

# La paradoja de la hiperconectividad

EN LA ERA DONDE PREDOMINAN LOS MENSAJES Y LAS VIDEOLLAMADAS, LA SOLEDAD SE HA VUELTO UN FENÓMENO. ESPECIALMENTE ENTRE LOS JÓVENES DE 18 A 24 AÑOS, QUE, SEGÚN UN REPORTE ESTADOUNIDENSE, EN UN 57% EXPERIMENTAN ALTOS NIVELES DE AISLAMIENTO. LOS EXPERTOS LO ATRIBUYEN A LA SUPERFICIALIDAD DE LAS INTERACCIONES DIGITALES Y LA CONFUSIÓN ENTRE LA CONEXIÓN VIRTUAL Y FUERA DE LÍNEA.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

**F**rancisca Medina (21) confiesa que se siente incómoda cuando ve las publicaciones de los compañeros con que cursa cuarto año de Pedagogía en Lengua Castellana y Comunicación. Dice que su grupo es reducido y que en estas fechas cuesta coordinar: algunos salen de vacaciones con sus familias o parejas fuera de Santiago, mientras que otros regresan a sus regiones. Medina se queda en casa, usa su teléfono para hablar con ellos y navegar por internet. Así encontró un club de lectura en el que lleva un mes y donde ha podido compartir con otras personas. Aunque todavía no los conoce de forma presencial, dice que es más fácil hacer amigos así. En línea.

Algunos compañeros tienen a sus amigos con los que salir.

Medina tiene amigos que reaccionan a sus historias, responden a los videos chistosos que envía al grupo de Instagram y hablan hasta tarde de los intereses en común.

—Aunque hablo mucho con la gente del club y me río, aun así a veces me siento sola, sobre todo en esta época.

En Chile, las personas pasan más de ocho horas al día conectadas a internet. Más de tres de ellas se utilizan en las redes sociales, de acuerdo con el informe de la agencia británica WeAreSocial y Meltwater publicado hace un año. El principal motivo: mantenerse en contacto con amigos y familiares.

Pero aunque se vive en una sociedad más conectada, las personas experimentan una soledad que se correlaciona con el mundo digital. En 2022 el Mental Health Europe realizó un diagnóstico sobre la salud mental en la era digital, donde se afirmó que frente a lo real que parece el mundo virtual, algunas personas se sienten menos motivadas a establecer vínculos en su lugar de trabajo, estudio o entornos comunitarios, lo que generaría más sentimientos de soledad y/o desconexión al darse cuenta de que la realidad virtual no puede reemplazar completamente la interacción presencial.

Esto es uno de los principales motivos que reconoce Claudio Araya, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez y director del Magíster en Mindfulness Relacional y Compasión, quien menciona que una de las grandes confusiones en torno a la tecnología radica en el término que se utiliza para describir el soporte donde

se producen las interacciones en línea.

—Gran parte del problema tiene que ver con una confusión básica de lo que llamamos redes sociales y que en realidad no lo son. Hay una transposición de sentidos. Nuestras redes sociales son nuestros vínculos significativos, las personas en las cuales podemos confiar y a quienes podemos acudir cuando estamos pasando un momento difícil, no una aplicación.

## UN CONTACTO SUPERFICIAL

Los motivos de la soledad y aislamiento que experimentan los usuarios son mencionados por Maritza Herrera, jefa de Psiquiatría de Clínica Las Condes, quien afirma que no se obtiene toda la riqueza y emocionalidad de los mensajes que se comparten en línea, ya que se necesita la gestualidad, la entonación y el contexto para su evaluación completa. Además, la transmisión de un ideal a través de las plataformas donde se construye una visión de estar rodeados continuamente y la medición de la respuesta a las publicaciones que las personas realizan también podrían influir en este fenómeno.

—Cuando se suben varias publicaciones durante un mes, se espera que al siguiente sean las mismas o más. Eso también va generando un nivel de autoexigencia y un parámetro para evaluar tu desempeño social y, por ende, puedes terminar asumiendo niveles de soledad que pueden no ser tan realistas —afirma ella—. Además, esto puede generar una comparación con las publicaciones de los pares, lo que también se transforma en otro parámetro de medición y de influencia en el sentimiento de soledad.

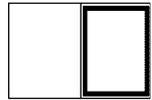
Una visión que comparte Carolina Lorca, psicóloga de Integramédica:

—Las redes sociales pueden disminuir la falta de contacto social, pero no la falta de contacto emocional, que tiene que ver con la profundidad de las relaciones, la intimidad, la contención emocional, la empatía. Las redes sociales no pueden ser un sustituto de las relaciones de interacción real.

## MÁS EXPUESTOS

En enero de este año, la agencia estadounidense CivicScience publicó un reporte preliminar del estado de la soledad y el impacto de la tecnología en los sentimientos de aislamiento. De acuerdo con los datos, en la generación Z —nacidos entre 1997 y 2010—, la soledad ha aumentado ligeramente en los últimos tres años, alcanzando un 57%. Además, el análisis plantea que la dependencia excesiva de la tecnología y la dinámica social cambiante contribuyen a los sentimientos de aislamiento, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Una tendencia que desde la agencia estadounidense GWI ya se había advertido a fines del año pasado, cuando publicaron un informe donde evidenciaban que ocho de cada diez jóvenes de este grupo declaraban sentirse solos, donde solo un 15% de esta generación afirmó que “nunca” se ha sentido sola en el último año, en comparación con el 54% de los *baby boomers* (nacidos entre 1946 y 1964). Según la agencia, la baja autoestima, la presión de redes sociales y los problemas de salud mental se ubican como factores que pueden agudizar estos sentimientos.



Esto no es sorpresa para la psiquiatra Herrera.

—Es una generación que queda en la mitad de dos modelos, donde puede hacer un contraste en el que sea más evidente la carencia de cierto tipo de interacciones más profundas —explica la profesional.

No obstante, el académico de la UAI Claudio Araya opina que también se debe considerar la afectación de los adolescentes.

—Ellos tienen un manejo alto de la comunicación, de las redes sociales, pero no necesariamente tienen desarrolladas las habilidades socioemocionales. Entonces, para ellos puede ser especialmente desafiante.

Si bien las redes sociales pueden ofrecer beneficios a algunos jóvenes al permitir la capacidad de formar y mantener amistades en línea, así como desarrollar conexiones sociales, un informe realizado por la U.S. Surgeon General, máxima autoridad en materia de salud pública en Estados Unidos, en 2023 plantea que los adolescentes son un grupo de riesgo frente al uso de plataformas y/o redes sociales. Según el reporte, en la última década múltiples estudios han señalado el impacto negativo de estas en adolescentes y ejemplifica con una investigación en EE.UU. hecha con más de seis mil jóvenes de 12 a 15 años, evidenciando que quienes pasan más de tres horas diarias en estas plataformas tienen el doble de riesgo de sufrir depresión, ansiedad y soledad.

Un foco de atención que la psicóloga y coordinadora del Programa de Aprendizaje Socioemocional E-Motiva de Fundación CAP, Daniela Rivera, también reconoce debido a la forma en que se abordan las relaciones entre los adolescentes.

—Es un tipo de interacción que genera la sensación de amistad sin un vínculo seguro, donde muchas veces ni siquiera se tiene la certeza de quién es la persona que está detrás de la pantalla —menciona la especialista. Además, la profesional afirma que frente a la inmediatez y la facilidad para compartir el día a día, ellos están más expuestos en su privacidad y a la información que otros comparten, interfiriendo en la forma de relacionarse.

—Ellos han priorizado la relación por estas vías, generando mayor intimidación y vergüenza a la posibilidad de reunirse presencialmente, y teniendo la sensación de que al interactuar por redes sociales ya están cumpliendo con su cuota de socialización. Se produce una falsa sensación de que hay un vínculo cuando, en realidad, hay una relación mediada por una tecnología.

## UN ESPEJISMO DE LAS REDES

Según la consultora de datos Statista, Chile es el segundo país de Latinoamérica con mayor uso de redes sociales. En tanto, una encuesta realizada por la agencia chilena Jelly reconoce que las plataformas más utilizadas en Chile son Instagram, TikTok, Facebook y YouTube, donde la primera es empleada por el 79% de los participantes todos los días para compartir sobre la vida personal, los gustos, mantener el contacto, entre otros.

Una conexión cuyo impacto ocasiona inquietud en el académico Araya:

—Las redes sociales son bastante unilaterales y muy instantáneas. Nosotros seguimos a alguien, aparecen *reels*, aparecen videos, pero es una comunicación bastante superficial, rápida, de información, pero no genera encuentro y conexión —explica el profesional y agrega que en muchas ocasiones se puede generar una pseudofamiliaridad, pues aunque una persona se sienta conocida, en realidad no lo es.

Por su parte, la psicóloga e investigadora del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (Midap) Stefanella

Costa apunta al peso de la inmediatez:

—Se crea una expectativa de que van a responder de manera inmediata y de que hay disponibilidad permanente de las otras personas; esto a veces lleva a una sensación de obligación, más que de conexión genuina, donde todas las relaciones quedan más o menos en el mismo nivel.

Marian Durao, Edgardo Etchezahar, Talía Gómez y Mariela Muller plantean esta distorsión en su libro “Hiperconectados. Los desafíos psicológicos de la era digital” (2024), en el que mencionan que pese a la idea de conexión, las redes sociales han fomentado en algunos casos un aislamiento en los usuarios. Así, en lugar de ampliar las interacciones, han llevado a las personas a encerrarse en burbujas digitales, donde los algoritmos filtran la información y muestran contenidos como si fuera “la realidad”, cuando solo se accede a una versión limitada de esta.

Una idea que reafirma la psicóloga Carolina Lorca:

—Las relaciones que se establecen en las redes sociales tienden a ser contactos superficiales, efímeros y de poca estabilidad en el tiempo, que luego crean una sensación de insatisfacción y de soledad

—menciona y agrega que muchas veces puede provocar que las personas sientan que no son suficientes y que siempre hay alguien que está “más feliz, con más amigos, con mejores vacaciones, con mejores panoramas”.

La psicóloga Daniela Rivera agrega que se puede distinguir entre estar “conectado” y “vinculado”. Así, estar conectado permite acceder a la información y conocer lo que ocurre en el entorno, pero vincularse implica un nivel más profundo de interacción, donde la comunicación presencial permite interpretar señales adicionales y comprender mejor al otro.

—El problema es que todo esto (las redes sociales), que parecen virtudes y oportunidades para cierto tipo de personalidades, terminan empobreciendo nuestro mundo social, especialmente cuando sustituyen las relaciones reales y se convierten en nuestra única forma de relacionarnos —menciona Lorca.

**Ante lo real que parece el mundo virtual, algunas personas no se sienten motivadas a establecer vínculos en sus trabajos o entornos comunitarios.**

## BUSCAR LO ANALÓGICO

El informe del U.S. Surgeon General plantea que reducir el tiempo en las plataformas puede ser clave para mejorar la salud mental. Esto, con evidencia en un estudio aplicado a jóvenes universitarios que, tras limitar su uso a solo 30 minutos al día durante tres semanas, experimentaron una mejora en su salud mental.

Asimismo, el investigador Gerardo Castillo Ceballos, de la Universidad de Navarra, en un artículo publicado en 2023 enfatiza el rol de los padres y profesores para el caso de los adolescentes, ya que pueden orientar el uso saludable de la tecnología. Así, Castillo menciona la importancia de abordar los hábitos digitales, fomentar el diálogo sobre la actividad en internet y combinar el uso de pantallas con actividades como estudiar, hacer ejercicio o compartir con amigos en la presencialidad.

La investigadora Costa agrega que el entorno influye directamente en los hábitos sociales, explicando que cuando el mundo material invita a la interacción, las personas tienden naturalmente a socializar. Sin embargo, hoy los estilos de vida llevan a que las personas se aislen. Así lo describe:

—Antes uno conversaba con la persona que se sentaba al lado en la micro o el metro, ahora lo más probable es que cada uno esté mirando su celular... y así se van sumando instancias en las que podríamos conectar con alguien y no lo hacemos. Así se van perdiendo oportunidades de conexión real. ■