

# Bienestar Psicológico: El reto de la existencia digital

Aguilar Mier, Marisol

2022-03-01

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5537>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Bienestar Psicológico: El reto de la existencia digital

Marisol Aguilar Mier

Publicado en “E-Consulta”, el 01 de marzo de 2022. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202203030745033365>

Ante esta realidad hiperconectada e instantánea en la que hoy en día existen más teléfonos móviles que humanos en el mundo, no es de extrañar que dichos dispositivos se hayan convertido en una necesidad primordial, ya que los utilizamos de manera constante para realizar múltiples actividades que nos llevan a pasar largo tiempo conectados a ellos.

Dentro de las competencias digitales que se consideran indispensables para navegar en el ciberespacio, se hace referencia al uso responsable y seguro de la tecnología. Sin embargo, ¿qué tanto logramos cuidar de nosotros mismos cuando utilizamos nuestros dispositivos? ¿cuánto tiempo invertimos en ellos? ¿cuántas cosas dejamos de hacer cuando tenemos el teléfono en la mano? ¿cuántas interrupciones sufrimos día con día en detrimento de nuestra productividad?

Son muchas las investigaciones que han demostrado daños y trastornos derivados de un uso problemático de las TIC. Incluso, se han acuñado términos para hacer referencia a nuevos padecimientos o patologías. Revisaremos algunos de ellos, con

el ánimo de reflexionar: ¿nos estamos desconectado de la realidad al estar permanentemente conectados a la red?

Iniciemos por nombrar una de las principales “enfermedades” de la sociedad digital: la infoxicación. Es decir, el exceso de información que se traduce, de acuerdo con Cornella, como “estar siempre «on» y recibir centenares de informaciones cada día, a las que no puedes dedicar tiempo”. Todo ello nos hace sentir: 1) abrumados, ante la cantidad de datos que no podemos procesar, 2) paralizados, al no saber cómo organizar tanto contenido sobre un tema y, 3) imposibilitados para gestionar, evaluar y seleccionar la información que verdaderamente necesitamos. De ese modo, perdemos la capacidad de profundizar pues, como lo dijo Nicholas Carr al preguntarse: ¿Google nos vuelve estúpidos?, “buscamos lo breve y lo rápido, alejándonos de la posibilidad de concentrarnos en una sola cosa”.

Derivado de este “mal”, surge el llamado “FOMO” (acrónimo en inglés de «miedo a perderse algo» o «fear of missing out») y consiste en el temor a no enterarse de informaciones, sucesos, conversaciones o eventos que ocurren dentro del círculo social, experimentando ansiedad por sentirse excluido o invisible.

Por su parte, somos muchos los que experimentamos, en diversos grados, la llamada Nomofobia («no mobile phone phobia»), la cual, se refiere al pánico a salir de casa sin el teléfono o ansiedad por quedarse sin batería, cobertura o acceso a internet, reflejando una dependencia absoluta hacia el dispositivo.

Y aunque el siguiente término que explicaremos no es un trastorno psicológico como tal, sino un fenómeno social, merece ser mencionado. Nos referimos al llamado

Phubbing (término que surge de las palabras «phone» y «snubbing»), que se describe como el acto de ignorar a una persona y al propio entorno por concentrarse en el smartphone. En español se le ha bautizado como “ningufoneo” y resulta un comportamiento cada vez más común pues, aunque se trata de un gesto descortés, es socialmente aceptado. Sin embargo, puede reflejar una adicción derivada de un problema de autocontrol de la persona al privilegiar el dispositivo móvil sobre cualquier situación.

Por otro lado, también encontramos diversas problemáticas psicológicas asociadas al uso de las redes sociales, como por ejemplo, baja autoestima, depresión, trastornos alimentarios, insomnio y ansiedad, ocasionados por una comparación social negativa, al mirar vidas, cuerpos y rostros “perfectos” en Instagram o Facebook. Recordemos que precisamente los jóvenes son los más vulnerables a presentar estos síntomas pues la edad de desarrollo en la que se encuentran los llevan a buscar referentes para construir su identidad y a contar con la validación de sus pares (sentido de pertenencia).

Con todo lo anterior, podemos concluir que, en palabras de Capilla y Cubo “los dispositivos que llevamos en el bolsillo, tienen tanta fuerza psicológica que no solo cambian lo que hacemos, sino que cambian lo que somos”.

Una adicción se define como «una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses» (Echeburúa y de Corral). En este sentido, la “hiperconexión” sin descanso que generan los dispositivos móviles nos llevan a

invertir cada vez más tiempo en responder a llamados y necesidades esclavizantes, desconectándonos del aquí y del ahora. Es por ello que ya la psicología y la psiquiatría han empezado a estudiar todo este nuevo campo de adicciones tecnológicas.

Ante este panorama, vale la pena tomar un respiro y analizar nuestro consumo tecnológico, visualizando de qué manera podemos mejorar las competencias digitales para gestionar las TIC como herramientas a nuestro servicio, sin que interfieran en nuestra calidad de vida y bienestar psicológico, ni en la capacidad para disfrutar del presente.

#### Referencias:

Capilla, Garrido E. y Cubo, Delgado S. (2017). "Phubbing. Conectados a la Red y Desconectados de la Realidad. Un Análisis en Relación al Bienestar Psicológico" *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*. N° 50 Enero 2017. ISSN: 1133-8482.

<http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>

Carr, Nicholas (2011) *Superficiales. ¿que esta haciendo internet con nuestras mentes?* Editorial: TAURUS EDICIONES.

Echeburúa, E. & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.