de los compases de movimiento que acompañan las respiraciones.

Una de las consecuencias evidentes de esta regulación de las relaciones es que estas son normas que algunos jóvenes no van a cumplir. Otra es que, de prolongarse esta situación, la maduración psicoemocional de toda una generación está en juego. De hecho, son ya muchos los estudios que nos orientan en esa dirección. Los síntomas emocionales y los problemas de conducta han sido las facetas psicológicas más afectadas durante la etapa de confinamiento en la población adolescente (Gómez, Fluja, Andrés, Sánchez y Fernández, 2020). Es previsible que estas consecuencias psicopatológicas se den a través de tres tipos de expresiones

clínicas: en la población sin psicopatologías previas pueden darse mecanismos reactivo-adaptativos; otro tipo de expresión sería como factor desencadenante de psicopatologías mayores en jóvenes más vulnerables; y, finalmente, como descompensación del proceso psicopatológico en el que ya se encuentran inmersos previamente (Pedreira, 2020).

La centralidad del cuerpo

Cuando hablamos de cuerpo nos referimos al cuerpo biológico, pero también a su representación mental. Ambos, interrelacionados, son determinantes en la construcción de la identidad. El cuerpo del adolescente es un cuerpo en (trans)formación y, por lo tanto, vivido como extraño, raro o bizarro, pero también como radicalmente importante. Se podría decir que el cuerpo del adolescente ocupa mucho espacio. Los y las jóvenes progresivamente no caben en sus propias ropas. También en sus mentes el investimento y transformación del propio cuerpo se convierten en un tema-vivencia central. Sabemos que las temáticas abordadas por los *youtubers* favoritos de la población adolescente abordan frecuentemente escenarios relacionados con el cuerpo, la sexualidad y la identidad (Pérez, Pastor y Abarrou, 2018).

“Todos teníamos problemas con el aspecto físico. Los que ya eran guapos, debían cultivarlo, y los feos, modificarlo. En cualquier caso, el físico no se dejaba como estaba, lo cual, entre otras cosas, era imposible, porque nuestros cuerpos iban cambiando por su cuenta y nunca satisfacían nuestras expectativas.”

Este fragmento de *La escuela católica* de Eduardo Albinati (2019) refleja la centralidad del cuerpo en el período adolescente, un cuerpo en transformación al que se debe atender en su metamorfosis. Un cuerpo del que se duda, un cuerpo que en ocasiones se puede vivir como ajeno, precisamente por los rápidos cambios experimentados en un período relativamente corto de tiempo, y al que se debe atender en un intento de controlar lo “incontrolable”.

A través de cuerpo se establece un límite, se delimitan el “yo” y el “tú”, siendo el “tú” necesario para poder ser “yo”, porque es a través de los cuerpos de los otros la forma en que llegamos

a pensar el nuestro como propio y único. Los cuerpos de los otros nos hablan; necesitamos de su contacto para que el propio sienta, vivencie y experimente desde la sensorialidad. Tal y como plantean Piquer, Traver y Planella (2016), dentro del constructo de bienestar social y psicológico debe tenerse en cuenta la pedagogía del cuerpo, pues es la existencia de sujetos corporeizados la vía para alcanzar el potencial educativo al que toda sociedad debe aspirar. Es el cuerpo tangible el medio para crecer como personas.

Tal y como hacíamos mención anteriormente, nos encontramos inmersos en una era digital que condiciona las vivencias y los tipos de relaciones del cuerpo en un juego de dualidades de presencias-ausencias, parte-todo, real-virtual. Al igual que el cuerpo adolescente, lo virtual se desarrolla constantemente, transformándose y transformando en períodos muy cortos de tiempo.

Las consecuencias de la pandemia sobre el cuerpo de los adolescentes pueden encontrarse a un nivel somático. Así han podido identificarse descompensaciones de procesos crónicos como la diabetes, o el asma, quejas psicósomáticas diversas, tendencia al sedentarismo y la obesidad, alteraciones del sueño (Quin et al., 2020; Pedreira, 2020). También podemos hallarlas a nivel de la actividad sexual (Nebot, Ruiz, Giménez, Gil y Ballester, 2020) y de la representación identitaria de esta (Platero y López, 2020). La digitalización de la vivencia corporal tiene también consecuencias, ya que el sujeto queda identificado con la imagen que crea la ilusión de movimiento, distorsionando la experiencia. Las vivencias relacionadas con el peligro, el pudor o el asco, quedan trivializadas favoreciendo la aparición de una cierta insensibilidad (Levin, 2006).

Si la emoción es somatopsíquica, la nueva disciplina de los cuerpos que no se tocan interviene inevitablemente en el desarrollo emocional. ¿Cómo evoluciona el cuerpo en transformación en ausencia de contacto? La consciencia de sí es inevitablemente consciencia corporal (Puig, 2020). Los adolescentes, que deben experimentar con el propio cuerpo para recrearlo y redescubrirlo, se encuentran ahora ante una nueva y extrema encrucijada moral. No es ya la clásica del placer sexual como camino hacia

la enfermedad, sino la sexualidad propia como causa de la muerte del otro, el padre, el abuelo, el mayor. Los adolescentes están experimentando el paso de una sexualidad coligada a peligro y a riesgo -a través de los mensajes que se lanzan donde se asocia a enfermedades o embarazos-, a una vivencia de la sexualidad como ilegal -el acercamiento está prohibido, los contactos con personas no convivientes están regulados y no son permitidos por razones de salud-. ¿Cómo es posible desarrollar una sexualidad saludable en ausencia de contacto?

Pretendemos, así, un artificio paradójico en el que nuestro futuro pasa a depender de la *buena conducta* de los jóvenes y que este se priorice sobre la construcción del propio. Ellos deben comportarse según las normas -cambiantes y extrañas- para que los mayores sigamos sanos y vivos en un mensaje incoherente donde se los cuestiona por llevar a cabo acciones que, día a día, ven realizar en los adultos. Los mismos que los estigmatizan por no cumplir las normas son los que observan incumpliendo cierres perimetrales y aforos, o incluso usando las posiciones de poder para administrarse vacunas a las que no debieran acceder. Pareciera que ya no es que el futuro de los adolescentes dependa de los adultos, sino que el presente de los mayores depende de los jóvenes. Deberíamos preguntarnos si íntimamente no desean que vayamos desapareciendo, extinguiéndonos en nuestro papel de adultos fallidos. En esta “nueva normalidad”, el adulto ya no soporta más ver reflejada su adolescencia en los propios jóvenes y por eso pretende culparlos, como una forma de proyectar su propio fracaso madurativo en aquellos a los que cotidianamente emula.

Es cierto que internet, y las redes que se establecen a través de este medio, han quedado como el único mundo, suficientemente abierto, donde los adolescentes pueden delimitar un espacio-tiempo propio a partir del que construir una identidad colectiva y generar una tensión inter-generacional imprescindible para su desarrollo. También que la emergencia de lo *Queer* favorece una apertura identitaria donde descubrir algo del orden de “lo nuevo”. Pero contemplamos con preocupación cómo el cuerpo carnal, sensorial, emocional, queda relegado a una representación pixelada que condena a los

jóvenes a una condición de irrealidad. Desde esta perspectiva, de alguna manera, sería bueno que los adolescentes recuperaran las calles, los espacios de contacto, el conocimiento sensitivo de la piel ajena. Si bien puede ser este un mensaje paradójico en tiempos de pandemia, no debemos perder esta perspectiva si mantenemos la esperanza de que los actuales adolescentes lleguen a ocupar en algún momento la adultez. De no ser así, no podremos revertir la lenta cancelación del futuro (Berardi, 2019), quedando condenados a una melancólica retrotopía (Bauman, 2017).

La educación siempre debe ser pensada como algo más que adiestramiento e información. Necesitaremos generar un marco normativo y convivencial razonablemente estable y comprensible que tenga en cuenta, además, que, mal que nos pese, no es lo mismo tener 15 años que 55. Si queremos que los jóvenes se impliquen y comprometan en el proceso de cambio social en que estamos inmersos, vamos a tener que establecer con ellos una relación en la que los escuchemos, sirvamos de modelo y propongamos construir un futuro colectivo deseable. Este es un proyecto esencial en el que ya vamos con retraso.

Bibliografía

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1999). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós Ibérica.
- Albinati, E. (2019). *La escuela católica*. Barcelona: Lumen.
- Badiou, A. (2017). *La verdadera vida. Un mensaje a los jóvenes*. Barcelona: Malpaso.
- Bauman, Z. (2017). *Retrotopía*. Paidós: Madrid.
- Berardi, F. (2019). *Futurabilidad. La era de la impotencia y el horizonte de posibilidad*. Madrid: Caja Negra.
- Callejo, J. y Gutiérrez, J. (2012). *Adolescencia entre pantallas: Los jóvenes en el sistema de comunicación*. Barcelona: Gedisa.
- Fandiño, R. y Rodríguez, V. (2018). *La lucha sexual de los adolescentes en la hipermodernidad*. Barcelona: UOC Editorial.
- Fernandes, B., Nanda-Biswas, U., Tan-Manshukani, R., Vallejo, A. y Essau, C. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 3 (7), 57-63.
- Gómez, I., Fluja, J. M., Andrés, M., Sánchez, P. y Fernández, M. (2020). Evolución del estado psicológico y del miedo durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 3 (17), 9-17.
- Levin, E. (2006). *¿Hacia una infancia virtual? La imagen corporal sin cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Nebot, J. E., Ruiz, E., Giménez, C., Gil, M. D. y Ballester, R. (2020). Frecuencia sexual de los adolescentes españoles durante el confinamiento por COVID-19. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 3 (7), 18-24.
- Oliva, A. (2004). La adolescencia como riesgo y oportunidad. *Infancia y Aprendizaje*, 27 (1), 115-122. Recuperado de: <http://personales.us.es/oliva/p115.pdf>
- Pedreira, J. L. (2020). Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: Visión desde la psicopatología y la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 94.
- Pérez, V., Pastor, Y. y Abarrou, S. (2018). Los youtubers y la construcción de la identidad adolescente. *Comunicar*, 55 (26), 61-70.
- Piquer, M., Traver, J. y Planella, J. (2016). Pedagogía del cuerpo y acompañamiento, una combinación al servicio de los retos de la educación. *Teoría de la educación*, 28 (2), 139-162.
- Platero, R. L. y López, M. A. (2020). "Perder la identidad". La adolescencia LGTBQAI+ frente a la pandemia por COVID-19 y las medidas del estado de alarma en España. *Sociedad e Infancias*, 4, 195-198.
- Puig, E. (2020). *Los cuerpos rotos*. Madrid: Clave Intelectual.
- Quin, F., Song, Y., Nassis, G.P., Zhao, I., Cui, S., Lai, L., Wu, Z., Xu, M., Qu, C., Dong, Y., Wang, Z., Geng, X., Zhao, C., Feng, Y., Han, Z., Fan, Z. y Zhao, J. (2020). Prevalence of insufficient physical activity, sedentary screen time and emotional well-being during the early days of the 2019 novel coronavirus (COVID_19) outbreak in China: A national cross-sectional study. *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. Recuperado de: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3566176

- Real Academia Española (RAE) (2021). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [Fecha de consulta: 10 de enero de 2021].
- Savage, J. (2020). *Teenage. La invención de la juventud 1875-1945*. Madrid: Desperta Ferro ediciones.
- Serres, M. (2014). *Pulgarcita*. Barcelona: Gedisa.
- Shakespeare, W. (1999). *El cuento de invierno*. Barcelona: Austral.
- Ubieto, J. R. (2019). *Del padre al iPad: Familias y redes en la era digital*. Barcelona: Ned Ediciones.
- Vidales, M. J. y Sádaba, C. (2017). Adolescentes conectados: La medición del impacto del móvil en las relaciones sociales desde el capital social. *Comunicar*, 25(53), 19-28.