

TUMULTOS EN EL LABERINTO INMATERIAL

Redes sociales y mutaciones de la vida cotidiana

- Clara Cecilia Guerra Cossío
- Jaime Muñoz Vargas
- Laura Elena Parra López
- Claudia Rivera Marín
- Andrés Rosales Valdés
- Zaide Patricia Seáñez Martínez



Tumultos en el
laberinto inmaterial
Redes sociales y mutaciones
de la vida cotidiana



Clara Cecilia Guerra Cossío

Jaime Muñoz Vargas

Laura Elena Parra López

Claudia Rivera Marín

Andrés Rosales Valdés

Zaide Patricia Seáñez Martínez



Tumultos en el laberinto inmaterial. Redes sociales y mutaciones de la vida cotidiana / Clara Cecilia Guerra Cossío; Jaime Muñoz Vargas; Laura Elena Parra López; Claudia Rivera Marín; Andrés Rosales Valdés; Zaide Patricia Seáñez Martínez. Torreón, Coahuila, México: Universidad Iberoamericana Torreón, 2024.

1. Redes sociales – Aspectos sociales. 2. Tecnologías de información y comunicación – Aspectos sociales.

HM 851 G83 2024

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA TORREÓN
Juan Luis Hernández Avendaño
Rector

Armando Mercado Hernández
Director General Académico

Andrea Nallely Cárdenas Morante
Directora General del Medio Universitario

Sanjuana Rosa Márquez García
Coordinadora del Centro de Difusión Cultural

Tumultos en el laberinto inmaterial
Redes sociales y mutaciones de la vida cotidiana
Primera edición, Torreón, noviembre de 2024

ISBN: 978-607-26653-0-9

©Clara Cecilia Guerra Cossío
©Jaime Muñoz Vargas
©Laura Elena Parra López
©Claudia Rivera Marín
©Andrés Rosales Valdés
©Zaide Patricia Seáñez Martínez

Edición: Centro de Difusión Editorial

Formación Universitaria y Humanista de La Laguna, A. C. (Universidad Iberoamericana Torreón). Calzada Iberoamericana 2255. Ejido la Unión, Torreón, Coahuila. C.P. 27420. www.iberotorreon.mx/publico/index.php

Impreso en México

PRESENTACIÓN: EN LAS REDES SOCIALES Y ANTISOCIALES

~ Jaime Muñoz Vargas

Los libros *Del gis a la pantalla táctil*, *Rostros de la agresión*, *Venda-val de cambios*, seis cuadernillos de temática miscelánea y ya muy numerosos artículos publicados en *Milenio Laguna*, *El Siglo de Torreón* y la revista *Acequias* son el producto concreto de diez años de trabajo en el taller de periodismo de la Universidad Iberoamericana Torreón. A ellos hay que sumar, ahora, el libro cuyo prefacio aquí avanza: *Tumultos en el laberinto inmaterial. Redes sociales y mutaciones en la vida cotidiana*.

Como en los libros congéneres del taller, en éste ha sido trabajado un tema específico desde varios ángulos: el de las redes sociales y su gravitación, para bien y para mal, en el mundo contemporáneo. No, por supuesto, para agotar el asunto, sino para ubicar sus bordes, para resaltar su importancia como realidad social ineludible. También, como en los libros y los cuadernillos anteriores, el género al que podemos adscribir los textos venideros orbita en las elipses del ensayo de interpretación y del artículo de fondo. El abordaje de cada propuesta es, entonces, libre, tanto que indefectiblemente hay una marca personal que no por subjetiva deja de ser atendible. El propósito, insistamos, es hacer énfasis en un tema y despertar una posible inquietud en el lector.

En “El cambio de paradigma de la información”, ensayo de Clara Cecilia Guerra Cossío, se analiza, entre otros, el fenómeno de la

producción masiva de información voluntaria e involuntaria, el mundo infinito de la llamada *big data*, es decir, de la ya gigantesca masa de datos que termina por fortalecer intereses muchas veces no del todo transparentes.

Laura Elena Parra López trabaja “Adicción y acoso digital: efectos de las redes sociales en la salud mental”, texto que indaga en una de las consecuencias más salientes y lamentables del universo digital tras el advenimiento, sobre todo, de las redes sociales. Además de definir las conductas anómalas y nocivas, ofrece recomendaciones para prevenirlas y, en la medida de lo posible, combatirlas.

De Claudia Rivera Marín es “Interacción en redes sociales: de la diversión a la muerte”, exposición que describe la adicción a las redes y focaliza su mirada en la dinámica de los “retos” que se han popularizado en muchas plataformas de internet y, entre otros resultados, se han convertido en un peligro con consecuencias fatales en no pocos casos.

Andrés Rosales Valdés aborda la vinculación entre las nuevas tecnologías de la información y el mundo laboral, particularmente en las áreas organizacionales dedicadas a ver todas las circunstancias relacionadas con la planeación, el talento humano y la evaluación de resultados en contextos cada vez más cambiantes y competidos en todos los rubros, incluido el de las nuevas herramientas digitales. Su ensayo lleva como título “EnREDados en la gestión humana de la tecnología”.

“Violencia de género digital: un flagelo social contemporáneo” es el aporte de Zaide Patricia Seáñez Martínez, quien analiza la repercusión de las nuevas tecnologías en la vida cotidiana; su abordaje destaca los beneficios de estos desarrollos, ciertamente, pero también subraya las tendencias nocivas que acarrea el mun-

do digital, tendencias que se materializan en el acoso, el odio, el racismo y muchas otras prácticas igual de nefastas.

El texto titulado “Tiranía del *smartphone*. Fragmento, intimidad, autodelación y consumo en las redes” es un intento por ingresar en la maraña de implicaciones que supone el espacio de las redes sociales, aparente tierra de nadie pero, no muy en el fondo, garante de sujeción al mercado y aparato de vigilancia, es decir, del control “amable” de la colectividad.

Tumultos en el laberinto inmaterial es, por todo, una obra abierta, apenas una invitación a que sigamos de cerca los profundos cambios que como avalancha nos han caído encima —tras el auge de las redes sociales— en las dos décadas más recientes.

Comarca Lagunera, 12, octubre, 2024

EL CAMBIO DE PARADIGMA DE LA INFORMACIÓN

~ Clara Cecilia Guerra Cossío

RESUMEN

En este trabajo se responde qué es la *big data*, los algoritmos, los motores de búsqueda de información y por qué debería importarnos su influencia en nuestro día a día. Se muestra además el impacto y trasfondo que tiene nuestro comportamiento digital en las redes sociales y se ofrece un breve recorrido por el ecosistema de la información, algunas de sus implicaciones y el cambio de paradigma que representa.

PALABRAS CLAVE. *Big data*, algoritmos, información, cambio de paradigma, redes sociales.

La conexión permanente

Para la mayoría de nosotros hoy en día la vida no se explica sin el uso de un celular y su conexión a internet, siendo éste el primer objeto que vemos al despertar y el último que revisamos antes de dormir. Conversar con alguien sin que al menos una de las personas participantes atienda ocasionalmente el celular, es casi imposible. Lo utilizamos para hacer tareas y actividades que antes hacíamos de forma independiente sin acudir a un celular: tomar fotografías, videos, escuchar música, comprar boletos para el cine, localizar ubicaciones geográficas, incluso para generar y mantener relaciones personales y/o laborales

con familiares, amigos y compañeros de trabajo, compartiendo información, chismes, chistes, preocupaciones, pensamientos, novedades, etc., y son las redes sociales —Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, Tik Tok, Twitter— las plataformas digitales más utilizadas para tal propósito. La penetración, influencia y poder de las redes sociales en nuestra vida cotidiana no es algo que esté a discusión. Es evidente su presencia e impacto en todas las áreas de la vida. Sin embargo, a pesar del gran uso que cotidianamente le damos a las redes sociales, es sorprendente el hecho de que muchas personas desconocen los alcances y consecuencias que tiene su actividad digital a través de estas plataformas y lo que está detrás de ellas, por ejemplo, la gran cantidad de datos que se recolectan así como su destino a través de la *big data*, la vigilancia a la estamos expuestos o la manipulación a través de los algoritmos, además de las enormes sumas económicas que se reportan a través de los datos que genera nuestra actividad en redes sociales y plataformas digitales. Todo este ecosistema digital ha provocado un cambio de paradigma en la forma en que recibimos y generamos la información, así como su influencia en la manera en la que percibimos la realidad.

***Big data* y el cambio de paradigma**

A continuación, presento un breve recorrido sobre el concepto de *big data* abordándolo como el proceso mediante el cual se analizan grandes cantidades de datos en tiempo real para extraer valor a través de correlaciones que se realicen sobre éstos. Según Mayer y Cukier (2014), *big data* es “la habilidad de una sociedad para aprovechar información en forma novedosa para producir conocimientos útiles o bienes y servicios de valor significativo” (p. 2). En esta dirección, abordaré tres

aspectos relevantes en la *big data*: los datos, la información y el conocimiento.

- A. Los datos son signos descriptivos. Por ejemplo, un dato puede ser un número, una letra o un signo que represente cantidad, palabra o descripción. Es una unidad mínima de sentido para el análisis y es generalmente el valor recolectado para una investigación. Pero un dato por sí mismo no comunica nada. Es al asociarse a un contexto específico donde se transforma en información, lo cual quiere decir que para que un dato sea útil debe ser procesado o transformado en información que ofrezca significado, ideas, conclusiones.
- B. Ahora bien, la información es un conjunto de datos procesados y relacionados que crean sentido y comunican ideas coherentes. Entonces, lo relevante de poseer los datos más allá de la información que se presenta procesada es la posibilidad de obtener la información no procesada o mostrada a partir de una misma matriz de datos. Por ejemplo, la información no contemplaba el sexo, pero al recolectarla, por el nombre de la persona se deduce que es masculino; tampoco contemplaba el país, pero por el dato del número telefónico se deduce el país de procedencia. Es decir, los datos ordenados y puestos en cierto contexto constituyen información que, a su vez, genera nueva información (Elizondo, 2014). Es así como llegamos al punto en el que muchas de las actividades cotidianas que hacemos producen datos y generan “contenido” o información sin que, necesariamente, exista la intención de generarlos. Por ejemplo, al navegar en las redes sociales generamos datos al actualizar estados, dar clics, *likes*, compartir publicaciones, etc.

C. Por otro lado, la información es un instrumento del conocimiento, pero no es el conocimiento en sí. La transformación de la información en conocimiento requiere de un trabajo de reflexión. La información, entonces, puede ser un “no-conocimiento”, y esto queda en evidencia al navegar en las redes sociales, donde es común encontrarnos información falsa, incompleta o inexacta que no necesariamente constituye conocimiento, siendo necesaria la intervención o el uso del juicio reflexivo para transformar la información en conocimiento a través de competencias cognitivas, críticas y teóricas, percepciones derivadas de la experiencia, etc.

Ahora bien, además de estos conceptos —datos, información y conocimiento— es importante hacer mención a otra triada, las llamadas tres “v”: volumen, velocidad y variabilidad, características principales de la *big data* que incrementan y multiplican considerablemente tanto el volumen como la velocidad y variabilidad de los procesos informacionales (Elizondo, 2014). Desde las pinturas rupestres hasta el *post* en Tik Tok, está demostrado que los seres humanos tenemos necesidad de representarnos y comunicarnos y, en este sentido, un ejemplo para comprender el incremento de volumen, velocidad y variabilidad en la *big data* podría ser el siguiente: las pinturas rupestres son, de cierta manera, la antesala de una fotografía. Ambas piezas comparten la intención de capturar una imagen para comunicar una idea, pensamiento o emoción. Pero ¿qué cambia de una a la otra? El tiempo, la duración del proceso de creación de la imagen. Y esto es más notable si esa imagen la podemos reproducir a 24 por segundo, generando, además de un cambio cualitativo, un cambio cuantitativo. Lo

mismo sucede con la *big data* (Mayer y Cukier, 2014). Entonces, ¿el gran cambio tecnológico ha consistido en la invención de las computadoras o aparatos celulares o acaso el soporte digital o físico en que se presenta la información que recibimos es el gran cambio? Más allá de tratarse de un proceso para analizar gran volumen de información a gran velocidad, generando mayor variabilidad, la *big data* representa un cambio de mentalidad en la manera en que concebimos los datos y la información, marcando un paso importante de la humanidad en su aspiración por comprender el mundo. El cambio tecnológico más importante es que ahora tenemos a disposición muchos más datos que en cualquier momento de la historia de la humanidad. Por ejemplo, se estima que, desde la invención de la imprenta a mediados del siglo XV, se han publicado 130 millones de libros, pero para el 2012, Google ya había digitalizado 20 millones de títulos, más del 15% de la herencia escrita de la humanidad (Mayer y Cukier, 2014). Ahora bien, es diferente tomar los libros impresos y digitalizarlos para convertirlos en libros electrónicos, es decir, cambiar el soporte en el que se encuentran de físico a digital que verles como vehículos de información cuantificable cuyos datos pueden ser desmenuzados o “datificados” mediante técnicas de *big data*. La diferencia en la manera de concebir la información es grandísima. El proceso de “datificación” representa un gran cambio en la comprensión humana. La información ya no va del punto A al punto B llevando un proceso secuencial, sino que se acumula y reorganiza permanentemente y de forma atemporal, teniendo como consecuencia la transformación de la manera en que producimos, distribuimos y consumimos la información.

En la historia de la humanidad, el surgimiento de la palabra escrita dio lugar a procesos de alfabetización, lectura y escritura

que representaron un gran cambio en la forma en que se comunicaban las personas, generando que se dejara de utilizar la imagen (dibujos) y el sonido (oralidad), que hasta entonces habían sido los principales instrumentos para transmitir información. Sin embargo, a finales del siglo XIX, con la invención de la radio, el teléfono y la televisión, la comunicación a través de la oralidad y la transmisión de imágenes nuevamente adquirió protagonismo (Elizondo, 2019). Pues bien, en la llamada sociedad de la información se han integrado diferentes modos de comunicación interactiva: oral, visual, auditiva, escrita, etc., lo cual representa una revolución tecnológica de dimensiones históricas. Esta nueva realidad cambia en lo esencial el carácter de la comunicación. Las tecnologías empleadas en la comunicación funcionan como un metalenguaje. Por ejemplo, si nuestra idea de realidad deriva de la experiencia que recibimos de los medios informativos, un escenario en la red afecta en gran medida nuestras creencias de espacio y tiempo porque en la *big data* la realidad no se concibe como una secuencia de hechos históricos, sino como un universo compuesto de datos e información. Esta concepción nunca antes se había tenido. Es un cambio de paradigma que lo permea todo. En el presente nos resulta natural recibir información escrita de fenómenos que han ocurrido a través del tiempo. Pero no siempre fue así. Pues bien, nos encontramos ante un cambio de dimensiones similares a cambios paradigmáticos anteriores.

Los algoritmos

Los algoritmos realizan tareas tradicionalmente asignadas a los críticos de la información: seleccionan, analizan y difunden la información relevante y pertinente para una comunidad. También tienen la capacidad de interpretar y sugerir contenidos informa-

tivos de acuerdo a los intereses o prácticas de un determinado usuario. Los motores de búsqueda de información utilizan algoritmos que, por lo tanto, hacen más que localizar información: la seleccionan, procesan y difunden. Con las redes sociales ocurre lo mismo. Por ejemplo, Facebook determina quiénes son nuestros “amigos” y qué hace con la información que obtiene de ellos: cuáles de sus comentarios son relevantes para aparecer en los perfiles de noticias y cuáles no, con base a la llamada huella digital que dejamos a través de los *likes*, clics o comentarios que colocamos comunicando nuestros gustos y preferencias. Es decir, con nuestra actividad en la red alimentamos algoritmos. Pero no sólo eso, el algoritmo se retroalimenta para producir nuevos hábitos de pensamiento, conducta y expresiones que, de otra manera, no se darían sin su intervención. Es importante considerar que el algoritmo tiende más a reforzar lo existente que a propiciar nuevas formas de conocimiento. A esto se le llama personalización de las preferencias. Es decir, mientras más tiempo se pasa en las redes sociales, más se refuerzan las creencias propias y la visión de aquella información que está en sintonía con la misma porque el algoritmo corta el paso de otro tipo de información que sea diferente a las preferencias y gustos de la persona que navega bajo cierta cuenta o perfil digital, generando que su horizonte de información se reduzca y limite. Esto sucede con las redes sociales y también con los proveedores de servicios como Netflix y Amazon, con los motores de búsqueda y/o modelos de búsqueda y recuperación de información como Google. En procesos como éstos se puede visualizar cómo la información ya no se desplaza del punto A al punto B, como anteriormente sucedía, sino que ahora opera en un ambiente digital y relacional donde se acumula y almacena. De manera similar, la forma en que ahora procesamos la infor-

mación en nuestra mente tampoco es lineal, y por lo tanto nuestra atención tampoco lo es. Nuestra atención se ha vuelto parcial continua. Nos cuesta enfocarnos. Al ser escasa, la atención se ha convertido en uno de los activos más valiosos.

En las redes sociales, además de suministrarnos publicidad, también se recogen datos sobre quiénes somos, dónde vivimos, qué intereses tenemos, todo esto a través de la *big data*. A su vez, el conjunto de todos estos datos se traduce en valor económico, pero no para nosotros, simples usuarios de la red. Cuando no pagamos un producto o servicio, significa que el producto somos nosotros. Es decir, somos el producto cuando usamos las redes sociales. Así las cosas, tanto la información que generamos y la que recibimos incide en la forma en que vemos nuestra realidad y a ésta le impactan o le dan forma dos audiencias: las personas y los algoritmos. A este ecosistema de la información Byung-Chul Han (2022) lo llama “el régimen de la información” en el cual se explotan los datos y la información de las personas, haciendo referencia a la gran vigilancia a la que también nos exponemos a través del uso de las tecnologías de información y, a este respecto, Yuval Noah Harari (2016) también advierte sobre la vigilancia y pérdida de privacidad al mencionar que no debemos confundir libertad de expresión con libertad de información. La primera se concede al ser humano protegiendo el derecho a pensar y expresar lo que se desee, incluido el derecho a no expresar nada, si así lo desea, conservando los pensamientos para sí mismo. Sin embargo, la libertad de información no se concede al ser humano, sino a la información. Es decir, la tradicional libertad de expresión se puede ver afectada al dar trato preferencial al derecho de que la información circule libremente sobre el derecho de los humanos de poseer datos y restringir su movimiento.

Encontrar el equilibrio

Utilizar las redes sociales para consumir o generar contenido, hacer búsquedas de información en Google, elegir una película en Netflix, “pedir” a Alexa que reproduzca cierta canción, etc., son actividades que hace algunos años no formaban parte de nuestro día a día. Las tecnologías de la información y comunicación han modificado nuestros hábitos y comportamiento de manera considerable y, sin embargo, aunque todas las personas —desde niños hasta adultos mayores— recurrimos diariamente a ellas, el desconocimiento de su funcionamiento e impacto puede ser el mayor de los riesgos. Por supuesto, su uso aporta numerosos beneficios, sin embargo, la complejidad de la que se compone todo el ecosistema de la información implica que puede haber muchos aspectos que no se toman en cuenta. Antes de internet, las personas solían creer lo que veían en la televisión o escuchaban en la radio; hoy las personas son moldeadas a creer lo que ven y escuchan en las redes sociales. Una vez que se comprenden algunos de los alcances que pueden tener los datos, la información, los algoritmos y, por consecuencia, las redes sociales en nuestras vidas, podría ser abrumador cuestionarnos sobre los límites o tal vez la falta de límites que presentan estas tecnologías. Comprender que buena parte de nuestra conducta no es un acto de libertad, sino el reflejo de estrategias diseñadas para construir esta relación con las redes sociales captando nuestra atención, puede llevarnos a cuestionar qué tanto queremos que nuestra vida sea influenciada por la información que circula a través de estas tecnologías y ante este escenario, preguntarnos qué podemos hacer, ¿luchar contra los algoritmos?, ¿evitar todo tipo de interacción digital? El mundo está cambiando más que nunca y a todo volumen, velocidad

y variabilidad (las tres v) y nos vemos inundados de datos, ideas, posturas, amenazas, opiniones, promesas, etc., respecto a lo que este ecosistema digital representa para la humanidad. Sin embargo, en palabras de Han (2015) “más información o una acumulación de información por sí sola no es ninguna verdad. Le falta dirección, a saber, el sentido” (p. 23). Dar prioridad al consumo y difusión de información más que a la generación de conocimientos críticos conduce a generar abusos en el nuevo entorno digital. Es fundamental considerar que la percepción reducida a la información digital nos insensibiliza ante estados de ánimo y atmósfera, nos impide vivir la experiencia, sentir. En el pasado, la censura funcionó bloqueando el flujo de información. Actualmente, la censura funciona avasallando a las personas con información irrelevante. En la antigüedad, tener poder equivalía a tener acceso a los datos. Hoy en día, tener poder significa saber qué obviar o qué ignorar (Harari, 2016). La percepción es incapaz de suceder porque hace *zapping* a través de una red digital sin fin provocando la llamada “infoxicación”, es decir, nos sentimos abrumados y agobiados al tener que manejar tanta información. El exceso de información nos conduce a un tiempo incapaz de callar, pero el pensamiento sólo es posible en silencio. Para poder pensar y reflexionar es necesario hacer una pausa, desconectar del “ruido” digital para conectar consigo mismo y escuchar nuestro interior (Mayer y Cukier, 2014). Impulsar el pensamiento reflexivo y crítico es una tarea cada vez más compleja, pero necesaria. Recordar y tener presente que la información no solo está en las redes sociales o plataformas digitales a través de los datos que recaba y difunde la *big data*. Cada uno de nosotros diariamente y a cada instante recolecta información de la realidad física a través de nuestros sentidos, a los cuáles damos un significado y dirección

con base en las percepciones que generamos de las experiencias que vivimos: el olor a lluvia nos da información, el tacto al tocar a otro ser humano, la vista, etc. Es decir, recibimos información al percibir los sonidos, colores, olores, gestos y matices a través de los que formamos una percepción crítica de nuestra realidad en la que también influyen nuestras creencias, gustos, miedos y valores, generando así un pensamiento crítico y personal del mundo que nos rodea. Comprender que la información no solo está en el mundo digital es importante para encontrar un equilibrio y darle el lugar correspondiente en nuestro día a día y en la toma de decisiones, incluida la de cuánto tiempo destinamos a navegar en las redes sociales o a estar conectados a la red, procurando así construir una relación saludable con las tecnologías de información y comunicación, pero principalmente con nosotros mismos.

REFERENCIAS

- Elizondo, M. (2019). *Monopolios del Conocimiento, Big Data y Conocimiento Abierto*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Han, B. (2014). *Por favor, cierra los ojos: A la búsqueda de otro tiempo diferente*. Herder Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/iberotorreon/114098>
- Han, B. (2015). *La sociedad de la transparencia*. Herder Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/iberotorreon/45755>
- Han, B. (2022). *Infocracia: La digitalización y la crisis de la democracia*. Taurus.
- Harari, Y. (2016). *Homo Deus: Breve historia del mañana*. Debate.
- Mayer-Schönberger, V. y Cukier, K. (2014). *Big Data*. Boston: First Mariner Books.

TIRANÍA DEL SMARTPHONE. FRAGMENTO, INTIMIDAD, AUTODELACIÓN Y CONSUMO EN LAS REDES

~ Jaime Muñoz Vargas

RESUMEN

Muchos son ya los estudios que han explorado los rasgos sociales, políticos y económicos del mundo actual; este artículo comparte las ideas de algunos pensadores de nuestro tiempo y traza una reflexión personal sobre el *smartphone*, dispositivo que posibilita una nueva construcción de la subjetividad mediante la producción de mensajes fragmentarios cuyo fin es develar la intimidad de los usuarios y, con ello, transformar al individuo en recipiente y generador de contenidos inscritos en la sociedad del entretenimiento viabilizada por las redes sociales; asimismo, esto supone una forma novedosa de vigilancia, control y adaptación al mercado que, con enorme plasticidad, absorbe, asimila y convierte en inocuo bien de consumo incluso las manifestaciones más radicales de oposición, de emancipación y de rechazo al sistema.

PALABRAS CLAVE. *Smartphone*, internet, redes sociales, mercado, espectáculo, vigilancia

Quizá sin reparar demasiado en ello, como si se tratara de un fetiche más en la historia de la civilización, fuimos testigos de la aparición del más influyente invento en la historia humana de los últimos tres mil años. Desde la creación de la escritura (que los especialistas ubican hacia el año 3000 antes de Cristo)

nada había sido tan trascendente para modificar la relación del ser humano con la realidad. Se dirá, porque lo fue, que, además de la escritura, la imprenta trajo consigo una revolución, y sin duda esto es cierto. Del libro copiado a mano, uno por uno, pasamos al libro multiplicado por decenas, incluso por miles, mecánicamente. Fue una revolución en términos cuantitativos que trajo consigo otra, de orden cualitativo, cuya fuerza modificó, con la lectura, la subjetividad de mayor número de personas. Sin embargo, por más que en términos poéticos digamos que “nos” habita, que es un “ser vivo”, que “habla” y nos “mira”, el libro es un objeto inerte, una cosa que, como en el soneto de Borges, no sabe que existimos, al igual que todas “Las cosas”:

El bastón, las monedas, el llavero,
la dócil cerradura, las tardías
notas que no leerán los pocos días
que me quedan, los naipes y el tablero,
un libro y en sus páginas la ajada
violeta, monumento de una tarde
sin duda inolvidable y ya olvidada,
el rojo espejo occidental en que arde
una ilusoria aurora. ¡Cuántas cosas,
láminas, umbrales, atlas, copas, clavos,
nos sirven como tácitos esclavos,
ciegas y extrañamente sigilosas!
Durarán más allá de nuestro olvido;
no sabrán nunca que nos hemos ido.

Con su silencio hecho de tinta y papel, el libro cambió el rumbo de la humanidad, pero jamás tuvo el poder de ser ubicuo ni, sobre

todo, de espiarnos: por más alto que fuera su tiraje, un volumen no tenía en acto ni en potencia la capacidad para estar en todos lados, y de hecho tal es la razón por la que ha caminado en la historia, hasta hoy, como objeto vinculado, al menos simbólicamente, con las élites. Tuvo y tiene asimismo —Piglia habla de la biblioteca como una forma de la biografía— la capacidad de resguardar deladoras notas a mano de los lectores, pero esto como acto voluntario y limitado, casi podría decirse que precario en el volcamiento de la autoconfesión.

Con la aparición, primero, de internet, y particularmente con el desarrollo del *smartphone* y las redes sociales, esto entre 2004 y 2010, se llegó a un punto que seguramente será superado, pero que de momento da la impresión de ser avasallante por sus capacidades multiplicadoras de cualquier información, por su omnipresencia, por la facilidad de su manejo y, principalmente, porque, a diferencia del libro y otros objetos, el *smartphone* y las redes tienen el poder de escucharnos, de vernos, de penetrar hasta las capas más profundas de nuestra conciencia y apuntalar, con la información sin límites que acumulan, la potencialidad del dispositivo como invasor de subjetividades y reproductor de actitudes acrílicas y dóciles ante las dinámicas del consumo global. El *smartphone* es la más poderosa herramienta de generación informativa y de control creada hasta ahora por la humanidad.

El presente acercamiento desea sobrevolar tres realidades vinculadas con el uso de las redes y el *smartphone*, las tres apoyadas en lo que a su vez han reflexionado sobre el caso algunos pensadores de la actualidad: 1. La irrupción del teléfono inteligente, el imperio del fragmento y la intimidad como espectáculo; 2. El espectáculo como garante de la alienación en la era del vacío; y 3. El consumo y la vigilancia. Al final trataré de enlazar estos puntos

en un solo ejemplo concreto de producto “viral” que de alguna manera supone la presencia de los tres factores enunciados.

Este tanteo sólo es, claro, una generalización. El tamaño del fenómeno es tan grande que en el puñado de páginas que viene sólo es posible atisbarlo de bulto, sin mucha precisión, como quien de lejos pinta una montaña en un cuadro impresionista. Son abundantes los estudios que han hilado fino al respecto, y junto con mi exposición acudiré a la autoridad de algunos estudiosos que de verdad nos pueden orientar en la jungla informativa de internet y, en particular, de las redes y el *smartphone*, su tótem. Las referencias documentales quedarán en el camino, no al final.

***Smartphone* y fragmento: la realidad como pedacería banal**

¿A cuántos mensajes generados por otros estamos hoy expuestos en un día cualquiera de nuestras vidas? Junto a las conversaciones cara a cara, el programa de radio o la publicidad que miramos mientras vamos en el auto, da la impresión de que los mensajes disponibles en el teléfono celular son tantos que muchas veces ni los atendemos o apenas les dedicamos dos segundos antes de que el dedo los desplace en la pantalla táctil. Desde los ochenta, ya el *zapping* nos había inclinado a eliminar rápido lo que, tras un juicio velocísimo, no nos atraía. En lugar de cuatro o cinco canales de televisión abierta, pasamos a cuarenta, a ochenta de cable, de ahí que nuestra atención tuvo que adaptarse a la elección inmediata. Lo mismo pasó con el periódico: pasamos del diario comprado en casa y recorrido con morosidad, a cientos, a miles de periódicos y revistas disponibles en internet. Aunque en teoría podemos ver y escuchar miles de programas de radio y televisión, u “hojear” en línea miles de periódicos y revistas, la capacidad humana individual no da para tal hazaña diaria. Entonces quedamos a medio ca-

mino entre lo mucho y lo poco mediante el consumo de fragmentos, de pedacería que impide la fijación de las ideas y, sobre todo, su profundización. ¿Quién lee hoy un artículo de cuatro cuartillas o un reportaje de ocho páginas en una revista? Ya no digamos un libro. Se afirmará que fulano o zutano, pero es evidente que se trata de la inmensa minoría, pues la actitud abrumadoramente mayoritaria sólo consume mensajes breves y fáciles, y de preferencia “graciosos”, de ahí la eficacia de los *memes*.

En su libro *No cosas* (2021), Byun-Chul Han reflexiona sobre el *smartphone*, adminículo que en gran medida está detrás de varios cambios en la conducta del individuo actual. “En la comunicación digital, el *otro* está cada vez menos presente. Con el *smartphone* nos retiramos a una burbuja que nos blindamos frente al *otro*”. A diferencia de todos los demás objetos, éste parece tener “vida” y por ello escuchar hasta los latidos de nuestra conciencia:

Las cosas no nos espían. Por eso tenemos *confianza* en ellas. El *smartphone*, en cambio, no solo es un infómata, sino un informante muy eficiente que vigila permanentemente a su usuario. Quien sabe lo que sucede en su interior algorítmico se siente con razón perseguido por él. Él nos controla y programa. No somos nosotros los que utilizamos el *smartphone*, sino el *smartphone* el que nos utiliza a nosotros. El verdadero actor es el *smartphone*. Estamos a merced de ese informante digital, tras cuya superficie diferentes actores nos dirigen y nos distraen.

A diferencia, entonces, de todos los demás objetos, nos acompaña celosamente, igual a una sombra que “Funciona como un confesonario portátil”. En la relación usuario-*smartphone* se establece pues una vinculación parecida a la libertad, pero que en

realidad crea un vínculo de dependencia y control, un sistema en el que dócilmente suministramos datos personales como quien proporciona al celador los eslabones de su cadena:

Plataformas como Facebook o Google son los nuevos señores feudales. Incansables, labramos sus tierras y producimos datos valiosos, de los que ellos luego sacan provecho. Nos sentimos libres, pero estamos completamente explotados, vigilados y controlados. En un sistema que explota la libertad, no se crea ninguna resistencia. *La dominación se consume en el momento en que concuerda con la libertad* (el énfasis es mío).

El uso que le damos ha derivado, además, en lo que el mismo Han describe en otro libro como *La crisis de la narración* (2023), crisis vinculada asimismo a la atención deficitaria, al hecho ya lamentablemente cierto de no atender mensajes con principio, desarrollo y fin, sino flashazos, fragmentos que impiden el discernimiento y la configuración de un pensamiento coherente. Habitamos una era “postnarrativa” en la que ningún relato se sostiene más allá de su utilidad inmediata volcada como entretenimiento, productividad y promoción del consumo. El caso más acabado de la “crisis de la narración” y el triunfo del fragmento y la dispersión son las “historias” de las redes sociales, que muy poco en realidad tienen de “historias” en el sentido histórico —valga la reiteración— de la palabra, pues no narran nada.

Debido al *smartphone* y a la posibilidad que ofrece para pulverizar los contenidos en microscópicos fragmentos de realidad, y más allá de la enorme cantidad de asuntos que tal bisutería puede ofrecer, es evidente que una ingente masa de contenido, acaso la mayor, se refiere a la vida privada. En *El espectáculo de la intimidad*

(2008) Paula Sibilia analizó exhaustivamente este fenómeno del que ya podemos dudar poco como rasgo característico de nuestro tiempo. La intimidad, defendida antes a piedra y lodo, pasó a ocupar el protagonismo en las redes, de suerte que todo lo bueno, malo, soez, insustancial y banal que puedan generar los usuarios de las redes es exhibido sin discrimen. Del anonimato se pasó a la autorrealización mediante la desesperada captura de *likes*, una forma de reconocimiento que se basa en el vacío, en el mero hecho de existir que en muy pocos casos termina en la viralidad, a diferencia de lo que pasa con la vida privada de las Kardashian, quienes ganan millones de dólares con la sola mostración de su cotidianidad en *reality shows* que luego mueven a muchos desconocidos, por imitación, a pretender lo mismo: difundir sus comidas, sus casas, sus amigos, sus fiestas, sus viajes, sus compras, sus cuerpos, su Nada. Pregunta Sibilia:

¿Cómo interpretar estas novedades? ¿Acaso estamos sufriendo un brote de megalomanía consentida e incluso estimulada por todas partes? ¿O, por el contrario, nuestro planeta fue tomado por un aluvión repentino de extrema humildad, exenta de mayores ambiciones, una modesta reivindicación de todos nosotros y de cualquiera? ¿Qué implica este súbito enaltecimiento de lo pequeño y de lo ordinario, de lo cotidiano y de la gente común?

El fenómeno está ya enquistado, tanto que casi no hay usuario de las redes que no haya puesto en práctica la exhibición de sus quehaceres más ordinarios, “el show del yo”, la “construcción” de su visibilidad y el armado a punta de *selfies* de una “subjetividad atractiva” y siempre disponible, como lo anota Sibilia:

A lo largo de la última década, la red mundial de computadoras viene albergando un amplio espectro de prácticas que podríamos denominar “confesionales”. Millones de usuarios de todo el planeta —gente “común”, precisamente como usted o yo— se han apropiado de las diversas herramientas disponibles *on-line*, que no cesan de surgir y expandirse, y las utilizan para exponer públicamente su intimidad. Así es como/se ha desencadenado un verdadero festival de “vidas privadas”, que se ofrecen impudicamente ante los ojos del mundo entero. Las confesiones diarias están ahí, en palabras e imágenes, a disposición de quien quiera husmear; basta apenas con hacer clic. Y, de hecho, todos nosotros solemos dar ese clic.

Esto sería inocuo si no supusiera detrás una maraña invisible de perjuicios, como el colapso de la atención, el vaciamiento de la actitud crítica, la ruptura de los lazos comunitarios reales, la crisis intelectual, la cocción rápida de noticias falsas, el insulto y la crueldad en todas sus variantes, la vigilancia y el suministro incesante de información para el mercado “que todo lo devora y lo convierte en basura”, entre otros. Sobre la frivolidad en las redes, ya Umberto Eco dijo alguna vez (*La Stampa*, 2015) unas palabras que corrieron con mucha suerte ¡en las redes!: “Las redes sociales le dan el derecho de hablar a legiones de idiotas que primero hablaban sólo en el bar después de un vaso de vino, sin dañar a la comunidad. Ellos eran silenciados rápidamente y ahora tienen el mismo derecho a hablar que un premio Nobel. Es la invasión de los idiotas”. Por supuesto, el piamontés tuvo adhesiones y repulsas, lo que hizo innegable la importancia del tema bajo la formulación de esta pregunta: ¿la democratización en la producción de mensajes sigue siendo válida incluso a sabiendas de que aliena, divide y viabiliza lo peor del ser humano y sirve en esencia a los intereses del mercado?

Dado que tal “democratización” no desaparecerá, la respuesta pasa por la toma de conciencia, un desafío nada pequeño para quienes quieran colocarse al margen de la inercia.

Dieta baja en calorías

El filósofo Guy Debrord describió, en *Comentarios a la sociedad del espectáculo* (1990) no el auge, sino el pleno asentamiento de la sociedad del espectáculo, que es otra manera de llamar a la comunicación electrónica y sus imágenes como mediadoras entre el poder y quienes lo obedecen. Todo, hasta las guerras y las hambrunas, no se diga el arte, la farándula, los deportes y en general cualquier producto o servicio dispuesto para el mercado, debe ser transformado en show, pasar por las pantallas convertido en entretenimiento, un entretenimiento que en sus entresijos vehicula los órdenes del poder. El capitalismo vio que el sedante de los pasatiempos mediáticos garantizaba la desconexión del ciudadano, su entrega a la tragedia y a la comedia como anulación de cualquier desbordamiento opositor. Todo, así, comenzó a nutrir la voraz maquinaria del show-ideología. Un caso extremo es el peso de Hollywood en el contexto del entretenimiento global, pues sus ídolos son ídolos planetarios que modelan la subjetividad global, pero no es lo único: pasaron a formar parte de la diversión el deporte, la política, la ciencia, la historia, el comercio y, en suma, la vida cotidiana. Cualquier mensaje, para alcanzar el propósito de calar hondo en el público y alienar, debe ser producido con imágenes y sonidos, todo debe resaltar o atenuar según se requiera, y siempre distraer: “El espectáculo [entendido como medio de comunicación que todo lo espectaculariza y todo lo transfigura en herramienta de control] puede dejar de hablar de algo durante días y es como si ese algo no existiese”. No mucho antes de que

internet se popularizara (de hecho sus afirmaciones originales datan de 1967), Debord había hecho notar la gravitación de los medios, es decir, del espectáculo, como máscara del poder y no como mero instrumento informativo o relajante: “El gobierno del espectáculo, que actualmente detenta todos los medios de falsificación del conjunto de la producción así como de la percepción, es amo absoluto de los recuerdos, al igual que es dueño incontrolado de los proyectos que conforman el más lejano futuro”. Ese futuro no resultó tan lejano, pues ya en 2024 unas pocas empresas controlan todos los flujos de comunicación y acopio de los datos que se generan en el mundo.

En una línea cercana, Gilles Lipovetsky exploró el tipo de sociedad al que accedíamos cuando se insinuaba la aparición de internet, ya cerca de los noventa. Se dejaba atrás una percepción de la realidad, digamos, más tensa, más solemne, regida por discursos religiosos o políticos que marcaban una relación histórica con el pasado y el futuro, y accedíamos a una era desenfadada en la que la relajación, el culto del ego, la entrega al consumo, el desdén por lo político y el fomento a la perpetua juventud, entre otros tics, se convirtieron en modelo de comportamiento. En *La era del vacío* (1983) destaca la emergencia del humor como hilo en el que se engarza la producción actual de mensajes (como los publicitarios). Todo ha sido permeado, de modo que

Incluso las publicaciones serias se dejan arrastrar por esa moda: basta con leer los títulos de los periódicos, las revistas, e incluso los artículos científicos o filosóficos. El tono universitario deja paso a un estilo más dinámico hecho de guiños y juegos de palabras. El arte, adelantándose a las demás producciones, ha integrado desde tiempo atrás el humor como una de sus dimensiones constitutivas: im-

sible de evacuar la carga y la orientación humorística de las obras, con Duchamp, el anti-arte, los surrealistas, el teatro del absurdo, el pop art, etc. Pero el fenómeno no puede ya circunscribirse a la producción expresa de los signos humorísticos, aunque sea al nivel de una producción de masa; el fenómeno designa simultáneamente el devenir ineluctable de todos nuestros *significados* y valores, desde el sexo al prójimo, desde la cultura hasta lo político, queramos o no. La ausencia de fe posmoderna, el neo-nihilismo que se va configurando no es ni atea ni mortífera, se ha vuelto humorística.

Todavía, y más crudamente, nos encontramos instalados en ese vacío inducido en el que el humor ubicuo —el gesto más recurrente de las redes— hace las veces de analgésico para mantenernos atados a alguna forma de consumo, pues ahora todos los caminos, incluidos la solidaridad y la contradicción antisistema, mueven a apetecer, comprar o pagar algo: un libro de Diego Fusaro no es barato; las gorras y los pantalones holgados de los raperos que critican al poder alcanzan precios altos en el *mall*; el servicio de internet para firmar adhesiones en la plataforma Change no lo regala Telmex; y la lucha para favorecer a los desvalidos necesita convertirse un poco en producto, venderse bien para alcanzar visibilidad y recibir donativos, de ahí que sea imprescindible el altruismo con foto de buen samaritano en Facebook y en Instagram.

El panóptico amable

Reseñé 24/7. *El capitalismo tardío y el fin del sueño* (2015) en otra oportunidad (agosto de 2024), libro en el que Jonathan Crary señala que a internet sólo le falta conquistar el territorio del sueño para apoderarse completamente del individuo. Ya anda cerca de

lograrlo, pues bien sabemos que el *smartphone* también nos acompaña, no necesariamente dormido en el buró, de madrugada. No sé si me excedí, pero observé que el trabajo, la vigilancia, la televisión precursora del embrutecimiento, el consumo, la desacreditación de las luchas colectivas, el infantilismo, la adicción a las anestésicas redes y, en suma, “el asalto a la vida cotidiana”, todo apuntala el control y la anulación del quehacer político comunitario (real, no virtual) y la domesticación del individuo convertido en manso usuario de la tecnología digital. Sólo falta por invadir el reacio territorio del sueño, pero hacia allá se encamina el dominio. Si eso se consigue, o si esto ya se consiguió, el neoliberalismo o como queramos llamarlo habrá alcanzado la más alta sofisticación conocida “para la gestión y el control de los seres humanos”, para su conversión en zombis de tiempo completo con el paradójico efecto de que se sientan libres y felices.

Sobre ese extraño control, sobre esa peculiar vigilancia reflexionó Zygmunt Bauman en *Vigilancia líquida* (2013). Allí, dialoga con David Lyon y describe el paso de la vigilancia según el modelo de Jeremy Bentham y su panóptico a otro de carácter “líquido”, es decir, más amable y casi invisible. Hasta hace poco, las sociedades eran vigiladas, invadida su intimidad/libertad por ojos que las incomodaban. Tal vigilancia detectaba la transgresión a las normas (la resistencia “a ser controlado”) y legitimaba el castigo, como a su vez lo explicó Foucault. Siempre fue, por supuesto, ingrato saberse espiado, pues en algunos casos, como en el de la Inquisición, eran severas las consecuencias si se daba alguna mínima desviación de las prescripciones marcadas por un poder totalitario con ojos humanos para ver y manos para reprimir. La vigilancia ahora se da de manera distinta, como apunta Bauman: “Rastrear los nichos de mercado disponibles (...) ha re-

sultado ser un ámbito especialmente apropiado para el desarrollo de la tecnología de la vigilancia, como hecho a su medida”.

Ocurre ahora que la vigilancia se tornó cordial, tanto que ya ni se nota y hasta ofrece recompensas (*likes*, por ejemplo) si la aceptamos, si nos exhibimos, si autodelatamos todo lo que hacemos, sea público y privado, y, sobre todo, si consumimos, pues

nunca se le habría ocurrido a Bentham que la tentación y la seducción eran las claves de la eficacia del diseño panóptico para provocar un comportamiento guiado por el deseo. En el modelo panóptico no había zanahoria, sólo palo. Una vigilancia panóptica asume que el camino de la sumisión del recluso pasa por la eliminación de la elección. Nuestra actual vigilancia por parte del mercado asume que la manipulación del gusto (a través de la seducción, y no la coerción) es la vía más segura para llevar a los individuos a la demanda.

Asistimos por ello a la devastación de la privacidad. El mundo académico, periodístico, intelectual y ciertos profesionales oficinescos llegaron al *smartphone* luego de depender de la computadora de escritorio o portátil; eran vigilados, pero representaban una minoría. Por otro lado, todas las demás personas que se vinculaban a oficios manuales o físicos todavía en los noventa vivían casi ajenos al universo de lo digital, alienados en la producción, y sin solución de continuidad pasaron de la tele al teléfono inteligente, de manera que su uso en esos casos se ciñó de golpe y en masa global a las redes sociales, con las consecuencias hoy salientes de banalidad y despolitización extremas.

Así, más que preguntarnos qué hacemos con el *smartphone* debemos preguntarnos qué no hacemos con él, pues ya no hay resquicio de la vida que parezca quedar al margen de este apa-

rato. Hasta los actos más íntimos, como defecar, lo implican, y no se diga los aparentemente inocuos como pagar con tarjeta en una tienda (donde de inmediato nos llega la notificación del cobro) o caminar (donde mide nuestros pasos, el tiempo y nuestro gasto de calorías). La información generada y su vigilancia “líquida” (amable) ha dado resultados asimilables al aleph borgeano, un maremágnum de datos que sólo puede ser procesado por otras máquinas más poderosas que al clasificarlo (clasificar es una prerrogativa del poder, nos recuerda también Foucault) facilita dos ejercicios: el de vender y el de vigilar, en el orden que queramos, pues ambos actos son simultáneos. No hace tanto tiempo, vender tenía mucho de intuitivo: se estudiaban los gustos por comunidades, se les ofrecían los productos necesarios o se les inventaban necesidades igualmente vendibles. Intuir ya no es necesario en este momento, pues los gustos y las necesidades se pueden espigar individualmente y sin contacto físico entre el encuestador y el posible cliente, esto gracias al *smartphone*, herramienta inmejorable para saber qué desea exactamente cada quien y cuáles son sus apetitos más profundos para luego desplegar la oferta ante sus ojos.

En cuanto a la vigilancia, el poder logró neutralizar la oposición política, de suerte que la inmensa mayoría de los usuarios del aparato son inofensivos, meros consumidores que se creen libres e independientes, “dueños” de sus decisiones y a veces hasta inconformes con el *statu quo*. Hay un microrrelato de Fabián Vique que bordea lo anterior:

Una cámara te apunta al levantarte, una máquina graba todos tus movimientos, todas tus conversaciones, todos tus silencios. Vayas a donde vayas, un ojo electrónico te sigue. Tus palabras, tus gestos, tus

pensamientos están registrados en un archivo. Hay miles de millones de archivos. El tuyo, no le interesa a nadie.

En efecto, los “archivos” de la mayoría no le interesan a nadie en particular, pero el egocentrismo, el autoengaño de los filtros fotográficos, el imperativo de mostrar momentos alegres, la pulverización de la inconformidad, la ubicuidad del chistorete en millones de memes y videos chuscos, la adicción a los *likes*, toda esta vacuidad se almacena porque al mercado sí le interesa la sumatoria de datos, y no se diga al poder por lo menos a la hora de sondear la opinión pública o escrutar orientaciones del voto en coyunturas electorales.

Hasta la oposición anticapitalista ha llegado al colmo de la autodelación y por ello de la inocuidad: su crítica (a veces feroz, implacable, intransigente) ha sido canalizada por internet, ¡por las redes!, donde se expiden mensajes explícitos que son meros desahogos, meros puñetazos al aire, la demostración de que el sistema es plástico, hospitalario, acogedor de todo, incluido lo que se opone al mismo sistema que además, así, se garantiza dos ventajas: fortificar su epidermis democrática y operar el control de daños en caso de alguna remota y harto hipotética intentona emancipatoria, de algún propósito de toma del poder real por la vía armada de Twitter o Tik Tok, es decir, mediante una guerrilla que en todo caso lucharía disparando bombones de retórica.

A propósito de la vigilancia de todo y a todos, hace tiempo pensé en las personas que escapan hoy a la vigilancia. En términos cuantitativos son tan pocas que podemos reducirlas a cero: algunos aborígenes de la selva Amazónica, algunos vestigios de la edad de piedra en África, algún ermitaño de hace décadas en los apretados bosques de Canadá. Todos los demás, todos, esta-

mos dentro del radar y tenemos una carpeta con nuestros datos físicos y, asombrosamente, psicológicos. Ni lo más oscuro, oculto y bochornoso se descarta (como nuestras preferencias por tal o cual modalidad pornográfica). En este sentido, ¿vale pensar en la renuncia al *smartphone*? ¿Quedaríamos al margen de la vigilancia si dejamos de usarlo? Quizá en algo se mitigaría, pero no desaparecería por completo. Por ejemplo, veamos a los parias de la ciudad, esos seres ya locos, desarraigados, presos del vagabundeo y la inmundicia. No tienen casa, comen donde encuentran algo tirado y quizá ya olvidaron hasta sus nombres, además de que nadie los reclama. ¿Ellos están a salvo? No. Aunque son inofensivos para el poder (más bien funcionales a él, como pensó Marx en el *18 de brumario de Luis Bonaparte*) y no sirven al mercado, su errancia queda registrada en las cámaras de seguridad del gobierno, de los comercios, de las casas particulares... Cualquiera que salga a la calle existe para la vigilancia de las cámaras, todos cohabitamos hoy en un gran disco duro, hasta los “andrajosos” (*lumpen* significa *andrajoso* en alemán).

La joven en la maleta

Las cámaras, ahora en posesión de cualquiera gracias al *smartphone*, cumplen una cuádruple función: sirven para compartir la vida privada, entretienen, agilizan el consumo y vigilan. Traigo un caso con el que ejemplifico estas tres capacidades en el mismo producto audiovisual. Es el crimen contra Grace Millane, una joven inglesa, quien se citó mediante Tinder con un sujeto que en el primer encuentro la asesinó, la descuartizó en el hotel y la sacó en un par de maletas que después tiró. No es necesario decir mucho, pues con Google se puede dar de inmediato con esta terrible historia. En ella se mezcla la exposición de la vida

privada mediante la plataforma Tinder; la vigilancia de numerosas cámaras que registraron a la pareja entrando al hotel, al tipo en el estacionamiento, luego comprando las maletas y una máquina para lavar alfombras, y al final saliendo del hotel con las valijas ya cargadas; el entretenimiento, al convertir este crimen en un fragmento audiovisual disponible en numerosas plataformas para satisfacción del morbo mundial; y, por último, como el fragmento reunió en muchas versiones no sólo las tomas de las cámaras, sino el material asequible gracias a las redes sociales de la joven y a las fotos y notas de la prensa, el caso así espectacularizado derivó en el consumo: si uno desea ver este video en Youtube, hay publicidad previa. Todos los caminos conducen al mercado.

Un párrafo como remate

Entre los dispositivos con posibilidades de conectarse a internet (un monitor de televisión y un refrigerador moderno también tienen esta capacidad) he destacado al *smartphone* por su tamaño, su peso, su portabilidad y su capacidad de almacenaje de datos, lo que permite llevarlo casi a todos lados. Debido a esto, siempre podemos ver y producir contenido, siempre podemos construir un yo atractivo para los demás y así, en teoría, salir del aborrecible anonimato; lamentablemente, también estaremos vigilados para reforzar nuestra anulación política y nuestro formateo como sumisos e insaciables consumidores. El porvenir no es muy halagüeño que digamos. Como dice Christian Ferrer, en el mundo de la comunicación digital no hay “afuera”, y en el infinito “adentro” ya sabemos qué hay: una máquina perfectamente aceiteada para cooptar voluntades, para desarticular la movilización política que apunte más allá de las causas permiti-

das (salvar de su extinción al perrito de la pradera, ganar la calle con bicicletas, formar comunidades inconexas, recolectar cobijas para los menesterosos, firmar peticiones...) y principalmente para entronizar un mercado global que hoy parece indestructible y no ha dejado espacio de la vida sin permear.

Comarca Lagunera, 24, agosto y 2024

**ADICCIÓN Y ACOSO DIGITAL: EFECTOS
DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL**

~ Laura Elena Parra López

*Hay un ser humano detrás de cada tweet,
blog y correo electrónico. Recuérdalo.*

CHRIS BROGAN

RESUMEN

Las redes sociales posibilitan mejor conectividad, acceso a la información y aprendizaje; sin embargo, su uso excesivo también implica riesgos que pueden derivar en problemas de salud mental para los usuarios. La cuestión esencial está en la comprensión, la responsabilidad y la toma de conciencia en relación con lo que *prosumimos* (producimos y consumimos) en las plataformas digitales. El presente ensayo describe lo que son las redes sociales, cuáles son las más utilizadas y los datos de su uso en México. También señala las ventajas y los riesgos del uso de estas plataformas y hace hincapié en dos situaciones que afectan significativamente la salud mental de las personas: la adicción a las redes sociales y el acoso digital. Además, se plantean sugerencias para prevenir o mitigar los efectos del uso inadecuado de las plataformas digitales.

PALABRAS CLAVE. Redes sociales, adicción, acoso digital, salud mental, prevención.

Se conoce como *red social* a cualquier aplicación o plataforma digital que permite que las personas interactúen de forma privada o pública, generen y compartan contenido de manera virtual mediante publicaciones, comentarios, mensajes de audio

o de texto, *emojis*, reacciones, *memes*, imágenes, fotografías, *selfies*, historias, videos, creación de comunidades virtuales, etcétera.

Durante los años 2000 se crearon las primeras redes sociales, entre las que se encuentran MySpace y LinkedIn (2003), Facebook (2004), Youtube (2005), Twitter (2006), Instagram (2010), Snapchat (2011), Tik Tok (2016) y Clubhouse (2020). Las redes sociales siguen en constante evolución y se han diversificado en sus funciones, que van de los mensajes de texto y las interacciones personales al entretenimiento, el aprendizaje y el comercio, y algunas de ellas ofrecen varias funciones a la vez.

Las redes sociales han cambiado la forma en que interactuamos y nos comunicamos unos con otros, por eso es importante reconocer tanto sus beneficios como sus riesgos potenciales, sobre todo los que afectan la salud mental de los usuarios. Durante el confinamiento, las redes fueron un aliado en los aspectos personal, laboral y educativo, y nos permitieron saber unos de los otros y acompañarnos a la distancia y de manera virtual. Sin estas herramientas la pandemia se hubiera vivido de manera muy diferente; sin embargo, es necesario preguntarnos a qué nos exponemos cuando vivimos más tiempo en el mundo virtual que en el mundo real.

Datos acerca del uso de redes sociales

De acuerdo a los reportes de marzo de 2024 de DataReportal (organización que junto a otras instituciones realiza estudios del entorno digital y proporciona datos, perspectivas y tendencias mundiales del mercado virtual) las cinco redes sociales más usadas en el mundo son, en primer lugar, Facebook, seguida por Youtube, Whatsapp, Instagram y Tik Tok.

Las estadísticas de redes sociales en México en 2023-2024 reportadas en el Digital 2023 Global Overview Reportt (Informe

general global digital 2023) señalan que del total de la población (más de 128 millones de habitantes que viven en zonas urbanas), 107.3 millones de habitantes utilizan internet, y de ellos, 89.2 millones (el 83.2%) son usuarios activos en redes sociales. Del número total de usuarios (51.7% son mujeres y 48.3%, hombres). Las estadísticas reflejan que los usuarios están conectados en internet 7 horas con 37 minutos diarios y que en promedio pasan al menos 3 horas con 14 minutos al día en redes sociales.

Las plataformas más usadas en 2023-2024 en México son Facebook con un 93.2% de usuarios; Whatsapp con un 92.2%; Instagram con un 80.4%; FB Messenger con un 79.9% y Tik Tok con un 76.5%.

Las redes sociales han tenido un impacto significativo en las relaciones humanas en los últimos años. Por un lado han permitido una mayor conectividad y facilidad de comunicación entre personas en todo el mundo, lo que ha llevado a una mayor interacción y cooperación; sin embargo, también han surgido preocupaciones sobre el impacto negativo de las redes sociales en las personas. En los últimos años se han realizado diversos estudios que han evidenciado una serie de efectos derivados de su uso.

Efectos positivos del uso de redes sociales

Se ha encontrado que entre los principales beneficios de pasar tanto tiempo en las redes sociales se encuentran los siguientes:

- Facilitan el contacto instantáneo con personas que están en lugares geográficamente distantes.
- Permiten a los usuarios interactuar y sentirse apoyados emocionalmente por amigos y familiares.
- Muchas personas se sienten más libres de expresar sentimientos a través de redes por medio de mensajes o *emojis*.

- Ofrecen la posibilidad de establecer relaciones con personas que tienen experiencias e intereses afines.
- Posibilitan el acceso a información, a recursos educativos y a capacitación por medio de noticias, tutoriales, conferencias y debates en tiempo real o diferido.
- Favorecen la creación de redes profesionales que benefician el desarrollo personal y laboral.
- Contribuyen a encontrar oportunidades de negocio y a ofrecer servicios y productos.
- Permiten expresar ideas y opiniones que en el mundo real no siempre se comparten.
- Dan la oportunidad de promover y apoyar causas sociales.
- Ayudan a compartir contenido creativo, artístico y de entretenimiento.
- Han logrado democratizar la información.

En muchos casos el uso que damos a las redes sociales genera un impacto positivo en las personas, pero también es importante que conozcamos los efectos negativos a los que nos enfrentamos al utilizarlas, esto con el fin de tomar conciencia y hacerlo de forma más responsable y cuidadosa. Además, es importante atender y prevenir estos posibles riesgos sobre todo en niños, adolescentes y adultos jóvenes que son los más expuestos a caer en los peligros del uso inadecuado de estas plataformas.

Efectos negativos del uso de redes sociales

Entre los riesgos del mal uso de las plataformas digitales se encuentran los siguientes:

- El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la adicción.

- Estar conectado constantemente en las redes sociales provoca que se desatendan tareas y obligaciones, además de una gran pérdida de tiempo.
- No poder conectarse o el hecho de ser ignorados en redes sociales está relacionado con un incremento significativo del estrés, la ansiedad y la depresión. Además, muchas veces provoca que se establezcan relaciones digitales superficiales con un mayor número de personas.
- Mantenerse pendiente de lo que otros publican puede llevar a comparaciones sociales y a una baja autoestima, sobre todo en los más jóvenes, quienes en ocasiones llegan a confundir la realidad con lo virtual e idealizan lo que ven que sus pares muestran en las redes.
- La necesidad de pertenencia y de tener una fuerte presencia en las redes sociales, principalmente en los adolescentes, los lleva a sentir mucha presión por verse bien y por encajar socialmente.
- El acceso constante a las redes sociales afecta la concentración y puede generar trastornos de sueño.
- La constante generación de contenido en redes sociales hace que las personas se obsesionen con la revisión continua de las aplicaciones que frecuentan, lo que genera el FOMO (*fear of missing out*) o miedo a perderse algo.
- El aumento del tiempo que se dedica al mundo virtual está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real.
- Al disminuir el contacto personal y aumentar el virtual se puede afectar el desarrollo de habilidades sociales para establecer relaciones más cercanas y significativas.
- Recibir información falsa (*fake news*) o fabricada provoca reacciones emocionales que pueden impactar en la salud

mental de los usuarios y provocar ira, miedo, tristeza o ansiedad, así como frustración e impotencia ante la manipulación cuando se reconoce la falsedad de la información.

- Estar expuestos a establecer contacto con personas desconocidas y a sufrir troleo (de acuerdo con el Diccionario de la lengua española troleo es “publicar mensajes provocativos, ofensivos o fuera de lugar con el fin de boicotear algo o a alguien, o entorpecer la conversación”) en foros de internet y redes sociales. Además de recibir comentarios hostiles, *sexting*, extorsión, retos virales peligrosos y contenido inapropiado.
- En los estudiantes, el permanecer tanto tiempo conectados en redes sociales trae como resultado un bajo rendimiento académico ya que se dedica menos tiempo al estudio y hay un bajo nivel de atención, concentración y aprendizaje.
- Se corre el riesgo de ser víctimas de acoso digital (ciberacoso, *ciberbullying* y *grooming*) lo que cada vez es más frecuente y afecta la salud emocional de tal manera que puede derivar incluso en el suicidio.

Adicción a la red

El DRAE define la palabra *adicción* como la “dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico”. El uso excesivo de las redes sociales ha dado origen a un trastorno del comportamiento que se caracteriza por la necesidad incontrolable y compulsiva de estar conectado en las plataformas digitales, lo que ocasiona que la persona pierda el control de sus acciones y vea afectada su vida cotidiana, principalmente sus relaciones personales y su estabilidad emocional. Esta adicción se

está convirtiéndose en un serio problema de salud mental para lo que en última instancia sería necesaria la intervención de especialistas en el tema.

Si se utilizan de manera consciente y equilibrada, las redes sociales pueden ser herramientas que generan beneficios, pero también pueden tener efectos negativos si no se manejan adecuadamente. Su uso excesivo puede generar adicción. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el uso excesivo de las tecnologías, las redes sociales o el internet tiene la misma consecuencia que una droga y es difícil de controlar.

Investigaciones recientes señalan que los jóvenes de entre 18 y 29 años son quienes corren más riesgo de sufrir estas consecuencias.

Cada vez que recibimos un estímulo gratificante como una notificación, un “me gusta” o un mensaje, se activa el sistema de recompensas y se libera dopamina, lo que provoca sensaciones de placer y satisfacción. El sistema dopaminérgico desempeña un papel fundamental en nuestra experiencia al utilizar las redes sociales. La cuestión es que el uso excesivo de redes y la búsqueda constante de recompensas pueden tener consecuencias negativas para nosotros.

En el Estudio sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes realizado en la Universidad Complutense de Madrid en 2022, se encontró que un 39% de los encuestados “refieren tener síntomas de saliencia [proceso mental por el que estímulos ordinarios o no importantes captan la atención y se vuelven significativos] y cambio del estado de ánimo respectivamente relacionado con la adicción a redes sociales”.

Estrategias para prevenir la adicción a las redes sociales

Para prevenir la adicción a la redes es importante reflexionar acerca del uso que hacemos de estas plataformas digitales.

- Darnos cuenta del tiempo que le dedicamos a las redes sociales.
- Prestar atención al tipo de material que consumimos y cómo nos hace sentir (si nos ayuda a aumentar o a disminuir la ansiedad).
- Tener claro el objetivo para el que usamos estas plataformas.
- Hacer limpieza de nuestras redes, tanto de contactos como de páginas que no beneficien nuestra salud y desarrollo.
- Procurar horarios y días de desconexión. Esto será de vital importancia para que logremos tener un mejor control sobre el impacto que pueden estar generando las redes sociales en nosotros.
- Es importante, además, no compartir información personal en línea (dirección, teléfono, información familiar y financiera, ubicación o detalles de nuestra vida personal), revisar y configurar las opciones de privacidad en las redes sociales.
- No responder mensajes malintencionados u ofensivos, bloquear a los remitentes, dar aviso a personas de confianza o a las autoridades correspondientes.
- Ser respetuosos y conscientes de nuestras acciones en la red y no difundir información o comentarios que puedan dañar a otras personas.

Los padres de niños y adolescentes pueden evaluar y disminuir el uso que dan a sus propios dispositivos electrónicos, lo que ayudará a ofrecer una mejor orientación a sus hijos. Los me-

nores deberían tener más supervisión debido a que en las redes sociales se tiene acceso a todo tipo de información y contenido, y no todo es adecuado para los más pequeños. Es necesario utilizar aplicaciones de control, educar adecuadamente en el uso y los peligros que existen, alertar sobre el hecho de compartir información personal, fotografías, audios y videos comprometedores, establecer zonas y horarios para conectarse, acompañar y compartir tiempo cuando estén utilizando las redes sociales y crear relaciones de confianza y buena comunicación con sus hijos.

Acoso digital

El ciberacoso, el *ciberbullying* y el *grooming* o acecho sexual se han vuelto temas de gran interés debido al creciente impacto que tienen en la sociedad, especialmente si tenemos adicción por el uso de las redes sociales.

Si bien los dos primeros (ciberacoso y *ciberbullying*) se utilizan de forma indistinta, existen diferencias de acuerdo a quien lo ejerce y quien lo padece.

El ciberacoso se da cuando la víctima es un adulto y quien lo ejerce es un adulto o un menor. El *ciberbullying* se presenta cuando tanto la víctima como el responsable son menores de edad. En cambio el *grooming* o acecho sexual se da cuando la víctima es un menor de edad y el responsable es un adulto.

De acuerdo con la página digital del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef):

Ciberacoso es acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales. Puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles. Es un compor-

tamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas. Por ejemplo:

- Difundir mentiras o publicar fotografías o videos vergonzosos de alguien en las redes sociales.
- Enviar mensajes, imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes a través de plataformas de mensajería.
- Hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes agresivos en nombre de dicha persona o a través de cuentas falsas.

El acoso cara a cara y el ciberacoso a menudo ocurren juntos. Pero el ciberacoso deja una huella digital; es decir, un registro que puede servir de prueba para ayudar a detener el abuso.

El acoso en línea se ha convertido en un problema cada vez más común. De acuerdo a los datos publicados por el Inegi en el Módulo sobre ciberacoso (MOCIBA) 2023, se señala que

- En México, en 2023, el 20.9% de la población usuaria de internet (18.4 millones de personas de 12 años y más) vivió alguna situación de ciberacoso.
- El mismo año, 22.0% de las mujeres y 19.6% de los hombres que usaron internet fueron víctimas de ciberacoso.
- El ciberacoso más frecuente que experimentaron ambos sexos fue el contacto mediante identidades falsas.
- Las tres entidades federativas con mayor porcentaje de población de 12 años y más que experimentaron alguna situación de ciberacoso fueron: Durango (28.8%), Oaxaca (25.5%) y Puebla (25.0%).

Coahuila de Zaragoza reportó un 19.6% de casos.

El acoso en redes sociales puede tener graves consecuencias en la salud mental y emocional de las víctimas. Algunas de estas consecuencias pueden incluir: además de la depresión y la ansiedad, una falta de interés por las actividades que antes disfrutaba, miedo, inseguridad, estrés postraumático, disminución de la confianza en sí mismas, aislamiento, sentimientos de soledad, autolesiones e incluso suicidio.

De acuerdo con un estudio realizado en 2022 por el Lifespan Brain Institute (Libi, Instituto del cerebro Esperanza de vida), “Los adolescentes jóvenes que son víctimas de acoso cibernético tienen más probabilidades de manifestar pensamientos e intentos de suicidio, una asociación que va más allá del vínculo entre la tendencia suicida y el acoso tradicional fuera de línea”. Esto confirma estudios anteriores que señalaban que los jóvenes de menos de 25 años de edad que eran víctimas de acoso digital, duplicarían las probabilidades de autolesionarse y de suicidarse.

Causas del acoso en redes sociales

Se han encontrado algunas causas del acoso en las plataformas digitales. Una de ellas es el hecho de que en las redes sociales los usuarios pueden ocultar su identidad y crear perfiles falsos, lo que facilita que los(as) agresores(as) —al poder utilizar el anonimato— tengan comportamientos agresivos y dañinos sin miedo a castigos.

Por lo general, las personas que acosan de manera digital carecen de empatía y no sienten remordimiento de sus acciones ni de las consecuencias que puedan traer para los otros.

Muchos(as) acosadores(as), por satisfacción personal, buscan tener control y dominio sobre los demás, a veces por envidia, celos o por sentimientos de superioridad.

Las normas que existen en las plataformas digitales son más permisivas y hay mayor tolerancia con los comportamientos agresivos, con las ofensas y humillaciones en comparación con las normas sociales en contextos reales. Por otro lado las regulaciones existentes no han sido suficientes para controlar el ciberacoso, aunque algunas plataformas han implementado candados y reglas para prevenir o al menos disminuir estas prácticas que hacen tanto daño.

Consecuencias del ciberacoso

El acoso digital no sólo afecta a la víctima, sino que además pone en un estado de preocupación, ansiedad y temor a familiares y amigos. En general, quien acosa es una persona que sufre problemas de salud mental que muy pocas veces son atendidos.

Las personas que son víctimas de ciberacoso, *ciberbullying* o *grooming* sufren consecuencias que pueden incluir problemas de salud física, emocional, psicológica y social. Estos problemas afectan su vida personal y profesional y por tener un impacto significativo en su reputación e imagen pública —sobre todo en adolescentes y jóvenes— es más difícil de manejar.

En el *Journal of Youth and Adolescence* (Revista de juventud y adolescencia) de 2020 se publicó un estudio que asocia directamente el ciberacoso con grandes problemas de salud mental y estrés, y señala que vuelve a los jóvenes y adolescentes más propensos a ingerir alcohol y drogas; esto se repite en el estudio de 2020 publicado en el *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Revista internacional de investigación ambiental y salud pública) en el que se encontró que el acoso digital estaba asociado con un mayor riesgo de problemas de salud mental entre los jóvenes. Los investigadores también señalaron que el

ciberacoso estaba asociado con niveles más bajos de bienestar psicológico.

En el estudio del 2021 publicado en el *Journal of Adolescent Health* (Revista de salud adolescente) se pone en evidencia que el ciberacoso está asociado con un mayor riesgo de suicidio entre los adolescentes y un mayor número de casos de suicidio en comparación con otros tipos de acoso.

Estas investigaciones destacan la importancia de atender la problemática del ciberacoso y brindar apoyo a las víctimas para prevenir consecuencias negativas en la salud mental y física.

Cualquier persona puede ser víctima de acoso digital sin importar edad, género, origen étnico, orientación sexual o nivel socioeconómico, por lo que es necesario aprender a usar las redes de manera más consciente e implementar estrategias de prevención.

Estrategias para prevenir el acoso digital

En caso de que estemos siendo víctimas de ciberacoso es necesario protegernos, autocuidarnos y encontrar ayuda. Algunas sugerencias son:

- No responder a los mensajes, correos, comentarios o publicaciones de quien acosa, ya que está buscando atención.
- Hay que guardar las pruebas del acoso (mensajes de texto, fotografías, capturas de pantalla, correos electrónicos y cualquier evidencia para denunciar a quien acosa).
- Es recomendable bloquear de nuestras redes sociales a la persona que nos acosa, bloquear al remitente, eliminarlo de los contactos y enviar a la carpeta de no deseados los correos que provengan de quien acosa.
- Es importante reportar el acoso en las plataformas corres-

pondientes, avisar a los adultos de confianza y a las autoridades pertinentes.

- Buscar apoyo con amigos, familiares o personal especializado en estos casos; el ciberacoso es un delito y necesitamos autocuidarnos y buscar ayuda para detenerlo.

En la *Gaceta* digital UNAM de marzo de 2023 se publica que la investigadora Carolina Pacheco Luna, de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (FCPyS), ha analizado estrategias que utilizan las mujeres para sobrevivir al ciberacoso, entre las que se encuentran el hecho de hacer frente a estas agresiones, romper el silencio, construir redes para enfrentar juntas este tipo de violencia y buscar el acceso a la justicia. Otras estrategias son “saber qué información no se debe compartir, qué redes ponen en mayor riesgo los datos personales, cuidar los accesos; no utilizar las mismas contraseñas en todas las redes, cambiarlas al menos cada seis meses y tomar cursos de seguridad digital”.

Sugerencias para padres con hijos o hijas acusados(as) de acosadores(as)

Lo primero es escuchar con atención las opiniones y experiencias de quien hace la denuncia —no negar ni aceptar la situación antes de hablar con nuestro hijo o hija—, reflexionar acerca de lo que se nos comunica y tomar la situación con seriedad, ya que si la acusación no es cierta, habrá que buscar la manera de aclararlo y proteger tanto a la víctima como al presunto(a) acosador(a), y si resulta ser verdadera, es importante intervenir y hacer lo necesario para detener el acoso y reparar los daños en la medida de lo posible.

Hay que buscar un lugar tranquilo para hablar con nuestro hijo o hija y escuchar lo que tiene que decir al respecto; hablar

con calma, respeto y evitar reacciones (insultos, interrupciones, críticas, etcétera) que puedan bloquear la comunicación; nuestro hijo o hija necesita sentir que puede confiar en nosotros y hablar con honestidad. Es importante dialogar para hacerle entender la complejidad de la situación y el hecho de que el acoso es grave e inaceptable, así como las consecuencias que puede traer tanto para la víctima como para quien acosa (ya que se puede hacer acreedor(a) a sanciones penales, acciones legales y disciplinarias, pérdida de privacidad y riesgos para la salud mental, etcétera). Es fundamental saber qué es lo que está pasando, desde cuándo, si es la primera vez o es una conducta recurrente en nuestro hijo o hija, esto con el fin de encontrar la solución al problema, reparar el daño (pedir disculpas a la víctima, promesa de no hacerlo de nuevo, asegurarse de haber eliminado todas las publicaciones relacionadas con el acoso digital, hablar con las autoridades escolares para hacerles saber que se está trabajando para resolver las consecuencias derivadas del acoso, etcétera); además es necesario apoyar a quien realiza el acoso y buscar atención especializada.

Algunas soluciones más para combatir el ciberacoso: la educación es fundamental para hacer conciencia acerca de las repercusiones del acoso digital, fomentar una cultura de respeto, empatía y sensibilidad ante esta situación, promover el uso de las herramientas de seguridad en redes sociales e implementar medidas más eficientes de denuncia y sanción.

Conclusiones

Las redes sociales han transformado de forma irreversible la manera en la que vivimos y nos relacionamos. Con la incursión irremediable de la inteligencia artificial vendrán nuevos retos para las relaciones humanas del presente y del futuro. Por otro lado,

cada día se genera más información acerca de los principales beneficios y riesgos del uso de las redes sociales y del mundo virtual, por lo que es muy probable que estos se irán expandiendo de manera insospechada.

Proteger nuestra privacidad, salud mental y autonomía, tanto como la de los demás, es de vital importancia para aminorar el impacto negativo de las redes sociales en nuestras vidas, además de que nos permitirá aprovechar mejor los beneficios que cada día nos aportan las nuevas tecnologías en el ámbito personal, educativo, laboral y social.

En resumen, las redes sociales han cambiado la forma en que interactuamos y nos comunicamos unos con otros, y es por este motivo que es necesario reconocer cómo influyen en nuestras vidas y cómo afectan nuestra salud. Para esto es importante tomar conciencia de la forma en que utilizamos las redes sociales; prestar atención al tiempo que invertimos en su uso; analizar el contenido digital que consumimos y producimos en línea; buscar que el objetivo que tenemos al conectarnos sea de beneficio para nosotros y para los demás; investigar acerca de los riesgos a los que estamos expuestos en el mundo digital y tomar las precauciones necesarias para proteger nuestra privacidad y la de los otros, sobre todo de los más vulnerables. En última instancia, el uso consciente y equilibrado de las redes sociales nos permitirá aminorar su impacto en nuestra salud mental, aprovechar las bondades que nos ofrece el mundo virtual y seguir conectados con el mundo real de una manera más saludable.

INTERACCIÓN EN REDES SOCIALES: DE LA DIVERSIÓN A LA MUERTE

~ Claudia Rivera Marín

RESUMEN

El entorno digital llegó para quedarse y nos ofrece una amplia variedad de ventajas, entre ellas, la comunicación con millones de personas a través de las redes sociales. Esta interacción se ha ido transformando en una amenaza —muchas veces letal— para los usuarios, en especial para los más vulnerables: los niños, las niñas y los adolescentes. El fácil acceso a la información resulta conveniente en ámbitos sociales y educativos pero en los últimos años se han identificado una serie de peligros que afectan la salud física, mental y la integridad de los menores, por lo que, para protegerlos, es necesario redoblar esfuerzos entre los distintos sectores de la sociedad.

PALABRAS CLAVE. Redes sociales, retos virales, *challenge*, educación digital.

Sin duda, socializar es una necesidad básica para todas las personas. Así lo reconoció Maslow, psicólogo estadounidense ampliamente reconocido por sus aportes en el campo de la psicología humanista y creador de la famosa pirámide que muestra de una manera gráfica y clara las necesidades de todo ser humano. La figura de cinco niveles trata de explicar cómo las acciones de las personas son motivadas y precisamente en

el nivel tres encontramos las necesidades sociales o de afiliación. Lo anterior da cuenta del nivel de importancia que para cualquier individuo tiene el socializar y sentirse parte de una comunidad.

La forma en cómo socializamos es lo que en definitiva hace una diferencia, y aquí podemos encontrar una serie de factores que favorecen o perjudican nuestra forma de acercarnos a otras personas o grupos. Para los que pertenecemos a la generación X, la socialización siempre implicó estar cara a cara, aunque nos ha tocado experimentar los primeros avances y grandes transformaciones que la era digital ha traído consigo. Actualmente, la socialización sigue siendo una necesidad que busca ser satisfecha de diferentes formas y no sólo cara a cara, sino a través de las redes sociales que nos permiten conectar con personas de todo el mundo.

Para las nuevas generaciones, el mundo digital es un espacio con el que se familiarizan desde sus primeros años de vida, por lo que no es extraño que lo consideren un ambiente natural para socializar ya sea con gente con la que ya conviven (en la escuela o círculo social) o con personas en otras partes del mundo. Esta realidad de nuestros niños, niñas y adolescentes es innegable, como lo es también la amenaza y peligrosidad que representan las redes sociales tanto a la salud mental como física de sus usuarios, especialmente de aquéllos en situación de vulnerabilidad.

Es un hecho que las redes sociales atraen a los jóvenes y niños. El tiempo que le invierten, los sitios que visitan o las actividades que realicen es lo que sin duda marca la diferencia que nos permite identificar si se ha vuelto una adicción. Algunas características de las redes son:

- Se puede interactuar de manera anónima. Esto le permite al usuario mostrar perfiles fraudulentos, brindar información falsa y escudarse en el anonimato.
- Fomenta el morbo. Cualquiera puede publicar cualquier historia, ya sea cierta o falsa, y acercar a miles de usuarios a seguir “el chisme”.
- Permite establecer contacto uno a uno o a través de grupos que comparten intereses comunes sin contacto físico.
- Permite simplemente desaparecer si la situación ya no es conveniente.

Respecto a la adicción a las redes sociales nos encontramos con dos problemas: en primer lugar, la falta de acuerdo en torno de si se puede considerar el uso desmesurado de las tecnologías y redes como un problema adictivo y, en segundo lugar, la falta de concreción respecto al tiempo que debe invertir una persona para que pueda ser considerada como adicta (Valencia-Ortiz *et al.*, 2021). En los últimos años se han realizado distintas investigaciones sobre el uso excesivo de las redes, ya que se le asocia con distintas problemáticas tales como el aislamiento, pérdida de interés en estudio, en actividades físicas y de contacto con otras personas; bajo rendimiento académico, impacto en los niveles de autoestima, trastornos alimenticios e, incluso, depresión y suicidio.

Lo anterior es lo suficientemente grave como para preocuparse y analizar la cantidad de tiempo que un menor debería destinar a las distintas plataformas de redes sociales; pero no es sólo eso, sino los diversos peligros que enfrentan, riesgos que todo adulto debe conocer y entender porque a veces no se dimensionan las graves consecuencias de estas prácticas digitales que quizás

a simple vista pueden parecer inofensivas, pero que distan mucho de serlo. Además, los datos obtenidos por distintos estudios muestran conductas por parte de los menores que claramente los dejan en una condición de vulnerabilidad. La compañía de seguridad Kaspersky presenta datos interesantes y preocupantes: el 39% de las niñas, niños y adolescentes en México ha creado un perfil en redes sociales al que accede por cuenta propia sin supervisión de un adulto; uno de cada diez niños latinoamericanos pasa tres horas diariamente jugando en línea. De este porcentaje, el 54% lo hace con otras personas conocidas o desconocidas.

Principales peligros de las redes sociales

1. Exposición a contenidos inapropiados. Imágenes, videos, noticias violentas o de índole sexual.
2. El *grooming*. Es cada vez más común encontrar adultos que se hacen pasar por un menor de edad para relacionarse con niños o adolescentes con fines de abuso u obtener material que pueda utilizarse para pornografía infantil o extorsión.
3. Infodemia. Las redes sociales se han convertido en prácticamente el único medio que los jóvenes consultan para obtener información de todo tipo. Aquí reciben una avalancha de información que muchas veces es falsa, tendenciosa y manipuladora.
4. Ciberacoso. Una acción de violencia, ya sea de una persona o un colectivo, a nombre propio o escondido tras el anonimato. Se traduce en mensajes, imágenes o videos en los que se agrede, difama o se hace burla de la víctima.
5. Seguridad personal. Las redes están inundadas de información sensible de los usuarios; por algo dicen que una vez que su-

bes algo a las redes nunca desaparece. Esta información sobre actividades, familiares, ubicación, lugares frecuentados, amistades, problemas personales, escuela —entre otras—, resulta atractiva para personas que la pueden utilizar para actos delictivos.

6. Violencia sexual digital. Según la Organización Panamericana de la Salud, se entiende como todo acto, comentarios o insinuaciones de índole sexual no deseados, mediante coacción por otra persona. Existen diversas formas de violencia entre las que se encuentran el *sexting*, la sextorsión, el *happy slapping*, el ciberacoso, la exposición de material sexual y el *grooming*, entre otras.
7. Desarrollo de conductas adictivas. Estar enganchado a internet puede actuar como una droga estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro que implican el aumento de la dopamina y de otros neurotransmisores vinculados al circuito del placer (Echeburúa, 2012). Lo anterior puede causar o agravar problemas de salud mental como ansiedad, ataques de pánico, depresión o lo que se conoce como dismorfia corporal, trastorno que, según la Secretaría de Salud de México, es “una enfermedad psiquiátrica que se manifiesta como una preocupación excesiva en la apariencia, derivada de una distorsión de la imagen corporal, generando sufrimiento en el individuo que impide que pueda desenvolverse en el ámbito social, laboral y personal”. En simples palabras, la persona vive comparando su apariencia con la de los demás, pero siempre la encuentra llena de defectos, lo que conlleva sufrimiento emocional significativo.
8. Retos en redes sociales. Los retos virales han captado especial atención por su capacidad de poner en riesgo la vida de los

usuarios, particularmente de los niños, niñas y adolescentes. Lo que en principio podría parecer un juego inocente, en muchos casos ha terminado en tragedia, cobrando la vida de los más vulnerables. El portal [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) publicó un artículo sobre este tema; en él explica que “los retos virales en redes sociales pueden cautivar a los adolescentes que de por sí tienden a ser impulsivos y sentirse atraídos por comportamientos que llaman la atención”. Asimismo, explica que, en virtud de que el cerebro del niño o adolescente aún se encuentra en desarrollo, tienden a ser más impulsivos y a no pensar detenidamente en las consecuencias de participar en estas actividades tan peligrosas.

Por otro lado, muchas veces se busca llamar la atención, reforzar el sentido de pertenencia a un grupo especial o “quedar bien” con alguna persona. Posteriormente, será a través de las mismas redes que compartan algún video tomado mientras realizan la actividad que indica el reto para transmitirlo en vivo o subirlo posteriormente a las distintas plataformas.

La naturaleza de los retos en redes sociales

Los retos en redes sociales son actividades, muchas veces peligrosas o disfrazadas de simples juegos, que incitan a los usuarios a realizar acciones específicas y así generar aceptación social o reconocimiento. Aunque pueden publicarse en prácticamente cualquier plataforma, una de las más populares es Tik Tok.

Pensemos por un momento el auditorio que accede a este tipo de publicaciones: la plataforma *DataReportal* emite su reporte anual sobre el estado del mundo digital en 270 países, incluido México. Uno de los datos importantes del mencionado documento es que

en nuestro país el número de usuarios de redes sociales se incrementó un 7.7% entre enero 2023 a enero 2024, por lo que ahora tenemos 90 millones de personas conectadas a alguna red social, lo que equivale al 70% de la población. En cuanto a la preferencia por las redes, los primeros cinco lugares fueron ocupados por Facebook, con un 93.2%, seguido muy de cerca por Whatsapp, con un 92.2%. En tercer lugar está Instagram, con un 80.4%, y posteriormente Facebook Messenger con un 79.9% y Tik Tok con 76.5%.

El reporte destaca el incremento que ha tenido la audiencia en Tik Tok; específicamente el tiempo que destina el usuario para ver videos. Es preocupante que los mexicanos pasen 45 horas al mes en esta red, superando a Facebook, con 23 horas, e Instagram, con 10 horas. Por supuesto que también deja atrás a la plataforma Youtube. Lo anterior nos da una muy buena idea de la amenaza que representan estos retos, al ser impulsados por distintas plataformas en donde la inmediatez y el alcance global de los contenidos pueden convertir rápidamente un reto en un fenómeno de masas. Aunado a lo anterior, se cuenta con una población de usuarios en crecimiento sostenido, ya que además de que el número de plataformas ha crecido, también la diversidad de dispositivos desde los cuales se puede acceder a ellas y que ahora, por cuestiones académicas, se ha vuelto una práctica cotidiana que los niños, niñas y adolescentes posean computadoras, *tablets* y/o teléfonos.

¿Qué tipo de acciones promueven estos retos? Si bien algunos pueden ser inofensivos o incluso tener fines benéficos, como el “ice bucket challenge” en el que se promueve la conciencia sobre la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), muchos otros representan riesgos graves para la integridad física y emocional de quienes los realizan. Algunos de los retos más peligrosos y virales han in-

cluido el “desafío del ahorcamiento o apagón” (conocido como “blackout challenge”), que consiste en colocarse un cinto o algún objeto similar y colocarlo en el cuello para posteriormente aguantar la respiración por el mayor tiempo posible, incluso hasta desmayarse. El “desafío de la canela” invita al participante a ingerir canela en polvo por 60 segundos sin tomar agua para luego expulsar el polvo por la nariz, acción que se conoce como “aliento de dragón”. Este reto podría parecer inofensivo, pero autoridades médicas han indicado que puede traer consecuencias tales como problemas de respiración, ataques de asma y problemas pulmonares de larga duración.

Quizás el más letal sea el “desafío de la ballena azul”, en el que se establecen 50 actividades para realizar en 50 días; en los primeros se incluyen tareas sencillas como ver una película de terror o dibujar una ballena azul; pero después empiezan tareas más peligrosas como pararse al borde de un precipicio o tallarse figuras en alguna parte del cuerpo con un cuchillo o navaja de afeitar, cortarse el labio, pincharse las manos con una aguja muchas veces, entre otros. La última tarea es cometer suicidio. En particular este reto ya ha sido vinculado a numerosas muertes tanto en México como en distintas partes del mundo.

El “outlet challenge” es un reto en el que la tarea consiste en enchufar un cargador de celular a una toma eléctrica y luego deslizar una moneda en el espacio que queda entre el aparato y la pared. La aparentemente inofensiva acción puede provocar un cortocircuito o hasta un incendio. En el desafío de la “cicatriz francesa”, el participante deberá pellizcarse fuertemente los pómulos para hacerse moretones y otras lesiones visibles que posteriormente “presume” en sus redes sociales. Y qué decir del “benadryl challenge”, que impone como tarea tomar grandes

cantidades de este medicamento, lo que lleva al participante a entrar a un estado de alucinación y todo lo que suceda deberá ser grabado en videos para luego compartirlos en redes. El problema es que el abuso de este jarabe de venta libre puede causar afectaciones a la salud e incluso la muerte.

Asimismo, el “reto de la pastilla” promueve consumir ansiolíticos y aguantar los efectos para ser el último en dormirse, lo cual puede producir una sobredosis y causar diversos daños, incluso la muerte cerebral. Estos peligrosos retos también incluyen el “tide pod challenge”, que consiste en comer cápsulas de detergente como si fueran dulces, lo que puede provocar quemaduras en la boca, en los labios y en el esófago.

Existen otros retos que actualmente circulan en las redes, ya que siempre habrá una persona que a partir de esto pretenda adquirir fama y reconocimiento de un grupo de seguidores y sin menoscabo de las consecuencias que pueda causar. La proliferación de estos peligrosos desafíos obedece a varios factores. Por ejemplo, el algoritmo de las plataformas juega un papel clave en la velocidad con que estos videos se vuelven virales. Los algoritmos están diseñados para mostrar a los usuarios contenido que es popular, que tiene más probabilidades de ser compartido o que se adapta a sus intereses. Así podemos ver que mientras más peligrosos o impactantes sean, más rápidamente se propagan. El ciclo de retroalimentación a partir del número de clics en “me gusta”, los comentarios y número de visualizaciones incentiva a los usuarios a intentar retos cada vez más extremos, mientras que las plataformas se ven rebasadas y no actúan lo suficientemente rápido para detener la difusión de contenido dañino.

Por otro lado, está el anonimato y la falta de supervisión en línea. Los niños, niñas y adolescentes participan en estos desafíos

sin que sus padres se den cuenta, lo que aumenta el riesgo de que tomen decisiones irresponsables y peligrosas.

Ante tal amenaza, se ha difundido información sobre estos retos, su peligrosidad y formas de difusión, para que tanto padres como educadores puedan aumentar la conciencia sobre la situación a la que se enfrentan, aunque es una tarea titánica porque, como lo hemos mencionado, el fácil acceso a todo este contenido complica el mantenerse al día con todos los peligros que aparecen. Sin duda que un constante diálogo y supervisión serán un invaluable apoyo, pero es necesario que los padres promuevan con el ejemplo una actitud responsable hacia el uso de redes; como lo menciona Rumayor (2016), “no atender a las necesidades familiares o del hogar, o no escuchar a los niños cuando están hablando; posponer, distraerse o cortar una conversación por otra que está sucediendo en una red social erosiona lentamente la autoridad formativa de los padres frente a sus hijos”. El autor hace hincapié en la pésima costumbre de acudir a la mesa con algún aparato, en lugar de aprovechar la oportunidad para convivir.

Es primordial que tanto padres como educadores y legisladores conjunten esfuerzos para proteger a jóvenes e infantes de los peligros que subyacen en las redes sociales. La educación digital es fundamental para que los menores vayan comprendiendo los riesgos de participar en las plataformas. Asimismo, ayudarlos a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas, supone el poner límites al uso de dispositivos tecnológicos y fomentar la desconexión; promover las relaciones con otras personas fuera de las redes y potenciar aficiones como la lectura o el deporte, e incentivar una comunicación constante, abierta y fluida en la propia familia (Echeburúa, 2012). La plataforma Kaspersky emite una serie de

recomendaciones a los padres de familia: desde tener pláticas en las que le expliquen a sus hijos e hijas sobre los peligros de las redes, animarlos a expresarse sobre lo que sienten y experimentan al interactuar en las plataformas, especialmente sobre situaciones que los hagan sentirse incómodos o amenazados; si se establecen reglas, tratar de ser explícitos sobre el porqué se debe cumplir con ellas, explicar la importancia sobre la privacidad de los datos y apoyarlos a fijar una configuración correcta así como manejar herramientas de control parental que apoyen en la vigilancia de estas actividades.

Además, las escuelas pueden desempeñar un papel importante al educar sobre los peligros de internet y promover el pensamiento crítico entre los estudiantes, realizar campañas de concientización sobre los peligros de las redes sociales, crear círculos para compartir experiencias, dudas, testimonios, de tal forma que los estudiantes se sientan acompañados. Para difundir la información se puede utilizar distintos medios, ya sea películas, videos, revistas, dramatizaciones y todo aquello que la creatividad permita.

Por último, es esencial que las plataformas tecnológicas asuman una mayor responsabilidad en la moderación de contenido. Los algoritmos deben ser ajustados para detectar y bloquear de manera proactiva el contenido que promueva retos peligrosos y se deben implementar sistemas de alertas tempranas para evitar que estos desafíos lleguen a la audiencia más vulnerable. Si bien se han implementado políticas para restringir contenido nocivo, y en algunos casos se han eliminado videos de retos peligrosos o se han añadido advertencias, la velocidad con la que estos retos se propaga sigue siendo un problema que requiere redoblar esfuerzos.

La protección de los menores en este ambiente digital requiere un esfuerzo coordinado para asegurarse de que no queden

atrapados en la trampa de la “viralidad” a costa de su propia seguridad y bienestar.

REFERENCIAS

- Alumbra. Una voz contra el abuso infantil. *Formas de violencia sexual en línea*. <https://alumbramx.org/protegelos2/formas-de-violencia>
- DataReportal. (2024). *Digital 2024 México*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-mexico>
- Echeburúa, Enrique y Ana Requesens. *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide. Madrid. 2012.
- Emke, Rachel. (2024, 17 de abril). *Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/>
- Gaptain. (2023, 2 de diciembre) *Retos virales en redes sociales. Uno de los mayores riesgos en internet para los menores*. <https://gaptain.com/blog/retos-virales-peligros-en-internet/>
- Healthy Children. (2023, 31 de agosto). *Los peligros de los retos virales en redes sociales y las razones de su atractivo para los adolescentes*. <https://www.healthychildren.org/>
- Rumayor, M. (2016). *El problema de la autoridad en la familia frente al reto de las redes sociales*. Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria, 28(2), 75–92. <https://doi.org/10.14201/teoredu2827592>
- Latam Kaspersky. (2020, 22 abril). *Uno de cada 10 niños latinoamericanos pasa tres horas diarias jugando en línea*. <https://latam.kaspersky.com/blog/uno-de-cada-10-ninos-latinoamericanos-pasa-tres-horas-diarias-jugando-en-linea/18469/?srsltid=AfmBOoqYF8ZMHY-q715D-5YlVgRB28LcLzIbVdWcXoWvM1xU2pCuAjM-U>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., y Fernández Robles, B. (2021). *Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes*. Revista Tecnología, Ciencia Y Educación, (18), 99–125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>

ENREDADOS EN LA GESTIÓN HUMANA DE LA TECNOLOGÍA

~ Andrés Rosales Valdés

No perderás tu trabajo por la Inteligencia Artificial (IA), lo perderás porque otro ser humano se volverá experto en el uso de la IA y hará mejor tu trabajo.

RICHARD BALDWIN, ECONOMISTA, FORO ECONÓMICO MUNDIAL 2023

RESUMEN

En un mundo cada vez más digitalizado, las tecnologías de la información han revolucionado la manera en que las organizaciones gestionan su capital más valioso: el talento humano. El área de gestión de capital humano ha sido testigo de una transformación sin precedentes, impulsada por la adopción de tecnologías avanzadas que facilitan y optimizan procesos clave como la selección, la formación, la evaluación del desempeño y la retención de talento. La integración de nuevas tecnologías en las organizaciones está moldeando el futuro de la gestión del talento humano tanto en sus beneficios como en los desafíos que presenta para las organizaciones contemporáneas.

PALABRAS CLAVE. Tecnología, redes sociales, inteligencia artificial, capital humano, gestión de talento humano, recursos humanos, gestión del cambio.

Las tecnologías y la gestión del talento humano

Actualmente nadie pone en duda que el capital más importante de cualquier organización son las personas. Y tampoco que es, precisamente, la gestión de colaboradores, uno de los ma-

yores retos a los que se enfrentan los responsables la gestión de talento humano en las organizaciones empresariales, de acuerdo con la revista Harvard-Deusto Business Review (González, 2024); y es que el buen desempeño del área de recursos humanos puede llegar a determinar el éxito o el fracaso de una compañía, pues ahí se tiene la misión de atraer el mejor talento, pero, sobre todo, de gestionar a las personas, atender sus necesidades y adelantarse a sus demandas para crear así ese vínculo especial entre el colaborador y la empresa que eleva los resultados. Lo difícil, aquí, es lograrlo en un escenario cambiante, marcado por la llegada de nuevas generaciones al mercado laboral y en el que el impacto de la digitalización y los cambios en las prioridades personales están transformando las dinámicas de trabajo, como afirma Ángel González en el mismo artículo de la revista académica de circulación internacional.

Desde la era industrial hasta la revolución digital se han producido cambios significativos en todos los ámbitos de la gestión empresarial (Ariza, Bellido, y Cerdá, 2024); aunque aún persisten algunos modelos anclados en el pasado, las últimas décadas han sido muy fecundas en los avances tecnológicos aplicables a todos los aspectos de la vida de las personas, y el ámbito laboral no ha quedado fuera de esta nueva era digital. El avance acelerado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha transformado profundamente diversas áreas dentro de las organizaciones, incluyendo el campo de los recursos humanos, o como ahora lo conocemos, la gestión del talento humano (Gutiérrez y Barahona, 2022). En la actualidad, las tecnologías se han convertido en herramientas esenciales para la gestión eficaz del talento, la mejora de los procesos de selección, la capacitación continua y la optimización del rendimiento organizacional. Este fenóme-

no sólo ha permitido una mayor eficiencia en las operaciones diarias, sino que también ha abierto nuevas oportunidades para la innovación en la gestión del capital humano.

El uso de tecnologías como el *software* de gestión de recursos humanos (HRMS), la inteligencia artificial (IA) y las plataformas de análisis de datos (People Analytics), han permitido a las organizaciones no sólo automatizar tareas rutinarias, sino también tomar decisiones más informadas basadas en datos precisos y actualizados. La revolución digital está impulsando la necesidad de una importante transformación en la gestión de personas (Ariza, Bellido, y Cerdá, 2024), es necesario huir de la subjetividad, tan a menudo llamada “experiencia”, para dirigirnos hacia la toma de decisiones basada en datos. Este nuevo paradigma redefinió ya las funciones tradicionales del área de gestión del talento humano al brindar un enfoque más estratégico y orientado a la creación de valor para la organización. La integración de estas tecnologías ha moldeado el futuro de los recursos humanos al analizar tanto sus beneficios como los desafíos que presenta para las organizaciones contemporáneas.

Transformar sobre la marcha

Las personas necesitan para su presente y futuro profesional de la utilización de los medios tecnológicos; algunas aprenden fácil, rápidamente y de manera autodidacta o a través de informaciones orales o impresas, pero hay que contemplar que dentro de una compañía conviven al menos tres generaciones de personas que hoy requieren de experiencias más concretas a través del uso de la tecnología. Las TIC mejoran el aprendizaje de las personas y al mismo tiempo reducen el tiempo de instrucción y los costos de la enseñanza o capacitación. Sin embargo, según el docente,

investigador, escritor y dibujante español Enrique Martínez-Salanova Sánchez (Martínez-Salanova, 2021), una gran mayoría de los capacitadores no entiende o no acepta el valor didáctico de los recursos audiovisuales y del uso de las tecnologías.

Las nuevas expectativas laborales exigen una mayor participación del propio colaborador en el aprendizaje, se requiere una preparación que obliga al conocimiento de todo aquello que tiene que ver con la sociedad de la información, las nuevas tecnologías, la interacción de recursos y de todo lo que facilita la inserción laboral y profesional. Según Martínez-Salanova (Martínez-Salanova, 2021), también director de varias revistas digitales de *educación* en España, los nuevos patrones didácticos en los que se tiene en cuenta a las nuevas tecnologías y los medios de comunicación para mejorar el aprendizaje suponen nuevas funciones de los capacitadores. No es el instructor de capacitación el que debe proporcionar toda la información, es el colaborador quien también debe encontrar otras fuentes de información y el instructor debe propiciarlas mediante el uso de los medios digitales; por ejemplo, hacer foros de discusión, trabajos a distancia en equipo, utilizar los teléfonos móviles para la investigación, dirigir a páginas web con contenidos didácticos, usar la inteligencia artificial, y en general hacer uso de las tecnologías de información y comunicación para enganchar al colaborador hacia un aprendizaje significativo.

El uso de la tecnología en la empresa obliga a cambiar los métodos rutinarios por otros más ágiles, dice Martínez-Salanova (Martínez-Salanova, 2021); la gran resistencia de los instructores de capacitación a estos cambios se debe a que, el romper con la rutina perturba una situación habitual. También, inexactamente se cree que los nuevos medios deshumanizan la enseñanza du-

rante una capacitación o adiestramiento, que desplazan a los instructores y que la capacitación en consecuencia se hará automática, sin la calidad humana que le da la interacción personal entre el instructor (facilitador de aprendizaje) y el colaborador.

El profesor español Sampsá Samila, director del programa de Inteligencia Artificial para Directivos del IESE Business School de la Universidad de Navarra, asevera que cualquier uso de la inteligencia artificial (IA) para optimizar o automatizar el trabajo humano no es una característica inherente de la tecnología, sino una decisión tomada por una persona; por ello, nos corresponde a todos comprender mejor la IA y saber cómo aprovecharla éticamente (Samila, 2024). La IA es una de las tecnologías más transformadoras de nuestra era; por ello, el economista Richard Baldwin afirmó en su discurso en la Cumbre de Crecimiento del Foro Económico Mundial 2023: “No perderás tu trabajo por la Inteligencia Artificial (IA), lo perderás porque otro ser humano se volverá experto en el uso de IA y hará mejor tu trabajo”. La transformación digital no es acerca de la tecnología, es acerca de la gente, las personas siempre deben estar al centro, en el foco.

A medida que las tecnologías mejoran la eficiencia y crean nuevos conocimientos, seguramente surgirán nuevos puestos de trabajo que se basen en esas mejoras, según lo expuso Mark Esposito, director del Instituto de Estrategia y Competitividad de la Escuela de Negocios de Harvard, pues los trabajos se crean al entender lo que hacemos y lo que podemos hacer mejor, y para ello pone como ejemplo lo que sucedió con la industria musical: se creía que internet iba a hacerla desaparecer, y sucedió todo lo contrario, las descargas han cambiado la forma de escuchar música y la industria se ha transformado, pero no ha desaparecido.

El doctor Esposito confía en que la adopción de la IA en el trabajo reemplazará principalmente las tareas repetitivas, las que no requieren demasiada creatividad ni empatía humana. Sin embargo, las habilidades cognitivas que las máquinas no son capaces de realizar cotizarán al alza, aquellas que complementan los equipos con diversidad de perfiles, que resuelven escenarios no predecibles en un patrón informático o que precisan de la comprensión de emociones y favorecen el pensamiento crítico. El equilibrio residirá en aprender a delegar en las máquinas las funciones de menor valor añadido, de forma que se puedan liberar horas humanas a las personas para otro tipo de tareas más cualificadas y gratificantes. La Universidad de Harvard, afirma el docente-investigador Esposito, ha identificado como el gran reto actual “determinar cuáles serán los nuevos límites que las personas podrán derribar con la revolución de la robótica y la digitalización”.

Las tecnologías de información y de comunicación (TIC) son un elemento clave para hacer que nuestro trabajo sea más productivo: agiliza las comunicaciones, sustenta el trabajo en equipo, gestiona las existencias, realiza análisis financieros, promociona nuestros productos en el mercado, entre otras cosas que ya están sistematizadas en muchas empresas y que poco a poco ganan más terreno. Hoy, la tecnología en recursos humanos se basa en datos que permiten supervisar correctamente a los colaboradores y brindarles una retroalimentación o *feedback* constante para su crecimiento (Fontrodona y Muller, 2022). Esto fomenta un análisis de datos o, como se conoce en el argot, *people analytics* en las organizaciones, lo que facilita la planificación laboral basada en datos precisos y científicos. Las TIC para empresas en la gestión de talento humano implica a los procesos relacionados con el reclutamiento, la selección, la contratación y la inducción,

que se ayudan con herramientas tecnológicas necesarias para los procesos del departamento de recursos humanos, de modo que la tecnología es un medio para potenciar las destrezas de los colaboradores. La tecnología proporciona herramientas y recursos avanzados, permite que las personas trabajen de manera más eficiente, creativa y productiva, desde la automatización de tareas repetitivas hasta la colaboración en tiempo real. La tecnología no sólo facilita el trabajo, sino que también abre nuevas posibilidades para el desarrollo profesional y la innovación. La tecnología ofrece nuevas plataformas y recursos que pueden inspirar a los colaboradores a experimentar, innovar y desarrollar soluciones creativas a los desafíos que enfrentan.

El uso de las herramientas digitales produce un impacto positivo en la gestión del capital humano y en todos los grupos de interés, porque ayudan a mejorar la imagen de la empresa; usar las últimas tendencias tecnológicas significa apostar por la innovación y la modernidad, valores de los que se impregnan las empresas que se actualizan digitalmente. La integración de tecnologías avanzadas en la gestión del talento humano está transformando la manera en que las organizaciones atraen, desarrollan y retienen a sus colaboradores. Esto ha supuesto una disrupción para el área de recursos humanos, ya que a través de sistemas informáticos ha podido alcanzar nuevos objetivos para el crecimiento de la organización y de sus miembros.

Para Hugo Martínez Granada, líder de proyectos de *software* de X-Tention Group, las tecnologías son componentes de información altamente valiosos para el equipo de gestión humana; afirma que el beneficio más significativo está en proporcionar al área una herramienta adicional que es altamente valiosa para la ejecución de análisis avanzados asociados a la gestión del talento. Con

la implementación de proyectos de TIC en gestión humana, las empresas realizan con mayor habilidad la recopilación de datos, hacen un seguimiento exhaustivo al ciclo de vida de los colaboradores dentro de la compañía y la forma en que su trabajo impacta en la entidad.

Por qué fracasan los proyectos de tecnologías

Entre las desventajas del uso de las tecnologías y de las redes sociales están la resistencia al cambio; la necesidad de modificar la cultura organizacional y navegar a contracorriente; tener un periodo o ventana de adaptación muy largo; una posible resistencia a mover eventualmente el horario o sitio de trabajo por necesidades de la empresa; la recalendarización de juntas y reuniones de trabajo; a medida que los colaboradores trabajaban más tiempo, su productividad disminuye; la posibilidad de dar marcha atrás si no funciona el teletrabajo o no se alcanzan los objetivos esperados. En general, a muchas personas no les gusta el cambio porque supone incertidumbre, lo que genera resistencia.

En estudios recientes sobre las razones por las que fracasan los proyectos de implementación o uso de tecnologías destacan los siguientes: el 15% de los proyectos fracasan por tener un alcance reducido; un 18% por falta de equipo multifuncional; un 25% por que el área de TIC se involucra demasiado tarde; el 28% de ellos por tener expectativas irreales; el 30% concluye de manera errónea por tener un equipo de trabajo inadecuado; por la falta de patrocinio ejecutivo un 40%; pero lo más sorprendente es que el 60% de los proyectos fracasan por la resistencia al cambio.

La falta de visión, de apoyo del liderazgo o de la alta dirección y de compromiso a largo plazo son sólo algunas de las formas en

que los proyectos de transformación digital toman giros equivocados o se esfuman. Anticipar y abordar estos motivos de fracaso en un proyecto de TIC es esencial para garantizar su éxito. Hugo Martínez Granada, especialista en *software* especializados en recursos humanos, aconseja iniciar el proceso de implementación de TIC con algo simple: que tenga en cuenta la realidad de la empresa y esté priorizado por sus necesidades y alineado con sus pilares. Si se inicia de esta forma, el camino de cambio y mejora continua se dará por sí sólo.

Los cambios en las organizaciones empresariales son necesarios, inevitables y muy convenientes para la adaptación a un entorno sumamente variable. Todo cambio produce un fenómeno que denominamos resistencia al cambio organizacional, donde los involucrados se oponen y muestran resistencia porque no quieren modificar sus procesos, la manera que tienen de trabajar y de colaborar con los demás (Zimmermann, 2020). Este fenómeno es más habitual de lo que pensamos y sucede en muchas organizaciones independientemente de su tamaño, sector, ramo o ubicación, y especialmente en los procesos de implementación y adaptación al uso de las tecnologías.

Sería un error decir que la resistencia al cambio es parte de la naturaleza humana, ya que las personas no se resisten a los cambios, más bien históricamente son sus promotoras, pues el cambio es una constante humana. Lo que sucede realmente es que nos resistimos a las posibles consecuencias negativas, pues tenemos miedo a lo desconocido, es un mecanismo de defensa que se manifiesta a través del miedo, por la posibilidad de perder algo, ya que cuando tratamos de modificar hábitos, tradiciones o rutinas, las personas experimentamos rechazo y negación antes de aceptar lo que viene.

La administración del cambio es un aspecto crucial en la implementación de nuevas tecnologías en una empresa, la adopción de tecnologías no sólo implica una actualización de herramientas o sistemas, sino también un cambio significativo en la cultura organizacional, los procesos y las formas de trabajo. Para reducir o combatir la resistencia al cambio existen diversas herramientas, como la gestión del cambio o *change management* en inglés (García, 2019), que es un conjunto de estrategias meticulosamente diseñadas para acompañar los procesos de cambio organizacional con la meta de facilitar, garantizar y hacer más eficiente la obtención de los resultados en todas las áreas. La gestión del cambio busca facilitar y conseguir la implementación exitosa de los procesos de transformación digital, lo que implica trabajar con y para las personas en la aceptación y asimilación de los cambios y en la reducción de la resistencia. Uno de los primeros pasos en la gestión del cambio tecnológico es la comunicación clara y transparente; los líderes deben explicar el porqué de la implementación, los beneficios esperados y cómo afectará a cada equipo. Esto ayuda a reducir la resistencia al cambio y fomenta una actitud positiva hacia la transición digital.

La metodología de gestión del cambio organizacional desarrolla una serie de etapas que van desde la definición de la visión del cambio hasta su desarrollo y monitoreo. La gestión del cambio implica (García, 2019) preparar a la organización para aceptar que el cambio tecnológico es necesario, lo que significa romper el *status quo* para poder construir una nueva forma de operar. Por eso, es importante crear una motivación para el cambio, ya que es necesario para la transformación de actitudes hacia las nuevas prácticas; involucrar a los colaboradores en el proceso desde el principio es otro factor clave. Cuando las personas se sienten par-

te del cambio son más propensas a apoyarlo. Esto puede lograrse a través de encuestas, talleres y pruebas piloto donde se invite a los colaboradores a dar su opinión y hacer sugerencias.

La gestión del cambio nos lleva a tener un análisis de la realidad (Fierro, 2019), una visión de lo que sucede en el entorno, ya que esto condiciona lo que se va a realizar, lo que sucederá en el grupo o en la organización. La gestión del cambio nos lleva a dos terrenos: 1. El de los hechos, lo que sucede, cómo suceden las cosas, cómo lo hacemos, con qué elementos (culturales, sociales, políticos, económicos, etcétera); y, 2. La forma posible de hacerlo, lo deseado, lo que queremos que sea, el futuro. La gestión del cambio se ha convertido en uno de los factores de éxito más importantes en las organizaciones empresariales en el mundo actual, que está en constante evolución. La gestión del cambio en el ámbito tecnológico requiere de una dosis significativa de tiempo, persistencia, comunicación, liderazgo, cooperación y visión.

El impacto de la tecnología en el cambio climático

El uso de las tecnologías de la información y de comunicación (TIC), como lo hemos señalado, ha transformado profundamente la gestión del talento humano, pues facilita la comunicación, el acceso a la información y la eficiencia en múltiples ámbitos laborales. Sin embargo, su creciente adopción también ha generado preocupaciones significativas sobre su impacto ambiental. Este impacto se manifiesta en varias fases del ciclo de vida de las TIC, desde la producción de dispositivos hasta su consumo energético y disposición final.

Según el periódico nacional *El Financiero*, los mexicanos pasamos una cuarta parte de nuestro día usando las tecnologías de información y de comunicación (*El Financiero*, 2023); detrás de tal

uso, que en los últimos años ha crecido exponencialmente, se encuentran factores que afectan a la contaminación de nuestro planeta, como el requerimiento de energía para su funcionamiento cotidiano. Al requerir una gran demanda de energía, se necesita, en la mayoría de los casos, el uso de combustibles fósiles que aumentan la contaminación ambiental y promueven el cambio climático.

Muchas veces no nos ponemos a pensar acerca del impacto ambiental que tiene el uso de las TIC; la fabricación de dispositivos como teléfonos inteligentes, computadoras y servidores implica la extracción de minerales y materiales tóxicos, como el cobalto, el litio y el cadmio, cuya explotación puede provocar deforestación, contaminación del suelo y del agua, y agotamiento de recursos naturales. Además, la producción y ensamblaje de estos dispositivos requieren grandes cantidades de energía y generan emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). La huella de carbono de la fabricación de dispositivos TIC es una de las mayores contribuciones al calentamiento global dentro de la cadena de valor tecnológica.

Según estimaciones internacionales, los centros de datos consumen aproximadamente el 1% del total de la electricidad mundial, una cifra que sigue aumentando con el crecimiento del almacenamiento en la nube y las aplicaciones de inteligencia artificial. Estos centros dependen en gran medida de fuentes de energía no renovables, lo que contribuye a las emisiones de GEI y al cambio climático. Aunque las empresas tecnológicas han comenzado a invertir en fuentes de energía renovable, la transición aún es insuficiente para mitigar completamente el impacto ambiental.

Por otra parte, el rápido ciclo de obsolescencia de los dispositivos TIC impulsa la generación de grandes volúmenes de re-

residuos electrónicos. Cada año se desechan millones de toneladas de dispositivos que contienen materiales peligrosos y no biodegradables. Estos residuos terminan generalmente en vertederos o se envían a países en desarrollo, como el nuestro, donde la falta de regulaciones adecuadas sobre su tratamiento agrava la contaminación ambiental y pone en riesgo la salud pública. Aunque el reciclaje de estos dispositivos podría mitigar parte del problema, las tasas de reciclaje globales aún son muy bajas.

El impacto ambiental de las TIC es un desafío multidimensional que los departamentos de capital humano deben hacer suyo y ser parte de la solución y no del problema, pues se requiere un enfoque integral para su mitigación. Es necesario avanzar hacia la adopción de tecnologías más sostenibles, mejorar los procesos de reciclaje de residuos electrónicos y fomentar políticas que impulsen el desarrollo de energías renovables para alimentar la infraestructura tecnológica. Solo mediante la combinación de estos esfuerzos se podrá minimizar el impacto ambiental y maximizar los beneficios que las TIC pueden ofrecer a una sociedad más sostenible y, por ende, departamentos de gestión de talento humano más corresponsables con el cuidado de la casa común, de nuestro planeta, y asimismo, con ello, contribuir a un equilibrio entre el desarrollo y uso tecnológico y la sustentabilidad.

La transformación digital en la gestión del capital humano

La tecnología, la inteligencia artificial (IA) y las redes sociales, entre otras tecnologías, están ayudando a los departamentos de gestión de talento humano de todas las organizaciones empresariales a lograr una mayor comunicación entre sus colaboradores con el objetivo de incrementar y fortalecer la relación entre ellos,

fortalecer el sentido de identidad y de pertenencia, así como facilitar los procedimientos, las gestiones, los trámites y en general los procesos de la organización, sin importar la distancia geográfica, al mejorar la sinergia y el flujo de información. La tecnología puede contribuir a una mayor satisfacción laboral, ya que permite un mejor equilibrio entre la vida profesional y personal, y además reduce el estrés asociado con tareas tediosas.

La mayoría de los colaboradores buscan en la actualidad libertad, flexibilidad y dinamismo, desafiando a las empresas a adaptarse para volverse más atractivas (Díaz, Kingsland, y Calduch, 2024), para los líderes de gestión de personas y talento, se plantea un desafío estratégico significativo: comprender a fondo las implicaciones de la transformación digital, forjar entornos laborales atractivos para los profesionales del presente y del futuro, y aprovechar los beneficios ofrecidos por las nuevas tecnologías digitales.

Las tecnologías permiten construir y fortalecer la marca de las compañías y fomentar el orgullo de pertenencia entre los colaboradores. A través de ellas se puede hablar de los valores de la marca, su historia, los eventos y de acciones concretas. Los profesionales de recursos humanos deben involucrar a sus colaboradores y animarlos a interactuar con sus aplicaciones empresariales, con las redes sociales y con la inteligencia artificial, ya que al utilizar las diversas herramientas tecnológicas, las propias y las proporcionadas por la institución, se puede llegar a candidatos potenciales, promocionar puestos vacantes y mejorar la imagen de la organización. El uso de la tecnología ayuda a los profesionales de la gestión del talento humano a alcanzar sus objetivos y, al mismo tiempo, a mejorar la cultura organizacional. Quienes gestionan personas ya saben que la actividad *on line* no puede ser

considerada como totalmente ajena al trabajo, y tanto en la labor de reclutamiento como en la gestión del talento son herramientas fundamentales que no deben pasarse por alto.

De acuerdo con una reciente encuesta de la firma PageGroup, el 63% de los candidatos a una vacante asegura que la presencia y el comportamiento corporativo en estas plataformas tecnológicas es un factor determinante para considerar a un futuro empleador (PageGroup, 2024). De hecho, un 24% rechazaría una oferta de una compañía que no tiene actividad en el mundo digital. Por otra parte, Ángeles Ojeda, CEO de AO Headhunter indica que la ausencia de tecnologías en las empresas genera desconfianza entre la población buscadora de empleo, lo que se traduce en el abandono de los procesos de postulación (AO-Headhunter, 2024). Los medios sociales son valorados ya que, entre otros aspectos, permiten tener una idea de cómo es el ambiente de trabajo en una compañía. De acuerdo con un estudio de Randstad, hasta un 48% de las personas ha cambiado de trabajo a través de la información obtenida en redes sociales (Randstad, 2024).

La transformación digital es el presente y el futuro de los recursos humanos, pues se ha convertido en un imperativo estratégico para las organizaciones modernas, ya que se convirtió en una palanca que permite fortalecer el rol estratégico y es aliada de la organización desde la función de capital humano. Los líderes de la gestión del talento humano viven un momento crucial, seguir operando como un área *staff* que ofrece servicios que se repiten cada año y cuyo impacto es difícil de cuantificar, o transformarse en un socio de la alta dirección que cambia y adapta constantemente el ritmo, la cultura y las personas de la organización.

La transformación digital de los servicios y procesos de gestión de talento humano mediante el uso de tecnologías sociales,

móviles, analíticas y en la nube, representa un cambio radical tanto en el enfoque como en la ejecución de la tecnología de gestión de personas, algo que puede mejorar significativamente la eficiencia y efectividad en cada uno de los procesos de la gestión del talento, facilitar la toma de decisiones basada en datos y mejorar la experiencia de los colaboradores.

REFERENCIAS

- AO-Headhunter. (2024). *Satisfacción laboral 2024*. México: AO-Headhunter.
- Ariza, A., Bellido, M., y Cerdá, D. (2024). Adiós a los recursos humanos. *Harvard-Deusto Business Review*, 28-29.
- Cabrera, C. J. (2023). La Inteligencia Artificial (IA) en el mundo del trabajo. *Liderazgo en acción*, 22-28.
- Díaz, G., Kingsland, N., y Calduch, D. M. (2024). El futuro de la gestión de talento: navegando la transformación digital con éxito. *Harvard-Deusto Business Review*, 69-72.
- Fierro, C. (2019). *Construir la calidad educativa desde dentro. Retos y tensiones en la gestión de la innovación*. México: Visión Educativa.
- Fontrodona, J., y Muller, P. (2022). Tecnología y recursos humanos, una mirada al futuro del trabajo. *Cuadernos de la Cátedra CaixaBank de Sostenibilidad e Impacto Social*, 1-25.
- García, A. Á. (2019). *La empresa ágil*. México: Anaya Multimedia.
- González, Á. (2024). Los RRHH ante el espejo: reclutadores frente a nuevas generaciones. *Harvard-Deusto Business Review*, 3-4.
- Gutiérrez, C. I., y Barahona, L. S. (2022). Las TIC en los procesos de reclutamiento y selección de talento humano: un estudio sobre su impacto, avances y perspectivas. *Colegio de Estudios Superiores en Administración de Colombia*, 2-84.
- Martínez-Salanova, E. (2021). *Educomunicación, medios, recursos y nuevas tecnologías para la educación*. España: Ediciones Aularia.

- PageGroup. (2024). *Estudio de remuneraciones*. México: Page Group.
- Randstad. (2024). *Estudios de mercado laboral en México y el mundo*. México: Randstad.
- Samila, S. (2024). IA, más allá del revuelo: El verdadero problema es la concentración del mercado laboral. *IESE Universidad de Navarra*, 1-35.
- Zimmermann, A. (2020). *Gestión del cambio organizacional*. Quito, Ecuador: Ediciones ABYA-YALA.

VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL: UN FLAGELO SOCIAL CONTEMPORÁNEO

~ Zaide Patricia Seáñez Martínez

RESUMEN

La revolución digital ha cumplido la promesa de conectar a personas de todo el mundo y de democratizar la información, pero también ha traído consigo una oscura realidad: la violencia digital. Si bien son muchos y variados los beneficios del internet y las redes sociales, ciertas personas son víctimas de agresiones, sobre todo niñas y mujeres, realidad que acecha sus vidas e impacta negativamente su estado físico y emocional. A esto se le conoce como violencia de género digital. En el presente trabajo se examina cómo las redes sociales se han convertido en un campo fértil para que la violencia de género trasmute a la virtualidad. Se aproxima a su comprensión desde las ciencias sociales; describe algunas de sus manifestaciones y cómo se nombran. También propone algunas estrategias dirigidas a contrarrestarla.

PALABRAS CLAVE. Internet, redes sociales y violencia de género digital.

Las dos caras de la moneda

Si el ciberespacio es un reflejo de nuestra sociedad, ¿qué nos dice la violencia de género digital sobre los valores que hemos construido? ¿Cómo puede un espacio virtual, concebido para la libertad de expresión, transformarse en una prisión digital para

algunas mujeres? ¿Cómo es posible que se difundan contravalores como el desprecio por la dignidad humana, la falta de empatía, el culto a la violencia, el machismo, la falta de respeto a la privacidad, el menosprecio por las normas y la impunidad? Las interrogantes planteadas provocan interés para indagar cómo se ha gestado esta distorsión de valores facilitada por las tecnologías de información, y cómo las redes sociales pueden llegar a ser un verdugo social contemporáneo de gran magnitud cuando normalizan la violencia de género y la reproducción de prácticas de odio y discriminación, a veces anónimas, ante la falta de regulación o herramientas para prevenirlas y sancionarlas.

La violencia tiene raíces históricas y culturales ligadas a la humanidad, pero en la actualidad adquiere un matiz misógino que ha sido investigado por varios autores. Organismos internacionales —Banco Mundial, ONU y UNICEF— así como nacionales —Instituto Nacional de las Mujeres— han destacado la relevancia de incluir el tema en sus agendas para darle visibilización. Una de las razones tiene que ver con los costos sociales y económicos asociados a la agresión contra las mujeres: pérdida de vidas o trabajos, demandas legales, impacto en la salud física y mental, violación del derecho de las mujeres a decidir y actuar con libertad, familias disfuncionales o empobrecimiento.

Mi intención con este ensayo no es promover un pensamiento dicotómico sobre los beneficios y perjuicios que han traído consigo el internet y el uso de las redes sociales. Por el contrario, reconozco la importancia de considerar los matices y los puntos intermedios al analizar su impacto en la vida cotidiana de las personas. Nadie puede negar que las redes nos han acercado, nos conectan y atraviesan barreras geográficas, de temporalidad o culturales; mantenemos relaciones de amistad o de amor a distancia. Gente

que tiene intereses comunes puede coincidir en un espacio virtual para compartir experiencias, aprender y generar un sentido de pertenencia a una comunidad específica. Incluso, durante la pandemia, las redes sociales mitigaron el aburrimiento y dieron apoyo social y emocional para quienes se sintieron aislados. Además, son una fuente rápida, aunque no siempre confiable, para acceder a información.

Pero es necesario destacar que los beneficios de usar las tecnologías de información y comunicación (TIC) dependen del uso consciente y responsable que cada persona haga de ellas. Se debe siempre tener presente el grado de impacto del comportamiento personal y saber que con nuestras acciones podemos maximizar aspectos positivos o minimizar los riesgos asociados en las relaciones interpersonales, sean virtuales o presenciales. Sin duda que son muchos los beneficios económicos, sociales y políticos de las TIC, pero hay otra dimensión digna de explorar.

El lado oscuro

Una vez puestas en la mesa, de manera efímera, las dos caras del uso de estas herramientas, me propongo ahondar un poco en el lado oscuro de la libertad digital y su relación con la violencia de género que produce, pues esta autonomía es un campo fértil para distintas manifestaciones de violencia.

La revolución digital ha permeado los estilos de vida de los seres humanos y las formas de comunicarse, pero no siempre promueve valores como la tolerancia, el respeto, la igualdad o la solidaridad. La Real Academia Española de la lengua define red social como la “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios”. La definición destaca la posibilidad de comunicar a todas las personas que quieran hacerlo,

sin importar diferencias de raza, idioma, creencias, gustos, género o clase social. Dicho así, las redes sociales serían un espacio de libertad para expresarse. Sin embargo, la violencia de género digital, facilitada por la tecnología, “se amplifica mediante el uso de la información y las comunicaciones, las tecnologías o los espacios digitales contra una persona por razón de su género” (UNFPA, s. f.). La revolución digital ha promovido conductas homofóbicas, xenofóbicas, racistas, terroristas y secuestros digitales.

Redes sociales y violencia

ONU Mujeres (2022) dice que la violencia digital es “aquella que se comete y expande a través de medios digitales (redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería móvil, por ejemplo) y que causa daños a la dignidad, la integridad y/o la seguridad de sus víctimas”. En las ciencias sociales se han realizado investigaciones para comprenderla desde la psicología, la sociología, la educación o el derecho, pues se ha convertido en una práctica social que se va normalizando; incluso se argumenta que es la extensión de una violencia preexistente que trasmuta a las redes sociales (Pedraza-Bucio y Cruz-Sánchez, 2023). Conceptos como violencia en línea, ciberacoso o violencia virtual se refieren al ejercicio de la violencia digital. Los trabajos enfocados en la violencia hacia las mujeres utilizan el término violencia de género digital.

La globalización ha requerido la hiperconectividad del mundo para que el poder económico prevalezca. La sociedad globalizada utiliza un paradigma tecnosocial que organiza las actividades con base en la información y el conocimiento como fuente de productividad (Trujano Ruiz, Dorantes, Segura, y Tovilla, Quesada, 2009). Los jóvenes viven y conviven en un ecosistema natural marcado

por la tecnología. En Estados Unidos ha surgido el término *screenagers* para nombrar a quienes pasan largos periodos de tiempo conectados a las tecnologías de información. Actividades humanas como el trabajo, la interacción social o el uso del tiempo libre se están modificando o resignificando.

Sin duda que hay pros y contras sobre el uso de redes sociales. En los últimos años hemos sido testigos de cómo se utilizan con la intención de informar, pero también manipulan a las masas para imponer una ideología o creencia en el ámbito político. En lo social, las redes invisibilizan distancias geográficas y acercan a las personas, facilitan relaciones amorosas, pero también promueven la discriminación, el ejercicio del poder y el odio. En el ámbito empresarial contribuyen al desarrollo o crecimiento de pequeños y grandes negocios, pero también a fraudes electrónicos. En lo personal, ayudan a manifestar nuestros gustos, intereses o incrementar nuestro bagaje cultural, pero en otras ocasiones afectan la autoestima, al ser blanco fácil para la crítica o el descrédito.

En América Latina, de acuerdo a lo expresado por María Noel, directora regional de ONU Mujeres,

A partir de la pandemia la digitalización se volvió una nueva forma de vida, aunque no debemos olvidar que el 40% de mujeres en nuestra región no tienen acceso y si vamos a la urbanidad 63% y en las zonas rurales 23% de acceso a internet debemos ser conscientes de eso. Sin embargo, el más del 70% viven violencia digital (Gobierno de México, 2022).

De acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres (Gobierno de México, 2022), aquéllas de entre 18 y 24 años tienen un 27% más de probabilidad de sufrir violencia en línea; el 65% no lo denun-

cia. El mismo sitio refiere que el informe *Ciberviolencia y Ciberacoso contra las mujeres y niñas en la Convención Belém Do Pará* analizó 25 estudios sobre la violencia de género digital en América Latina, y determinó que las redes sociales, principalmente Facebook y X, registran el mayor número de ciberacoso y ciberhostigamiento sexual. De manera contradictoria, se incrementa contra las mujeres y colectivos que defienden la igualdad de género.

El sitio Infoem (s. f.) declara que en México hay 9.8 millones de mujeres de 12 años o más que han sido víctimas de violencia. El 19.1% del ciberacoso es por una persona conocida. El 44.5% se da por Facebook, y el 45.5%, por Whatsapp.

Respecto a las personas agresoras, INEGI reportó en 2017 que un 80% fueron hombres, lo cual confirma que el género es un elemento importante en el ejercicio de la violencia digital (Gómez Cruz, 2023). Al respecto, el autor rescata la siguiente definición de violencia digital del sitio INMUJERES, misma que utilizó para su investigación entre las universitarias.

Es toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmita, comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia. Así como aquellos actos dolosos que causen daño a la intimidad, privacidad y/o dignidad de las mujeres, que se cometan por medio de las tecnologías de la información y la comunicación (INMUJERES, 2007, pág. 8).

Aproximaciones teóricas

Lo revisado anteriormente ayuda a aproximarse a la dimensión de la violencia de género digital. Se propone ahora revisar algunas aportaciones, desde las ciencias sociales, para la comprensión de este fenómeno con perspectiva de género. Algunas teorías analizan las estructuras de poder y las desigualdades de género que se reproducen en los espacios sociales. Han sido útiles para entender cómo se construyen, reproducen y legitiman prácticas sociales como la violencia contra las mujeres. Las investigaciones sobre este tipo de violencia visibilizan un tema social contemporáneo y complejo, y más cuando se ejerce en la virtualidad, pues facilita la impunidad. Internet es considerado un elemento de la nueva sociedad de la información y el conocimiento que ha impactado la vida humana de muchas maneras; es considerado uno de los inventos más revolucionarios de la época posmoderna.

Los primeros estudios sobre el ciberacoso datan del año 2000, de Mitchell y Wolak, a los que siguieron muchos otros publicados en revistas nacionales e internacionales de prestigio (Lucas Molina, Pérez Albéniz, y Giménez Dasí, 2016).

Patricia Trujano y otras (2009) argumentan que ante la dída “violencia-internet” se requiere la confluencia de diversas disciplinas, como la salud física y psicológica —por el impacto en el estado de ánimo de las víctimas—, así como el derecho, por el gran vacío legal en el espacio cibernético. Resaltan la necesidad de que “las ciencias sociales deberán profundizar en las implicaciones de las transformaciones culturales derivadas del acceso al ciberespacio” (pág. 8).

La investigación de Festl y Quandt (2016) se orientó a analizar el uso diferenciado de las redes sociales que hacen hombres y mujeres en Alemania. Los hallazgos demostraron que, al ser las

mujeres quienes más las utilizan, estaban expuestas a un mayor acoso digital, sin ahondar en las causas del por qué eran blanco fácil para la agresión. En España, Estébanez y Vázquez (2013) confirmaron que las mujeres pasan más tiempo en internet y son quienes más reciben proposiciones sexuales. En México también se han realizado estudios al respecto. Uno de ellos es de Serrano y Serrano (2014), quienes investigaron el tema entre estudiantes de la Universidad Autónoma de México y descubrieron que no sólo existe violencia digital, lo más grave es que se ha normalizado. El ciberacoso es una “forma cultural de ser”.

Castañeda (2018) expone que las investigaciones con perspectiva de género son útiles para develar prácticas nocivas que han sido invisibilizadas, y evitar que se perpetúe la reproducción de estereotipos y prejuicios hacia las mujeres. Es necesario realizar más estudios que pongan las experiencias de violencia hacia las mujeres en el centro del análisis, para erradicar la desigualdad. En ese sentido, Gómez (2023) realizó una investigación con universitarias de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza (UNAM), y encontró que “la violencia digital puede parecer invisible porque es maquillada con chistes, bromas y memes que tienen un trasfondo machista hacia nosotras” (pág. 10). Las mujeres sujetas de investigación coincidían en que trae consecuencias psicológicas en las víctimas. Gómez profundizó en otros ámbitos de impacto, como lo reportado por la Comisión de Derechos Humanos de México en 2021, que aborda el daño psicológico y sus consecuencias en el aislamiento de las víctimas, lo que afecta su desarrollo académico, profesional y económico.

Continuando con la investigación de Brenda Gómez (2023, pág. 11), resultan interesantes los relatos que cita de algunas de sus entrevistadas sobre la forma en que experimentaron violen-

cia digital. En ellos se puede apreciar cómo las alumnas enfrentan problemas para apropiarse de los espacios virtuales tan libremente como lo hace un hombre:

Al igual que todas las demás violencias, el hombre que envía *nudes* [desnudos] es normal, la mujer que lo hace es una puta (Carmen).

Sobre nosotras se genera más morbo o se nos ve como blancos débiles. Se nos ve tan susceptibles incluso para este tipo de violencia. Nuestro cuerpo, nuestra sexualidad, nuestras relaciones han sido motivo de burla y morbosidad, ya que, si se llega a compartir fotos de una mujer a las personas, critican con muchas cosas ofensivas y les da por llamarla puta; sin embargo, el hombre queda cómodo y aumentada su masculinidad (Kelly).

Pedraza (2019) propone el término *cibermisoginia* para denominar la desigualdad, discriminación y violencia hacia las mujeres en las redes sociales. La investigadora asegura que esta práctica favorece la normalización de la violencia, la configuración de la masculinidad hegemónica y la inhibición para la participación política de las mujeres en el espacio virtual.

Nancy Willard (1936-2017) fue pionera en el estudio del ciberracoso. Morales-Reynoso y Serrano-Barquín argumentan que aún son escasos los trabajos cualitativos en este campo. Recomiendan profundizar en el papel de la víctima, victimario y testigos, en la ausencia del tiempo y del espacio, en la dificultad para el reconocimiento de los involucrados en la violencia digital y en la relación con el género (2014, pág. 236). En su artículo citan a Trautmann sobre algunos rasgos distintivos de los agresores cuando son estudiantes.

...son niños físicamente más fuertes que sus pares, dominantes, impulsivos, no siguen reglas, baja tolerancia a la frustración, desafiantes ante la autoridad, buena autoestima, tienen actitud positiva hacia la violencia, esperan crear conflictos donde no los hay, no empatizan con el dolor de la víctima, ni se arrepienten de sus actos (Trautmann, 2008: pág. 14).

Hay investigaciones sobre la violencia digital en otros ámbitos, no necesariamente con perspectiva de género, pero que resulta interesante revisar. En el ámbito laboral, Laboy y otros compararon el acoso tradicional contra el cibernético. Encontraron que este último tiene mayores impactos debido a su alcance masivo y rapidez para propagarse, pues las redes favorecen su multiplicación de manera exponencial; cualquier lugar y momento es propicio para ejercerlo; y, al guardarse en sistemas electrónicos, se dificulta su eliminación (2021, pág. 103). Alertan a gerentes de recursos humanos sobre la importancia de conocer los tipos de violencia digital más comunes en los espacios de trabajo, ya que, al intensificarse el uso de las tecnologías de información y comunicación con la pandemia, el riesgo se ha incrementado. Ofrecen algunas recomendaciones para mantener un ambiente laboral seguro, sobre todo para las mujeres.

The Center of Safe and Responsible Internet Use (2004) identifica que los espacios laborales son más propicios para ciertos tipos de violencia digital: el *phishing*, conocido como el robo de datos mediante mensajes; el *hacking*, referido al robo de contraseñas; la ciberpornografía; el *lolicon.shotacon*, que se refiere a las relaciones sentimentales o sexuales entre preadolescentes y adultos; el *grooming*, cuando los adultos obtienen imágenes para actos sexuales; la trata de imágenes o el *flaming*, cuando se envían mensajes vulgares o de odio contra una persona o grupo. *TAL Global* (2021)

dice que la violencia digital también puede ejercerse mediante correos electrónicos.

El sitio web de ISBConsultoría (2022) refiere que hay nueve tipos de violencia digital, sin ser exclusivas de las mujeres.

1. Violencia de pareja o expareja.
2. *Happy slapping*. Se refiere al término nacido en Reino Unido, la “bofetada feliz”, que consiste en grabar una agresión (verbal, física o sexual) para conseguir popularidad.
3. Exposición de material sexual sin consentimiento.
4. Sextorsión. Se refiere a la amenaza de reproducir material sexual de una víctima.
5. *Sexting* sin consentimiento. Es el envío de mensajes con contenido sexual.
6. *Cyberbullying*. Acoso, hostigamiento y exclusión social de manera repetida.
7. Incitación a conductas nocivas. Plataformas que incitan a imitar conductas de autolesión.
8. *Online grooming* (ciberembraucamiento). Contacto que establece un adulto con un menor con propósitos sexuales.
9. Sobreexposición de menores. Cuando los padres exhiben a los hijos en las redes sin medir las consecuencias futuras de las imágenes.

Es relevante analizar los factores que contribuyen a propagar estos tipos de violencia. Uno de ellos es la facilidad para ocultar la identidad real, lo que potencia la desinhibición del agresor con consecuencias inimaginables para su víctima. Un segundo es el hecho de que los algoritmos pueden crear burbujas de filtro que refuerzan las creencias extremas, generando polarización y radicalización en las redes. Por otro lado, cuando una persona toma

como bandera una causa de justicia social, suele desencadenar una lista de linchamientos digitales de quienes no comparten esas creencias. La ausencia de controles en las plataformas también ha contribuido a la proliferación de contenidos violentos. De manera más reciente, los llamados *influencers* favorecen conductas de aceptación o de odio, multiplicando el impacto según el número de sus seguidores, por lo que el daño puede ser exponencial.

Esfuerzos para contrarrestarla

UNICEF cuenta con la campaña *#LoSientoHater* para desarticular efectos de los discursos de odio en internet. Su objetivo es visibilizar el mecanismo de los circuitos de animadversión y sus efectos en los adolescentes, y proveer herramientas para identificar, prevenir y denunciar estas prácticas. Por su lado, la UNESCO mantiene acciones permanentes contra los discursos de aborrecimiento en forma de xenofobia, racismo, antisemitismo, odio contra musulmanes, contra la comunidad LGBTQI+, misoginia u otras prácticas de intolerancia. Lo hace mediante educación mediática e informacional, además del apoyo a países para que implementen acciones legales. Como parte de estas estrategias hay guías que orientan a los encargados de hacer políticas públicas, pero también orientaciones para los ciudadanos. El sitio web *Contrarrestar el discurso de odio. It starts with words*, reporta acciones como la eliminación, en solo tres meses de 2021, de 85,247 videos de Youtube con contenido nocivo, y de 1,628,281 contenidos en Twitter (ahora X). Estas medidas fueron parte de su campaña para educar y contribuir a la erradicación de la violencia digital.

Otras campañas han sido implementadas por organizaciones, como la de UNFPA Argentina y Bellamente, encaminada a visibilizar y sensibilizar sobre la violencia en la vida de las muje-

res, personas LGBTTIQ+, las juventudes y las adolescencias. Esta acción incluye dos videos sobre el *cyberflashing* y el ciberacoso disponibles en <https://bellamente.com.ar/lo-virtual-es-real-un-fpa-y-bellamente/>. UNFPA México mantiene la campaña permanente en línea *Tu cuerpo, tu Bodyright*. La UNAM, a través de la Comisión Interna para la Igualdad de Género, brinda información sobre cómo evitar ser víctima de violencia de género digital; también está la campaña en Facebook *Por mi raza la igualdad*, desarrollada por estudiantes y académicos de Diseño y Comunicación Visual. La *Clika/Libres en Línea* es una campaña participativa desarrollada en 2019 por La Sandía Digital y Luchadoras como parte de la campaña global conocida como *Dominemos la Tecnología*. Dos campañas impulsadas por la organización española Pantallas Amigas son *Diez formas de violencia de género digital* y *Eso es acoso*.

Discusión final

Éstas y muchas otras acciones son evidencia de que el tema de la violencia de género digital preocupa a más personas cada día. Son semillas de esperanza para resolver, o al menos mitigar, un problema que sólo se ha profundizado y arraigado con el uso de las tecnologías de información y comunicación, particularmente con el internet y las redes sociales. Desafortunadamente tiene sus precedentes en la vida cotidiana, pero se ha virtualizado y sus alcances son exponenciales o infinitos. Sus manifestaciones no sólo dañan a las víctimas, pues como sociedad nos afecta que se normalice y nos desensibilice sobre sus consecuencias; polariza la opinión y se crean espacios de confrontación, exacerbando las divisiones sociales y políticas; además, contribuye a la difusión de información errónea hasta llegar a desacreditar a personas, grupos o instituciones.

Las escuelas y universidades tienen una tarea titánica, pues al ser el internet una de las principales herramientas de trabajo para estudiantes y docentes, hay que garantizar la seguridad de las comunidades educativas a través de protocolos, campañas y normativa específica para contrarrestar, sancionar y cuidar a las víctimas, pero también a los victimarios, pues es posible que ellos mismos sean o hayan sido violentados. La dignidad de la persona debe quedar en el centro de todas las acciones a emprender. La violencia es un flagelo social, y al ser digital, puede convertirse en una catástrofe con consecuencias aún no imaginadas. La aportación de cada uno y una de nosotros y nosotras es necesaria para erradicar este problema.

REFERENCIAS

- Castañeda, M. P. (2018). Investigación feminista: caracterización y prospectiva. en Edgar Montiel. En E. Montiel, *Pensar un mundo durable para todos*. Guatemala: UNESCO.
- Estébanez, I., y Vázquez, N. (2013). La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales. Una aproximación cualitativa al uso que hacen de las redes sociales las y los jóvenes de la capv. *Bilbao: Gobierno Vasco (Colección Gazteak Bilduma, 7)*. Obtenido de www.euskadi.eus/contenidos/noticia/liburua_sexismoa_gazteak_7/es_def/adjuntos/sexismo_gizarte_sareetan_c.pdf
- Festl, R., y Quandt, T. (2016). The Role of Online Communication in Long-Term Cyberbullying Involvement Among Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence, 45*, 1931-1945. doi:10.1007/s10964-016-0552-9
- Gobierno de México. (13 de abril de 2022). *INMUJERES*. Obtenido de <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/la-cirberviolencia-y-el-ciberacoso-es-una-realidad-que-debe-ser-visibilizada-con-datos>

- Gómez Cruz, B. (2023). Lo digital es político: universitarias frente a la violencia digital hacia las mujeres. *Revista Pueblos y fronteras digital*, 18, 1-28. doi:10.22201/cimsur.1870411e.2023.v18.640
- Infoem. (s.f.). *Violencia digital en México: Cifras relevantes*. Obtenido de <https://www.infoem.org.mx/es/iniciativas/micrositio/violencia-digital#:~:text=Violencia%20Digital%20en%20M%C3%A9xico%3A%20Cifras%20Relevantes&text=de%20las%20mujeres%20de%202020,a%2023.7%25%20de%20los%20hombres>.
- INMUJERES. (2007). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. México: INMUJERES.
- ISBConsultoría. (25 de noviembre de 2022). *Violencia de género contra mujeres y niñas: 9 tipos de violencia digital*. Obtenido de <https://www.isbconsultoria.com/actualidad/noticias/violencia-de-genero-contra-mujeres-y-ninas-9-tipos-de-violencia-digital/>
- Laboy, L., Ríos Steiner, A. I., y Flores Suárez, W. (2021). La violencia digital como amenaza a un ambiente laboral seguro. *Forum Empresarial*, 26(1), 99-107.
- Lucas Molina, B., Pérez Albéniz, A., y Giménez Dasí, M. (2016). La evaluación del cyberbullying: situación actual y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 37(1), 27-35.
- Morales Reynoso, T., y Serrano Barquín, C. (2014). Manifestaciones del ciberbullying por género entre los estudiantes de bachillerato. *RAXIMHAI*, 10(2), 235-261.
- ONU Mujeres. (18 de noviembre de 2022). *Hacia adelante: prevenir la violencia en línea contra las mujeres*. Obtenido de <https://www.unwomen.org/es/noticias/reportaje/2022/11/hacia-adelante-prevenir-la-violencia-en-linea-contra-las-mujeres>
- Pedraza, C., y Rodríguez, C. (2019). Resistencias sumergidas. Cartografía de la Tecnopolítica feminista en México. *Teknokultura. Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales*(16), 197-212. doi:10.5209/tekn.64163

- Pedraza-Bucio, C., y Cruz-Sánchez, I. (2023). Violencia digital en las universidades: claves desde el género y las alfabetizaciones digitales críticas. *Transdigital*, 4(8), 1-12. doi:10.56162/transdigital243
- Serrano, C., y Serrano, R. (2014). Ciberacoso en estudiantes universitarios: diagnóstico y medidas correctivas para intervenir en la violencia de género expresada en redes sociales. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 94-101. doi:10.15198/seeci.2014.35E.94-101
- TAL Global. (2021). *The cyber bullying check list*. Obtenido de <https://tal-global.com/knowledge-center/workplace-violence-cyber-bullying/>
- The Center for Safe and REsponsible Internet Use. (2004). *An educator's guide to cyberbullying and cyberthreats*. Obtenido de <https://www.esc19.net/site/default.aspx?PageType=3&ModuleInstanceId=4382&ViewID=5C8B25C6-C8F8-4BD5-923B-8A7C70A93DDA&RenderLoc=0&FlexDataID=8751&PageID=757&Comments=true>
- Trujano Ruiz, P., Dorantes, Segura, J., y Tovilla, Quesada, V. (2009). VIOLENCIA EN INTERNET: NUEVAS VÍCTIMAS, NUEVOS RETOS. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 15(1), 7-19.
- UNFPA. (s. f.). *Violencia de género facilitada por la tecnología: una creciente amenaza*. Obtenido de <https://www.unfpa.org/es/TFGBV>

SEMBLANZAS AUTORALES

CLARA CECILIA GUERRA COSSÍO. Licenciada en Administración de Empresas y maestra en Gestión de Servicios Informativos. Docente de licenciaturas y asistente académica en el Centro de Información Académica de la Universidad Iberoamericana Torreón, así como colaboradora en los diarios *Milenio Laguna* y *El Siglo de Torreón*. Coautora de los libros *Desarrollo y gestión de bibliotecas en el siglo XXI* (2022) y *Vendaval de cambios. Anotaciones sobre el origen, la trayectoria y algunos saldos de la pandemia* (2021).

clara.guerra@iberotorreon.mx

JAIME MUÑOZ VARGAS. Es escritor, maestro y editor. Ha publicado más de veinte libros; entre otros, *Juegos de amor y malquerencia*, *Las manos del tahúr*, *Ojos en la sombra*, *Leyenda Morgan* y *Entre las teclas*. Ha ganado los premios nacionales de Narrativa Joven (1989), de novela Jorge Ibargüengoitia (2001), de cuento de SLP (2005), de narrativa Gerardo Cornejo (2005) y de novela Rafael Ramírez Heredia (2009). Desde 2005 es columnista del periódico *Milenio Laguna*. Algunos de sus libros han sido motivo de estudios académicos, tesis y referencias, entre otras, de la Universidad de Misisipi y de Texas, en EUA; de la de Utrecht, en Países Bajos; y de la de Valladolid, en España. En 2024 fue nombrado primer miembro honorario extranjero de la corporación Letras de Chile.

rutanortelaguna@yahoo.com.mx

LAURA ELENA PARRA LÓPEZ. Licenciada en Ciencias de la Educación, maestra en Desarrollo Humano con especialidad en orientación y maestra en Gestión Sociocultural. En la Ibero Torreón fue Coordinadora del Centro de Desarrollo Educativo y Procesos Docentes de 1997 y hasta el 2005. Se desempeñó como Coordinadora de la Licenciatura en Educación de 2005 a 2011 y de 2019 a 2022. Docente universitaria desde 1980 a la fecha. Coautora en los libros *Del gis a la pantalla táctil*, *Rostros de la agresión y Vendaval de cambios*. Autora del libro *Mamá Tacha. Cien años de pasión y fortaleza* y del cuadernillo *Letras sobre letras*. Ha colaborado como articulista y reseñista en la revista *Acequias* y en los periódicos *Milenio Laguna* y *El Siglo de Torreón*.

laura.parra@ibero-torreon.edu.mx

CLAUDIA RIVERA MARÍN. Graduada en la Ibero Torreón de la licenciatura en Relaciones Industriales y de la maestría en Administración y Alta Dirección. Docente por más de 25 años, actualmente es encargada de la Oficina de Acreditaciones y ha fungido como coordinadora de las licenciaturas en Relaciones Industriales, Administración de Negocios de la Hospitalidad y la Dirección del Departamento de Ciencias Económico Administrativas. Evaluadora de procesos de calidad tanto en sectores empresariales como educativos. Ha participado en la publicación de los libros colectivos *Del gis a la pantalla táctil*, *Rostros de la agresión y Vendaval de cambios*. Autora del cuadernillo *Mente, corazón y letra*. Ha colaborado en la revista *Acequias* y en los periódicos *Milenio Laguna* y *El Siglo de Torreón*.

claudia.rivera@iberotorreon.mx

ANDRÉS ROSALES VALDÉS. Contador Público, maestro en Administración y doctor en Administración Estratégica. Docente desde 1998. Fue director General Educativo (2010-2014); director de Administración y Finanzas (2001-2010), y desde 2016 director de Capital Humano y de Infraestructura. En 2020-2021 fue presidente de la Asociación de Recursos Humanos de La Laguna, A. C. (ARHLA). Ha colaborado en diversas empresas del sector privado y en organizaciones de la sociedad civil. Desde 2014 colabora en las columnas “Voces Ibero” de *Milenio Laguna*, e “Ibero Transforma” de *El Siglo de Torreón*. Es coautor de los libros *Del gis a la pantalla táctil* (2017); *Rostros de la agresión* (2018); *Vendaval de cambios* (2021); *Observatorio de Salarios* (2023) y *Andanza de la Ibero Torreón* (2023).
andres.rosales@iberotorreon.mx

ZAIDE PATRICIA SEÁÑEZ MARTÍNEZ. Economista por el ITESM Monterrey, maestra en Educación con Especialidad en Docencia y doctora en Investigación de Procesos Sociales por la Universidad Iberoamericana Torreón. Coautora de los libros *Rostros de la agresión* (2018) y *Vendaval de cambios* (2021), y autora de *Sentipensar de mujer* (2023). Es autora de los artículos “La vinculación social universitaria: un camino hacia la pertinencia social”, así como de “Habitús, campo y capital como elementos centrales de la vinculación universitaria”, ambos publicados en revistas científicas nacionales. Pertenece a la Red de Mujeres en la Ciencia y la Innovación Social de Coahuila. Ha colaborado en varios números de la revista *Acequias* y desde el 2018 en las columnas de la Ibero Torreón en los diarios *Milenio Laguna* y *El Siglo de Torreón*. Actualmente investiga sobre violencia, desigualdad de género y pobreza menstrual.
zaideseanez@hotmail.com

ÍNDICE

PRESENTACIÓN: EN LAS REDES SOCIALES Y ANTISOCIALES

~ 5 ~

EL CAMBIO DE PARADIGMA DE LA INFORMACIÓN

Clara Cecilia Guerra Cossío

~ 9 ~

TIRANÍA DEL SMARTPHONE. FRAGMENTO, INTIMIDAD,

AUTODELACIÓN Y CONSUMO EN LAS REDES

Jaime Muñoz Vargas

~ 21 ~

ADICCIÓN Y ACOSO DIGITAL: EFECTOS

DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL

Laura Elena Parra López

~ 39 ~

INTERACCIÓN EN REDES SOCIALES: DE LA DIVERSIÓN A LA MUERTE

Claudia Rivera Marín

~ 55 ~

ENREDADOS EN LA GESTIÓN HUMANA DE LA TECNOLOGÍA

Andrés Rosales Valdés

~ 67 ~

VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL: UN FLAGELO SOCIAL CONTEMPORÁNEO

Zaide Patricia Seáñez Martínez

~ 85 ~

SEMBLANZAS AUTORALES

~ 101 ~

Tumultos en el laberinto inmaterial. Redes sociales y mutaciones de la vida cotidiana, libro colectiva, fue impreso en noviembre de 2024. La edición estuvo al cuidado del Centro de Difusión Editorial de la Universidad Iberoamericana Torreón.



Como en los libros congéneres del taller de periodismo de la Ibero Torreón, en éste ha sido trabajado un tema específico desde varios ángulos: el de las redes sociales y su gravitación, para bien y para mal, en el mundo contemporáneo. No, por supuesto, para agotar el asunto, sino para ubicar sus bordes, para resaltar su importancia como realidad social ineludible. También, como en los libros y los cuadernillos anteriores, el género al que podemos adscribir los acercamientos aquí reunidos orbita en las elipses del ensayo de interpretación y del artículo de fondo. El abordaje de cada propuesta es, entonces, libre, tanto que indefectiblemente hay una marca personal que no por subjetiva deja de ser atendida. El propósito, insistamos, es hacer énfasis en un tema y despertar una posible inquietud en el lector.

ISBN: 978-607-26653-0-9



9 786072 665309