

Ideas para NO PERDERSE en internet



El tremendo atractivo del mundo digital amenaza con «desconfigurar» el comportamiento individual y social. Es preciso conocer los efectos negativos de la vida *online* y buscar formas de superarlos.

FRANCISCO UGARTE CORCUERA y
ROGELIO VEGA LLANAS

Nuestros comienzos de siglo atestiguan el incremento en la conectividad global. Cada vez son más las personas cuyas actividades ordinarias de trabajo, relaciones sociales, educación y descanso son posibles gracias a la tecnología.

Internet y las redes sociales potencian muchos aspectos de nuestras vidas, nos ayudan a preservar vínculos existentes y a crear nuevas relaciones; compartir fotografías, enviar felicitaciones, recomendar un video, por ejemplo, son manifestaciones frecuentes de cercanía y cariño con los amigos y familiares que, sin duda, se han facilitado con el empleo de internet.

Junto a los indudables beneficios del uso de las tecnologías, descubrimos también –en nosotros o en los demás– aspectos de la vida de relación, modos de actuar, estructuras de pensamiento y hábitos de vida que se van desconfigurando por su empleo poco reflexivo. En estas líneas ofrecemos una visión general de cinco problemáticas frecuentes entre los usuarios; bosquejamos las consecuencias antropológicas para la persona humana en su integridad y concluimos ofreciendo algunas soluciones formativas –teóricas y prácticas– que ayuden a evitar los problemas y sus efectos, o a solucionarlos cuando se generen.

Por su enfoque general, este artículo se escribió de manera sintética y esquemática, como un punto de partida para la reflexión del lector.

CINCO SITUACIONES PROBLEMÁTICAS DERIVADAS DEL MUNDO DIGITAL

1. Excesiva dedicación al dispositivo. El desarrollo integral de una persona requiere que distribuya su tiempo racionalmente entre diversas actividades –muchas de ellas claramente fuera de internet– y dedique a cada una periodos razonables.

a) Sorprenden las estadísticas sobre el tiempo, más allá del necesario para el trabajo, que los usuarios permanecen conectados, porque son el reflejo de muchas horas diarias. Las posibilidades de incurrir en el exceso, por contraste con la dedicación a las otras actividades fuera de Internet, son significativas. Esta desproporción puede llevar a la pérdida de tiempo, cuando este no se distribuye equilibradamente.

b) La excesiva dedicación a las redes genera en-simismamiento –entendido como el hábito de pensar en sí mismo– que disminuye la capacidad de interesarse en los demás y afecta a las relaciones humanas. Quien cae en un individualismo egoísta no desarrolla habilidades sociales ni capacidad de verdadera amistad; consecuentemente se encontrará limitado para ayudar a otros, como en cambio sí ocurre en la relación de tú a tú, propia de los amigos.

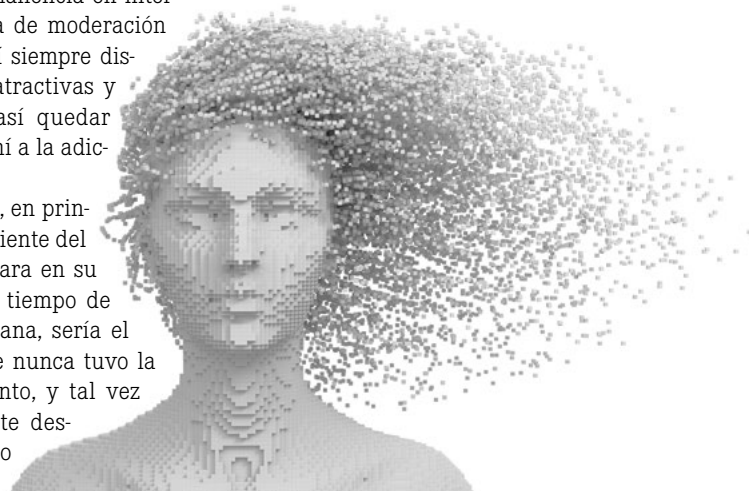
c) La persona que permanece mucho tiempo en internet suele contar con exceso de información. Las noticias llevan a otras y unas fuentes direccionan hacia temas relacionados pero distintos. Esto puede convertirse en un círculo vicioso que acabe en la dispersión: que es falta de capacidad de concentración, necesaria para el progreso en cualquier ámbito.

d) A veces, el exceso de permanencia en internet se ocasiona por la falta de moderación en actividades lúdicas –allí siempre disponibles, y cada vez más atractivas y abundantes–, facilitando así quedar enganchados en ellas. De ahí a la adicción, solo existe un paso.

e) Lo más preocupante es que, en principio, el usuario no es consciente del tiempo que pierde. Si revisara en su dispositivo cuál ha sido el tiempo de uso durante la última semana, sería el primer sorprendido, porque nunca tuvo la sensación de que fuera tanto, y tal vez intentará inconscientemente desautorizar esa información o justificarla.

2. Contenidos. A tan solo un *click* de distancia, el volumen de material disponible en internet es prácticamente infinito: personas y contenidos buenos, malos, intrascendentes. Al no seleccionar lo que enriquece –no solo porque aporte información, sino también ideas que permitan crecer e impulsen el propio desarrollo–, las consecuencias pueden ser perniciosas. ¿Cuáles son estos contenidos menos valiosos o incluso negativos?

a) En primer lugar, los que podrían calificarse de superficiales y vacíos, pues no enriquecen e inclinan a la frivolidad.



unas fuentes direccionan hacia temas relacionados pero distintos. Esto puede convertirse en un círculo vicioso que acabe en la dispersión.



- b) Las informaciones falsas *-fake news-*, que distorsionan la realidad, desinforman y crean desconfianza por la pérdida de la noción de verdad. Esta forma de proceder por parte de quienes difunden estas informaciones sin corroborarlas refleja una clara falta de responsabilidad, contraria a la ciudadanía digital.
- c) Otro material pernicioso y de fácil acceso es la disponibilidad de contenido pornográfico, sobre todo para los más jóvenes (siete de cada 10 adolescentes consumen pornografía, a la que acceden por primera vez a los 12 años, según datos de Save the children de 2020), el cual deforma la visión correcta de la sexualidad y degrada a la persona, con altas probabilidades de generar una adicción de la que no es sencillo salir.
- d) En la convivencia virtual se pueden producir relaciones inconvenientes, ya sea por invitaciones engañosas que se reciben o porque el propio usuario las busca con ingenuidad. Se trata de relaciones que difícilmente se llevarían a cabo por vía presencial y que pueden acabar en abusos de diversos tipos.
- e) Finalmente, internet puede acarrear riesgos digitales que el usuario no prevea o minimice, pensando que a él no le ocurrirán: robo de datos personales, suplantación de identidad, violación de la confidencialidad, fraudes con afectaciones económicas, etcétera.

3. Polarización digital. La dependencia provocada por internet y los instrumentos digitales crea una necesidad de estar permanentemente pendientes del dispositivo, con diversas características y consecuencias.

- a) Una es el miedo irracional a permanecer un intervalo de tiempo sin el dispositivo, porque se siente que falta algo esencial. Para este fenómeno se ha acuñado el término NoMofobia (acrónimo de la expresión inglesa *no mobile-phone phobia*): los usuarios tienden a sentir ansiedad cuando, por cualquier motivo, no pueden tener a mano el celular o acceder a sus servicios.
- b) Relacionado con el problema anterior está el temor a perderse de algo, expresado con el término FOMO (*fear of missing out*), patología psicológica que consiste en la aprensión

internet puede acarrear riesgos digitales que el usuario no prevea: robo de datos personales, suplantación de identidad, fraudes, etcétera.

por no participar de aquello que otros viven o experimentan. Este es también un tipo de ansiedad que, a quien la padece, le aminora la capacidad de disfrutar el presente real, añorando la realidad idealizada que las redes sociales le ofrecen.

- c) Otro efecto directo de la polarización digital es la desconexión con las personas presentes. Resulta fácil constatar cómo, frecuentemente, en las reuniones sociales *-comidas, fiestas, etcétera-*, cada asistente consulta su teléfono sin establecer una verdadera relación con quienes están físicamente más cerca. Esto hace, entre otras cosas, que las relaciones humanas se tornen superficiales y que no se generen verdaderos vínculos de amistad o, al menos, que se dificulten. A este fenómeno se le conoce como *phubbing*, que es una combinación de las palabras *phone* (teléfono) y *snubbing* (ignorar, desairar).
- d) La permanente dependencia del dispositivo produce también falta de contacto con la naturaleza, la cual sería un buen antídoto para quienes, inmersos en el mundo virtual, podrían enriquecerse de sus beneficios: apreciar su belleza, experimentar paz, contemplar la creación, etcétera.
- e) Consecuencia importante de la polarización digital es que dificulta pensar en realidades trascendentes, que exigen desconectarse de lo inmediato para acceder a niveles superiores, como sería la relación con Dios, que requiere concentración y recogimiento.

4. Hábitos poco saludables. Quien se encuentra envuelto en el mundo virtual suele estar realizando, de manera continua *-y muchas veces inconsciente-*, acciones repetitivas que generan hábitos intelectuales, psíquicos y operativos que pueden arraigarse incluso de manera permanente. Aunque algunos de esos hábitos serían positivos y desarrollarían virtudes, otros tendrán resultados negativos porque dañan a la persona:

- a) La inmediatez, entendida como atención exclusiva al presente *-sin tomar en cuenta el pasado ni el futuro-*, es típica de quienes viven dependientes del dispositivo. Su comportamiento se reduce a reaccionar ante los estímulos del

momento (un mensaje de texto, una notificación, por ejemplo), perdiendo la capacidad de planear y proyectar su vida hacia objetivos valiosos de mediano y largo plazo.

- b) Ese afán de inmediatez suele originar el vicio de la impaciencia, que afecta negativamente la capacidad de afrontar las situaciones adversas que la vida presenta con frecuencia y que requieren, muchas veces, de procesos de larga duración.
- c) El contacto habitual con el móvil exige permanecer bajo un ruido permanente, incapacitando para el silencio, tan necesario para encontrarse con uno mismo, con los demás y con Dios. Este ruido puede ser físico (música, *ringtones*, etcétera) o psicológico (estar en constante distracción). Prueba de esto es que, con frecuencia, al encontrarnos solos y con tiempo disponible, acudimos al dispositivo sin un objetivo específico, sino únicamente para distraernos o gastar ese tiempo en «algo».
- d) La excesiva dedicación al celular incluye muchas veces su uso durante la noche, ocasionando una reducción del tiempo de sueño que se convierte en un mal hábito, difícil de desarraigar. Las consecuencias para la salud física y psíquica no se hacen esperar, con efectos perniciosos para el rendimiento laboral y el estado de ánimo. A este fenómeno se le conoce como *vamping*, término que procede de *vampire* (vampiro), ser de actividad nocturna.
- e) La polarización digital no solo repercute en el propio usuario, sino en aquellos a quienes este invade frecuentemente con sus mensajes y envíos. De ordinario, quien así procede no cae en la cuenta de que incurre en una interrupción continua de los destinatarios, porque lo hace normalmente con buena intención.

5. Creación de marcos de referencia. El mundo digital presenta constantemente personas, situaciones e ideas que, para muchos, se convierten en aspiraciones de vida o enfoques de pensamiento.

- a) Los llamados *influencers* atraen la atención de un número elevado de usuarios, por los contenidos que suben o la imagen que proyectan. Cuando tales contenidos son positivos, producen un beneficio importante en quienes los

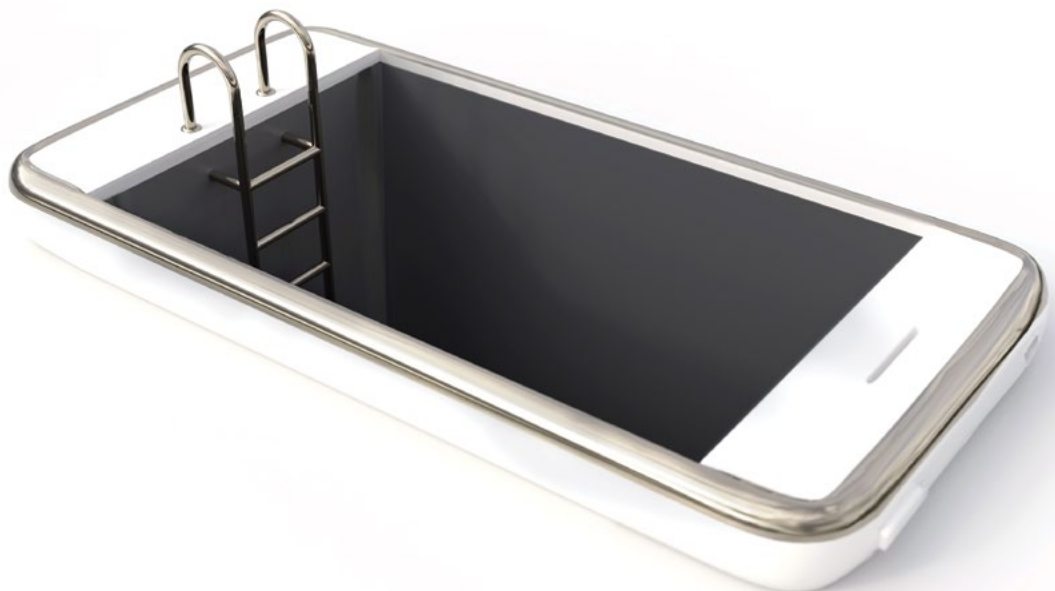
siguen. En cambio, es frecuente que algunos de estos *influencers* reflejen un estilo de vida atractivo pero falso, ya que, al ser producto de una imagen artificial con fines comerciales, ésta no responde del todo a la realidad. Así, por ejemplo, quien aparece viajando por todo el mundo, acudiendo a los mejores restaurantes, conduciendo los mejores automóviles, relacionándose con personas destacadas y vistiendo a la moda, invita a hacer lo mismo, pero al no ser sencillo de lograr, acaba produciendo frustración.

- b) Como una variación de lo anterior –pero no provocada por líderes de opinión, sino por los propios amigos o conocidos–, es frecuente que en las redes sociales aparezcan situaciones atractivas que los demás están viviendo o que muestran «lo bien que la está pasando todo el mundo» en viajes, reuniones o fiestas, mientras que quien lo observa se da cuenta de que sus circunstancias son distintas. Esto puede llevar a la tristeza, envidia o sensación

de fracaso. Aunque no de manera exclusiva, esto afecta especialmente a personas en formación, como son niños y adolescentes, pues la natural falta de criterio, experiencia y confianza les hace caer con mayor facilidad en estos sentimientos.

- c) Junto con los modelos y las situaciones recién mencionados, el mundo digital puede generar una visión distorsionada de la realidad, porque en lugar de verla como es en sí misma, se percibe mediante paradigmas alterados. Por ejemplo, suele ocurrir que el usuario quede atrapado por los algoritmos de las redes sociales, envuelto en una burbuja de opiniones favorables a su manera de pensar, sin contraste con otros puntos de vista, y concluya entonces que aquello es lo verdadero porque «todo el mundo» piensa así. También puede suceder que se acostumbre a vivir en el mundo virtual y lo confunda con el mundo real, como si el ámbito digital fuera la auténtica realidad.

con frecuencia, al encontrarnos solos y con tiempo disponible, acudimos al dispositivo sin un objetivo específico, sino únicamente para distraernos o gastar ese tiempo en «algo».



- d) Las redes sociales, orientadas a generar emociones –alegría, indignación, odio, falsas ilusiones, compasión–, producen en el usuario un comportamiento muy determinado por los sentimientos, en detrimento de la razón y con la consiguiente falta de claridad, por ejemplo, para orientar su vida. Tal emotivismo genera además una conducta inestable y dependiente de los estímulos inmediatos.
- e) Cuando una persona alimenta la orientación de su existencia mediante modelos y situaciones falsas –con una visión distorsionada de la realidad y un marcado predominio de las emociones–, tiene serias dificultades para comprenderse a sí misma y clarificar su propia identidad. Esto se traduce en no saber qué quiere, hacia dónde se dirige, qué sentido tiene su vida, generando efectos patológicos como la depresión y la ansiedad, que desgraciadamente van en notable aumento.

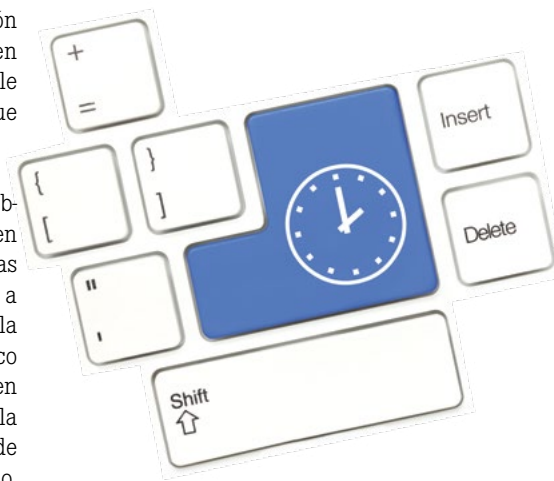
CONSECUENCIAS ANTROPOLÓGICAS

Las situaciones problemáticas descritas, van configurando a la persona en su constitución más íntima, influyendo en su modo de pensar, en aquello que anhela, en los sentimientos que le producen los sucesos de la vida y en su enfoque trascendente. Revisemos cada una:

1. Para la inteligencia. La facilidad para obtener información inmediata y procesada en Internet, y el cúmulo de notificaciones recibidas –muchas de ellas superficiales, que no invitan a pensar–, afectan la capacidad de reflexión de la inteligencia. Si la razón no reflexiona, tampoco llega a la verdad objetiva, que exige penetrar en la realidad con el pensamiento para descubrirla y fundamentarla. La consecuencia inmediata de la pérdida de la verdad objetiva es el relativismo, según el cual no existen verdades universales, sino que cada uno posee su propia verdad.

2. Para la voluntad. Quien vive habitualmente en el mundo digital corre el peligro de dejarse llevar por lo cómodo y fácil, ya que múltiples actividades virtuales requieren poco o nulo esfuerzo. Esto provoca que la voluntad, siendo una capacidad que se desarrolla al esforzarse, se vea debilitada. Sin voluntad fuerte, la persona carece del empuje suficiente para enfrentar problemas

la excesiva dedicación a internet, con sus múltiples y atractivas ofertas, absorbe la atención del usuario, y no le deja espacio para pensar en las realidades trascendentes y espirituales.



y proyectos en la vida real, con la consiguiente limitación de su libertad, porque no es capaz de realizar lo que desearía. Quien tiene su libertad así restringida, tampoco puede hacer el bien a los demás, lo cual también forma parte del camino hacia la plenitud a la que todos estamos llamados.

3. Para la afectividad. La sobreestimulación y el estilo de comunicación que se

vive en las redes sociales facilita que la persona se mueva más por las emociones que por la razón y la voluntad. Esto produce falta de rumbo en la conducta, pues los sentimientos suelen ser ciegos si no los dirige la inteligencia. De hecho, lo que se denomina «inteligencia emocional» en parte consiste en que los sentimientos sigan el derrotero marcado por la razón. Quien es víctima de sus emociones ordinariamente se avoca a lo inmediato y placentero, cayendo en el hedonismo. A su vez, la falta de control de los sentimientos suele producir inestabilidad emocional, de manera que la persona pasa con mucha facilidad de unos estados de ánimo a otros, sin saber por qué. Un efecto más es que el usuario se centra en sí mismo y cae en el egocentrismo.

4. Para la vida espiritual. La excesiva dedicación a Internet, con sus múltiples y atractivas ofertas, absorbe la atención del usuario, y no le deja espacio para pensar en las realidades trascendentes y espirituales. En concreto, Dios difícilmente estará presente en estas circunstancias. Las continuas distracciones provocadas por el dispositivo dificultan los momentos de silencio, indispensables para cultivar una vida espiritual. Si a pesar de ello, la persona logra tener algunos ratos de recogimiento, se le dificultará establecer una relación personal e íntima, por el deterioro que la dispersión le ha provocado.

SOLUCIONES FORMATIVAS

Presentamos algunas soluciones que ayudan a evitar desconfigurarse internamente, o bien a reconfigurarse cuando ya se han introducido algunos desvíos.

1. Educar para el uso de internet

- Ante el peligro de navegar sin rumbo, y para evitar la pérdida de tiempo, la dispersión y los contenidos inconvenientes es preciso aprender a ser selectivo, accediendo a lo que realmente vale la pena.
- Para evitar las consecuencias de la polarización digital y la inmediatez, hay que asegurar momentos suficientes de desconexión, para fomentar la reflexión, desarrollar los proyectos personales, tener una buena relación con las personas cercanas y tratar a Dios.

- No basta la buena intención: hace falta determinar un horario que prevea una distribución adecuada de las diversas actividades de cada jornada, que distinga los tiempos dedicados al uso de internet de aquellos en que se prescindirá de los dispositivos electrónicos. Esto favorecerá significativamente el aprovechamiento del tiempo.
- Una ayuda complementaria consiste en la utilización de alguna aplicación, de las muchas disponibles, que cuantifique el tiempo de empleo de las pantallas para consultarla periódicamente y hacer los ajustes pertinentes. Lo mismo, el uso de soluciones tecnológicas para prender y apagar internet a ciertas horas.

2. Fomentar la reflexión

- El estudio y la lectura de temas cuyo contenido invita a pensar es un medio eficaz para fomentar la reflexión. Por ejemplo, la literatura clásica ofrece una visión que enriquece el conocimiento profundo de la persona humana.
- El silencio exterior es indispensable para conseguir la concentración y el recogimiento que ayudan a interiorizar todo lo que enriquece al ser humano: la contemplación de la naturaleza, el conocimiento propio, las enseñanzas de los demás, la voz de Dios...
- Fomentar el diálogo ayuda al intercambio de conocimientos con otras personas, estimula el propio pensamiento e invita a aprender de los demás.

3. Tener proyectos valiosos

- Los proyectos que contribuyen al desarrollo integral de la persona incluyen una buena planeación, una eficaz ejecución y la capacidad de llevarlos a término. Tener este tipo de proyectos aleja del peligro de la polarización digital y fortalece la voluntad, porque requiere un esfuerzo continuado en cada etapa del proceso y ayuda a tener el tiempo bien ocupado.
- Además, cuando un proyecto se orienta al servicio de los demás, aumenta su grado de valía, tanto porque favorece el bien de los destinatarios, como porque inclina a la persona a salir de sí misma.

4. Amistad

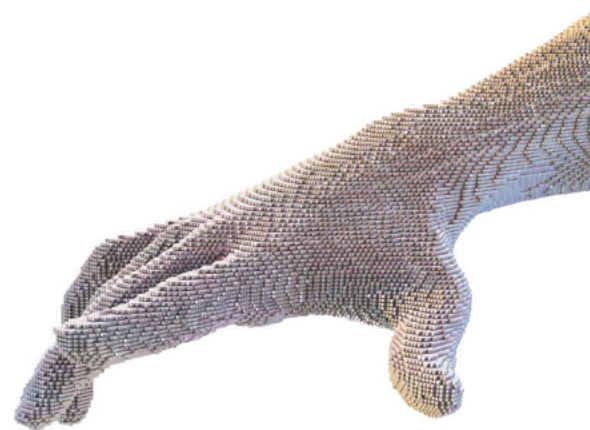
- a) Aunque internet es un instrumento que propicia las relaciones humanas, no es suficiente para conducir a la auténtica amistad: falta la presencialidad para profundizar en la relación. Es conveniente dedicar tiempo a la convivencia directa para que florezca la amistad. Vale la pena tener presente el gran valor que la amistad trae consigo para complementar a la persona y favorecer su felicidad, de manera que se dispongan los medios para hacerla posible.
- b) Un beneficio directamente derivado de la amistad consiste en mejorar la formación de la afectividad. La comunicación recíproca de sentimientos entre amigos ayuda a su maduración, al expresar con confianza las propias emociones y captar las de los otros.

aunque internet es un instrumento que propicia las relaciones humanas, no es suficiente para conducir a la auténtica amistad: falta la presencialidad para profundizar en la relación.



5. Trato con Dios

- a) Todos estamos llamados a la verdadera felicidad, que solo quien llega a amar a Dios puede conseguir en sentido completo. Para acceder a ese amor es necesario el trato con Él, concretado especialmente en los momentos dedicados a la oración personal. En ella se establece un diálogo con Dios en el que no solo se le habla, también se le escucha. Esto requiere dejar de lado los distractores que impiden la concentración necesaria para ese diálogo, como son los dispositivos electrónicos.
- b) Fruto de esa oración bien hecha, surgirá la presencia de Dios en otros momentos de la jornada, incluidos aquellos destinados al mundo virtual. De esta manera, el tiempo dedicado a Internet no implicará necesariamente un distanciamiento de Dios sino, por el contrario, será ocasión de unión con Él, procurando permanecer en su presencia. </>



Francisco Ugarte Corcuera es doctor en Filosofía por la Universidad de la Santa Cruz en Roma y maestro en Filosofía por la UNAM.

Rogelio Vega Llanas es maestro en Periodismo Político por la Escuela de Periodismo Carlos Septién García y maestro en Administración y Negocios por el ITESM.