



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Filosofía

Maestría en Filosofía Contemporánea Aplicada

Análisis del uso de redes socio digitales y su efecto en la vulnerabilidad dentro de las relaciones interpersonales en los universitarios, ¿conexión o aislamiento?

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el
Grado de Maestra en Filosofía Contemporánea
Aplicada

Presenta
Frida Saraí Caballero Gamón

Dirigido por:
Dr. Gabriel Alfonso Corral Velázquez

Co-dirigido por:
Dr. Enrique Hernández García Rebollo

Centro Universitario, Querétaro, Qro.
Marzo, 2022.
México.



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Filosofía

Maestría en Filosofía Contemporánea Aplicada

Análisis del uso de redes socio digitales y su efecto en la vulnerabilidad dentro de las relaciones interpersonales en los universitarios, ¿conexión o aislamiento?

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de Maestra en Filosofía Contemporánea Aplicada

Presenta

Frida Saraí Caballero Gamón

Dirigido por:

Dr. Gabriel Alfonso Corral Velázquez

Co-dirigido por:

Dr. Enrique Hernández García Rebollo

Dr. Gabriel Alfonso Corral Velázquez
Presidente

Dr. Enrique Hernández García Rebollo
Secretario

Mtra. Yazmín Elena Hernández Tisnado
Vocal

Dr. Mauricio Ávila Barba
Suplente

Mtra. María Yolanda García Ibarra
Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.
Fecha en que es aceptado el expediente en Consejo Universitario
México.

Agradecimientos

Agradezco mucho a mi familia por su apoyo en mi decisión de escoger una maestría enfocada a un gusto y no a mi actividad laboral.

Gracias Román por acompañarme, con tanta comprensión y amor, en este trayecto.

También, gracias a Enrique Hernández, por leerme con tanto detenimiento y hacerme tan ameno una labor más bien frustrante, así como ayudarme a comprender con más profundidad y mejorar. También a Yazmín Hernández por su fe en mi trabajo, su calidez en corregirme y ser tan fantástica maestra.

Me es importante también agradecer a mis compañeros y amigos de la maestría, César Escotto y Yazmín Martínez por su gran disposición a ayudarme y estar. También a Eduardo Aguilera por su apoyo en la difusión, y a los participantes de los *focus group*, no revelo sus nombres por cuestiones de confidencialidad, por su apertura a mostrarse vulnerables y aportar a este bonito proyecto.

Aunque ya no está, siempre agradeceré a Armando Garza Saldivar por ser una inspiración e introducirme en este complejo mundo filosófico.

Gracias a la UAQ por darme la oportunidad de cumplir una deuda conmigo misma y permitirme conocer a personas tan valiosas.

Finalmente, un agradecimiento a CONACYT por brindar el apoyo económico que hizo este proyecto posible.

Índice

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
Capítulo 1.....	20
Filosofía: Alteridad y tecnología (técnica).....	21
1.....	21
2.....	23
3.....	26
4.....	31
Redes socio-digitales.....	34
1.....	34
2.....	36
3.....	37
Panorama nacional.....	40
1.....	40
2.....	43
3.....	45
Capítulo 2.....	47
Filosofía de la técnica.....	47
Alteridad y tecnología.....	54
Pensar para cuidar del otro.....	70
Hipótesis.....	77
Objetivos.....	78
Capítulo 3.....	79
Investigación.....	79
Categorías.....	82
1. Tecnología.....	82
2. Apropiación de la tecnología.....	82
3. Redes socio-digitales.....	84
4. Relaciones interpersonales.....	85
5. Vulnerabilidad.....	86

6. Vinculo significativo	86
<i>Focus group</i>	88
Análisis por categorías.....	89
• Tecnología	89
• Apropiación de la tecnología.....	93
• Redes socio-digitales.....	95
• Relaciones interpersonales.....	97
• Vulnerabilidad.....	102
• Vinculo Significativo.....	105
Conclusiones	108
Bibliografía.....	113

Resumen

La investigación presente hace un recorrido por diversas posturas filosóficas, psicológicas y sociales, las implicaciones que tienen en la vulnerabilidad la alteridad y la tecnología, la cual, permite la vinculación desde una construcción significativa con otras personas, y todo gestionado desde el conocimiento del ser propio.

La metodología seleccionada para la investigación en cuestión fue la cualitativa y la población de estudio fueron estudiantes universitarios mexicanos que participaron en un *focus group* para poder explorar estos ámbitos de su cotidianidad.

Los estudiantes, en general, tienen conciencia de la relevancia de la vulnerabilidad en sus vidas, así como la presencia de la tecnología en las mismas y como, atravesados por una pandemia, ambos aspectos se han entrelazado de una manera más cercana de la usual, cambiando así perspectiva y vivencia.

Palabras clave: redes socio-digitales, vulnerabilidad, alteridad, vínculos significativos.

Abstract

The present investigation makes a journey through various philosophical, psychological and social positions and the implications they have on vulnerability, otherness and technology, which allows the relatedness from a significant construction with other people, and everything managed from the knowledge of one's own being.

The methodology selected for the research in question was qualitative and the study population was Mexican university students who participated in a focus group to explore these areas of their daily lives.

Students, in general, have the awareness of the relevance of vulnerability in their lives, as well as the presence of technology in them and how, crossed by a pandemic, both aspects have been interwoven in a closer way than usual, changing their perspective and experience.

Keywords: social networking, vulnerability, otherness, relatedness.

Análisis del uso de redes socio-digitales y su efecto en la vulnerabilidad dentro de las relaciones interpersonales en los universitarios, ¿conexión o aislamiento?

Introducción

La sociedad ha ido avanzando con el paso de los años en todos los sentidos, uno de los aspectos que la conforman como tal, es la comunicación, misma que también se ha ido modificando. En gran medida los cambios que ambas han experimentado se deben a las innovaciones tecnológicas; un claro ejemplo de dicha modificación se puede ver en la creación de las redes socio-digitales, las cuales son tema central de esta investigación.

Parte clave de la apropiación de la tecnología es el uso de las redes socio-digitales, estas se definen como un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades¹, (Observatoria Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI [ONTSI], 2011, p.12). Las redes socio-digitales han evolucionado la manera en que las personas se comunican, esto debido a todas las innovaciones impulsadas por las tecnologías de la información y comunicación (TIC), estableciendo interacciones en línea en lugar de cara a cara. De acuerdo con Pierre Levy (2007), se puede hablar de la cultura de la *sociedad digital*², la cual está conformada por el conjunto de sistemas culturales que surgen junto con las que las tecnologías digitales, que han ido estructurando todas las formas de vivir, como por ejemplo de información, comunicación y conocimiento, así como de investigación, producción, organización y administración (p.7). A su vez, surge el ciberespacio, al cual no se puede dejar de lado puesto que se desarrolla a la par de la cibercultura, es el espacio donde se da la comunicación por medio de computadores y memorias informáticas, esto incluye

¹ En antropología, se caracteriza a las comunidades como entidades cerradas que forman estructuras sociales delimitadas por cualidades como la religión, lenguaje, ubicación geográfica, raza, etc., que son características que identifican como propias (Estrella, 2011, p.101).

² También conocida como cibercultura, cultura digital o e-society (Levy, 2007, p.7).

un grupo de sistemas de comunicación electrónicos que transmiten información de fuentes digitales, así lo plantea Pierre Levy (2007, p.70).

En este caso, uno de los cambios que ha revolucionado la comunicación mediada por la tecnología, y por ende la comprensión de las relaciones interpersonales, es el cambio de la web 1.0, en donde el control de la información y el acceso a la misma estaba limitado para un escaso grupo de personas privilegiadas, por la web 2.0. Dicho cambio permitió que ya casi cualquier persona pudiera ser usuaria de internet, cambiando así, la gestión de la web misma, es decir, el sistema se volvió horizontal, de manera que ahora todos los cibernautas tienen mayor posibilidad de igualdad y pueden ser partícipes de una plataforma en la que ya no solo reciben información, sino que la crean, editan y difunden, lo cual generó un cambio en el modelo de comunicación tradicional, y permitió que por medio de la web se creen comunidades que intercambian tanto contenido escrito como audios, videos, fotografías, etc. (Herrereros, 2008, pp. 345-361).

El cambio de un sistema vertical a un sistema horizontal se puede comprender mejor desde la teoría de Alvin Toffler, quien en su libro *La Tercera Ola* habla del cambio en el sistema donde el rol de consumidor y productor, ya no son excluyentes, sino que se genera uno nuevo, el cual nombra como "el prosumidor". Su análisis comienza en el sistema económico, pero también se puede observar esta transformación en el mundo virtual, de una web 1.0 donde existía claramente el rol de productor como estos dueños de la información ofrecida y un público consumidor de la misma, a una web 2.0 en la que se rompe la barrera entre los productores y consumidores, y se le da el control al usuario, satisfaciendo de esta manera su capacidad de expresión. Entonces el prosumidor no sólo consume información de manera pasiva, sino que ahora también ejerce un rol activo donde es consumidor y productor a la vez (Toffler, 1981, pp. 171-172).

Continuando con la evolución de la web, la 2.0 fue sustituida por la versión 3.0, esta última versión es la que aún está vigente hoy en día, y consiste en la transformación

de la red en una base de datos que permite la personalización del ciberespacio conforme el usuario, esto incluye toda una contextualización basada en su ubicación geográfica, al mismo tiempo que mejora las plataformas y redes socio-digitales para que se pueda ingresar de una manera más sencilla desde cualquier dispositivo, volviendo a los programas mucho más amigables y con diseños que faciliten la interacción del usuario con los mismos (Latorre, 2018, pp. 2-5).

No se puede dejar de lado que no solo los softwares cambiaron, y que la conexión a internet dio un giro radical en la forma en cómo fluye la información, sino que el cambio en el hardware también ha sido un parteaguas que configura el entorno y la comprensión del mismo; claro ejemplo es la portabilidad de los dispositivos electrónicos en los que ya no se depende de una computadora gigante que abarcaba un cuarto entero. Hoy en día, estos equipos caben en los bolsillos y pueden estar presentes en todos lados, de ahí el éxito de los *smartphones* o teléfonos inteligentes.

Gracias a este gran cambio en la tecnología, es que se derivan diversos fenómenos sociales en los que las personas se vuelven expertos en el uso de estas plataformas; en esta nueva manera de comunicación, las personas primero tienen que apropiarse de la tecnología, de estas innovaciones que surgen constantemente, de manera tal que las incluyen en su cotidianidad como una herramienta más, como si siempre hubiera estado ahí conformando la funcionalidad del día a día.

Byung-Chul Han (2014) señala que la sociedad está atravesando una crisis, la cual se desprende a partir de la revolución digital, en donde se puede hablar de una masa, o más bien un enjambre digital. Esta metáfora se usa para describir a la sociedad actual donde está exacerbado el individualismo; el enjambre carece de “alma”, la cual tiene la cualidad de unificar y ser congregadora, donde cada persona va buscando su beneficio, y no se desarrolla ningún *nosotros*, y cada integrante está aislado (pp. 15 – 15).

Estos cambios en la comunidad han modificado también las relaciones interpersonales, la forma de crearlas y cómo se consolidan los vínculos. Para este tipo de relaciones, como dicen Altman y Taylor (1973), es necesario que las personas se auto-revelen, de manera recíproca, ante otra persona para poder establecer un intercambio afectivo estable.

De acuerdo el estudio realizado a inicios del 2020 por *WeAreSocial*, *Kepios* y *Hootsuite*, en el mundo hay más de 4.5 billones de personas que usan internet, es decir, aproximadamente un 60% de la población mundial y de este grupo de personas más de 3.8 billones usan redes socio-digitales, lo que representa un incremento de 321 millones de usuarios contra el 2019 (Kepios, 2020).

Retomando al autor Byung Chul Han, el *homo digitalis* es alguien anónimo que se manifiesta con un perfil penetrante, incesantemente optimizado, en la masa y se expone y solicita atención. Estas personas no se congregan, forman parte de un conjunto sin interioridad, ni alma o espíritu, son *Hikikomoris*³ (Han, 2014, p.17). Y ahora, en un mundo pandémico donde la distancia social y el encierro es lo deseable, se puede personificar mejor dicha palabra.

También el estudio de *Hootsuite* revela que, a nivel mundial en promedio, las personas pasan más de 100 días en línea al año, con un promedio de 6 horas con 43 minutos diarias que equivale al 40% de la vida diurna. Del tiempo mencionado previamente, se utilizan 2 horas con 24 minutos para estar en redes socio-digitales, a las cuales el 99% de los usuarios acceden por medio de dispositivos móviles.

En América, del total poblacional de 1.02 billones de personas, el 76% son usuarios de internet y un 67% de esta población están activos en redes socio-digitales, es decir 678.5 millones de personas, en comparación del año pasado (2019) se puede

³ Personas que viven al margen de la sociedad. Por ejemplo, alguien que se pasa el día entero ante los medios audiovisuales, apenas sin salir de casa (Han, 2014, pp. 20-21).

hablar de un aumento de 38 millones de personas como usuarios de redes socio-digitales (Kepios, 2020).

De acuerdo con el estudio previamente mencionado, en enero del 2020 en México las personas pasaban 8 horas con 21 minutos en línea. Actualmente, la población nacional es de 128.3 millones de personas, de la cual el 89% posee un teléfono móvil, teniendo un aumento de casi 2% con respecto al 2019. También hay 89 millones de personas que usan internet, este número es igual al de usuarios activos en medios sociales, y representa el 69% de la población (Kepios, 2020). Es importante recalcar que el grueso poblacional que cuenta con este tipo de servicios, se encuentra en zonas urbanas, el 76.6% de la población cuenta con acceso a internet, (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2020), ya que en áreas rurales solo el 47.7% de los habitantes cuenta con acceso a este, (INEGI, 2020). Para comprender la diferencia del casi 30% entre zona urbana y rural, es necesario recordar que los servicios de telecomunicaciones son muy escasos en áreas rurales, e incluso se podría hablar de un tema de privilegios respecto a la primera población, ya que en muchas ocasiones las zonas rurales ni siquiera cuentan con la infraestructura tecnológica para brindar internet, sin mencionar la cantidad de carencias que existen en servicios básicos; además de que también existen barreras económicas, que limitan la educación de la población de estas áreas y, a su vez, la apropiación tecnológica que permitiría el uso de redes socio-digitales, cabe mencionar que en esta investigación no se profundizará en los diversos motivos que propician esta desigualdad social, puesto que no compete a los objetivos de la misma (Comisión Nacional de los Derechos Humanos [CNDH], 2019).x

La investigación hecha por *Hootsuite* fue realizada en una población que abarca desde los 16 años hasta los 64 años a nivel mundial, de la cual el 92% tiene un

teléfono inteligente o *smartphone*⁴. Dichos aparatos tienen la capacidad de tener almacenadas diversas “aplicaciones o *apps*”, según la RAE (Real Academia Española) son programas preparados para una utilización específica. Dentro de las múltiples *apps* que se pueden encontrar en el mercado, existen las de redes socio-digitales, que de acuerdo a la RAE son una plataforma de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios.

Retomando el estudio realizado a inicios del 2020 por *Hootsuite* y otros, de la población que cuenta con un *smartphone*, el 98% de los usuarios tienen instaladas *apps* de redes socio-digitales. Es importante mencionar que la más utilizada en México es *YouTube* (96%) la cual busca luchar por la libertad de expresión al compartir videos y comentarios de los usuarios; seguida por *Facebook* (94%) que es una red socio-digital creada con el objetivo de vincular a conocidos y familiares en una plataforma que permite la publicación de contenido virtual en diversos formatos; y *WhatsApp* (89%) que es una aplicación que inició siendo de mensajería instantánea pero en 2017 agregó un espacio para compartir “estados” por medio de imágenes y frases escritas por los usuarios, mutando a red socio-digital. (Kepios, 2020)

En el estado de Querétaro se realizó un estudio en 2018 que indica que 308 mil 136 hogares, con una concentración en zona urbana del 91.68%, cuentan con conexión a internet, móvil o fija. La capital del estado cuenta 830 mil 335 usuarios de internet, aunque solo 272 mil 444 viviendas tienen servicio de conexión a internet, que principalmente hacen uso de este para su entretenimiento, después para comunicarse con amigos y familiares e informarse (Hernández M. , 2018).

Las cifras dejan claro que las personas pasan mucho tiempo en redes socio-digitales, y no es una excepción la población de estudiantes, como se verá más adelante, quienes también constantemente están interactuando en línea, ya sea

⁴ El *smartphone* al igual que el teléfono inteligente es un celular con pantalla táctil y muchas de las funciones de una computadora.

para cuestiones académicas o sociales; según un estudio realizado por la UNAM, el mayor número de usuarios de *WhatsApp* son jóvenes de entre 21 y 30 años de edad; mientras que de Instagram, (una red socio-digital que permite compartir publicaciones en imagen o video, historias y mensajería instantánea), la mayor concentración se halla en el rango de 14 a 21 años de edad (Hurtado, 2019). El segundo grupo de edad donde el uso de internet está más generalizado, es el de 18 a 24 años, donde las mujeres representan el 8.9% de usuarios y los hombres el 8.6% (INEGI, 2019).

Un claro ejemplo de cómo es que las redes socio-digitales también son un tema que trabajar para las universidades es la campaña de “Uso responsable de redes sociales” que promovió la Universidad Autónoma de Querétaro en 2018, esto debido a las consecuencias de un mal uso de ellas. Este proyecto buscaba que los estudiantes, así como la comunidad en general de dicha escuela, contaran con conocimientos respecto a temas de seguridad en la red como ciberacoso⁵, *grooming*⁶, *phishing*⁷, entre otros. La difusión de esta información ha sido por medio de sus redes socio-digitales (Quadratin, 2018).

Como muestra el estudio realizado por *Hootsuite*, el uso de aplicaciones de redes socio-digitales se lleva en gran medida por medio de un *smartphone*, el cual gracias a su portabilidad y accesibilidad permite que a lo largo del día se esté en constante interacción con diversas plataformas. Diversos estudios han y están buscando dar respuesta a si el uso del teléfono celular está creando problemas psicoemocionales

⁵ Es el 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 comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas. (UNICEF, Livingstone, & Third, s.f.)

⁶ El *grooming* u *online grooming* (acoso y abuso sexual *online*) son formas delictivas de acoso que implican a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual. (Children, 2019)

⁷ Es un método en que los ciber delincuentes utilizan para engañar y conseguir información personal, (contraseñas, datos de tarjetas de crédito, números de cuentas bancarias, etc.). Obtienen esta información dirigiendo a la persona a un sitio web falso. (Dirección General de Divulgación de la Ciencia, 2020)

en los jóvenes, esto debido a que puede generar una reducción en relaciones interpersonales significativas, y generar aislamiento. Por ejemplo, uno de estos estudios que se han realizado en España, se enfocó en conocer si el uso compulsivo de las redes socio-digitales, en donde existe la posibilidad de terminar siendo una adicción al uso de estas, puede generar una pérdida en las habilidades comunicativas de los usuarios, pudiendo llegar a “desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias” (Paz, 2010, p.95).

En el año 2013, en Australia se introdujo por primera vez la palabra *phubbing* en el diccionario *Macquarie*, ésta surge de la unión de los términos *phone* (teléfono) y *snubbing* (despreciar); aludiendo a la conducta de ignorar a la otra persona durante una conversación por utilizar el teléfono inteligente, interfiriendo en la comunicación interpersonal (Karadağ et al., 2015, p.60).

Heidegger advierte de la fascinación que se pudiera llegar a tener por la tecnología⁸, y en caso de sucumbir ante este estado de encantamiento como consecuencia la posibilidad de que las personas se perdieran en la tecnología. Si esto llegase a ocurrir, la relación plausible consigo mismo, se vería desfasada por el uso de la tecnología, la autoconciencia sufriría una desfiguración, y también la libertad se vería comprometida, creando así un nuevo sistema de dependencia y conciencia. Si se tuviera que interpretar la “fascinación” en la cantidad de tiempo invertido en el uso del *smartphone*, posiblemente se confirmaría dicha idea.

Para poder crear conciencia de las implicaciones del uso de redes socio-digitales en nuestra cotidianidad se buscó poder analizarlo desde las dos etapas de la teoría heideggeriana de la técnica. En *Ser y tiempo* se puede observar una primera concepción antropológico-instrumental de la técnica, esto en referencia a la

⁸ Heidegger refiere esta advertencia a la técnica (como objeto a la mano, entiéndase como un instrumento y como estructura de acción en el mundo, entiéndase como sistemas técnicos), sin embargo, debido a los avances y desarrollos que se han hecho, hoy en día sería más pertinente la palabra tecnología.

explicación que Heidegger hace de la técnica como un medio para lograr un fin, lo podemos ver en el útil⁹, mientras que en *La pregunta por la técnica*, Heidegger (1994, pp. 9-37) se enfoca en analizar las diferencias entre la técnica y la esencia¹⁰ de esta, para que se pueda mantener siempre a la vista el peligro más extremado que puede devenir con la técnica moderna, el cual es restringir al hombre de la experiencia vital del mundo, arriesgando así la libertad del ser (Heidegger, 2003, pp.89-94).

Relacionando la teoría de Heidegger con la época actual, podemos considerar que el *smartphone* es un estar-a-la-mano (*Zuhandenheit*¹¹) el cual desde un sentido pragmático se revela ante las personas y genera interés para algún fin práctico. Son las personas quienes determinan su intención de uso, y por ende su significado.

Por otro lado, José Ortega y Gasset (1977) escribió “sin la técnica, el hombre no existiría ni habría existido nunca.” (p. 15), recalcando que el hombre ya no vive en la naturaleza, sino que habita la sobrenaturaleza que ha creado con la técnica, y ahora es ineludible, y el hombre actual no podría vivir sin ella. Esto no implica que no se hayan producido conflictos derivados de la propia eficiencia de la técnica, puesto que su misión primigenia consiste en resolverle problemas a la humanidad, volverle la vida más fácil, para que ya no tenga que hacer o intervenir en múltiples procesos, ahorrándole recursos, tiempo, esfuerzo, acortando distancia, y así pueda centrarse en ser. Empero ha creado otros problemas, por lo que ahora se tiene que hacer una meditación respecto a la técnica para empezar a resolverlos, uno de estos, según Ortega y Gasset, es el deseo, debido a que está en función del hombre que se quiere ser, en cada época, solo que “cuando alguien es incapaz de desearse

⁹ La palabra se usará desde la concepción heideggeriana, por lo que es el ente que comparece en la ocupación.

¹⁰ La esencia en Heidegger se caracteriza por estar más allá de lo comprobable y dominante. Lo permanente e invariable de las cosas, lo más importante y característico.

¹¹ “El modo de ser de aquello con lo cual nos las habemos en el uso cotidiano, ... y por no mostrarse como enfrentado a nuestro propio ser” (Heidegger, 2003, p.463).

a sí mismo porque no tiene claro un sí mismo que realizar, no tiene sino pseudo-deseos, espectro de apetitos sin sinceridad ni vigor” (Ortega y Gasset, 1977, p. 66).

En esta línea de buscar comprender cómo este estar-a-la-mano¹², que en este caso es el *smartphone*, y esta falta de deseo creador está generando diversos efectos en la vida social, se puede sustentar desde el trabajo de Sherry Turkle, quien se ha dedicado a investigar el impacto que tiene la tecnología en nuestras vidas. La autora aborda cómo es que las conversaciones cara a cara cada vez son más escasas debido a que se han reemplazado por el uso de redes socio-digitales¹³, y esto ha llevado a perder creatividad, introspección, la capacidad de escuchar, empatía¹⁴, entre otras. También su trabajo se ha adentrado a ver cómo es que el uso de la tecnología ha llevado a las personas a crear diferentes identidades, desarrollar diferentes formas de control, por lo mismo, vivir de una manera diferente, y si esto genera alguna consecuencia negativa (Turkle, 2017, pp. 125-140). En ese sentido, Byung-Chul Han menciona que el *multitasking*, y que también aborda Turkle, como rasgo característico de esta sociedad es un retroceso en el humano, puesto que esta cualidad también la tienen los animales, pero estos la usan para su supervivencia porque es un estado de vigilancia constante, se enfocan en muchas actividades, por ejemplo: mientras están alimentándose a la vez se están cuidando de no ser devorados o de no perder su presa. Esta capacidad les impide la contemplación gracias a que su percepción está fragmentada y dispersa, y a los humanos los acerca más al salvajismo (2012, pp. 33-34).

En esa misma línea de buscar los cambios que ha vivido la forma en cómo las personas se comunican en sus relaciones interpersonales, es que Sherry Turkle (Adams, 2019), aboga por la importancia de retomar espacios libres del uso del

¹² La traducción es la de Eduardo Rivera, la relación que se crea con este ente, que pasa a ser un útil, es con base en el “para” el cual se usa el objeto, no con el objeto en sí, por lo que está presente en la experiencia es la función para la cual se usa.

¹³ La autora cita el estudio de Pew Research, (Smith, 2015).

¹⁴ Sherry Turkle en su libro *En defensa de la conversación* cita el artículo “Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues” (Uhls, y otros, 2014)

teléfono celular, esto para poder procurar a quienes están alrededor y prestarles atención, a su vez, permitirse estar consigo mismos. A través de su trabajo se ha dado cuenta que muchos motivos por los cuales las personas hacen uso ilimitado del *smartphone* es para no sentirse solos, sin embargo, tampoco buscan estar acompañados, esto debido a que se huye de la vulnerabilidad (Turkle, 2013, p.84).

El trabajo de Turkle retoma algo de suma importancia para el ser humano, que es el ser social, esta búsqueda constante de pertenencia en la que las personas se ven implicadas para poder subsistir, en ese mismo sentido bien cabe recordar que "...el que no puede vivir en comunidad, o no necesita nada por su propia suficiencia, no es miembro de la ciudad, sino una bestia o un dios. En todos existe por naturaleza la tendencia hacia tal comunidad (...)" (Aristóteles, 1988, p.53). Desde la concepción política del filósofo previamente citado, la humanidad está íntimamente vinculada a los otros, a aquellos que le llevan a ser lo que es, es decir, ser humano. De manera tal que el trabajo de Turkle también coincide con esta premisa del ser social y la necesidad de compañía.

En lo que respecta a la vulnerabilidad, Brené Brown habla de cómo es que debido a la vulnerabilidad se puede crear una conexión con otras personas y gracias a esta conexión es que se construyen relaciones interpersonales, sin las cuales no se podría vivir en sociedad y las personas se verían viviendo como entes solitarios (Brown, 2010, pp. 114-175). La vulnerabilidad, de acuerdo con Brené Brown, es importante para crear conexión con el resto del mundo (Schawbel, 2017), sin dejar de lado que primero se tiene que ser vulnerable consigo mismo para poder conocerse y mostrarse.

En la investigación que aquí se presenta se tiene como principal objetivo profundizar en el uso que le dan los universitarios a sus redes socio-digitales, en torno a la construcción de la vulnerabilidad al interior de sus relaciones interpersonales para comprender cómo se comunican con sus personas cercanas y la forma de relacionarse con las mismas por medio de la tecnología, y saber si hay cierta

predilección por usar estos medios de comunicación respecto de otros medios más tradicionales. La metodología es cualitativa con miras en darle voz a las vivencias de los universitarios y que por medio de *focus group* se creara este espacio de escucha y reflexión colectiva.

El sector poblacional en el que se desarrolla la investigación son estudiantes universitarios. Esto se debe a que la universidad es un punto clave en la formación de las personas, tanto en el desarrollo profesional como en el desarrollo personal. Muchas de las relaciones interpersonales que se hacen en este periodo serán relevantes en el futuro para el desarrollo profesional y el desarrollo de la red de apoyo, ya que se pueden generar relaciones de amistad profundas y duraderas.

Diversos estudios realizados en torno a las consecuencias del uso de redes sociales pueden ayudar a comprender por qué es importante seguir investigando todas las consecuencias del uso de estas; sin embargo, en México no se han hecho estudios centrados en la vulnerabilidad con un enfoque interdisciplinario.

Según Echeburúa, los principales factores de riesgo de la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en línea en jóvenes y adolescentes son la vulnerabilidad psicológica, el estrés, las familias disfuncionales y la presión social. Sin embargo, también existen factores de protección a la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales relacionados con las habilidades de afrontamiento, el entorno social sano y el apoyo familiar (Echeburúa, 2012, pp. 435-447).

Una investigación en Estados Unidos arrojó información de las redes neuronales que se creaban con el uso del celular, y hay una similitud con las redes que se forman al consumir opiáceos para aliviar el dolor. Por otro lado, la respuesta que genera el cerebro humano ante las notificaciones de los celulares es igual a la de un ataque o un peligro, pone a las personas en estado de alerta. De manera que los efectos que generan en el cerebro, habla de un desgaste que afecta a la salud de diferentes maneras. Igualmente, las personas que utilizaban con mayor frecuencia

su celular indicaron niveles más altos de ansiedad, depresión, soledad y aislamiento (Harvey, 2018, pp.4-5).

El doctor Alejandro Águila Tejeda es director y fundador del Instituto Hispanoamericano de Suicidología, y lleva investigando el fenómeno del suicidio desde hace dos décadas; ha identificado como una de las terceras causas de suicidio las redes sociales, y en una entrevista en 2018 explicó que “El adolescente ha creado un vínculo afectuoso a través de lo virtual y no a través de lo real con manifestaciones expresivas contrarias a lo que pasa en la vida real. Esto genera muchas frustraciones como, por ejemplo: ‘no le dio *like*, no me contesta, no me sigue’ en las redes sociales. Este tipo de situaciones ha generado en nuestros adolescentes una desvinculación real y una complicada vinculación virtual” (Hernández, 2018).

Al interior de los diversos resultados observados en las investigaciones mencionadas, se puede dar cuenta de cómo hay cambios sociales, neuronales, etc., sin embargo, no hay algún proyecto interdisciplinario con enfoque filosófico, psicológico, social, que esté centrado concretamente en la vulnerabilidad que se necesita en las relaciones interpersonales para poder transformarlas en significativas o íntimas, y los diversos cambios, efectos o influencia que genera en la vulnerabilidad el uso de redes socio-digitales por parte de los universitarios, población en una etapa existencial llena de cambios y desarrollo de su identidad.

La estructura del trabajo aquí presentado, tal como se mostró en este apartado introductorio, es iniciar con un recorrido por diversos estudios recientes que parten desde la filosofía hasta fenómenos sociales en los cuales va implicado el uso de la tecnología, esto en el primer capítulo; en el siguiente capítulo se aborda con mayor énfasis el compendio teórico filosófico de la alteridad, la tecnología, y también aportes desde la psicología y la sociología en lo que respecta a la vulnerabilidad y las relaciones interpersonales. Por último, se aborda el desarrollo de la investigación con la población de estudio, y las conclusiones de este.

Capítulo 1

Los cambios suscitados en la sociedad a raíz de la introducción de la tecnología en cuestiones de comunicación, como por ejemplo la incorporación del internet y luego la creación de redes socio-digitales, ha generado un revuelo en el mundo de la investigación para poder ir vislumbrado los efectos que están teniendo en nuestra cotidianidad, por lo que desde diversos escenarios se están abordando diversos fenómenos en torno a estos temas.

En lo que respecta a esta investigación, es muy relevante poder recrear un mapeo de estas investigaciones enfocadas en el uso de la tecnología y sobre todo redes socio-digitales, así como de otras tantas que no están necesariamente vinculadas a ese tema, pero sí a otros de suma importancia para la tesis presente, como cuestiones filosóficas en torno a los temas previamente mencionados.

La selección de textos que se irán desplegando a continuación, se escogieron con miras a trazar el camino de este proyecto, tanto para sentar las bases como para recalcar la relevancia de este y su pertinencia; y buscar así, aportar una perspectiva nueva a un tema tan en boga.

Los antecedentes están estructurados partiendo desde las premisas filosóficas que son relevantes y relacionadas al tema, particularmente de investigaciones hechas sobre los aportes de Heidegger, uno de los autores principales; los trabajos a mencionar tratan temas de alteridad, uno de los tópicos controversiales en el autor alemán. Continuando con cuestiones de filosofía y técnica, para empezar a entrar en materia de redes socio-digitales, y abrir así la puerta a trabajos sociales respecto al uso y efecto de estas en la población en general, como en la comunidad universitaria. De aquí que los trabajos continúan con un enfoque más individual, sin perder de lado la cuestión social. Es preciso mencionar que las investigaciones citadas realizaron su averiguación en diversos lugares del mundo, y por lo mismo los autores provienen de diversos contextos, sin embargo, muchos fueron

realizados en España, lo cual facilita las cuestiones de idioma. Los trabajos que le siguen están enfocados en un marco nacional para permitir vislumbrar el panorama de estos temas en el país, también abordando cuestiones sociales vinculadas al uso de redes socio-digitales.

Filosofía: Alteridad y tecnología (técnica)

1

Debido a que el tema de la alteridad es muy relevante para la investigación que se realizó, puesto que aborda cuestiones íntimas de las relaciones interpersonales, es que el primer artículo a tratar vinculado a esta temática esta hecho en torno a Heidegger, un espectro de los que menos profundiza dicho autor por diversas problemáticas que son necesarias considerar y que se podrían explicar en algunos compromisos implícitos en el lenguaje que utiliza, debido a que el campo semántico del cual también es heredero¹⁵, manifiesta desde tensiones hasta ambigüedades en su trabajo, de manera que se limitó al extender una teorización más amplia de la alteridad del otro en tanto otro (Butierrez, 2020, pp.98-114).

En el caso de la investigación que se está realizando es clave tener la posibilidad de una comprensión de la alteridad diferente a la que muchas veces se ha hecho desde teorías egocéntricas, en las que solo se considera al otro como alter ego. De manera que el trabajo que se presenta a continuación abona a esta claridad en la comprensión de la alteridad desde Heidegger, al develar las diversas estructuras que compaginan al *Dasein*¹⁶ y alejan los escritos del filósofo alemán del solipsismo.

¹⁵ La herencia de la que habla el autor es referente a Husserl.

¹⁶ Respetando la decisión de Ribera J., el traductor de la versión de *Ser y Tiempo* que se estará usando en el resto de la investigación, es que no se traducirá *Dasein* por “ser-ahí” (Heidegger, 2003, p.452)

El primer artículo se titula “*Caminos hacia la alteridad. La comprensión del otro en las elaboraciones de Heidegger en torno a Sein und Zeit*” de Luis Fernando Butierrez, de la Universidad Nacional de La Plata, el cual fue publicado en el 2020.

Empero este artículo tiene el objetivo de abordar las consideraciones de la alteridad en el otro, “entendidas como condición de posibilidad” para poder cumplir con la finalidad de plantear una base a cuestiones éticas. Fernando Butierrez lo realiza por medio de un análisis en los escritos heideggerianos sobresaltando las limitaciones para abordar el tema del otro, y así vislumbrar la alteridad, más allá de la herencia antropológica y subjetiva de Husserl.

En lo que refiere a los análisis de la estructura de alteridad del *Dasein*, su constitución ontológica es la que permite vislumbrar un conjunto de existenciales con orden de originariedad: el ser-en-el-mundo, la disposición afectiva, la comprensión, el cuidado, y la temporeidad; esta última constitución es la que hace plausible la totalización del *Dasein*. De ser-en-el-mundo es que surge desde un entramado correlativo y co-originario el carácter fáctico e histórico del *Dasein*, develando la estructura originaria del ser-con o *Mitsein* - denota el ser en común como existencial -, aquí es donde se encuentra la posibilidad inter-vincular que deviene en el cuidado de los otros. Otros componentes que integran la estructura de la alteridad son: *Mitwelt* el mundo común -referencia y significatividad-, está constituido por el *Mitdasein* que es la coexistencia - un *Dasein* concreto que no es el propio -, *Miteinandersein* es convivir o estar unos con otros (Butierrez, 2020, p. 104).

El artículo continúa con su análisis en otra estructura existencial, el cuidado, de manera tal que denota como el cuidado de sí o *Selbstsorge*, co-implica el cuidado de los otros a manera de solicitud (*Fürsorge*) y de entes en el mundo circundante (*Besorge*). Debido a que el cuidado y comprensión del ser del *Dasein* deviene del ser-en-el-mundo es que es necesaria la comprensión de los otros, incluso en la corporeidad la cual es plausible gracias al *Mitdasein*. De manera tal que en lugar de

limitarse a una interpretación husserliana del estilo ego/alter ego, en los escritos de Heidegger surge “la correlatividad entre el ser-con en cada caso mío y la co-existencia con el otro, es decir, estructuras que designan que ambos son por-mor-de-si mismos (*Umwillen seiner*), donde cada *Dasein* adviene sobre sí proyectado, arrojado” (Butierrez, 2020, p.106). Continuando en ese sentido es que la mismidad planteada por Heidegger lleva implícita la alteridad de manera constitutiva del *Dasein*, ya que este ya se encuentra en el mundo, en el cual hay otros; de la misma manera esta estructura co-originaria se encuentra en el mismo claro de comprensión y la apertura del ser.

La conclusión de Butierrez es que no se pueden ceñir consideraciones ético-prácticas a las estructuras co-originarias del *Dasein* como la co-existencia y el ser-con. Por otro lado, los escritos posteriores a *Ser y Tiempo* tienen mayor reparación en el tema, superando un tanto la herencia de Husserl con todo y sus limitaciones lingüísticas.

2

En ese mismo camino es que se consideró el artículo de Ramón Rodríguez, titulado “*Resolución y alteridad: ¿Hay una medida en el trato con el otro?*”, publicado en 2018. El objetivo es poder hacer una reinterpretación de la reflexión de la conciencia (*Gewissen*) en “*Ser y Tiempo*” de Heidegger, problematizando una posible normatividad en el comportamiento con el otro, por lo cual, el análisis se centra en el *Mitsein*¹⁷, puesto que esta estructura originaria del *Dasein* es la que resguarda, según el artículo, la posibilidad moral gracias a que hace referencia al trato con el otro. Por otro lado, Rodríguez lo hace desde la reinterpretación de la apropiación del Imperativo Categórico kantiano que se encuentra en la obra de Heidegger en *Ser y Tiempo*.

¹⁷ Coestar significa estar con otros en el mismo mundo, y es una estructura ontológica de cada *Dasein* (Heidegger, 2003, p.468).

El autor del artículo defiende que “la estructura ontológica general de la existencia como proyecto arrojado se deja entender sin dificultad como condición necesaria de la posibilidad de la moralidad” (Rodríguez, 2018, p.40), esto debido a que el *Dasein* puede asumir sus actos gracias a la aperturidad y posibilidades de su existencia. De manera tal que la reflexión de la moralidad va en torno a la postura que se toma de la propia vida y las elecciones que se hagan.

Se hace énfasis en la resolución y su papel tan determinante en torno a la moral, entiéndase la resolución, desde el posicionamiento heideggeriano que se hace en *Ser y Tiempo*, “es el acto existencial de hacer la elección de un ser-sí-mismo” (Heidegger, 2003, pp. 270-286); justamente es la resolución la que obliga al *Dasein* a asumir un actuar fáctico, a tomar posición respecto a su accionalidad y al coestar solícito con los otros, de manera que entra al terreno de lo moral, las valoraciones y decisiones.

El autor retoma, al igual que Butierrez, el hecho de que el *Mitsein* o coestar es parte estructural de la existencia, siendo así que la intersubjetividad es un dato fenomenológico del estar en el mundo. Sin dejar de lado que el *Mitwelt* (mundo en común) y el *Selbstwelt* (mundo de la mismidad) están en el mismo punto de partida ontológico y forman parte del mismo mundo, sin orden jerárquico, en el que el *Dasein* está arrojado, y con ello se le da a la alteridad un lugar fundamental. Es por ello por lo que se hace especial énfasis en que la ipseidad¹⁸ se ve vinculada a la vez al por mor de otros, siempre está la presencia del otro en la referencia del mundo; en palabras sencillas para la autocomprensión del *Dasein* se necesita también la comprensión del otro. El *Dasein* en su apertura a posibilidades compartidas por medio de la solicitud o *Fürsorge*, es que tiene cuidado de otros.

¹⁸ Estructura ontológica del *Dasein* que le hace capaz de ser un sí mismo (*Selbstheit*) (Rodríguez, 2018, p.42).

Si la resolución incita al *Dasein* a ser un co-ser solícito, es porque la *Fürsorge* (solicitud) está regida por respecto a la alteridad gracias a la conciencia, aquí entra el Imperativo Categórico, de que el otro es un fin en sí mismo:

El imperativo existencial de respetar la alteridad del otro sólo expresa la obligación de dejar (y promover) que el otro sea lo que es, *Dasein*, y eso solo implica facilitar que pueda hacer propiamente suyas las posibilidades de acción. Lo que reclama es que nuestro trato con el otro permita a éste asumir como propias las posibilidades que realiza y que al realizarlas acepte lúcidamente que pone en juego una determinada configuración de sí mismo. (Rodríguez, 2018, p.48).

Una de las conclusiones de este artículo es que no se puede encontrar base en *Ser y Tiempo* para una “ética de la autenticidad”, empero debido a que en este trabajo no se está buscando una mirada ética, esta conclusión no es relevante. Sin embargo el contenido en donde se analiza el Coestar (*Mitsein*) y la solicitud (*Fürsorge*), así como el cuidado de sí (*Selbstsorge*), son las que dan paso a continuar con el enfoque del artículo anterior, que si bien Heidegger no termina de abordar por no ser uno de los objetivos del libro previamente mencionado, sigue sentando bases que abren un camino para poder trabajar cuestiones conectadas a las relaciones interpersonales, Rodríguez puntualiza que si la ontología es plausible únicamente como fenomenología, eso implicaría que “la existencia, el irnos nuestro propio ser, es esencialmente *Mitsein*, pues no puede ocuparse del propio ser sin que este ocuparse implique a la par necesariamente un trato con los otros” (Rodríguez, 2018, p.43).

3

Este artículo, al igual que el anterior, tiene sus ojos puestos en cuestiones éticas, pero como se mencionó previamente, en esta investigación no se abordará esta perspectiva debido a que no contribuye a los objetivos planteados, y a su vez podría meter matices moralizantes, los cuales no suman a la tesis, sino que, por el contrario, podrían presentar conflictos en el trayecto de la misma.

Para proseguir con trabajos relacionados al filósofo alemán en cuestión, se aborda el artículo de William Felipe Guerrero Salazar, publicado en el 2020, que se llama “*Heidegger y la técnica: reflexiones sobre el habitar el mundo y la ética*”, en el cual el autor nos lleva de la mano desmenuzando diversos verbos para comprender el ser-en-el-mundo, la mundaneidad, entre otros.

En lo que va del documento se ha trabajado puntualmente en diversas palabras claves usadas por Heidegger, esta sección seguirá abonando nuevas concepciones de vocabulario heideggeriano, buscando que, por medio de aclarar los conceptos, puesto que por estar en otro idioma y tener connotaciones muy particulares y no son fáciles de memorizar, se vaya comprendiendo más el trabajo del filósofo alemán.

La palabra “ética”, la cual, al provenir de *ethos*, tiene un matiz espacial -que es la morada- y una temporal -la demora-. De manera que al conjugar ambos elementos se puede hacer referencia a un encuentro con los otros, por lo que no tiene que ver con máximas a seguir, sino con la experiencia de sujetos en un mundo común.

Desde una perspectiva más heideggeriana se puede hablar de un habitar en medio del ser en su totalidad, habitar el mundo, relacionándose con los entes intramundanos, la alteridad y la naturaleza. Por lo que se insiste en que el ser humano no es un ser aislado, ya que tiene la posibilidad de relacionarse con los otros gracias a la apertura propia del ser al mundo (Guerrero, 2020, p.34). El filósofo

alemán para expresar la relación del *Dasein* con el mundo, el cual es el estar-en-el-mundo y es una estructura existencial, utiliza el verbo latino *habitare* que viene del *habere* (tener), esto quiere decir *habito* que significa aquello que se posee con frecuencia; este tener se relaciona con el verbo *colo*, es decir, morar, entiéndase morada como lugar en el cual se habita, al mismo tiempo, la morada significa retardar o demora, por lo que se puede observar que tienen un sentido tanto espacial como temporal, de la misma manera que la palabra *ethos*.

Entrando más en materia de las concepciones heideggerianas es necesario aclarar que la mundaneidad es un concepto ontológico-existencial, por lo que el ser-en-el-mundo permite que el *Dasein* esté absorto en el mundo, de manera que le es familiar, ya que es aquí donde la existencia humana transcurre. Y con esto, pensar la relación con el mundo a partir del trato que se tiene con los entes y los otros.

El *Dasein* no tiene otra opción más que asumir su propia existencia, sino que tiene que responder a su propio existir, puesto que es ser-en-cada-caso-mío. Las consecuencias que conlleva esto sería libertad y responsabilidad, la segunda viene del latín *reponsum*.

El *Dasein* tiene una relación originaria y fundamental con el mundo, de manera que no hay una clausura del mundo, con ello del otro; está determinado por la mismidad, y es esta la que permite la posibilidad del Yo, que se abre siempre y únicamente en el Tú.

Por lo que se puede decir que el *Dasein* siempre está en relación con la co-existencia en el mundo compartido (*Mitwelt*) y el mundo circundante (*Umwelt*) como el más inmediato y el mundo de la naturaleza, los cuales se articulan uno con el otro, se puede ver que el ser-en-el-mundo del *Dasein* se compone así:

Dasein significa: ser-en-el-mundo. Este fenómeno pone de relieve tres elementos: 1) el «en el mundo», 2) el ente que está en el mundo, 3) el ser-

en como tal [...] Esta primera presentación de los caracteres ontológicos que conforman el fenómeno [ser-en-el-mundo] proporciona el terreno adecuado para una interpretación del *Dasein* en términos de cuidado y de ser en la posibilidad. (Heidegger, 2008, p.29)

En la articulación que se hace entre mundo circundante y mundo compartido es que se remarca que el horizonte de significatividad desplegado en el primero, puesto que todo ente, cosas intramundanas; que se encuentra en el lugar público, espacio en donde se da una experiencia compartida, hace referencia al otro, al mundo compartido.

La *fürsorge* (Guerrero, 2020, pp. 42-44) que significa trato con el otro, es como se da la convivencia con los, valga la redundancia, otros en este mundo compartido. La cual también es viable por la libertad del *Dasein*, es un dejar ser al ente lo que es, y también se hace referencia al otro, por lo que en este punto se introducen las dos formas extremas de trato con la alteridad:

- Sustitutivo-dominante: se trata de arrebatarse del otro su cuidado, y con ello, el responder de su propia existencia.
- Anticipativo-liberador: le devuelve su cuidado al otro, de manera que lo deja responder completamente por su existir, o sea, lo deja que el otro sea como él es. Fundamento del respeto y la indulgencia por el otro.

El responder por la existencia propia es responsabilidad que corresponde al ser-en-el-mundo, es parte del carácter propio; y el huir de la existencia permitiendo el primer trato, es decir, que los otros decidan por uno, es lo impropio. El *Dasein* existe en alguna de estas dos maneras de ser, de manera que se puede expropiar de sí mismo, la reapropiación asumiendo la existencia en cuanto proyecto.

En lo que respecta al mundo de la naturaleza, se menciona que no se le puede ver solo como un ser-a-la-mano, puesto que el trato con la naturaleza tiene que ver con la técnica, sin embargo, las tres maneras en las que se le suele ver es como un hacia donde se dirige el *Dasein*, como algo de lo que hay que protegerse y como materia prima, empero aquí se oculta la comparecencia como un paisaje que cautiva y sorprende.

La técnica no se reduce a la tecnificación, sino que se tiene que ver desde un panorama más amplio, en el cual se considere el habitar un mundo técnico, por lo que se debe meditar en su esencia, necesita ser pensada desde el aquí y ahora que le concierne a la sociedad, porque aquí es el lugar que habita y ahora en los acontecimientos presentes; el constructo del presente entendido como un aquí-ahora, trae a conciencia el peligro que encierra esta época de la técnica, bien se puede recordar la advertencia que hace Heidegger al respecto, puede llevar consigo una forma impropia de relacionarse con el mundo, generando un peligro de desarraigo. A lo que se refiere es que la diversidad tecnológica construye una ilusión del mundo, simula un mundo que no es mundo, alejando al ser de lo que es, un ser-en-el-mundo (Guerrero, 2020, p. 50). Como ejemplo de esto, está la habladuría (*das Gerede*), haciendo referencia al lenguaje y comunicación en relación al comprender y el interpretar mediado por el discurso, de manera que la primera carece de arraigo, puesto que no se apropia de nada, sino que se repite lo que alguien más dijo, cediendo la responsabilidad al otro, a los expertos, de apropiarse de pensar-habitar en el mundo.

Ante la técnica, la reflexión realizada por Heidegger se debe de tener una actitud de sí y no, de *Gelassenheit*¹⁹. El sí es por el inevitable uso de los objetos técnicos, y el no es para rehusar el modo exclusivo y doblegación ante esta, y así evitar arriesgar la esencia del ser humano. La cual se podría explicar como un ser meditante que

¹⁹ *Releasement* es la palabra que Guerrero refiere como un sinónimo más apropiado, sin embargo, en español se le traduce como serenidad, pero este término no enfatiza la característica de “dejar ser” de las expresiones en inglés y alemán.

habita el mundo, por lo que le incumbe pensar en la esencia de la técnica, que es com-posición (*Gestalten*), tiene que ver con la *alétheia*²⁰, en el sentido de cierto des-ocultar.

La técnica moderna también es un salir de lo oculto, es una provocación hacia la naturaleza que puede ser extraída y almacenada, como materia prima, energía que puede ser utilizada, por lo que Heidegger la nombra *Gestell*²¹, “la instauración incondicionada de la autoimposición por la que el mundo es producido intencional o deliberadamente en virtud de un mandato humano, es un proceso que nace de la esencia oculta de la técnica” (Heidegger, 2010, p. 215).

El hombre que habita desde la *Gestell* el trato con el mundo, la naturaleza, con los otros y consigo mismo, será como un emplazamiento, imposición de producción de materias primas, solo interesado en explotación, viéndose a sí mismo y los otros como un recurso humano. Sin embargo, se puede hacer desde el dejar ser del *Gelassenheit*.

Haciendo un breve resumen de las diferentes formas de ser-en-el-mundo:

- Mundo propio, su trato es por medio del cuidado (*sorge*).
- Mundo compartido, su trato es por medio de la solicitud (*fürsorge*).
- Mundo circundante, su trato es por medio de la ocupación (*besorge*).
- Mundo de la naturaleza, su trato tiene que ver con la técnica desde *Gestell* o *Gelassenheit*.

El habitar en el mundo tiene la forma de cuidado, de la libertad, de dejar ser al ser lo que es:

²⁰ Como desocultamiento, la verdad (Heidegger, 2007, p.12).

²¹ Estructura de emplazamiento.

Para que se relacione con el ser del hombre de manera originaria y propia. Para que el ser humano habite propiamente la totalidad de lo que es (la *Geviert*²²) debe procurar la libertad, el dejar ser lo que él es por medio, valga decirlo como conclusión, de la actitud de la *Gelassenheit*. (Guerrero, 2020, p.60)

4

El siguiente artículo también está centrado en la técnica de Heidegger, aborda el tema del transhumanismo, dándole un matiz completamente contemporáneo a los trabajos del filósofo alemán, lo que confirma la posibilidad de una lectura desde la actualidad de su obra, sin dejar de lado que sus aportes han sido de sumo interés y relevancia.

El texto titulado “*La humanitas en peligro: el transhumanismo de cara a la cuestión de la técnica en Heidegger*”, publicado en 2020 y escrito por Diana María Muñoz González, deja en claro que el objetivo del transhumanismo, y lo que están haciendo poderosas empresas de *Silicon Valley*, es emplear las nuevas tecnologías para “mejorar” al ser humano, tomando en “sus propias manos” el curso de la evolución, de manera que la especie no quede a extensas de los procesos de la naturaleza. Nuevamente es la tecnología la responsable de darle solución a todos los problemas humanos.

Cabe recalcar que la autora ve al transhumanismo como un síntoma de la deshumanización que está teniendo lugar en esta era (Muñoz, 2020, p.64).

²² La totalidad de lo que es o la cuaternidad, son los cuatro puntos cardinales para Heidegger que son una unidad originaria en los que se desarrolla el habitar del hombre en el mundo: la tierra, el cielo, los divinos y los mortales.

Aquí es donde entra el llamado de Heidegger a trascender la visión antropológica instrumental de la técnica en la que meramente se le comprende como un medio para un fin, es decir, una herramienta a servicio del ser humano, de manera que el transhumanismo se pueda ver desde la ontología para ofrecer una mejor comprensión de lo que está en juego.

La técnica es des-ocultamiento de lo ente, una forma de develar lo que es; tanto la antigua como la moderna comparten esta forma, no obstante, lo que las separa es que la primera desoculta el ente como objeto (*Gegenstand*) y la segunda lo hace como existencia o recurso (*Bestand*), en esta, el ente se revela como existencia. Por lo que las diferencias no están en un grado mayor de sofisticación científica o de precisión ingenieril. Para la autora, la técnica contemporánea “constituye un gran dispositivo en el que lo ente es des-ocultado como siendo existencia integrada en una red englobante de existencias, esto es, cada una es emplazada en una estructura totalizante o, como la denomina Heidegger, *Gestell*.” (Muñoz, 2020, p.67).

El peligro frente a la técnica del que hace mención Heidegger, y es retomado por la autora, es que el ser humano se vería como un ente más, y también es reducido a ser un recurso del cual exigir sin pausa, cesando su relación con el *Dasein*. Es decir que este peligro no reside en el carácter circundante de los dispositivos que están de forma perenne en cada espacio de nuestras vidas, sino en el tipo de ser humano que genera, el cual exige y se exige una productividad ilimitada.

El afán del transhumanismo de expandir los límites de lo que es capaz de hacer el ser humano, de modificar su cuerpo para volverlo perfecto y que haga más y de mejor forma, lo reduce a contenedor de recursos susceptibles, a un ente entre entes, como un dispositivo más en el *Gestell*, perdiéndose a sí mismo y renunciando a la dignidad, deviniendo en el ocaso de su *humanitas*.

La autora esclarece el humanismo en Heidegger, desde la crítica que hace el alemán a esta vertiente, que ubica en la metafísica, en donde la crítica fuerte es cómo no pone la *humanitas* del hombre a la altura que requiere y con ello no reconoce su dignidad, puesto que parte de la comprensión desde la diferenciación del *animalitas*, y piensa al ser humano como ente o substancia, no se centra en la *humanitas*, dejando de lado al Ser, cuando este debería de ser el centro del humanismo y no el ser humano (Muñoz, 2020, pp. 68-69).

A pesar de ello, el pensador de la Selva Negra no logra escapar del modelo antropocéntrico tradicional, diferenciando al humano con su aperturidad al Ser y su capacidad de configurar el mundo, de un animal que no tiene estas posibilidades y solo es un cuerpo existente. El problema es que, si la única diferencia entre los cuerpos del ser humano y un animal es aquello que lo vuelve humano, es decir la posibilidad de configurar el mundo, su comprensión como existente con aperturidad al Ser, de manera que la autora lo encuentra conflictivo puesto que pareciera que la “corporeidad desnuda no mereciera un lugar de relevancia en la comprensión que hacemos de lo que nos hace humanos” (Muñoz, 2020, p.70).

Que en comparación con el transhumanismo se puede decir que también limita al ser humano a la condición de material, una existencia optimizable, concibiéndolo solo como un cuerpo viviente, quitándole su carácter de humano. Aunque en apariencia se pudiese decir que busca salvarlo de su vulnerabilidad, se sigue viendo de fondo que estas técnicas que buscan potenciar el cuerpo, tienen un deseo ascético de aniquilarlo, acercándonos a una perfección casi divina, sin comprender que es la mortalidad el rasgo que nos divide de esa condición.

Redes socio-digitales

1

En otro artículo publicado en 2018, es que se analizaron desde la neurología las consecuencias de la adicción digital, el escrito fue redactado por Erik Peper and Richard Harvey y se titula “*Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression.*”

Los autores inician con la definición que da la Sociedad Estadounidense de Medicina de las Adicciones (ASAM) y la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA) de la adicción digital, catalogada como:

Una enfermedad crónica primaria de la recompensa cerebral, la motivación, la memoria y los circuitos relacionados. La disfunción en estos circuitos conduce a manifestaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales. Esto se refleja en un individuo que persigue patológicamente una recompensa y/o alivio mediante el uso de sustancias y otros comportamientos. (Peper y Harvey, 2018, p.3)

Los autores hicieron sus observaciones en estudiantes universitarios en los cuales pudieron dar cuenta, gracias a una encuesta sobre el uso de *smartphones* durante y fuera de clase, de algunos síntomas de adicción digital como aumento de la soledad, ansiedad y depresión.

En el estudio realizado, los autores mencionan diversos estudios en los que se ha investigado cómo es que la naturaleza adictiva del celular no es casual, sino causal, ya que las empresas responsables del diseño de estos dispositivos para capturar un mercado y poder explotarlo utilizando diversos mecanismos evolutivos de supervivencia, como las notificaciones que ponen al cerebro en un constante estado

de alerta, y también se ha observado en otros estudios que los cerebros con adicción al *Smartphone* generan conexiones interneuronales similares a las que tienen los consumidores de Oxycontin, un medicamento para aliviar el dolor (Peper y Harvey, 2018, p.6).

Ante estas investigaciones, los autores en cuestión hacen una lista de recomendaciones para hacerse cargo de esta adicción digital, y su propuesta se enfoca a reconocer la manipulación por medio de las notificaciones y otras estrategias gestionadas desde empresas interesadas en crear esta adicción en la población. Se recomienda apagar las notificaciones para que no sean una interrupción y establecer horarios en los que se contestará en redes socio-digitales cuando el nivel de energía o concentración es más bajo. Decidir conscientemente estar presente en eventos sociales y apagar los dispositivos tecnológicos que pudieran ser distractores en estos eventos. Crear espacios de autorreflexión y recreación sin el dispositivo móvil.

Estas recomendaciones son altamente pertinentes cuando se tiene noción de las diversas situaciones desencadenadas a raíz del uso de redes socio-digitales, las cuales no son solo sociales, sino que también tienen implicaciones neurológicas, que, si bien se están investigando, no se tiene un conocimiento de todos los diversos cambios fisiológicos que está experimentando el cuerpo humano debido a esta cuestión.

Claro que no es nada fácil ir en contra del sistema y así como hemos visto, está normalizado el uso del *smartphone* en todos los espacios, incluso en contextos en que es inadecuado, como cuando se está al volante, durante clases, conferencias o en el cine y espacios sociales.

2

Para reforzar el comentario que hicieron los autores del estudio anterior respecto a cómo es que las redes socio-digitales y otras aplicaciones están diseñadas para mantener a las personas en la pantalla y desarrollar un uso constante y compulsivo del *smartphone* es de suma importancia el documental dirigido por Jeff Orlowski que salió en *Netflix* en el 2020, titulado *El dilema de las redes sociales*, en el cual se entrevistan a diversas personas que forman o formaban, parte del equipo de trabajo de empresas como *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *Pinterest*, etc., las cuales son identificadas como redes sociales.

En estas pequeñas entrevistas grabadas, las personas explican cual fue o es su rol en el mundo de socio-digital, y explican cómo es que se han diseñado diversos algoritmos que permiten a la plataforma en cuestión, identificar los gustos de la persona para personalizar sugerencias, y con esto, estar buscando que la persona que está interactuando por medio de alguna red socio-digital, se quede más tiempo en la pantalla. El interés para estas empresas es muy sencillo, entre más tiempo pase una persona en redes socio-digitales, es más dinero para ellos. Todo se gestiona por medio de los datos que constantemente se están generando, los cuales son de interés para otras empresas, mismas que se publicitan por medio de redes socio-digitales. Ese es el meollo del asunto, muchos de los datos incluso se han vendido, porque ahora la información personal es la que tiene un precio y permite que empresas se beneficien por medio de este conocimiento. En ese sentido no se cuentan con políticas públicas ni regulaciones legales en estas plataformas para buscar solucionar el problema que están generando las redes socio-digitales y de las que la población en general, no son conscientes.

Por otro lado, el personal de diseño de estas empresas, no solo busca mejorar constantemente el algoritmo que gestiona las redes socio-digitales, sino que también trabajan todo el tiempo en mejorar el diseño que mejore la experiencia de usuario de estas, es decir, se enfocan en hacer las interfaces o plataformas mucho

más amigables, accesibles, atractivas, y todo, absolutamente todo, desde el color del fondo, la ubicación y forma de los botones, las opciones visibles, las nuevas funciones, etc., están diseñadas para fungir como un aliciente a que el usuario pase más tiempo en estos espacios (Orlowski, 2020). En pocas palabras se puede hablar de prácticas poco éticas, por no decir carentes de, en las que la información recabada por los algoritmos de las plataformas socio-digitales permiten crear un perfil completo de las personas, los cuales van segmentando por categorías. Dicho conocimiento es tan basto, que el algoritmo puede detectar que información presentar al usuario para manipularlo y seguir lucrando a costa de sus emociones, salud, relaciones interpersonales, vulnerabilidad, etc., dejando ver un posicionamiento político, muy digno de las praxis capitalistas, en torno a la responsabilidad de las empresas.

El hecho de que las personas sepan cómo funcionan estas aplicaciones y cuál es su finalidad no les exime de caer en estos trucos ni de hacer un uso consciente, pero es una buena manera de empezar a gestionar estrategias personales que les permitan no engancharse tanto, y sobre todo, a exigir, como bien lo mencionan en el documental, a estas empresas regulaciones en torno al uso de los datos, en los cuales dejan al usuario en calidad de producto.

3

En el 2015, Elías Arab y Alejandra Díaz G. escribieron un artículo titulado “*Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos*”, en el cual se presenta un repaso teórico del impacto, tanto positivo como negativo, de las redes sociales en los adolescentes en Chile y de la relación directa que tiene con el uso o abuso de las tecnologías. También, se exploran los cambios que la comunicación vivió a raíz de la revolución tecnológica de 1969 en el Departamento de Defensa de Estados Unidos donde se creó el internet, y trajo consigo un cambio de paradigma y dio paso a una *cibercomunicación*, la cual está definida en el artículo como:

El proceso de la comunicación mediatizado a través de internet, y a través de las redes sociales en general, que nace de un contexto cultural denominado cibercultura, que se define como una “cultura nacida de la aplicación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, en medios masivos como internet. Cultura de polaridades, de opuestos, de ventajas y desventajas, de libertad absoluta, anonimato, cibercrimitos; constituida por ciberciudadanos con derechos y obligaciones. (Arab y Díaz, 2015, p.9)

Sus implicaciones sociales son múltiples, sin embargo aquí se explora con mayor énfasis la brecha digital y el control parental; la primera hace referencia que al ser los adolescentes actuales nativos digitales, es decir, nacieron en la época del internet con todo virtualizado, son ellos quienes tienen mayor dominio, por decirlo de alguna forma, de este tipo de herramientas tecnológicas como los *smartphones* y las aplicaciones, y en ese sentido, los progenitores se suelen ver rezagados en los conocimientos y apropiación de la tecnología, lo cual genera que los adolescentes no tengan supervisión en el uso y también, en este aspecto, que se altere la jerarquía familiar, dejando a los menores en riesgo y desprotección ante el diverso contenido que se encuentra en la red. Los autores hacen referencia a un estudio realizado en Livingstone en donde los menores de 18 años no tenían instrucciones para navegar seguro, muchos habían visitado un sitio pornográfico de manera accidental; otros recibieron pornografía vía correo electrónico, la mayoría entregó información personal en la red y casi la mitad de los niños aumentó su edad para chatear o acceder a una cuenta de red social. Todo esto aumenta el riesgo de adicción, y ser víctima de ciberacoso (Arab y Díaz, 2015, p.8).

Arab y Díaz (2015) consideraron como base para comprender esta problemática la etapa de desarrollo adolescente y como, uno de sus rasgos principales, la búsqueda

de identidad se va desarrollando en un mundo de cibercomunicación y virtualidad, donde los adolescentes pueden encontrar diversas formas de explorar su identidad e irla construyendo, también por eso es relevante las redes socio-digitales, pues es en su encuentro con el otro en el que van definiéndose y autoafirmando. Según como utilicen la comunicación en línea es que pueden tener experiencias interpersonales enriquecedoras o no (p.9).

La cibercomunicación crea el *feedback* virtual, el cual al ser una respuesta por medio de la red puede hacerse desde el anonimato de esta y puede llegar a ser perjudicial puesto que nivel de empatía baja mucho, aunado a que uno de los grandes problemas a trabajar es la ambigüedad entre lo público y lo privado de la información que se comparte, y en esta edad las personas aumenta la posibilidad de no distinguir bien cual es cual, por lo que a veces no logran no exponerse a situaciones que pudieran resultar estresantes o dañinas.

De las consecuencias positivas que ofrecen las redes sociales son diversas oportunidades de aprendizaje, entretenimiento, socialización, rehabilitación en pacientes con trauma cerebral, distracción de dolor, generación de contenido, promoción y prevención de la salud. En cuanto a las consecuencias negativas se puede hablar de depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas de sueño, bajo rendimiento académico, falla en la toma de decisiones, baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas como pérdida de límites en la comunicación y capacidad de escucha (Arab y Díaz, 2015, p.10).

En gran medida, los autores hacen una serie de recomendaciones de supervisión por parte de los adultos, para prevenir problemas desencadenados por un mal uso de las redes socio-digitales y el internet, así como una manera más consciente y sana de uso, a manera de cuidado; entre estas sugerencias se mencionan definir espacios libres de aparatos electrónicos, un tiempo limitado de uso, así como mecanismos de autorregulación y fomentar el diálogo y negociación con los

adolescentes, por lo que es necesario que los adultos se eduquen en los usos de las redes socio-digitales para que puedan fungir como un modelo de uso adecuado de estas herramientas.

Panorama nacional

1

En el panorama de México en lo que respecta a redes socio-digitales, primero es necesario tener una perspectiva más general del estatus tecnológico que se vive, por lo que en el siguiente artículo redactado por Marlen Martínez Domínguez que fue publicado en 2017, con el título “*Acceso y uso de tecnologías de la información y comunicación en México: factores determinantes*”, se aborda la relevancia que tienen las tecnologías de la información y comunicación (TIC²³) en el mundo, y se hizo un estudio para poder dar a conocer la situación en este país y tomar en cuenta los factores que determinan el acceso y uso de las TIC en los hogares, así como la disparidad entre el área urbana y rural, de manera tal que se pueda comprender la brecha digital.

Se inicia el análisis con una revisión de cómo han ido evolucionando las TIC y con ello la sociedad, de manera que ahora se puede hablar de una sociedad de la información y conocimiento, la primera parte del término fue acuñado por Masuda a finales de los sesenta, refiriéndose a que en las sociedades modernas y avanzadas, la generación y transmisión de la información son los principales elementos generadores de riqueza.

En el caso de América Latina, la CEPAL (La Comisión Económica para América Latina y el Caribe) lo definió como:

²³ El artículo toma la definición (Sunkel, 2006) como herramientas y procesos para acceder, recuperar, guardar, organizar, manipular, producir, intercambiar y presentar información por medios electrónicos (p.8).

La sociedad en la información es un sistema económico y social donde el conocimiento y la información constituyen fuentes fundamentales de bienestar y progreso, que representa una oportunidad para nuestros países y sociedades, si entendemos que el desarrollo de ella en un contexto tanto global como local requiere profundizar principios fundamentales tales como el respeto a los derechos humanos dentro del contexto más amplio de los derechos fundamentales: la democracia, la protección del medio ambiente, el fomento de la paz, el derecho al desarrollo, las libertades fundamentales, el progreso económico y la equidad social. (Katz y Hilbert, 2003, p.119, cómo se citó en Martínez, 2018)

Debido a que es importante comprender qué es la brecha digital para poder hablar de ella, la autora menciona que este término fue usado en la década de los 90, inicialmente se refería a la desigualdad entre las personas que tenían, o no, acceso físico a las TIC, sin embargo, con el tiempo se comprendió que no solo es el tener a la mano las tecnologías, sino que se requiere la apropiación de la tecnología, es decir, que se requieren las habilidades necesarias para poder usarlas de diversas formas e integrarlas en la cotidianidad sacándole utilidad a estas (Martínez, 2018). Hay grupos de personas que se encuentran en desventaja de uso, ya sea por bajos recursos, cuestiones geográficas, escolaridad, edad, desempleo e incluso género y/o raza.

A nivel internacional existen diversos acuerdos para minimizar la brecha digital y gestionar oportunidades de apropiación de la tecnología en poblaciones en desventaja, por lo que en México en el 2000 se creó una dependencia gubernamental con el propósito de impulsar proyectos para beneficiar a la población

por medio de la promoción del uso y aprovechamiento de las TIC, la cual es el Sistema Nacional e-México.

Para el análisis se usaron datos de la ENDUTIH (La Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares) del 2016, el cual tiene el objetivo de generar datos estadísticos del uso de las tecnologías en los hogares de México, y esta se realiza a nivel nacional, estatal y en las principales ciudades en individuos desde 14 a 94 años.

Las cifras mencionan que una de las principales razones de la brecha digital en el país es la economía, debido a que el 59.99% de los hogares no cuentan con equipo de cómputo por falta de recursos, aunado que al 15.09% no le interesa. De este grupo el 16.39% no cuenta con habilidades digitales o desconoce su utilidad. Al igual que de los hogares que sí cuentan con acceso a la computadora, el 53.87% no cuenta con acceso a internet por motivos económicos.

Por otro lado, el 69.59% de los usuarios de telefonía móvil cuenta con el teléfono inteligente, de los cuales el 91.05% lo utiliza para acceder a internet y el 90.57% de los usuarios de la red lo usan para el envío de mensajes instantáneos.

Sin embargo, como se mencionó previamente, no se pueden omitir otras barreras como el nivel de escolaridad y la falta de cobertura en infraestructura, sobre todo, en zonas rurales del país.

Las conclusiones indican que el uso de diversos aparatos tecnológicos como la computadora y celulares se relaciona con ubicación geográfica, edad, escolaridad, etc., sin dejar de lado las habilidades digitales. “No obstante, en el uso es esencial la adquisición de habilidades digitales para un aprovechamiento óptimo de las TIC” (Martínez, 2018, p.1).

2

Así como la apropiación de la tecnología es todo un desafío en políticas públicas y tiene diversas formas de ser abordada buscando satisfacer a las demandas socioeconómicas nacionales e internacionales, no se puede dejar de lado que a la vez van creándose nuevas necesidades, retos y fenómenos que requieren ser atendidos con una mirada crítica que permee una respuesta y ofrezca una solución que cuide el tejido social mexicano. El siguiente artículo analiza en una muestra de estudiantes universitarios en Nuevo León, la relación entre la conducta adictiva de las redes sociales y el uso problemático del celular, a su vez, la frecuencia del uso de este, así como el de la computadora.

La investigación fue hecha por José Luis Jasso Medrano, Fuensanta López Rosales y Rolando Díaz Loving, y se publicó en 2017 bajo el título de “*Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil*”. Es importante mencionar que el estudio de adicciones comprende factores biológicos, psicológicos y sociales. Desde un enfoque cognitivo conductual se puede hablar de la adicción como cogniciones desadaptativas, que se potencializan por cuestiones ambientales y predisposiciones psicológicas. Por otro lado, la postura neurocientífica respecto a la adicción al internet se habla de conectividad neuronal, estructural y funcional en el cerebro, sobre todo una disminución en la actividad de la dopamina²⁴, encontrando similitudes con otras adicciones. La adicción a redes sociales se considera como un subtipo de adicción al internet.

En México la principal actividad en internet son las redes socio-digitales, y el medio de acceso más popular son los dispositivos móviles. Los resultados arrojados fueron que la red social más importante es *WhatsApp*, seguido de *Facebook*, *YouTube*,

²⁴ Es un neurotransmisor del sistema nervioso central participa en la regulación de diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad así como en la comunicación neuroendócrina, y se asocia con Influye en nuestro estado de ánimo (sensaciones placenteras y de relajación), nuestro comportamiento y es esencial para regular nuestro metabolismo, así como con la adicción a drogas (Bahena-Trujillo et al., 2000, pp. 40-42).

Twitter; las horas dedicadas en promedio es de 6.91 horas, y la media de la edad en que se inició el uso de redes sociales fue de 13.32 años. El 49.8% reportó usar la mayor parte del tiempo las redes socio-digitales en la escuela, y solo el 2.9% comentó nunca utilizarlas. El modo de uso que mayormente se le da es para estar en contacto con amigos, después para entretenimiento, seguido de conversaciones con la pareja, asuntos académicos y por último el contacto con la familia.

Es importante mencionar que el uso común del teléfono celular no significa una conducta adictiva, pero no deja de ser un factor de riesgo.

Una de las recomendaciones de los autores es que en próximas investigaciones del tema se realicen métodos cualitativos como entrevistas abiertas y/o grupos focales que permitan profundizar en la información (Jasso et al., 2017, p.2837).

Si bien se tienen trabajos abordando el tema de las adicciones en momentos previos de los antecedentes, es importante recalcar que eran de índole internacional y puntualmente el artículo que se acaba de mencionar fue realizado en el norte del país, y los datos son consistentes con trabajos realizados en otros lugares del mundo.

Estas estadísticas presentadas pueden ser un parteaguas relevante para crear comparaciones con la investigación en curso, que si bien los enfoques metodológicos serán diferentes, se podría hacer un cruce de información entre zonas geográficas y formas de uso para buscar tener un panorama más general de la situación a nivel nacional, empero solo sería para sentar ciertas bases debido a que en el escrito comentado con anterioridad no se menciona en lo más mínimo implicaciones en relaciones interpersonales y menos en la vulnerabilidad, ya que solo es dejar claro el panorama de uso en torno y una posible adicción.

3

Otro de los estudios que se han hecho en el país, está más enfocado a un problema que se ha generado, o quizá se pueda decir que ha migrado, en redes socio-digitales, y que va de la mano con el tercer motivo de uso reportado en el artículo anterior, está titulado como “*Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes mexicanos*” escrito por Claudia Iveth Jaen-Cortés, Sofía Rivera-Aragón, Lucy María Reidl-Martínez, Mirna García-Méndez y publicado en 2017.

Si bien la violencia de pareja no es una novedad y no se puede atribuir como raíz del problema a las redes socio-digitales, si se puede hablar de una evolución de este problema, y de cómo se puede manifestar en diferentes formas y espacios.

El uso de las tecnologías de la información, como se ha estado mencionado, ha traído diversas vías de comunicación intermediado por redes socio-digitales, por lo que sirve para crear y mantener ciertos vínculos interpersonales, estableciendo nuevas dinámicas de interacción en la relación de pareja.

La violencia de pareja comprende actos de abuso y maltrato que ocurren por medio de distintas herramientas de interacción cibernéticas en las relaciones románticas adolescentes. “El abuso cibernético hacia la pareja se traslapa con la violencia psicológica, verbal y la coerción sexual” (Jaen-Coertés et al., 2017, p.2595). En tanto acciones de abuso en las que se puede hablar de control, como solicitar contraseñas, monitoreo intrusivo como revisión de correos o mensajes de texto y vigilancia que también se puede ver por medio de la solicitud de localización geográfica, manifestaciones de celos, transgresión a la privacidad, distribución de material digital privado sin el consentimiento como fotografías de desnudos, perpetración de agresiones verbales, exclusión social de grupos virtuales, distanciamiento y acoso sexual.

El estudio se realizó con la colaboración de 878 adolescentes, donde el 53% eran hombres y el 47% eran mujeres, todos con antecedente de pareja, entre edades de 12 y 19 años, y todos con antecedentes de haber estado en una relación romántica de duración mínima de un mes.

Se utilizó un cuestionario usando la Escala de Violencia de Pareja que se expresa a través de Medios Electrónicos (EVIME) contemplando 5 dimensiones que arrojaron los siguientes resultados de prevalencia: a) control, monitoreo intrusivo y vigilancia cibernética con un 44.3%; b) agresión verbal con un 15.5%; c) agresión sexual con un 11.9%; d) coerción sexual con un 7.7% y e) humillación con un 6.1%. Los hombres presentan porcentajes mayores de violencia en comparación con las mujeres (Jaen-Cortés, Rivera-Aragón, Reidl-Martínez, & García-Méndez, 2017).

Uno de los retos a los que se enfrentó la investigación mostrada, es que medir la violencia de pareja es complicado, puesto que hay muchos factores a considerar como la percepción y la capacidad de autodivulgación, tanto de quienes la ejercen como de quien la recibe, sin dejar de lado las diferencias de género sobre la manera en que se puede identificar la violencia y/o abuso.

Capítulo 2

Filosofía de la técnica

La filosofía de la técnica es una rama que se ha enfocado a estudiar y rastrear en la historia el uso de artefactos útiles y artificiales creados por el ser humano para poder satisfacer sus necesidades, potenciado habilidades y llenando carencias corporales. En este sentido, se ha identificado cómo desde los orígenes del humano es que siempre han existido herramientas técnicas que han colaborado a la evolución de este.

El ser humano es el único mamífero que ha creado su propio mundo, y al ser creado por sí mismo, se vuelve un mundo artificial, en el cual, la naturaleza es aprovechada como fuente de recursos para la satisfacción del ser humano.

Sin embargo, cuando se habla de técnica se podría pensar en la manufactura de artefactos artesanales, creados de a una escala más pequeña, casi individual, y hechos directamente por la mano del ser humano. Empero la sofisticación de dichos instrumentos ha ido evolucionando a la par de las necesidades sociales, y conforme se inventa un nuevo útil, surge una nueva forma de comprender y vivir, así como da paso a la respuesta de otras carencias. Habrá que recalcar que la revolución industrial dio un vuelco en la forma en cómo se producían los objetos, y dejaron de ser artesanales, para dar paso a las máquinas, en las que un útil creaba a otro, con una intervención directa menor de la mano del hombre. Con este gran cambio se dejó de hablar de técnica artesanal para hablar de una técnica más industrializada, masiva y más distanciada del ser humano.

La extravagante imaginación del ser humano, los descubrimientos científicos y físicos, la capacidad analítica y creativa, así como el avance en los útiles han permitido que la técnica ya no solo sea un simple objeto para martillar, para calentar, o cortar, sino que esta ahora responde a la comodidad, la vida fácil, rápida y masiva.

Es ahí donde surge un diferencial entre filosofía de la técnica y de la tecnología; es pertinente hacer esta distinción para recalcar la evolución que ha tenido la primera y poder comprenderla desde una visión contemporánea, y aclarar que se habla del mismo principio solo que con una etiqueta más actualizada, más adecuada a esta época.

Por lo tanto, la filosofía de la tecnología sigue con la misión de analizar los diferentes fenómenos y sus implicaciones surgidos a raíz de los útiles técnicos empleados en nuestra cotidianidad. De manera que en el documento se hace referencia a esta rama de la filosofía como de la “tecnología”, en caso de haberse considerado necesario precisar qué es un artefacto artesanal se tomó en cuenta esta distinción para hacer una aclaración.

En esta rama se pueden identificar dos vertientes de análisis diferentes, ya que el enfoque que se da en cada una viene, también, a veces cargada de atribuciones morales que se encargan de alabar o satanizar a la tecnología, es decir, que tienden a tildarla de buena o mala; estas ramas son filosofía de la tecnología ingenieril y filosofía de la tecnología humanista, en muchas ocasiones se cambia la palabra tecnología por técnica.

La filosofía de la tecnología ingenieril se enfoca más en el avance de los útiles, en los desarrollos y logros alcanzados por la humanidad y en los múltiples beneficios que han devenido con esta creación del hombre. Aquí no se deslinda de la responsabilidad de los útiles creados por el hombre, no se puede hablar de la tecnología como si hubiera surgido sola en medio del campo como un árbol, sino de una creación del humano con una finalidad, como un medio. En ese sentido se critica la postura en la que se busca erradicar a la tecnología o se busca tornar a las personas en su contra, debido a que no se puede pretender que esta desaparezca, que simplemente deje de existir. Sino que se busca analizar más los procesos, los usos, el desarrollo, las posibilidades, los aciertos y errores de las máquinas (Mitcham, 1989, pp. 13-20).

En esta vertiente se encuentra Gilbert Simondon para ejemplificar una perspectiva muy neutra y crítica de la tecnología.

Este autor se enfoca más en los objetos técnicos como tal, partiendo de lo intratécnico, buscó reconstruir la evolución de los objetos técnicos, debido a que desde su perspectiva se puede observar la materialización del gesto humano, es en las máquinas. Por medio de sus estudios critica la postura que surgió en el siglo XX en contra de la técnica afirmando que carece de fundamento y está llena de ignorancia y resentimiento, de manera que su intención fue presentar una defensa de esta, para con ello defender al hombre.

Máquinas que amenazan al hombre como si atribuyera a esos objetos un alma y una existencia separada, autónoma, que le confiere el uso de sentimientos e intenciones contra el hombre (Simondon, 2008, p. 32).

Una de las contribuciones que hace Simondon es la reconstrucción de la historia de la técnica para poder datar la división cultural que generó la batalla entre el humano y la máquina, la cual en gran medida es producto de un “humanismo fácil”, generando un desconocimiento de lo humano que hay en la técnica y sus objetos, a la par que desde esta vertiente humanista se omite por completo que el hombre ha logrado superarse gracias a la máquina. La insistencia de Simondon en conocer la naturaleza de la técnica es para cerrar la brecha entre los humanistas y los tecnófilos, en donde los primeros la satanizan y los segundos la alaban, y esta tarea de reflexión y conocimiento se la encomienda a la filosofía.

Esta naturaleza, es la cristalización de un gesto humano, y se tiene que hacer constantemente, pues es solo un momento, nunca se acabará de realizar dicha cristalización.

El objeto técnico puede ser bello de una manera diferente, por su integración en el mundo humano que prolonga; de este modo, una herramienta puede ser bella en la acción cuando se adapta tan bien al cuerpo que parece prolongar de manera natural y amplificar en alguna forma sus caracteres estructurales; un puñal sólo es bello en la mano que lo sostiene; por lo mismo, una herramienta, una máquina o un conjunto técnico son bellos cuando se insertan en un mundo humano y lo recubren al expresarlo... Esta belleza está en la acción, y no es sólo instantánea, sino también hecha del ritmo de las horas pico y las horas de noche. La central telefónica no es bella por sus caracteres de objeto, sino porque es un punto-clave de la vida colectiva e individual. (Simondon, 2008, pp.203-204)

La filosofía humanista de la técnica se ha centrado más en los problemas sociales e individuales devenidos de la creación y uso de estos útiles. Es ver las implicaciones en las cuestiones políticas, económicas, morales, psicológicas, etc., y de todas las esferas en las que se puede ubicar al ser humano.

Sin caer en planos metafísicos, también se hace una evaluación de si hay alguna parte de la humanidad, o sea, de rasgos característicos de esta, en el proceso de evolución de útiles más sofisticados, así como de la masificación y el rol determinante que ha tenido la tecnología en este apartado.

Como respuesta a las demandas reflexivas, analíticas y críticas que surgen a raíz de la tecnología es que se ha tenido que pensar en las implicaciones éticas en la vida humana, puesto que estos avances también tienen que ver con cuestiones vitales como la salud, la mortalidad y la creación de vida, la manipulación de

poblaciones enteras, el desarrollo de diversas armas para destruir, nuevas formas de explotación a grandes escalas y con menor esfuerzo de los recursos naturales.

En esta corriente de la filosofía, se ha suscrito a Heidegger, quien marcó una pauta importante en el desarrollo de esta área. Se le ubica en la tecnología humanista porque en su libro *La pregunta por la técnica* se puede vislumbrar una perspectiva oscura e inquietante respecto a la consecuencia de la existencia de la técnica en la vida del ser humano.

En este libro, se aborda desde una perspectiva más bien ontológica de la técnica, y no desde una visión antropológica instrumental, el proceso que desarrolla el autor alemán para clarificar su ideología al respecto es por medio de un análisis profundo respecto a la esencia de la técnica, es decir, deja de lado el útil material para trabajar desde esta característica común que podemos encontrar en cada uno de los objetos que llenan la cotidianidad de comodidad.

Como comentario importante, no sería correcto interpretar esta vertiente humanista como una vertiente metafísica, la cual sería completamente rechazada por Heidegger, ya que, como es bien sabido, fue un crítico férreo de esta vertiente de la filosofía por dejar de lado la pregunta clave por el ser, y así contribuir a alejar al ser humano de este.

Por todas partes permanecemos presos, encadenados a la técnica, aunque apasionadamente la afirmemos o neguemos. Más duramente estamos entregados a la técnica, cuando la consideramos como algo neutral. Donde se persiguen fines, se aplicarán medios; donde domina lo instrumental, allí impera la causalidad. (Heidegger, 1994, p.10)

Retomando el libro de la técnica del autor en cuestión, se puede vislumbrar cómo es que en la esencia de esta es que reside el peligro de olvidarse del ser, bueno, de continuar en el olvido del ser, y con esto de su libertad.

Critica la neutralidad de las personas que piensan que pueden dominar la técnica como útil, sin darse cuenta que ya han olvidado al ser, y que en la relación de sujeto-objeto, se piensa que el objeto es el útil y el ser humano el sujeto, ignorando por completo que la relación también corre hacia el lado contrario, y las personas terminan esclavizadas por la técnica.

La esencia de la técnica también está en contacto con la esencia del ser, y que esta pudiera ser un camino hacia el ser, pero para esto se necesita un cambio de perspectiva, y de sistema, en la que se retome la pregunta por el ser, y se busque una convivencia armónica como en los días de la técnica artesanal, sin la masificación, o la transformación del humano en un recurso explotable.

Y aunque Heidegger reconoce que hay salvación para la humanidad, sus esperanzas son mínimas y cae en la resignación ante lo inevitable, el hombre olvidado por completo del ser y autoexplotándose.

Uno de los autores que ayuda a comprender las diversas implicaciones de la tecnología en la humanidad, es Byung-Chul Han, que por medio de su vasta obra hace una crítica a la sociedad actual, la cual, según el autor es transparente, pornográfica y ruidosa, y se enmarca en límites difusos.

En esta sociedad se puede hablar de sujetos de rendimiento que actúan con base en el poder y el "tú puedes", convirtiéndolos en el amo y el esclavo, en el explotado y el explotador a la vez. Esta sociedad se ha encargado de eliminar la negatividad, en la que la mismidad se centra en la positividad, eliminando al otro.

En ese sentido el eliminar al *otro*, igualando todo, nivelándolo, se puede decir que cierra la alteridad, por lo que se pierde la posibilidad de relacionarse con el otro, y con ello se aleja del Eros (Han, 2014a, p.11).

Al ser el Eros, por decirlo de alguna manera, el antídoto de la depresión, y al estar desvaneciéndose por la eliminación del otro, solo queda el “yo”, encerrado en sí mismo, por ello deprimido (Han, 2014, p.12).

También en su libro *La sociedad del cansancio* aborda la violencia neuronal, entiéndase como enfermedades características de nuestra época las cuales están completamente enfocadas a problemas a nivel neurológico, y señala que no parte de una negatividad al sistema, al contrario, es inmanente al sistema (Han, 2012, p.11). Como bien se mencionaba en investigaciones más arriba el uso de la tecnología tiene un impacto neurológico, que va desde el cansancio mental por el constante estado de alerta que generan las notificaciones, hasta la liberación de neuroquímicos de la misma manera que si se tuviera una adicción, sin dejar de lado del insomnio generado por el brillo de los celulares, y con ello también los diversos cambios psicoemocionales que devienen de estas situaciones neurológicas. De ahí mismo que también la sociedad está en crisis, que al eliminar la alteridad por medio de algoritmos y al desgastar el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, la tolerancia, la empatía, compasión, etc., estén tan ausentes en la humanidad y el tejido social cada vez sea más miserable.

El enjambre es la analogía que utiliza para hablar de sociedad individualizadas, en las que se ha maximizado el individualismo del capitalismo. Se crea la aldea global, en la que la comunicación es horizontal y por ello, hay ruido, donde solo hay un exceso de información, y falta de teorías (Han, 2014b, p.16). Solo habladurías, según Heidegger, las cuales permiten ver que la humanidad ya no está en contacto con el ser, sino que ha preferido entregar la responsabilidad de la vida propia a alguien más, a otro ser o a un ente, entrando en una relación impropia, en la sustitutiva-dominante.

Alteridad y tecnología

La alteridad es un tema crucial en esta investigación, pues sin el Otro, no tendría sentido cuestionar la implicación de la vulnerabilidad en las relaciones interpersonales.

Heidegger en el libro más representativo de su carrera, *Ser y tiempo*, aborda toda una cuestión fenomenológica de la pregunta por el ser, en la cual se pueden encontrar diversos elementos que ayuden a dar cierta estructura a esta investigación. En este libro también habla de la técnica, empero su enfoque es completamente diferente al de *La pregunta por la técnica*, puesto que en el primero aborda el tema desde el *útil*, hace una exploración de cómo el Ser, al estar-en-el-mundo, funda una relación práctica con los objetos que le rodean, y esto es a través del uso, con el cual cada uno de estos entes cobran un significado particular y se va conformando el mundo.

Se puede hablar de estar-a-la-mano, haciendo referencia a, que por medio de la acción encaminada a cumplir el fin con el que fueron creados los útiles, es que cumplen su misión, solo son un medio, y es en la mano del ser en la que tienen sentido, en la relación que trasciende sujeto- objeto.

El *Dasein* que se encuentra arrojado en el mundo y que tiene como esencia la posibilidad, así como estructura ontológica podemos hablar del *Mitsein*, que es el coestar y el *Mitdasein* que significa coexistencia, estructura co-originaria de estar-en-el-mundo.

Sin embargo, no debe pasarse por alto que empleamos el término “coexistencia” para designar aquel ser con vistas al cual los otros son dejados en libertad dentro del mundo. Esta coexistencia de los otros queda intramundaneamente abierta para un *Dasein* y así también para los

coexistentes, tan sólo porque el *Dasein* es en sí mismo esencialmente coestar [*Mitsein*]. (Heidegger, 2003, p.125)

Justamente debido a que el coestar es una estructura existencial es que no se necesita que esté Otro ahí y que sea percibido. En tanto la coexistencia va determinando formas de estar con los Otros, pues se puede estar rodeado de sujetos sin que esto implique que se está acompañado, lo que puede caracterizar al *Dasein* de los otros en su coexistencia es la libertad que pueda tener, que se deje experimentar, para coestar en el mundo de este. El *Dasein* propio sólo es coexistencia según se presente para otros.

El coestar con otros, refiere a la alteridad, y que, si bien Heidegger no desarrolla mucho esto, sí se puede hablar de que es una forma por mor de sí, y que esta estructura ontológica deja la puerta abierta para que pueda hablar del otro, comprendido como otro *Dasein* con su propio mundo.

Y gracias a que el *Dasein* es un ser-en-el-mundo es que también puede tener un mundo común (*Mitwelt*) y reconocer a otros *Daseins*, puesto que el mundo circundante siempre señala al Otro. Debido a que el *Dasein* tiene como trato con el mundo propio el cuidado, no puede estar cerrado a cuidar a Otros, puesto que su esencia es la apertura, en el marco en que inmediata y regularmente comparece el mundo, los Otros están ahí como mundo compartido, mientras que el “uno mismo” está ahí como mundo propio. En la existencia más inmediata uno es el mundo de los Otros y en este uno es su propio mundo.

En el cuidado de los otros en el modo de la solicitud (*fürsorgen*), en el cual va implícita la apertura, que el *Dasein* puede relacionarse con los Otros, de diversas formas, sin embargo, Heidegger señala dos extremos de estas, que es el sustitutivo-dominante y el anticipativo-liberador²⁵. Es en esta última donde se le reconocer al

²⁵ Ambas formas fueron descritas en los antecedentes, p. 20.

Otro en su singularidad y diferenciación respecto al ser cósmico, pues se diferencia del ser-a-la-mano.

Sin embargo, el *Dasein* puede huir de sí mismo, puede refugiarse en el Uno de la cotidianidad, puede perderse o ganarse. La mismidad se revela como los otros *Dasein* en el mundo común llevando consigo a su uno-mismo en sus aspectos y actos sin una apropiación. Y se puede entrar en la solicitud sustitutivo-dominante en la que se nivela todas sus posibilidades de ser, y se queda el *Dasein* sin responsabilidades de sí, Heidegger destaca

Incluso cuando habla de sí mismo, el *Dasein* habla el lenguaje del mundo, en cuyo aspecto se ha perdido. En la curiosidad, pues, el *Dasein* huye de sí mismo. En esta huida se opone a posibles situaciones que impliquen una confrontación, una obligación, un compromiso, una elección. En esta huida el *Dasein* encuentra su refugio en la habladuría; la publicidad prescribe y sanciona 'las cosas que deben haberse visto y leído', alimenta nuevas necesidades del ver y descubre las cosas que proporcionan a ese ver una adecuada satisfacción. (Heidegger, 2008, p.38)

En el caso de Heidegger, no se aborda tanto el tema como se ha comentado en los antecedentes, sin embargo, sí lo aborda, sin caer en el solipsismo, el cual niega profundamente en *La esencia del fundamento*:

La frase que dice que el *Dasein* existe en consideración a sí mismo [en consideración a su existencia, el hacerse cargo de su existir] no supone que se esté fijando ninguna finalidad egoísta óptica para un hombre cegado por el amor propio. Por eso mismo, no se le puede «rebatir» apuntando a modo

de ejemplo que muchos hombres se sacrifican por los demás y que, en general, los hombres existen sólo para ellos mismos, sino que existen en comunidad. En dicha frase no se encierra ni un aislamiento solipsista ni un enaltecimiento egoísta del *Dasein*. Al contrario, dicha frase aporta la condición de posibilidad de que el hombre «se» pueda conducir ya sea de un modo «egoísta», ya sea de modo «altruista». Es precisamente porque el *Dasein* como tal está determinado por la mismidad por lo que un Yo-mismo pueda actuar ateniéndose a un Tú-mismo. La mismidad es el presupuesto para la posibilidad del Yo, que se abre siempre y únicamente en el Tú. (Heidegger, 2015, p.313)

Lo importante de comprender en Heidegger es que al reconocer como estructura ontológica el coestar (*Mitsein*), la co-existencia, es que puede relacionarse con los Otros, como figura de alteridad, puesto que ya se encuentra estructuralmente en el *Dasein*.

Merleau-Ponty, filósofo francés, centra sus ideas en el cuerpo, refutando la idea de Descartes de la división de alma y cuerpo, propone que el hombre es cuerpo y espíritu. La conciencia solo tiene sentido si se compromete íntimamente con la persona de la corporalidad y hacia las personas en el mundo, el ser no es un objeto de la conciencia, sino que es una apertura continua del sujeto corporal al mundo. Este filósofo francés buscó comprender las relaciones que se establecen entre conciencia y naturaleza, que habita en el ser humano, la corporalidad; se refiere a que el cuerpo es estar situado en el tiempo y el espacio, desde donde se establecen relaciones, de la misma índole, con el mundo.

El cuerpo es una estructura viva, y permite una relación constante con el mundo, el cual puede entenderse como la meta hacia la que se dirigen todas las experiencias.

Gracias a la actuación perceptiva del esquema corporal en el entorno, el sujeto explora y experimenta el mundo como si fuera parte de él, una actividad de prolongación personal en el medio que aun pareciendo parte de sí mismo, sin embargo, es diferente.

La conciencia y la corporalidad están unidas gracias a la experiencia sensoriomotriz, y es desde aquí que puede familiarizarse con el mundo, relacionarse con él, y a la vez, cuestionarlo. Así mismo le permite el relacionarse con el Otro, genera un cruce de conciencias y en este es donde proceso interviene el diálogo. Si a partir del cuerpo propio se puede comprender el cuerpo y la existencia del Otro, si la copresencia de la propia conciencia y del cuerpo se prolonga en la copresencia del Otro y de sí mismo, pertenece al mundo. Sin cuerpo no hay subjetividad humana posible, sin cuerpo no hay persona, es la condición permanente de la existencia (Merleau-Ponty, 1980, como se citó en Salas, 2012). Los aportes del francés son un perfecto puente que abona a la comprensión del ser en un mundo material en el cual se ve estimulado desde la corporalidad sensoriomotriz, siendo esta la que permite también al *Dasein* estar en el *Mitwelt* y ser consciente del *Mitdasein*. Y a la vez, permite abordar a otro autor que refiere a la corporalidad como el pie a la conciencia de la vulnerabilidad, siendo el rostro este campo corporal el que refleja esta cualidad tan relevante para la alteridad.

Emmanuel Levinas, se cuestiona sobre el *Otro*, la alteridad, el cual está en el olvido. Una de las críticas que hace es que la filosofía occidental le ha olvidado, y ha ocultado al Otro en la metafísica, puesto que su planteamiento está oculto, por lo que desde esta misma postura lo aborda para desocultarlo. Levinas explica que el *Otro* es la epifanía para el hombre, es la alteridad absoluta, y el punto de partida es el *Otro* mismo.

En este punto se pudiera hablar de una egología, ya que considera que la recuperación del Otro esta opacada en la mismidad en Heidegger, y tendría que ser planteada desde la alteridad. Hay una intencionalidad del pensar y del hablar.

Lo Otro metafísico es otro como una alteridad que no es formal, con una alteridad que no es un simple revés de la identidad, ni de una alteridad hecha de resistencia al Mismo, sino con una alteridad anterior a toda iniciativa, a todo imperialismo del Mismo. (Levinas, 2000, p.62)

Desde aquí se puede decir que el Otro constituye al sí mismo, hay una relación interna entre el yo y el *Otro*. El Otro no es producto de un yo que juzga o que existe. No es por medio de una relación de semejanzas que se podrá llegar al Otro, sino desde lo distinto, ya que el Otro es todo lo que excede al yo. Hay una asimetría en la relación con el Otro, por lo que no lo puede asimilar, de manera que no se puede establecer una relación de poder, a la vez genera una imposibilidad moral de exigir al Otro lo que se exige a sí mismo.

En lo que respecta a la forma de relacionarse del yo con el Otro, es de suma importancia tanto la visión de Levinas como la de Heidegger, que si bien tienen abordajes completamente encontrados, el juicio desde la metafísica tan criticada por el alemán y este último desde la fenomenología en la que busca solamente describir las diversas posibilidades extremistas de relación entre un ser y otro, es que ambos señalan al Otro, a la alteridad, como un campo de desarrollo en sí mismo, diferente del ser propio y de la propia conciencia, con posibilidades infinitas como el yo. Sin embargo, para hablar de relaciones interpersonales desde una mirada diferente y no centrada en el ser, sino en el fenómeno mismo de la vinculación entre personas es que desde la teoría de la penetración social desarrollada por Altman I. y Taylor D., desmenuzan un modelo de interacción que se basa en la comunicación, y en el que se va gestando la cercanía entre las personas, y con esto una relación. Su teoría la trabajan desde la analogía de una cebolla, haciendo referencia a las capas que van cubriendo un núcleo, en este caso sería el centro de la personalidad que posibilita la intimidad. Para poder desarrollar una relación interpersonal cercana,

significativa, la comunicación y la intimidad se podría decir que son indispensables (Altman & Taylor, 1973).

Sus investigaciones las realizaron principalmente en parejas románticas, sin embargo, el modelo puede aplicar para cualquier tipo de relación, solo hay que tener en cuenta que el nivel de confianza, intimidad y autorevelación varía según esta.

Dicha teoría supone que las relaciones interpersonales parten de un nivel superficial de comunicación, y conforme va progresando, el vínculo cambia hasta ser íntimo, sin que esto implique algún aspecto físico, puesto que contemplan que también existe este tipo de cercanía a nivel intelectual, emocional y en actividades en común. Claro que es importante recalcar que esto depende de diversos factores, por ejemplo, el tipo de relación. De igual forma, los autores explican que las relaciones se desarrollan de manera organizada, y siguen algún tipo de trayectoria particular, por lo que pueden tener un desarrollo predecible. Este desarrollo relacional podría retroceder, pudiendo, más no necesariamente, significar el término de la relación en cuestión, esto se debe en gran medida a que, si en la despenetración se retrocede mucho en el nivel de intimidad alcanzado, puede llegar el punto en que las relaciones se terminen, es decir, su disolución. A su vez, juega un papel importante los costos y recompensas de esta, puesto que los primeros son aquella satisfacción que brinda la relación, y los segundos están vinculados a los conflictos o problemas que puede generar la relación por lo cual pudiera ser más conveniente terminarla.

No se puede dejar de lado que la reciprocidad es sumamente importante en las relaciones interpersonales, y esto lleva a otra de sus premisas, la cual dice que la autorrevelación se encuentra en el núcleo del desarrollo de la relación, este proceso es donde las personas comparten información más relevante, personal, delicada con su interlocutor, por lo que la reciprocidad es sumamente importante para que se pueda crear confianza, y con esta, intimidad. Es por medio de la autorrevelación que surge la vulnerabilidad, tanto para con uno mismo como para con el otro.

Sin más, las cuatro capas de la cebolla, o el proceso de penetración social:

1. Etapa de Orientación, la cual es el nivel más superficial pues ocurre a nivel público y solo se revela información superficial.
2. Etapa afectiva exploratoria, se comienza a revelar aspectos de la personalidad por medio de actitudes y temas ideológicos moderados. Se podría ubicar aquí a las amistades casuales, y no necesariamente las relaciones pasan de esta etapa.
3. Etapa afectiva, en este nivel ya hay intercambio de asuntos más personales, privados, ya hay cierto nivel de compromiso y cercanía.
4. Etapa estable, es la parte más íntima, por lo que se puede decir que alcanza una meseta, en la que se da a conocer pensamientos, sentimientos, creencias, valores, cuestiones más personales. Hay honestidad y espontaneidad, intimidad.

En el proceso de estas etapas está presente la comunicación verbal, comunicación no verbal y el comportamiento respecto al entorno (Altman & Taylor, 1973).

Sin embargo, en la actualidad la comunicación no verbal ha ido perdiendo presencia en el mundo virtual, y la comunicación verbal que impera en el mundo digital dista mucho de ser la misma que en persona. Sherry Turkle dice que se ha abandonado la conversación cara a cara, y que con ello se han perdido muchas cosas en el camino y aún no hay conciencia del todo, por lo que es urgente tener esta conversación y buscar hacerles frente a las situaciones que han traído a la sociedad hasta este punto. Recalca que la tecnología ha venido para quedarse, y que aporta muchísimas cosas buenas, sin embargo, se tiene que decidir cómo se incorpora a la vida de la humanidad valorando la forma en cómo puede interferir en la cotidianidad.

Desde el inicio de su trayectoria profesional en este campo, Turkle notó que las computadoras ofrecían la ilusión de la compañía sin las exigencias que las

relaciones interpersonales, como la amistad, demandan, por ejemplo: la intimidad, la vulnerabilidad.

Pierre Levy (1999) ayuda a aclarar por qué el mundo virtual se siente tan real, y es que los programas y los artefactos electrónicos fueron creados y diseñados para dar la sensación de que todo lo virtual es tangible, y es que el hecho de que todo esté digitalizado, es decir, cumpla con esta traducción a código binario, no significa que no sea real, sino que no es actual. La referencia a lo actual está directamente relacionada con las barreras espaciotemporales, puesto que, en esta virtualidad, no existen tales cosas, todo queda al alcance de un “clic” (pp.19 -28). Empero en el camino de quitar esta barrera espaciotemporal se pierden otras cualidades y características de suma importancia para la relación del ser con la alteridad, para la comunicación y la vinculación.

Sherry dice a lo largo de su trabajo, que las conversaciones permiten, en primer lugar, tener introspección, la cual sería una plática con el ser propio, que es la base para poder reconocerse a sí mismo, y es parte del desarrollo temprano y de lo que permitirá establecer más adelante vínculos con otras personas (Turkle, 2017, p.70). Esto mismo se menciona en la teoría de Altman y Taylor.

Por otro lado, el filósofo Byung-Chul Han, dice que la sociedad cada vez se hace más narcisista, y con ello, la libido se invierte sobre la propia subjetividad, como consecuencia el mundo se le presenta solo como proyecciones de sí mismo, no es capaz de reconocer al *otro*, la alteridad. Llevándolo a la depresión donde se derrumbe en sí mismo (Han, 2014a, p.11). Aquí no hay aperturidad, no hay respuesta a la *fürsorgen*. En ese sentido, se podría recordar a Levinas cuando habla de la egología en la que no se busca conocer al otro, sino que solo es el reflejo del yo mismo, por lo que no hay alteridad. “La conversación cara a cara es el acto más humano, y más humanizador, que podemos realizar. Cuando estamos plenamente presentes ante otro, aprendemos a escuchar. Es así como desarrollamos la capacidad de sentir empatía” (Turkle, 2017, p.68).

Sin embargo, se evita la conversación cara a cara porque la tecnología es muy seductora, en palabras de Heidegger, pone a la sociedad en el peligro de olvidarse del Ser, y esto es por lo que se huye de las pláticas con otros, se huye del aburrimiento, del silencio, de la introspección, y con ello, del ser mismo, la conciencia propia. Si se olvida al Ser, se deja, a su vez, las mismas estructuras ontológicas que le conforman, entre ellas una de la que ya se ha hablado previamente, el *Mitsein*.

Este coestar en donde se reconoce al *otro*, y desde el yo se puede crear una relación. Sin esta estructura, sin este espacio para el relacionarse con otros, ¿qué queda? Según Byung-Chul Han, ahora solo hay sujetos de rendimiento, donde la sociedad le impulsa desde el poder, desde el “tú puedes”, y con toda la “aparente” libertad que se posee, el sujeto se explota a sí mismo, se vuelve actor y víctima, siempre está activo, no hay espacio para el ocio, para el *otro*, sino para la constante autoexplotación. Y esta ilusión de libertad, lleva al sujeto del rendimiento a la depresión, al agotamiento y generan una insolvencia física. Heidegger también menciona que el hombre pasa a ser otro recurso humano para explotar, asemejando por completo el cómo la naturaleza es materia prima, por la técnica (Heidegger, 1994, pp. 14-15).

“El Eros es, de hecho, una relación con el otro que está radicada más allá del rendimiento y del poder” (Han, 2014, p. 22). Pese a esto, dice Sherry Turkle que la cura para esta crisis que está experimentando la sociedad, las conexiones fallidas en esta época digital, es hablar, pero cara a cara, recuperando todas las cualidades de la otra persona en su expresión oral, corporal, con una genuina escucha en la que se puedan reconocer los sentimientos de la otra persona y se pueda empatizar. Valorando la comunicación no verbal, reconociendo al otro como alguien auténtico fuera de la manada.

Eso quiere decir que perdieron práctica en las artes que componen la empatía: aprender a mirar a los ojos, a escuchar y a prestar atención a otros.

La conversación se encuentra en el camino hacia la experiencia de la intimidad, la comunidad y la comunión. Recuperar la conversación es un paso hacia la recuperación de nuestros valores más fundamentales como seres humanos. (Turkle, 2017, p.146)

En lo que respecta a la población de estudio de esta investigación, Turkle, quien ha trabajado con poblaciones estudiantiles de diversas etapas, menciona que, para los universitarios, la conversación es la forma en como podrán construir discursos que los llevarán a generar aprendizajes significativos, es decir, que les lleve a recordar y dar un significado para ellos, una interpretación que les haga sentido.

Múltiples son los motivos para evitar las conversaciones cara a cara, pero la autora comenta que, en sus investigaciones, muchas personas han referido que este tipo de interacciones no son eficientes, ni cómodas. Hay que recordar al sujeto del rendimiento que menciona Han, puesto que la sociedad vive en una era de productividad y consumo, y si algo no cumple con el mandato de esta, no tiene cabida.

Sherry señala cómo es que la tecnología está silenciando a las personas, llevando a una crisis de empatía. Los niños ya no conviven con sus pares, no están aprendiendo a tener conversaciones y por lo mismo no son capaces de reconocer en el otro las emociones, en gran medida porque ni siquiera las puede reconocer en ellos mismos. Este problema viene desde el momento en que tienen acceso al mundo virtual y forman parte de la cibercultura, ya no se aburren, por lo que ya no exploran el mundo y a su vez, ven a sus progenitores metidos en la pantalla, lo cual genera menos interacción, y si los padres no enseñan a sus hijos a conversar, no les prestan atención, y no les dirigen la mirada, no podemos esperar un comportamiento diferente por parte de los infantes.

Turkle (2017, p.188) hace referencia a una analogía planteada por Thoreau, en la que se habla de 3 sillas para conversar. La primera es la silla de la soledad, el estar solo es un estado de convivencia con uno mismo, una retirada al yo; si se le vincula con la teoría de Heidegger, se podría decir que es el espacio en el que la persona está en relación con el *Dasein*, el estado contemplativo y de apertura. Y es que cuando la persona sabe quién es, puede ver a los demás también como son, el *Dasein* co-existe con otros *Dasein*, es lo que permite estar en el mundo común, desde el *fürsorgen* que permite al *otro* ser lo que es. En ese sentido también se podría reconocer el rostro del *otro*, como bien dice Levinas.

El estilo de vida contemporáneo nulifica la capacidad para la soledad. Sherry comenta que se está gestando una nueva forma de ser, la llama “comparto, luego existo”, en la que el medio para poder sentirse completos es mediado de lo virtual, evitando el aburrimiento y la introspección. Por eso el rol de las redes socio-digitales cobra muchísima fuerza, las personas buscan en otros la reafirmación de la conciencia propia, imposibilitando, a su vez, el conocer a los *otros* por quien realmente son.

Byung-Chul Han dice que, al eliminarse la negatividad del *otro*, al estar todos en igualación, en lo mismo, también todos se vuelven objetos de consumo porque ya no hay alteridad, el Eros agoniza. Turkle comenta que de los demás solo se toman pequeños pedazos que le sirvan a quien ejecuta la acción, “como si los utilizáramos de piezas de repuesto para apuntalar nuestras frágiles personalidades” (Turkle, 2017, p.362).

Las personas ya no saben estar solas, enfrentarse a sus propios pensamientos, puesto que, al parecer, ese inconveniente también se lo han encomendado a la tecnología; recordando lo que dice Ortega & Gasset, como un problema más a resolver. Esto también genera desconfianza en la misma persona, en el yo, y en lo que puede ofrecer. Aquí se puede observar otro fenómeno que Turkle ha trabajado en libros previos, donde la identidad se ve completamente comprometida, puesto

que el perfil que se muestra en el mundo virtual está más controlado, idealizado y constantemente perfeccionado, en resumen, una identidad ficticia, hecha a prueba y medida de las demandas sociales, idealizada donde no hay cabida para la vulnerabilidad porque no es deseable por su falta de perfección y su exceso de realidad.

Brené Brown, permite tener un conocimiento más detallado de las riquezas que ofrece la vulnerabilidad. En su libro "*Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*", la autora se enfoca a ir describiendo todas las conclusiones a las que ha llegado después de 12 años de investigación en torno de la vulnerabilidad, una de las resoluciones más relevantes, que es el núcleo de las experiencias humanas significativas.

Esta autora se ha dedicado a recabar historias de vida en las que pueda observar datos respecto a vivir de una manera plena, como un *wholehearted*, en español se ha considerado que la palabra más pertinente y allegada es *genuino*, término acuñado por ella y que describe como:

Wholehearted living is about engaging in our lives from a place of worthiness. It means cultivating the courage, compassion, and connection. It requires being out in the world, not sequestered behind bulletproof glass. It requires integrating our thinking, feeling, and behaviors, and naming and identifying and processing all of it. (Brown, 2020, p.407)

La traducción de sería: *Vivir genuinamente es comprometerse con nuestra vida desde la dignidad, significa cultivar coraje, compasión y conexión*²⁶. *Requiere estar en el mundo, no escondido tras un cristal a prueba de balas. Demanda integrar los*

²⁶ Dos expresiones de conexión son el amor y el pertenecer, y la conexión es lo que da sentido y propósito a la vida. (Brown, 2020, p.406)

pensamientos, sentimientos y comportamientos, y nombrarlos e identificarlos y procesarlos completamente.

La conexión (vínculo íntimo) es lo que le da un sentido, propósito a la vida humana, sin esto solo hay sufrimiento puesto que sería vivir en la soledad, y recordando a Aristóteles eso solo es plausible para los dioses o las bestias.

Usualmente la palabra vulnerabilidad está relacionada a un sin número de significativos, por decirlo de alguna manera, no agradables, los cuales usualmente tienen que ver con fragilidad, desventaja, desfavorecido, debilidad, etc., empero es todo lo contrario, y realmente está ineludiblemente vinculada con la valentía, con el coraje²⁷. Hay que recalcar que la vulnerabilidad no es buena o mala, pero es el núcleo de las emociones y sentimientos. Sentir es ser vulnerable, es decir, que si ser vulnerable es ser débil se implicaría que sentir es ser débil, y en el momento en que se evade la vida emocional los costos de alejarse sería subsistir, no vivir, puesto que no solo podemos evitar aquellas emociones que nos generar incomodidad, sino que también bloquearíamos otras emociones y sentimientos satisfactorios.

Por esta razón la autora define “la vulnerabilidad como incertidumbre, riesgo y exposición emocional.” En ese mismo sentido es muy importante recalcar que pese a que la vulnerabilidad puede traer muchísima riqueza en sí misma, no necesariamente es cómoda, y se necesita coraje para poder vivirse, y eso es completamente diferente a la debilidad. (Brown, 2020, p.115)

Se vive en una cultura de la escasez, es decir, nunca nada es suficiente, incluido el ser propio, y no sentirse suficiente es lo que lleva a la vergüenza, la emoción que, se podría decir, es la contraparte de la vulnerabilidad. Uno de los problemas que esta autora considera que muy probablemente surja desde la vergüenza de ser ordinario, es el narcisismo. Este comportamiento ha ido permeando en

²⁷ Es importante aclarar que con coraje no se refiere a enojo o ira, la RAE lo define como una impetuosa decisión y esfuerzo del ánimo, valor.

nuestra sociedad, bien señala Byung-Chul Han en *La agonía del Eros* las características asociadas al narcisismo son dejes de grandiosidad, una necesidad excesiva de admiración y falta de empatía.

El incremento de dichos rasgos está reforzado por el contexto social donde la música²⁸, televisión, la cultura de las estrellas, y redes socio-digitales: solo se es tan bueno como la cantidad de “me gusta” en *Facebook*. No obstante señalar al sistema no necesariamente permitirá comprender la raíz del problema, el narcisismo solo es un símbolo de la cultura de escasez, que, de acuerdo a Brown, es una versión de estrés postraumático, y en lugar buscar la unificación para sanar desde lo colectivo, la sociedad esta enojada y las personas se aíslan con tal de evitar la vulnerabilidad.

Por tal motivo, la vulnerabilidad se basa en la mutualidad, en la reciprocidad como parte del proceso de creación de confianza y límites²⁹, es sobre compartir los sentimientos y experiencias con las personas que se han ganado el derecho a escucharlos; como consecuencia de la reciprocidad de vulnerabilidad es que la conexión, confianza y compromiso se incrementa en las relaciones interpersonales. Es necesario sentir la confianza para poder ser vulnerables y es menester ser vulnerables para poder confiar, esto requiere tiempo y dedicación (Brown, 2020, p.123). Llegado este punto es importante recordar la teoría de la cebolla de Altman y Taylor donde el intercambio recíproco de información más íntima permite niveles profundos de relación.

Lo opuesto a la escasez o sea no ser suficiente, es la dignidad, el ser suficiente, lo genuino (*wholeheartedness*) y, como ya se ha mencionado, su núcleo es la vulnerabilidad y la dignidad: enfrentar la incertidumbre, la exposición y los riesgos

²⁸ La autora hace referencia a un estudio en el que se analizaron tres décadas de canciones famosas y encontraron una fuerte tendencia a usar más las palabras “yo”, “mí” en contraste con un menor uso de “nosotros”, “nuestros”. (Brown, 2020, p.927)

²⁹ La vulnerabilidad sin límites lleva a la desconexión, desconfianza y rompimiento de compromisos.

emocionales, saberse suficiente. Para poder comprender la escasez, tenemos que detenernos primero en la vergüenza.

La vergüenza es una de las emociones más primitivas que la humanidad ha experimentado, y las únicas personas que no viven esta emoción, tampoco pueden empatizar ni conectar con otros, son los sociópatas. La definición de vergüenza que Brown recabó de sus datos es “el sentimiento o la experiencia intensamente dolorosa de creer que somos defectuosos y por lo tanto indignos de amor y la pertinencia” (Brown, 2020, p.332). Es el miedo a la desconexión, al aislamiento.

Hay doce categorías que arrojó la investigación realizada por Brown:

- Apariencia e imagen corporal
- Dinero y trabajo
- Maternidad/paternidad
- Familia
- Crianza
- Salud mental y física
- Adicciones
- Sexo
- Envejecer
- Religión
- Sobrevivir a un trauma
- Ser estereotipado o etiquetado

La vergüenza está vinculada con adicciones, violencia, agresión, depresión, desórdenes alimenticios, etc. Es muy importante reconocer la vergüenza y qué la desencadena, la autocompasión es necesaria para sobrellevarla y comprenderla. No se puede dejar de lado que la vergüenza es un concepto social

y por ello sana mejor en compañía, por medio de la empatía, de manera que es vital que se hable de la vergüenza, tanto la propia como la colectiva.

La empatía es conexión, es el mejor recordatorio de que no se está solo. Se suele tener la idea de que la empatía es “ponerse en los zapatos del otro”, y eso jamás va a ser posible, no se puede ocupar el lugar del otro porque no se ha estado ahí, nadie ha vivido la particular experiencia del otro. La empatía radica en reconocer la emoción/sentimiento de la otra persona, y conectar con su emoción, no importa el evento o circunstancia. Desde una perspectiva más filosófica, Levinas dice que nunca se podrá aprehender al otro, por lo que solo quedan relaciones asimétricas, puesto que no lo termina de asimilar la totalidad de la alteridad, hay una diferencia radical en el otro, debe de destacarse en su diferencia y asimilarlo sería un ejercicio de poder. En ese sentido, Byung-Chul Han critica a la sociedad positiva, en la que se ha asimilado la negatividad, es decir, se le ha eliminado en lo igual. Todos tienen que ser iguales, de ahí surge el miedo a lo otro como extranjero. También Heidegger plantea que el ser puede huir al Uno para perderse en la habladuría y no apropiarse de su existencia, formando relaciones sustitutivo-dominantes, y no se deja al Uno ser quien es.

En resumen, el grado en el que alguien se cuida de ser vulnerable es la medida de miedo y desconexión. El saberse digno inspira a ser vulnerable, compartir y perseverar.

Pensar para cuidar del otro

“Como humanos, somos por naturaleza seres receptivos y relacionales, nacidos con una voz —la capacidad de comunicarnos— y con el deseo de vivir en el seno de relaciones” (Gilligan, 2013, p.13).

Hannah Arendt a través de su análisis del caso de Eichmann³⁰, nos habla de cómo es que la moral significa “more”, lo cual quiere decir “costumbres y hábitos”, los cuales, al ser normalizados por la sociedad, permiten que se sigan reproduciendo de manera perenne y sin rechistar. Es decir que, si una persona es obediente y se somete a las normas sociales, puede convertirse en una especie de Eichmann. Ante semejante aseveración es imposible evitar pensar qué puede llevar a insensibilizar la capacidad de empatía, cómo es que se pierde esa capacidad de cuidar de otros.

Este personaje, Eichmann, cometió una serie de crímenes contra la humanidad, y no fue por maldad en sí, no fue por odio o por alguna especie de motivación perversa, sino por falta de razonamiento, y que esto no se entienda como que el hombre en cuestión era estúpido o que tenía deficiencias cognitivas debidas a daño neurológico, sino que por el contrario era un hombre normal, hasta se podría hablar de un ciudadano ejemplar, puesto que obraba de acuerdo a la ley y cumplía al pie con las normas sociales, y velaba por los intereses de la nación a la que pertenecía, cabe recalcar que no era un fanático, solo un ciudadano obediente. Sus atrocidades se debían a algo muy “sencillo”, no pensar, a no cuestionar lo que estaba haciendo, a no asumir ni dimensionar las consecuencias de sus actos, todo por falta de reflexión.

Su fidelidad a los códigos de conducta; su obediencia a las normas establecidas; su atento respeto por la opinión mayoritaria; su idolatría del éxito como criterio de todo acto y persona; su deficiente memoria, imaginación y juicio; su incapacidad de articular frases gramaticalmente

³⁰ Miembro del Partido Nacionalsocialista, de la SS (Schutzstaffel o escuadras de protección), era jefe de la Subsección B-4 de la Sección IV de la Oficina Central de Seguridad del Reich, por lo que fungía como “especialista en asuntos judíos”. Área encargada de la logística y organizativa de la concentración y deportación de los judíos europeos a los campos de exterminio.

correctas, etc., se manifestaba condensadamente en la “ausencia de pensamiento. (Estrada, 2007, p.34)

Esta ausencia de reflexión, de conciencia, viene simplemente de que él se encontraba actuando como todo mundo, en armonía con sus iguales, ¿cómo sospechar que lo que hacía estaba más que mal?

A muchos pudiera parecerles inexplicable que una persona no pueda concebir que acciones, como participar en un genocidio, sean malas; sin embargo, es importante comprender que cuando se adormece la conciencia, y se para cualquier pensamiento o reflexión, no se tiene entonces ninguna capacidad crítica ni de raciocinio, no se puede comprender lo que es bueno, y el único parámetro que funge como guía es la autoridad legal, política, social.

El malestar que ocasiona la sociedad consiste en la eliminación de la diversidad humana a favor de la ‘calculabilidad’ sistémica, en la absorción y asimilación de la diferencia individual, en la homogeneización de la pluralidad humana y en la exclusión de la espontaneidad de la acción. Allí donde se elimina la acción libre y el juicio independiente a favor del comportamiento disciplinado normativamente y la aceptación ciega de las creencias imperantes en una sociedad. (Estrada, 2007, p.38)

Si bien no hay intención de trivializar las acciones de este personaje, ni se busca minimizarlas, con la siguiente comparativa que se hará, es de sumo interés su figura por ser en la que se basa el análisis de la conciencia, la moral, y la sociedad de Arendt. Lo interesante es el planteamiento de cuál es la norma que rige esta era, cuáles son las omisiones de pensamiento que se están efectuando por seguir

actuando como la manada, qué clase de códigos conductuales están vigentes y qué lleva a la ausencia de pensamiento.

¿Cuántas personas de la población, cual Eichmann, se amoldan ciegamente a las normas y costumbres imperantes en el medio social orientados por la propia necesidad de pertenencia, de manera tal que no logren distinguir el bien del mal?

Aterrizando esta reflexión en un mundo virtual, donde las redes socio-digitales están diseñadas para eliminar la diversidad, y sin exagerar, los algoritmos que las conforman se encargan de solo mostrar contenido similar al interés del usuario, lo igual a este, y va homogeneizando su “mundo” digital, de manera que también, le pueda ir manipulando sin que lo perciba como para que deje de consumir el contenido, como para que huya. La manipulación es tan sutil que va permeando en la forma de percibir el mundo, y puede sesgar la libertad de juicio y decisión. Si bien, esta eliminación no está vinculada a un genocidio, si está gestando una descomposición social tan diferente que ni siquiera se detecta.

Neurológicamente el ser humano no ha logrado evolucionar para distinguir de un peligro real, de uno virtual o de uno ficticio, la química cerebral solamente reacciona ante la percepción de un riesgo, de manera tal que las violencias virtuales si generan daño, el cuerpo reacciona como tal; quizá para muchas personas al no comprender que las acciones que ejecutan en redes socio-digitales sí tienen un impacto real es que las siguen haciendo, porque no se han detenido a pensarlo, y todo el mundo lo hace. Fenómenos como el ciberacoso, la cultura de la cancelación, el *ghosteo*, entre otros, siguen siendo agresiones, que al no tener un rostro en frente bien podrían pasar como inofensivas, pero que no dejan de ser una falta de responsabilidad individual.

Retomando el ejemplo de Eichmann, la pérdida de juicio y responsabilidad ante sus hechos deviene de que no habitaba el mundo, y no solo no convivía con sus iguales, tampoco lo hacía consigo mismo, y al preferir la comodidad del anonimato, puesto

que no tenía juicio, era incapaz de pensar en la diferencia, renunció, así, a ser una persona entre las otras. Es relevante comprender el diálogo introspectivo con la naturaleza prepolítica que tiene, la cual consiste en que depura de prejuicios propios y permite un pensamiento reflexivo, para poder tomar en cuenta hechos sin prenociones ni la necesidad de ser mediado por reglas.

En este punto es importante recalcar que Sherry Turkle, en su libro *En Defensa de la Conversación*, menciona que la primera persona con la que se tiene que mantener una conversación es con uno mismo, y es que, si no existe este diálogo introspectivo y de reconocimiento, no es plausible comunicarse con el otro. A su vez, Brené Brown en su libro *Daring Greatly*, explica que la vulnerabilidad parte del interior, y primero es que se tiene que ser vulnerable con uno mismo para poder serlo con otras personas, el reconocer las emociones y poder vivirlas y expresarlas, es lo que permitirá conectar con el otro, pertenecer.

“El pensar surge del asombro ante el espectáculo cotidiano del mundo que lo impele a reflexionar sobre el sentido de todo lo que es” (Estrada, 2007, p.44). Las personas que como Eichmann no se piensan, viven en la soledad, al verse privadas del lujo de acompañarse por medio del diálogo silencioso, esa introspección que solo se da en medio del silencio y en contacto con uno mismo; estas personas se han abandonado a sí mismas, ya no hay un alguien, por lo que tampoco puede habitar el mundo, por tanto, no puede saber si hace el bien o el mal, no hay costumbre de evaluarse. Por eso hoy en día el celular acompaña a las personas a todos lados, no se sabe estar “solos” en compañía de sí mismos, no saben cómo habitar en su cabeza, y no saben pensar, es por esto por lo que todo el tiempo están llenándose de contenido inmediato que les permite distraerse, de manera tal que la atención de otra persona es urgente, para seguir en masa.

Cuando las personas dejan de pensar, se acostumbran a aferrarse a cualquier regla de conducta que marque la sociedad, ya sea el estar ignorando a la persona que se cita para ver en un café para estar en redes socio-digitales o el ir manejando y

mandando un mensaje por *WhatsApp*, y todo porque aferrarse a una regla sin detenerse en su contenido o consecuencias, solo importa cumplir con la norma.

El aspecto político de dicha negativa se manifiesta en el hecho de que el juzgante no cierra los ojos ante la realidad y la “confronta” tal y como es. Quien se rehúsa, en cambio, a ver la realidad tal cual es, acepta indirectamente la responsabilidad respectiva de su consenso con el régimen, puesto que en el campo político la obediencia significa aprobación y apoyo. (Estrada, 2007, p.48)

Quizá esta era en lugar de ser caracterizada por lo virtual, tendría que ser distintiva por la “banalidad del mal³¹” que la inunda, puesto que hay una inhabilidad para pensar tan atroz como la cantidad de aplicaciones destinadas al entretenimiento y las horas pasadas en redes socio-digitales solo dando *scroll* para mitigar la abrumadora soledad que atiborra los sentidos; esa es la norma admitida, conocerse todos los chismes que merodean en redes, hacerle *phubbing* a seres queridos con quien se busca “compartir” el tiempo, vivir un constante estado de alerta. Esa ausencia de pensamiento, de reflexión, es a su vez, una falta de sinceridad consigo mismo, de vulnerabilidad.

El negarse esta posibilidad de ser introspectivos, de permitirse ser vulnerables y genuinos, enriqueciendo la conciencia propia y colectiva, es llevar una vida de “autoengaño”, (para muestra un botón, ¿cuántos filtros faciales existen en redes socio-digitales?, ni contar las aplicaciones de hojalatería de fotografías), tan palpable como echar una ojeada a los perfiles públicos donde solo se muestran los buenos momentos, aquellos que no vulneran ni muestran a las personas como son

³¹ La banalidad del mal no hace referencia otra cosa que a la abdicación de la persona de su responsabilidad de confrontarse reflexivamente con los propios actos y sus consecuencias y someterlos al tribunal de la conciencia.

realmente, probablemente porque ni siquiera saben lo que es eso, no se toman en serio como personas libres.

La población está tan inmersa en formar parte de la norma social, que casi nadie escucha la historia de las personas, no saben.

La superación del trauma depende de la «comunalización del trauma —poder contar la historia a alguien que escucha con la seguridad de que puedes confiar en que vuelva a relatarla fielmente a otros en la comunidad». La recuperación comienza, pues, con la escucha, por lo que, según el psiquiatra Jonathan Shay, «antes de analizar, antes de clasificar, antes de pensar, antes de intentar hacer nada, deberíamos escuchar. (Shay, 1994, como se citó en Gilligan, 2013)

Si no se permite escuchar a quien se es en realidad, al ser propio, no se podría ser vulnerables, y si no se es vulnerables consigo mismo, no es posible mostrarse genuinamente con el *otro*, de tal forma que no pueden existir relaciones interpersonales significativas, redes de apoyo en las que se brinden cuidados mutuos entre los integrantes; en resumidas cuentas, vivir en sociedad no sería plausible.

Hipótesis

El efecto de las redes socio-digitales en las relaciones interpersonales de los universitarios, en caso de que no sean un espacio plausible para la vulnerabilidad, se vuelve nocivo para la construcción de vínculos significativos.

Objetivos

Analizar el efecto del uso de redes socio-digitales en la construcción de la vulnerabilidad dentro de las relaciones interpersonales en los universitarios.

- Reflexionar sobre la percepción de la vulnerabilidad plausible en redes socio-digitales para tener relaciones interpersonales significativas.
- Relacionar el rol de la vulnerabilidad en las relaciones interpersonales con la intrapersonal para generar espacios libres de uso de redes socio-digitales.

Preguntas

- ¿Qué efecto genera el uso de redes socio-digitales en la construcción de la vulnerabilidad dentro de las relaciones interpersonales de la población en cuestión?
- ¿Realmente se puede ser vulnerable y estar acompañados en redes socio-digitales?

Capítulo 3

Investigación

El método de investigación que se utilizará en este trabajo es cualitativo, puesto que dicha metodología permite recoger información desde la vivencia de las personas, ya que este tipo de investigación da profundidad a la información y los detalles del ambiente y las experiencias dan riqueza a la investigación que se pudieran perder en un enfoque cuantitativo (Jurgenson, 2003).

Por otro lado, hace especial énfasis en el vínculo que tienen las personas con su mundo y la experiencia vivida que abarca tanto su forma de relacionarse con personas, situaciones, objetos y sucesos. Debido a que en este tipo de estudio los participantes aportan su experiencia, brindando información desde sus vivencias personales del fenómeno en cuestión, en este caso de las redes socio-digitales y la vulnerabilidad, desde el significado de su experiencia cotidiana, es que el análisis de los significados de estas es mucho más certero.

Gracias a este enfoque es que en la investigación se logró hacer un enfoque en la experiencia personal y no en la perspectiva colectiva. Se buscó que por medio de la técnica que se utilizó se conserve, lo más posible, intacto el marco de referencia de las personas de manera que la interacción del investigador no influya en los resultados, es decir, que la interacción no sea instructiva, sino que se mantuviera lo más natural posible.

La técnica para obtener los resultados que se utilizó fue la de *focus group*, de manera que fuera posible ahondar en el uso que le dan los universitarios a sus redes socio-digitales, en cómo se comunican con sus personas cercanas y la forma de relacionarse con las mismas. De igual forma se buscó comprender el papel que desempeña la vulnerabilidad en el contacto con sus relaciones interpersonales vía

redes socio-digitales y si hay cierta predilección de uso estos medios de comunicación respecto de otros medios tradicionales de comunicación.

Los *focus group*, con miras de propiciar un espacio de mayor apertura para interacción entre los participantes del mismo y en donde el investigador no sea el centro de atención, buscando que se puedan construir la percepción de su vivencia respecto al tema en cuestión; se realizarán tres grupos con la finalidad de “debe combinar mínimos de heterogeneidad y homogeneidad: lo primero nos serviría para mantener la simetría de la relación de los integrantes; lo segundo, para asegurar la diferencia necesaria en todo proceso de habla” (Jurgenson, 2003), se realizaron dos grupos y ambos fueron mixtos tanto en género como en edades y carreras, realmente el determinante de la formación de cada uno de los grupos fue la disponibilidad de horarios por parte de los universitarios que los conformaron, sin embargo se buscó que cada grupo tuviera una cantidad de participantes similar. Se consideró que cada uno de los grupos tuviera aproximadamente 7 participantes, para permitir que el ambiente de privacidad se mantuviera de una manera más segura, que las respuestas fluyeran y que se pudiera mantener una conversación enriquecida y así, no omitir algún comentario. También es importante mencionar que los requisitos para la selección de los participantes consistieron en que fueran universitarios, sin importar carrera o edad.

Es muy importante mencionar que durante el proceso de investigación se hicieron preguntas vinculadas a la pandemia de COVID-19 que está enfrentando la sociedad. Ante este panorama fue necesario saber si la manera de relacionarse y usar las redes socio-digitales ha cambiado significativamente, y con esto la perspectiva que se tenía de las mismas, y así considerar si las vivencias antes de la pandemia fueron diferentes. Aunado a que una de las dificultades que enfrentó la investigación fue que ante la pandemia no fue posible el regreso a clases para las fechas en las que se tenía planeado llevar la técnica de investigación de manera presencial y se tuvo que llevar también de manera virtual.

La Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) al ser una institución que busca la formación integral de profesionistas y ciudadanos con orientación humanista y conscientes de su contexto social, es un excelente lugar para reflexionar en cómo la sociedad ha ido avanzando con el paso de los años. La investigación se realizó con el apoyo de esta casa universitaria, la cual tuvo un rol como difusora del evento de manera que pudiera llegar a más interesados, sin dejar de lado que es la institución que está brindando el soporte académico que hizo plausible el desarrollo de la investigación en cuestión.

Gracias a uno de los organismos de servicio de la Universidad Autónoma de Querétaro como LabUAQ Ciudadanía Digital, (Laboratorio Universitario), que tiene como objetivo la comprensión y promoción de la comunidad digital para la apropiación y uso responsable del internet, el cual también fungió como difusor de la convocatoria para los universitarios a participar en el *focus group*.

La campaña de publicidad del *focus group* se realizó por medio de las redes socio-digitales de la Facultad de Filosofía, de la Maestría en Filosofía Contemporánea, LabUAQ Ciudadanía Digital y TV UAQ, así como el apoyo de la Maestra Yazmín Hernández Tisnado y el apoyo de Eduardo Aguilera Lepe, quien en ese momento era el presidente del consejo estudiantil de Bellas Artes.

Es interesante que, si bien las redes socio-digitales se usaron como medio de propaganda para solicitar voluntarios a participar en la investigación, la manera en que llegaron los participantes fue por comunicación de personas cercanas, figuras de autoridad y amistades. La única red socio-digital que funcionó para mayor captación de personas fue *WhatsApp* gracias a mensajes grupales y personales, así como *Instagram*, y en ambos casos las personas conocidas fungieron como puente de información a terceros.

Al final del proceso de campaña de publicidad hubo una respuesta alta de interesados, sin embargo al final solo lograron coincidir once personas como

participantes de la investigación, de manera tal que se realizaron dos grupos y ambos fueron mixtos tanto en género como en edades y carreras, realmente el determinante de la formación de cada uno de los grupos fue la disponibilidad de horarios por parte de los universitarios que los conformaron, sin embargo se buscó que cada grupo tuviera una cantidad de participantes similar.

Categorías

Las categorías que se consideraron para realizar la investigación se separaron de la siguiente manera:

1. Tecnología

- Concepción filosófica de la tecnología
 - Martin Heidegger - El peligro advertido por el autor radica en abandonar su esencia libre, en perderse en la provocación de la técnica dejando de lado su relación con el ser.
 - José Ortega y Gasset - "Sin la técnica, el hombre no existiría ni habría existido nunca" (Ortega y Gasset, 1977, p.15). El hombre ya no vive en la naturaleza, sino que habita la sobrenaturaleza que ha creado con la técnica, y ahora es ineludible, y el hombre actual no podría vivir sin ella. Su finalidad es resolvernos problemas, simplificar las cosas, pero ha creado otros, como el deseo.
 - Observable
 - Uso de tecnología en cotidianidad, actividades, hobbies y tiempo dedicado a estos, espacios libres de tecnología.
 - Actividades que se realizan en su tiempo libre.

2. Apropiación de la tecnología

- Perspectiva sociología, filosófica de la tecnología como parte integrada de la cotidianidad

- Pierre Levy (2007): "sociedad digital", la cual está conformada por el conjunto de sistemas culturales que surgen junto con las que las tecnologías digitales, que han ido estructurando todas las formas de vivir, como por ejemplo de información, comunicación y conocimiento, así como de investigación, producción, organización y administración.
Como dimensión de la apropiación, el uso significativo de una tecnología en un entorno práctico determinado incorporará un discurso socio-tecnológico basado en prácticas, representaciones y valores relevantes para cada grupo.
- Heidegger (2003): el Ser, al estar-en-el-mundo, funda una relación práctica con los objetos que le rodean, y esto es a través del uso, o ser un *Zuhandensein* o estar-a-la-mano el cual tiene un significado pragmático para nosotros y tiene un fin práctico en la cotidianidad, es decir, haciendo referencia a, que por medio de la acción encaminada a cumplir el fin con el que fueron creados los útiles, es que cumplen su misión, solo son un medio, y es en la mano del ser en la que tienen sentido, en la relación sujeto-objeto. Somos nosotros quienes determinamos su intención de uso, y por ende su significado.
- Alvin Toffler: el prosumidor no sólo consume información de manera pasiva, sino que ahora tiene ejerce un rol activo donde es consumidor y productor a la vez (Toffler, 1981).
 - Observable
 - Habilidad en el uso de la tecnología, desde aparatos electrodomésticos hasta funciones en la computadora/celular.
 - Método usual de comunicación, es decir, el que más usan.

- Fuente de información y procuran conocimiento, entretenimiento y herramientas de organización y administración.
- Si hay significado en usar ciertos aparatos electrónicos y familiaridad con los mismos, es decir, a qué les remite, qué usos serían tan automáticos (casi como respirar o comer).
- Forma de pasar momentos sin tecnología, por ejemplo, cuando se quedan sin internet o sin electricidad.
- Algún artefacto que siempre traigan consigo, qué representa, cuál es su uso, que pasa si no está.
- Contenido digital que consumen y el medio en el que lo hacen, así como si crean algún contenido, en donde y que clase de contenido.
- Tiempo en pantalla.

3. Redes socio-digitales

- **Tecnicismo**

- Estructuras sociales compuestas por un grupo de personas que comparten un interés común, relación o actividad a través de Internet, donde tienen lugar los encuentros sociales y se muestran las preferencias de consumo de información mediante la comunicación en tiempo real, aunque también puede darse la comunicación diferida en el tiempo, como en el caso de los foros. No sólo nos relacionamos y compartimos con los demás, sino que, además, exponemos abiertamente y en tiempo real nuestros gustos y tendencias, expresando la propia identidad. (Ponce, 2012).

- **Observable**

- Cantidad de aplicaciones que tienen en su celular, y cuantas son redes socio-digitales.

- Predilección de uso de alguna de estas redes socio-digitales, motivo y tiempo de uso.
- Percepción de la misma, si hay alguna relación con la aplicación más allá del uso, es decir, si genera o no alguna emoción.

4. Relaciones interpersonales

- Estructura filosófica y sociológica
 - Heidegger: por otro lado, también aborda una estructura ontológica que da entrada al otro, “Esta coexistencia de los otros queda intramundaneamente abierta para un *Dasein* y así también para los coexistentes, tan sólo porque el *Dasein* es en sí mismo esencialmente coestar [*Mitsein*]” (Heidegger, 2003). La solicitud (*fürsorgen*), en el cual va implícita la apertura, que el *Dasein* puede relacionarse con los Otros, de diversas formas.
 - Altman y Taylor (1973): afirman que “las relaciones comprenden diversos niveles de intimidad, de intercambio o grado de penetración social”, las fases de desarrollo de una relación que son: 1) La orientación - el individuo se comporta de acuerdo con los estándares sociales y culturales que se le han enseñado.
2) El intercambio afectivo exploratorio - El individuo muestra más acerca de su “Yo” interno.
3) Intercambio afectivo - El individuo se muestra más espontáneo y cómodo.
4) Intercambio estable - Intimidad en bruto.
 - Observable
 - Diferentes espacios en los que socializan, es decir, si son físicos o virtuales.
 - En cual se sienten con mayor libertad de interacción, de apertura.

- Hay algún medio que prefieran para comunicarse, sobre todo cuando es información más confidencial.
- Contexto pandemia: comprender cómo cambio su manera de socializar y si siguen manteniendo la comunicación.

5. Vulnerabilidad

- Desde la sociología, comprensión de la exposición emocional
 - Brené Brown (2020) - La vulnerabilidad no es buena o mala, es el núcleo de las emociones y sentimientos, el núcleo de las experiencias humanas significativas. Sentir es ser vulnerable, en el momento en que se evade la vida emocional los costos de alejarse sería subsistir, no vivir genuinamente. “La vulnerabilidad como incertidumbre, riesgo y exposición emocional.”

Se basa en la mutualidad, reciprocidad como parte del proceso de creación de confianza y límites, es sobre compartir nuestros sentimientos y experiencias con las personas que se han ganado el derecho a escucharlos.

■ Observable

- Percepción o concepción que se tiene respecto a la vulnerabilidad.
- Situaciones en las que se experimenta la sensación de vulnerabilidad.
- Considerar si se han tenido experiencias que generen incertidumbre emocional, o que se tomen decisiones que tengan riesgos emocionales.
- Emociones que más experimentan y cómo las expresan, o viven.

6. Vínculo significativo

- Explicación sociológica de relaciones importantes por ser las más cercanas.

- Brené Brown (2020) – *The energy that exists between people when they feel seen, heard, and valued; when they can give and receive without judgment; and when they derive sustenance and strength from the relationship.* (La energía que existe entre las personas cuando se sienten vistas, escuchadas y valoradas; cuando pueden dar y recibir sin juicio; y cuando obtienen sustento y fuerza de la relación).
- Altman y Taylor (1973) – en su teoría de la cebolla dicen que el intercambio recíproco de información más íntima permite niveles profundos de relación.
 - Observable
 - De las emociones que les cuestan expresar, se permiten demostrarlas, vivirlas, delante de alguien.
 - Identificar red de apoyo, y conocer con cuántas personas se permiten ser totalmente auténticos, es decir, mostrarse tal cual son.
Ejemplificar con diversas situaciones en las que se podría hablar de vulnerabilidad.
 - Es importante conocer si a estas personas los conocieron en espacios virtuales o de manera presencial.
 - Cualidades y características que hacen que las personas de su red de apoyo sean de alta valía emocional.
 - Aportaciones de estas personas que los lleva a mantenerlos cerca.
 - Establecimiento y respeto de límites.
 - Acciones que hablan de la existencia de la responsabilidad afectiva.

- Pueden tener un intercambio genuino de emociones o experiencias vulnerables por medio de redes socio-digitales, cuáles serían y con qué personas.

Con base en las categorías de investigación, las cuales al ser extensas y complejas, al igual que contemplando el objetivo de la misma, es que se creó un instrumento guía en forma de cuestionario que constó en un total de 36 ítems a considerar, que realmente solo fungieron como guía para no omitir alguna categoría, esto con tal de poder abarcar las vivencias y significados de las mismas de cada uno de los integrantes; cabe recalcar que muchas veces al realizar una pregunta los participantes terminaban explicando sus vivencias y sin darse cuenta contestaban más de las preguntas pensadas.

Focus group

Uno de los grupos se consolidó con seis integrantes y su horario fue matutino, con un horario de 8:00 am a 10:00 am, donde cuatro de los integrantes eran hombres y dos mujeres; el segundo grupo se realizó por la noche, de 8:00 pm a 10:00 pm, y estaba conformado por cuatro mujeres y un hombre. Debido a la extensión del instrumento a trabajar en el *focus group* es que se planearon dos sesiones para cada grupo, de manera que en la primera sesión se abarcaron las categorías: tecnología, apropiación de la tecnología y redes socio-digitales; en la segunda sesión se abarcaron las categorías: relaciones interpersonales, vulnerabilidad y vínculos significativos. Ambas sesiones contemplaban el panorama de pandemia.

La edad promedio de los participantes es de veintidós años, siete de los participantes son estudiantes en la UAQ, y la mayoría se encuentra inscrita en la facultad de Bellas Artes, sin embargo, también una de las personas pertenece a la facultad de Enfermería; de los estudiantes de otras universidades hay carreras como Arquitectura, Diseño industrial y también Computación. En el Grupo 1, que corresponde al horario matutino, la edad promedio es de 25 años. De los seis

participantes, cinco pertenecen a la Facultad de Bellas Artes de la UAQ y uno es de diseño industrial. En el Grupo 2, el cual corresponde al horario vespertino, la edad promedio es de 19 años, y es donde se encuentra mayor variedad de carreras universitarias.

En cuanto al lugar de residencia, la mayoría de los participantes, ocho en total, radican en el estado de Querétaro en diferentes municipios, sin embargo, dos de ellos son foráneos. También hay personas que radican en Irapuato y Estado de México.

Análisis por categorías

- Tecnología

Grupo 1

En general los participantes del grupo desde muy temprano, sino es que desde que se levantaban, de las primeras cosas que hacen es agarrar el celular y empezar a ver si tienen alguna conversación que se relevante, sobre todo si son cosas de trabajo. Este comportamiento sigue a lo largo del día, en el que van intercalando actividades con el uso del celular, tanto para usos rápidos y propiciados por alguna notificación o actividad concreta, como momentos más prolongados y sin objetivo alguno más que estar consumiendo contenido aleatorio.

Cuando me despierto agarro el celular y voy al baño, y mientras voy revisando pendientes por si hay algo urgente que puede cambiar el día. (R., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

Sin dejar de lado que está muy presente el uso recreativo tanto del celular como de la computadora o Tablet. Del grupo solo uno de los participantes evitaba el uso constante de la tecnología.

Detesto la tecnología, detestó los programas de tecnología en clases, mis compañeros lo han visto. En mi casa si uso más la tecnología y sobre todo cuando no tengo mucho que hacer. (A., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

La tecnología está tan normalizada en el uso diario que ya ni si quiera es tan notorio su presencia como tal, simplemente se utiliza en función de satisfacer las diversas necesidades que puedan llegar a presentar las personas, una de las reflexiones era que los participantes pensarán en qué hacen cuando no hay internet o energía eléctrica, y en situaciones así es cuando han logrado palpar la dependencia que se tiene de esta, y no solo en términos de uso de redes socio-digitales.

Cuando veo que me voy a quedar sin luz porque va a llover, me pongo a descargar capítulos de mis series para no quedarme sin eso, y cargo todo para no andar en la oscuridad. (Mx., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

En días lluviosos pasados me pasó que se fue la luz, y me dio gusto para poder estar en la flojera y ver *YouTube*, pero pues me di cuenta de que también me quedé sin internet, hasta parecería que se te olvida cómo funciona. (A., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

Esta dependencia a veces es tan fuerte que los participantes han dejado de hacer diversas actividades por estar sumidos en el uso recreativo de la tecnología, aunque eso implique dejar responsabilidades y pasatiempos de lado.

Me pongo a ver películas y videojuegos, y si comienzo a ver una serie le doy prioridad a la serie y dejo de lado mis cosas, igual con los videojuegos, y no

puedo dejarlo de lado, y todos mis deberes y cotidianidad se va al... (MA., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

Por otro lado, el cambio que han tenido en su cotidianidad debido a la pandemia, si trajo diversas emociones en torno al estar todo el día en clases en la computadora, desde generarles rechazo hacía el aparato, evasión, y hasta ansiedad derivada del encierro.

Con la pandemia me abrume y a las 6:00 p.m. me pongo a hacer ejercicio para que me ayude a manejar mis emociones. Más bien evito la compu, en el cel no me desespero tanto, pero por otro lado si me puso mal la pandemia y con ansiedad y así, entonces escuchar podcast o videos de fondo me ayuda. Empecé a notar más el uso de la tecnología. (C., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

Grupo 2

En este grupo el uso de la tecnología se considera imprescindible, sin embargo, está el contraste en que previo a la pandemia, en especial las mujeres, no la usaban tanto, debido a que su vida tenía muchas más actividades que demandaban su atención como clases de danza, salir con amistades, la misma universidad, etc., de manera que podían poner en un segundo plano el uso de aparatos como la computadora o el celular.

También está la conciencia de que la vida sin esta dependencia hacía la tecnología es posible, y no es novedad, sino que resulta sana.

Ahora que visito mucho a mi abuela que vive en una comunidad, me pasó su amor por las plantas, ella tiene un invernadero, y pues allá que no hay señal

o luz tienen una forma de organizarse y comunicarse muy distinta. Mi desintoxicación de redes es cuando estoy allá, y no porque quieras sino porque es lo que hay, no hay internet. No es como que haya una vida sin internet, si existe y ha existido desde hace tiempo. (G., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

En esta misma línea es que los participantes del grupo expresaron que cuando no hay internet o energía eléctrica se ponen a hacer actividades que disfrutan, centradas en ellos mismos y su disfrute, que de alguna manera les enriquecen. Mucho tiene que ver que la presencia del celular, gracias a las configuraciones que tienen para llamar nuestra atención, desconcentrando a las personas de cualquier otra actividad que estén realizando.

Si aún hay luz me pongo a dibujar o escribir, a meditar, siento que me enfoco mucho en mí y mis pensamientos, tengo tiempo para mí. (N., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

La pandemia trajo cambios inevitables en la cantidad de tiempo que se pasa en la computadora, por lo que, en respuesta a esta imposición, el único hombre del grupo y que aparte está estudiando una ingeniería en computación, decidió no dedicarse solo a estudiar y comenzó a salir más y pasar menos tiempo aislado.

Ahora con la pandemia le empecé a dedicar tiempo a otras cosas que no eran el estudio, ahora toco el violín como dos horas de práctica, y tengo más contacto con la gente, antes no lo tenía, y también a leer le dedico como una hora al día. (J., *focus group*, 7 de septiembre 2021).

- Apropiación de la tecnología

Grupo 1

En el grupo solo dos personas usaban aplicaciones específicas para gestión tanto de tiempo como de actividades y finanzas, el resto de uso de la tecnología como computadora, celular y Tablet, se centraba más en cuestiones académicas y laborales, así como recreativas o sociales.

Cada uno de estos aparatos tiene un lugar en cuestión de predilección, así como en tiempo de uso por practicidad.

La compu me gusta más porque ya en la computadora también me pongo a escribir o hacer tareas, y ser productivo que solo el cel es estar en redes.

Antes de la pandemia no usaba mucho la compu. (MA., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

Sin embargo, el planteamiento de que ya es parte de su vida se queda un poco corto cuando muchas veces ya funge casi como una extensión de su cuerpo.

El teléfono es el que traigo todo el tiempo en la mano, sobre todo para redes y *whats*. También siento el celular como una extensión mía. (C., *focus group*,

7 de septiembre 2021)

También el hecho de estar privados de contacto con más personas debido a la pandemia se incrementó el tiempo de uso de los participantes. La persona que más tiempo pasa en el celular tiene un registro de 8 horas al día en pantalla, y el que menos tiempo pasa en el celular tiene un registro de 3 horas al día.

En gran medida el uso del celular, como se mencionó antes, se incrementa debido a que las notificaciones tienen una función hasta condicionante hacia el cerebro.

Cuando estudiaba piano alejaba el celular, y cuando vibraba el cel me desconcentraba porque, qué tal que era algo importante. Si se me descarga y no hay manera de cargarlo, me siento liberado porque puedo dar esa excusa. (R., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

Grupo 2

Uno de los mitos que quizá vino a develar la pandemia es la habilidad de las personas jóvenes, sobre todo universitarios, en el uso de la tecnología. Sin embargo, la mayoría de las personas eran hábiles solo con funciones que usaban todo el tiempo, pero al estar en mayor contacto con la tecnología fue también asumir que realmente no se tiene un dominio alto de las mismas.

El medio de comunicación más usado es *WhatsApp*, nuevamente la pandemia también vino a impactar en este sentido, por otro lado, el uso de redes socio-digitales lo emplean también para saber noticias y no solo procurar conocimiento de sus áreas de interés.

Si bien las predilecciones de los aparatos también se ven marcado por cuestiones de practicidad, como mayor rango de visión, o mayor capacidad de tener varias pestañas a la vez, o la movilidad. El apego aquí sería más bien hacia una aplicación y no tanto hacia el objeto.

El significado sería hacia la plataforma, como *MSN*, no tanto como para el dispositivo, paso 36hrs en el *Ipad* por semana, es decir, 8hrs diarias. (J., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

- Redes socio-digitales

Grupo 1

En cuanto a redes socio-digitales para comunicación con familia y amigos, el más usado es *WhatsApp* y luego *MSN*, *Telegram* es usado por la mayoría para cuestiones académicas. Y de redes sociales tanto como *Facebook* e *Instagram*, son las más usadas, siendo la primera de uso más común, y en todas suele ser más consumo que creación de contenido. *YouTube* es la de menos interacción con otras personas y su uso es más de consumo, que uno de los participantes si sube contenido también debido a su trabajo, pasatiempo y carrera.

De igual forma cuatro de las personas del grupo ha tenido que eliminar temporal o permanentemente alguna aplicación, o darse de baja de esta por cuestión de la gestión de sus actividades, hobbies y responsabilidad y pasar mucho tiempo en alguna de las redes socio-digitales o por las consecuencias emocionales. En el caso de las dos mujeres que se encontraban en el grupo, borraron *Facebook* porque emocionalmente era sumamente impactante en términos de ansiedad.

No tengo *Facebook* desde hace como 2 años y no pienso regresar a ella, hasta ver el logo no me gusta, tiene que ver con situaciones personales, y es que sufría cada que entraba y veía comentarios, ya era un nivel insoportable, mejor lo borré. Y en *Instagram* hay mucho contenido de dietas y así, y estaba teniendo problemas alimenticios, mejor la borré porque no ayudaba, y regresé cuando estaba mejor porque me gusta mucho esa red. (C., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

También tres de las personas mencionan haber experimentado ansiedad o estrés sobre todo cuando se apaga su celular, de estas personas, la mujer

comentaba que la ansiedad que le da quedarse sin pila está vinculada a cuestiones de seguridad, ya que puede ser la única herramienta para notificar que está bien y no preocupar a su familia, también para mandar su ubicación.

Grupo 2

La aplicación más usada es *WhatsApp* y luego sería *Facebook*. El grupo si comparte cosas de su vida personal en ambas redes socio-digitales, tanto creaciones propias, como contenido que les aparece en la portada de la plataforma.

En este caso, también una de las mujeres notificó que sí ha eliminado varias veces tanto *Facebook* como *Instagram*, debido a que después de un tiempo le resultan abrumadoras emocionalmente y necesita un descanso de estas.

Por otro lado, también es interesante que el hombre presente en el grupo tuvo una reacción muy diferente del resto de los participantes ante la situación de la pandemia, en su caso le favoreció el panorama.

Antes de la pandemia casi no salía y estaba más apegado a redes sociales, y de un tiempo para acá empecé a distanciarme de redes sociales y empecé a enfocarme más en mí y a relacionarme con otros. (J., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

En ese sentido, el hecho de ya no tener tantas maneras de evasión, entretenimiento externo y tener que estar más tiempo a solas y en casa, es que se volvió necesario el empezar a vernos a nosotros mismos, así como probablemente también fue buscar nuevas maneras de empezar a gestionar las emociones, desde un espacio más cerrado y con mayor calma, con más tiempo.

Con la pandemia me estuve desesperando de estar sola y encerrada. He estado aprendiendo a estar conmigo, y ha sido un proceso de cambio de ya no estar pendiente de lo que hacen los artistas, ya solo entro a redes por los memes...Comprendí que cada quien tiene su espacio y estoy aprendiendo a tener mi espacio en paz conmigo misma. Empecé a meditar y para meditar uso YT con música, hasta para eso está presente la tecnología. (N., *focus group*, 7 de septiembre 2021)

- Relaciones interpersonales

Grupo 1

Si bien las redes socio-digitales vinieron a revolucionar la comunicación, la forma de relacionarse y compartir, siguen sin lograr sustituir las conversaciones cara a cara, y aunque pueden ofrecer una serie de beneficios ante la incertidumbre que puede generar la interacción social del no saber si se va a ser aceptado o rechazado.

Me siento más cómodo en lo presencial, pero sí es cierto que fluye de una manera distinta una conversación de manera virtual, no sé si artificial y no tan cálida, no se siente la calidez de la otra persona, es muy frío, y también se presta a mal interpretaciones, interpretas a cómo te sientes. (R., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Uno de los beneficios que las personas del grupo han encontrado es al iniciar conversaciones con desconocidos, el poder tener espacios donde puedes

coincidir con personas con gustos similares, y que de entrada eso ya se siente como un paso seguro a poder compartir.

En el espacio digital llega a ser más sencillo el iniciar la conversación y ser desinhibido pero sí prefiero que sea presencial, es más enriquecedor, no es la misma experiencia, como no hay respuesta inmediata de lenguaje corporal no puedes sentir si lo que dijiste está bien o mal, y en persona la otra persona reacciona de una manera inmediata que te hace sentir bien o mal, seguro, y en redes sociales, podrías decir cualquier cosa y no te podrías sentir así, y eso también lo hace sentir no tan real, como falso. (MA., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Pese a esto, las conversaciones que inician en estos espacios virtuales tienden a limitarse a los gustos en común, a temas más específicos que no necesariamente implican el ser vulnerable para crear relaciones más cercanas.

Cuando es virtual prefiero no sacar temas tan personales ni míos ni de la otra persona, no sabes bien si puedes confiar en la persona, y trato manejar terreno neutral, si tuviera que elegir entre lo presencial y lo virtual, si escogería lo presencial, no es lo mismo hablar a través de una pantalla. (DM., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Por otro lado, los fenómenos de interacción que se están generando a raíz del uso de redes socio-digitales, como el *phubbing*, si bien el término no es precisamente popular o conocido para los participantes, la experiencia tanto de hacerlo como de vivirlo si es algo que todos han pasado. Al igual que en

otros fenómenos de interacción, el hecho de una persona incurrir en una conducta tiende a ser un mensaje en donde hay cabida para que la persona con la que se interactúa también repita la conducta.

Cuando estoy con otra persona mejor guardo el celular, porque, aunque me gusta estar en el cel, sé que si yo tengo el cel la otra persona también lo va a sacar, entonces mejor lo guardo. (C., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

No sabía que tenía un nombre, pero si me han hecho *phubbing* muchas veces y sí me genera molestia, me siento ignorado, es como: mejor termina tus cosas y luego ya me haces caso. También he aplicado el cómo "vengarme" haciendo lo mismo, porque si a ti te vale madres pues yo también tengo celular y también me puede valer. (R., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Al igual en el *ghosteo*, estas situaciones sociales son posibles porque las redes socio-digitales, como explicó MA anteriormente, no tienen esa respuesta inmediata, no ves a la persona, entonces bien puedes omitir lo que tu respuesta causó.

Se siente feo, la incertidumbre de si dijiste algo mal porque justo como no hay esa respuesta inmediata de la reacción de la persona a la pregunta o comentario, pues se siente feo. (R., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

El quitar ese peso o responsabilidad, que, de manera muy velada, hacen las redes, también vuelve posibles situaciones en las que se carece de responsabilidad afectiva hacia el interlocutor y simplemente se le ignora.

Soy muy cuidadosa de no hacerlo, a veces he dejado meses *WhatsApp*, pero siempre aviso que me voy a ir, y soy muy cuidadosa porque no me gusta que me ignoren. (C., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Grupo 2

En el grupo los participantes también solían tener mayor interacción con sus amistades de manera presencial, y con pandemia pues están utilizando las herramientas que tienen a la mano, de igual manera las relaciones importantes iniciaron de manera presencial.

Las personas que conocí de manera presencial es con las que he logrado cuidar los vínculos, si he logrado conocer a gente muy importante para mí en espacios virtuales, pero como que dura la emoción un ratito y luego se pasa, hay cosas que no se pueden comunicar y las personas cercanas las conocí de manera presencial. (G., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Todos en el grupo asumen que hay situaciones que se tienen que hablar en persona para evitar malentendidos, los cuales aún en persona pueden ocurrir, pero la posibilidad de que pase aumenta si es una conversación virtual. En gran medida por la riqueza que ofrece la conversación presencial en torno al lenguaje no verbal.

Le tengo resentimiento al celular porque no me deja expresar todo lo que es, cómo me siento. (D., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Sin embargo, por cuestiones de ansiedad social una de las participantes prefiere mantener las conversaciones virtuales para no abrumarse tan rápido

de las conversaciones y mantener cierta distancia y posibilidad de abandonar la conversación de manera sencilla en el momento que lo decida, cosa que las conversaciones presenciales no le permiten.

Prefiero hablar de temas que implican honestidad en persona, es decir, en temas en los que las personas tengan que ser honestas y tengan que decir la verdad para usar el lenguaje corporal para saber que sí me están diciendo la verdad, fuera de eso solo con temas importantes. (Gw. *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Es llamativo que el hombre del grupo le es indiferente si le hacen o no *phubbing*, y aunque la actitud del resto es muy ecuánime por considerar que la otra persona probablemente este ocupada o en algo importante, también es una acción que evitan por respeto al otro.

Cuando me lo hacen no le doy mucha importancia, pero dejo de hablar, hasta que me hacen caso vuelvo a hablar. Desde pandemia, cuando salgo con mis amigos ya me concentro mucho en la conversación y no saco el cel, y es que también ya aprendiste a disfrutar esos pocos momentos con tus amistades porque ya sabes lo que es no tenerlos. (G., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

En ese sentido lo positivo de la pandemia es que el mismo hartazgo del celular y el verse limitados a espacios virtuales, les hizo valorar los espacios presenciales con sus amistades, también a buscar otras formas de socializar y mantener contacto con personas. Aunque el migrar de relaciones presenciales a algunos les costó más, pues adecuar una relación interpersonal en la que había expresión facial, afectiva, inflexiones en el tono de voz,

respuesta inmediata, etc., puesto que ante la carencia de estos elementos se podía mal interpretar como si ya no existiera dicha amistad.

Probablemente de este tipo de incompreensión también se deslinda el *ghosteo*, que, si bien no es el caso siempre, a veces puede ocurrir que malos entendido lleven a esta acción, al igual que la incapacidad de comunicar por el medio digital el malestar, o las situaciones en las que se encuentran inmersas que les impedirá contestar.

Se necesita ser sincero de porqué ocurrió el ghosteo y te das cuenta de que no es algo tan gacho y solo no supieron expresarlo en su momento. (G., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Me siento mal porque no entiendo porque desaparecen de la nada, aunque a veces pienso que cada quien tiene su vida y a lo mejor olvidaron contestar... Y cuando doy de baja mis cuentas, igual aviso que no es que los haya bloqueado. (N., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

- Vulnerabilidad

Grupo 1

La percepción general de la vulnerabilidad es de un estado no deseable pero sí inevitable, en que también puedes sentirte bien siempre y cuando te permitas ser vulnerable con la persona adecuada. Se tiende a vincular con palabras como debilidad, frágil, discriminación, incertidumbre, dolor.

Apertura - con la persona correcta es una manera de darte a conocer más, con mayor profundidad y decir cómo te sientes y con todo lo que estás viviendo y sintiendo. (MA., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Sin embargo, también está muy vinculada a la confianza, en el poder contar con que la otra persona va a tratar esa situación con delicadeza.

Estas tan desnudo de todas las capas, que no vas quitando a menos que tengas la confianza, y cuando llegas a tu núcleo, le muestras a alguien la parte más desnuda de tu ser, también es bastante frágil, y lo pueden quebrar. (R., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Te muestras vulnerable en dos casos, como cuando llegas a un punto muy bajo que estas triste o cuando estas en confianza con alguien, que te sientes seguro con la otra persona, te dejo ver que soy vulnerable y te tengo confianza con eso. (DM., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Aunado a que en el grupo se tiene como certeza que hay momentos así, y que también estas situaciones de vulnerabilidad pueden brindar algo agradable al final.

No es deseable, pero es inevitable porque siempre llegan momentos de vulnerabilidad, pero el poder compartirlo con alguien puede ser algo muy íntimo y padre, porque te sientes acompañado y seguro con alguien más. (C., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Se siente bien decir que cuentas con alguien con quien puedes desnudarte y platicar de las cuestiones más profundas de tu ser, de manera voluntaria y con ganas de hacerlo, a lo mejor eso conlleva a lugares difíciles de vivencia o recuerdos complicados que pueden generar dolor. (R., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Sin perder de vista que solo se es vulnerable con aquellos que se lo han ganado, es decir, con quien ha demostrado que puede ser digno de confianza.

Hay que ser selectivo con quién eres vulnerable porque las consecuencias pueden ser muy dolorosas si eres vulnerable con alguien que no. (MA, *focus group*, 9 de septiembre 2021)

Grupo 2

En este grupo hubo dos participantes, mujeres, que hicieron una elaboración muy detallada de la vulnerabilidad, una de ellas incluso la describió a forma de proceso. Sin embargo, el hombre del grupo, a diferencia de la mayoría de los hombres del Grupo 1, tiene un concepto bastante conflictivo de la vulnerabilidad, y en este grupo la mayoría identifica la vulnerabilidad como indeseable.

Miedo porque nadie quiere sentirse vulnerable ni ser lastimado ni sentirse chiquito, llega la valentía porque vamos a tener que aprender a ser vulnerables y dejar atrás estas capas que nosotros mismos nos pusimos para no serlo..., luego viene la realidad, cuando ya no tenemos nada de eso que nos cubre, nos damos cuenta de lo que somos y de quien somos ..., y ya no

nos estamos escondiendo detrás de algo y el esconderse es como falsedad, y por tanto sería ser sincero y la liberación es la consecuencia de la sinceridad, ..., y la confianza tanto en uno mismo como en otros, en uno mismo que aun siendo vulnerables podemos salir adelante y ser grandes personas y hacer grandes cosas y confiar en los otros a ciegas para que no se aprovechen de nuestra vulnerabilidad. La herida pues es que habrá personas que sí se aprovechen de eso y no estamos exentos, va a pasar, y vamos a salir lastimados, pero es parte de. (Gw., *focus group*, 9 de septiembre 2021)

- Vinculo Significativo

Grupo 1

De las emociones que más les cuesta expresar es el enojo, sobre todo en las mujeres del grupo debido a la imagen de amabilidad que procuran proyectar, y en general viven estas emociones en lo privado. También emociones como la frustración y la ansiedad son de las que en este grupo generan incomodidad, aunado a que las vinculan como un detonante a otras emociones.

Sin embargo, a veces estas emociones sí las pueden compartir con personas con las que tienen una relación más cercana y con quienes se pueden permitir el ser vulnerables, puesto que no se sienten juzgados. En la mayoría tiene ubicados a algunas amistades, y solo una persona refiere a su pareja, algunos de los participantes ubican como vínculos cercanos a familiares, 3 ponen en ese sentido a sus hermanos, y uno menciona a un primo; y en los otros dos participantes estas relaciones son distantes por los prejuicios que pueden existir al interior de estas.

Estas relaciones significativas, quitando a la familia, se conforma de personas que conocieron de manera presencial, y son relaciones que ya tienen muchos años, por ejemplo, una participante lleva 14 años de amistad con una de sus personas significativas; mientras que uno de los participantes menciona que con la integrante más reciente de su red de apoyo lleva 2 años de amistad.

De las cualidades que señalan que hacen valiosas a estas personas son la lealtad, el motivar su desarrollo personal, la honestidad, el dar una perspectiva objetiva o crítica, el sentirse libres de ser quienes son sin ser juzgados, la escucha activa, la presencia o hacerse presentes, respeto a los límites marcados, comunicación abierta y responsabilidad afectiva. Todos refieren que estos vínculos se han ido desarrollando de manera paulatina, sin dejar de lado que no dependen de factores espaciotemporales para mantenerse.

En lo que respecta a la comunicación con su red de apoyo por medio de redes socio-digitales, solo usan el servicio de mensajería instantánea para compartir situaciones más delicadas o vulnerables, y si bien todos prefieren poder compartir estas situaciones de manera presencial, el participante con mas renuencia a la tecnología ante la pandemia también comenzó a hacer uso de la mensajería instantánea para comunicar situaciones más vulnerables. En ese sentido, uno de los participantes solo usaba este medio para comunicar que necesitaba hablar por teléfono. Otro de los participantes debido a lo complicado de su agenda encontró en los mensajes de voz de la mensajería instantánea de redes socio-digitales, la herramienta que le permite comunicarse de una manera vulnerable con su red de apoyo, en la que se puede expresar con mayor franqueza y similitud a que si lo hiciera en persona.

Grupo 2

De las emociones que más les cuesta expresar es la tristeza o el enojo, y en general viven estas emociones en lo privado. Por ejemplo, G, una participante

a quien le cuesta externar la tristeza, la tiende a manifestar como enojo, y, por el contrario, N, otra participante que le cuesta demostrar su enojo, lo terminan manifestando como tristeza. En el caso de D, la tristeza la vincula con la vulnerabilidad por lo que no la demuestra y solo permite que la vean feliz.

En este grupo los participantes se permiten mostrarse vulnerables y externar más sus emociones con pocas personas, así como contemplarles en diversas situaciones como red de apoyo; en general los participantes refieren a su mejor amigo (a), 4 participantes a su mamá y de estos mismos participantes una también hace referencia a su expareja, solo una hizo mención de su psicoterapeuta. Asimismo, conocieron a estas personas de manera presencial. De las cualidades que les han hecho valiosas refieren comunicación y mente abierta, empatía, ser incondicionales, confianza, no juzgar, dedicación reflejada en tiempo, responsabilidad afectiva y dignidad. A las cuatro mujeres del grupo les cuesta poner límites con sus seres queridos y solo una de ellas ha estado trabajando en eso para cambiarlo; en el caso del hombre del grupo, él los tiene muy claros y no le genera conflicto ponerlos.

En este caso, al grupo no le cuesta ser vulnerable por medio de redes socio-digitales con sus vínculos significativos a quienes conocieron de manera presencial y con quienes ya tenían una relación fuerte, el acostumbrarse a esto debido a la pandemia no fue complicado; de hecho, una de las participantes pese a que conoció a su mejor amigo en persona, la relación se forjó a raíz de la pandemia en redes socio-digitales.

Conclusiones

Con miras en lograr tener una perspectiva más amplia del fenómeno de la construcción de la vulnerabilidad en las relaciones interpersonales mediadas por las redes socio-digitales, es que se congregaron a los diversos autores mencionados a lo largo de esta investigación, que, si bien hay algunos que tienen discrepancias de corte epistemológico, es menester tener en cuenta que la realidad se completa de múltiples perspectivas. Y si bien, el objetivo de la investigación no era conciliar lo irreconciliable, si pretendió encontrar elementos de diversas vertientes con variables que pudieran converger o complementarse de alguna manera para comprender el efecto de las redes socio-digitales en las relaciones interpersonales de los universitarios, en caso de que no sean un espacio plausible para la vulnerabilidad, se vuelve nocivo para la construcción de vínculos significativos.

En lo que respecta a la filosofía de la técnica la observación que hace Ortega y Gasset de lo relevante que es esta para el ser humano, sin duda alguna es muy atinada, puesto que hoy más que nunca la humanidad no sabría que hacer sin la técnica. No obstante, la otra afirmación en torno al deseo que hace el autor también abre un camino hacia la reflexión, de manera tal que, ahora que la humanidad tiene más comodidades que pudieran posibilitarle más tiempo a su contemplación, está absorto en las habladurías, esto desde Heidegger, en lugar de en sí mismo.

El deseo colectivo, carente de meditación alguna, pareciera encaminado a mayor desarrollo tecnológico, de comodidades, es decir, a consumir más entes, a cosificarse más para poder costear más cosas, a, como diría Byung-Chul Han, autoexplotarse. El deseo por conectar con el otro pareciera confundirse con el tiempo invertido en redes socio-digitales, en las cuales se pierde el rostro y la corporeidad se desvanece en filtros y caretas, en un sinfín de contenido que no logra satisfacer la necesidad del otro, porque no necesariamente se le puede encontrar en el contenido digital.

El significado de las redes socio-digitales está íntimamente vinculado con las emociones que pueden generar estas por diversas vivencias, sin embargo, en general se les vincula con contacto a experiencias interpersonales, estéticas, lúdicas, de evasión y entretenimiento, esto de acuerdo con los resultados de los *focus group*. En ese sentido el estar-a-la-mano sigue siendo vigente, pues hay que recordar que la relación no es con el ente que comparece ante la persona, sino con la relación funcional que tiene este, es decir con el “para”, de manera tal que es más fácil comprender desde esta perspectiva el por qué muchas personas pueden experimentar sufrimiento, ansiedad, estrés u otras emociones con el uso de redes socio-digitales. Aunado a esto, cuidar el contenido y tiempo que se pasa en las redes socio-digitales también cabe en el autocuidado, puesto que el estar en contacto con las actividades que las personas disfrutan aumenta su bienestar y el sentirse productivos mitiga el estrés o culpa que proviene de las horas muertas invertidas en redes socio-digitales.

Las redes socio-digitales mitigan la necesidad de contacto social, puesto que como herramienta son efectivas, pero no logran recrear la experiencia de compartir espacios físicos, donde hay lenguaje no verbal, emoción en la voz y una respuesta inmediata del interlocutor; de manera tal, que, tienden a facilitar el primer contacto con otra persona, sobre todo si el emisor es tímido debido, justamente, a la falta de respuesta no verbal inmediata, así como el hecho de que dentro de las redes socio-digitales es más fácil ubicar a personas con los mismos gustos y se creen comunidades virtuales que comparten contenido.

Por otro lado, cuando se tiene ansiedad social derivada de la incertidumbre por la percepción ajena respecto al sí mismo, es que el no tener una respuesta inmediata, sobre todo de lenguaje no verbal, es que brinda la sensación de seguridad a las personas.

Según la línea de pensamiento centrada en Heidegger, es que una manera en que se denota la existencia de otro no necesariamente es por medio de su presencia en

sí, sino desde el *Mitsein* es que se le puede percibir, ya que el estar solo es también coestar en el mundo.

Por lo que también la experiencia existencial del estar acompañado no implica necesariamente que se esté rodeado de personas, aun estando en esa situación se puede estar solo. Se pudiera decir que esa analogía también se ve reflejada en redes socio-digitales, el hecho de tener una gran lista de “amigos” en estas plataformas, no implica que no se esté solo o que se tenga una relación significativa con estos. Es por ello que es necesario el ocuparse desde el cuidado, estar vuelto hacia, para poder comparecer ante el otro.

La vulnerabilidad puede comprenderse desde lo psicoemocional, empero eso no exime lo físico, que justo de aquí parte el trabajo de algunos de los autores mencionados, puesto que, si bien hacen referencia a la vulnerabilidad existencial, es el cuerpo por medio del cual se crea la posibilidad de estar en el mundo.

El cuerpo desde un lugar consciente de su existir en el sentir, es en sí una manifestación de sensaciones que hacen factible el abrirse al mundo y experimentarlo, es por ello por lo que también las conversaciones cara a cara son tan relevantes, y la pandemia ha sido la gran prueba de lo menester que es tener este espacio con aquellos seres que la vulnerabilidad no se vive como amenaza sino como un enriquecimiento del ser.

La vulnerabilidad es un constructo social vinculado a la fragilidad, y en ese sentido, a lo delicado que puede ser mostrarse así (vulnerable) delante de alguien. Requiere valentía el permitirse ser visto así, así como ser selectivo, ternura y cuidados para quien se muestra de esa manera. Sin dejar de lado que la vulnerabilidad, de acuerdo con César Galicia (2021), hace fuerte a las personas porque les permite anticiparse a muchas situaciones que les pudieran poner en peligro, esto se debe a que el reconocerse cómo se es, con heridas, límites, puntos sensibles, necesidades, carencias, etc., ayuda a poner atención y énfasis en estas, de manera que se pueda

poner cuidado especial a la persona, desde lo físico hasta lo mental, y también de las personas con las que pudieran vincularse.

Generalmente, las personas solo se permiten ser vulnerables con aquellos sujetos con quienes ya construyeron una relación de confianza y que saben que les respetan, cuidan y hay responsabilidad afectiva, esto lo han aprendido saliendo heridos por compartirse sin primero corroborar si el otro merecía esa confianza, sin que esto excluya la falta de compromiso y responsabilidad por parte de quien es participe de dicha vulnerabilidad.

El ser-en-el-mundo tiene una disposición afectiva, es aquí donde se tiene que hacer hincapié en lo relevante de pensar para poder cuidar del otro, entiéndase como un estado de contemplación en el que se consideran más variables que las meras acciones como si no tuvieran consecuencias o las normas sociales, sino que es considerar al otro con todo lo que implica, desde sus diferencias consigo mismo hasta las emociones que puedan estar atravesando el espacio entre el uno y el otro.

Es plausible, para los universitarios, el ser vulnerables con los vínculos significativos que tienen por medio de las redes socio-digitales, sin embargo, es preferible el contacto presencial. Es importante tener en consideración que las personas que corresponden a sus vínculos significativos fueron creadas de manera presencial, por lo que al construir las bases sólidas de una relación significativa las redes socio-digitales no brindan las condiciones necesarias de constancia y consistencia para que se puedan germinar.

Debido a la pandemia es que los universitarios se han visto forzados a migrar a redes socio-digitales sus espacios de vulnerabilidad, misma que consideran inevitable, aunque no deseable por lo que no cualquier persona puede conocerlos en ese estado de vulnerabilidad. No obstante, para dar respuesta a una comunicación más cálida es que se buscan otras formas más tradicionales como llamadas telefónicas, o la forma compensatoria, mensajes de voz en la mensajería

instantánea de las redes. Aunque realmente estos comportamientos están más enfocados a dar mantenimiento o seguimiento relaciones formadas fuera de redes socio-digitales.

Bibliografía

- Aberastury, A., & Knobel, M. (2004). *La adolescencia normal, un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós Educador.
- Adams, T. (11 de enero de 2019). *Clarín*. Obtenido de https://www.clarin.com/revista-enie/ideas/sherry-turkle-tecnologia-favor-conversacion_0_GRX95ekNB.html
- Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston.
- Arab L., E., & Díaz G., A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 7-13.
- Aristóteles. (1988). *Política*. Madrid: Editorial Gredos.
- Bahena-Trujillo, R., Flores, G., & Arias-Montaña, J. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. *Biomédica, Universidad Autónoma de Yucatán*, 39-60.
- Barragán Giraldo, D. F., Martínez Posada, J. E., & Quiroga Sichacá, L. E. (2018). El Campo Hermenéutico para el Desarrollo (CHD): Sobre el vulnerable como un « otro». *Revista Internacional De Cooperación Y Desarrollo*, 196-210.
- BBC. (3 de Febrero de 2010). Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2010/02/100203_internet_adiccion_men
- Bernete, F. (2010). Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud*, 97 - 114.
- Brown, B. (Junio de 2010). *TED*. Obtenido de https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Avery.
- Brown, B. (20 de Junio de 2020). *Brené Brown*. Obtenido de <https://brenebrown.com/definitions/>
- Brown, B. (5 de Agosto de 2020). *Brené Brown*. Obtenido de <https://brenebrown.com/downloads/>
- Butierrez, L. F. (2020). Caminos hacia la alteridad. La comprensión del otro en las elaboraciones de Heidegger en torno a Sein und Zeit. *Anales Del Seminario De Historia De La Filosofía*, 37, 99 - 111.
- Carrillo Pascual, E. (1 de Octubre de 2015). Desconectados sociales. El no uso de las redes sociales entre los adolescentes y jóvenes de la Comunidad de Madrid. *Tesis Doctoral*. Madrid, España: Universidad Rey Juan Carlos.
- Casado Riera, C. (2017). Personalidad y preferencias de uso en las redes sociales en línea. *Tesis doctoral*. Barcelona, España: Universitat Ramon Llull.
- Castañón, E. L. (2014). *La relación con el otro*. Medellín: Bonaventuriana.
- Chau, Y. H. (2018). *SciELO*. Obtenido de Scientific Electronic Library Online: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rcudep/v17n1/a14v17n1.pdf>

- Children, S. T. (01 de julio de 2019). *Save The Children*. Obtenido de Grooming, qué es, cómo detectarlo y prevenirlo:
<https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 9-18.
- CNDH, C. N. (2019). *LLAMA CNDH A LAS AUTORIDADES A REDUCIR LA BRECHA DIGITAL EN EL PAÍS, PARA GARANTIZAR UNA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN INCLUYENTE QUE ADQUIERA CONOCIMIENTOS Y EJERZA SUS DERECHOS*. Ciudad de México: Comunicado de Prensa DGC/193/19.
- De Animales y Hombres, S. P. (2007). *Asunción Herrera Guevara*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Descrifremos. (s.f.). Obtenido de
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/280081/descifremos15-2.pdf>
- Descrifremos. (s.f.). Obtenido de
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/280081/descifremos15-2.pdf>
- Dirección General de Divulgación de la Ciencia, U. (junio de 2020). *Fundacion UNAM*. Obtenido de <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-como-funciona-el-phishing/>
- Donas, J. B. (2011). *Lo natural, lo artificial y la cultura*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Douglas, V. C. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 9-18.
- Echeburua, E. (2012). 2012. *Revista Española de Drogodependencias*, 435-447.
- Echeverría, J. (2008). Apropiación social de las tecnologías de la información y la comunicación. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad*, 171-182.
- Estrada Saavedra, M. (Septiembre - Diciembre de 2007). La normalidad como excepción: la banalidad del mal, la conciencia y el juicio en la obra de Hannah Arendt. (U. N. México, Ed.) *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, Vol. XLIX(201), pp. 31-53.
- Estrella Heredia, C. (2014). *Antropología de los mundos virtuales: avatares, comunidades y piratas digitales*. Quito, Ecuador: Abya-Yala.
- Frederic Gil, G. d. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 77 - 84.
- Galicia, C. (2021). LO QUE MI ABUELO ME ENSEÑÓ SOBRE SER HOMBRE. *Animal MX*.
- Gilligan, C. (2013). El daño moral y la ética del cuidado. (F. V. Lucas, Ed.) *La ética del cuidado*(30), 10 - 30.

- González, D. M. (2020). Las humanitas en peligro: el transhumanismo de cara a la cuestión de la técnica en Heidegger. En *Redefinir lo humano en la era de la técnica* (págs. 63-73). Bogotá: Universidad Libre.
- Guerrero Salazar, W. F. (2020). Heidegger y la técnica: reflexiones sobre el habitar el mundo y la ética. En *Redefinir lo humano en la era de la técnica* (págs. 35-64). Bogotá: Universidad Libre.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. (A. S. Arregi, Trad.) Barcelona: Herder Editorial.
- Han, B.-C. (2014). *En el enjambre*. (R. Gabás, Trad.) Barcelona: Herder Editorial.
- Han, B.-C. (2014). *La agonía del Eros*. (R. Gabás, Trad.) Barcelona: Herder Editorial.
- Hardey, M. (2011). ICTs and generations: constantly. *Broadband society and generational changes*, 217.
- Harvey, E. P. (30 de Marzo de 2018). *NeuroRegulation*. Obtenido de <http://www.neuroregulation.org/article/view/18189/11842>
- Heidegger, M. (2003). *Ser y Tiempo*. (J. E. C., Trad.) Madrid: Editorial Trotta.
- Heidegger, M. (2007). *Conferencias y artículos: La pregunta por la técnica*. Ediciones Folio.
- Heidegger, M. (2008). *El concepto del tiempo*. Barcelona: Herder.
- Heidegger, M. (2008). *Identidad y diferencia*. (A. Leyte, Trad.) Barcelona: Anthropos Editorial.
- Heidegger, M. (2010). *Caminos del bosque*. (H. Cortés, & A. Leyte, Trads.) España: Alianza Editorial.
- Heidegger, M. (2015). *Hitos* (Vol. 9). (H. Cortés, & A. Leyte, Trads.) Madrid: Alianza.
- Hernández, M. (20 de Febrero de 2018). En Querétaro, hay un millón 231 mil 798 usuarios con acceso a internet: INEGI. *Código Qro*, pág. 1.
- Hernández, S. Z. (12 de Agosto de 2018). *Sin Embargo*. Obtenido de <https://www.sinembargo.mx/12-08-2018/3454331>
- Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J., & Zavala. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades. *Psicología Iberoamericana*, 6-18.
- Herreros, M. C. (01 de 12 de 2008). La Web 2.0 como red social de comunicación e información. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*(14), 345 - 361.
- IFT. (Marzo de 2019). *Instituto Federal de Telecomunicaciones*. Obtenido de <https://bit.ift.org.mx/SASVisualAnalyticsViewer/>
- INEGI. (7 de Septiembre de 2018). Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/suicidios2018_Nal.pdf
- INEGI. (31 de Octubre de 2018). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSocio demo/DEFUNCIONES2017.pdf>
- INEGI. (2 de abril de 2019). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTem Econ/ENDUTIH_2018.pdf

- INEGI, I. N. (14 de Mayo de 2020). *ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL DEL INTERNET (17 DE MAYO) DATOS NACIONALES*. Recuperado el Octubre de 2020, de COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 216/20: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Internet20.pdf
- Jaen-Cortés, C., Rivera-Aragón, S., Reidl-Martínez, L., & García-Méndez, M. (2017). Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes. *Acta de Investigación Psicológica*, 2593-2605.
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 2832-2838.
- Jurgenson, J. L.-G. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa*. México: Paidós Educador.
- Karadağ, E., Tosuntas, S., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B., . . . Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 60-74.
- Katz, J., & Hilbert, M. (2003). Los caminos hacia una sociedad de la información en América Latina y el Caribe. *United Nations Publications*, 72.
- Kepios, W. H. (20 de Junio de 2020). *We are social*. Obtenido de <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Latorre, M. (2018). Historia de las web, 1.0, 2.0, 3.0 y 4.0. *Universidad Marcelino Champagnat. Perú*.
- Lenovo. (20 de junio de 2020). *Lenovo*. Obtenido de <https://www.lenovo.com/mx/es/faqs/pc-vida-faqs/que-es-un-smartphone/>
- Levinas, E. (1977). *Totalidad e infinito, Ensayo sobre la exterioridad*. Salamanca: Sígueme.
- Levinas, E. (2000). *Totalidad e Infinito. Ensayo sobre la exterioridad*. Salamanca: Sígueme.
- Levy, P. (1999). *¿Qué es lo virtual?* Barcelona: Paidós.
- Levy, P. (2007). *Cibercultura, Informe al Consejo de Europa*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Linares, J. (julio - diciembre de 2003). *Signos filosóficos*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/343/34301002.pdf>
- Liu, D. y. (2016). Social Networking Online and Personality of Self-Worth: A Meta-Analysis. *Journal of Research in Personality*, 79-89.
- López Filardo, M. G. (agosto de 2003). *Revista al tema del hombre*. Recuperado el 23 de junio de 2020, de Relaciones: <http://www.chasque.net/frontpage/relacion/0308/historicismo.htm>
- MACKAY, H. &. (1992). Social Studies of Science. *Extending the Social Shaping of Technology Approach: Ideology*, 685-716.
- Martínez Domínguez, M. (2018). Acceso y uso de tecnologías de la información y comunicación en México: factores determinantes. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, 1-18.

- Mendoza, L. H. (31 de Mayo de 2019). *GACETA UNAM*. Obtenido de <https://www.gaceta.unam.mx/la-nomofobia-no-es-una-patologia/>
- Merleau-Ponty, M. (1984). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Planeta-De Agustini.
- Mitcham, C. (1989). *¿Qué es la filosofía de la tecnología?* Barcelona: Anthropos.
- OMS. (22 de Marzo de 2018). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- OMS. (2020). *World Health Organization*. Obtenido de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/
- ONTSI. (Diciembre de 2011). *Observatoria Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI*. Obtenido de https://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/ontsi/files/redes_sociales_documento_0.pdf
- Orlowski, J. (Dirección). (2020). *El dilema de las redes sociodigitales* [Película].
- Ortega y Gasset, J. (1977). *Meditación de la Técnica*. Madrid: Revista de Occidente, S. A.
- Padilla de la Torre, M. R., & Patiño López, M. E. (2020). Tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo social: una propuesta metodológica. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, 1-22.
- Paz, E. E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 91 - 96.
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital Adicction: increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 3-8.
- Pérez Lag, M. (26 de Julio de 2017). *Arte, Identidad, Comunicación y Redes Sociales: Cómo Nos Comportamos en la Red. Tesis Doctoral*. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Pérez, P. (23 de Mayo de 2012). *Tendencias 21*. Obtenido de https://www.tendencias21.net/Los-patrones-de-uso-de-Internet-pueden-revelar-sintomas-de-depresion_a11761.html
- Ponce, I. (2012). Redes sociales-Historia de las redes sociales [Monográfico]. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 213-231.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Quadratin, A. (14 de Marzo de 2018). *Inicia UAQ campaña «Uso responsable de redes sociales»*. Obtenido de <https://queretaro.quadratin.com.mx/inicia-uaq-campana-uso-responsable-de-redes-sociales/>
- RAE, R. A. (2020). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/>
- Razo, L. Á. (9 de junio de 2019). *Dirección General de Comunicación Social*. Obtenido de Boletín UNAM-DGCS-408: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_408.html
- Rodríguez, R. (2018). Resolución y alteridad ¿Hay una medida en el trato con el otro? *Ápeiron: estudios de filosofía*(9), 39 - 48.

- Schawbel, D. (12 de Septiembre de 2017). *Forbes*. Obtenido de <https://www.forbes.com/sites/danschawbel/2017/09/12/brene-brown-why-human-connection-will-bring-us-closer-together/#1c9515542f06>
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Barcelona: Planeta.
- Sequeiros, L. (2001). Popper y Kuhn: veinte años después. Reflexión didáctica en el centenario del nacimiento de Karl R. Popper. *Enseñanza de las Ciencias de la Tierra*, 2 - 11.
- Shay, J. (1994). *Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character*. Nueva York: Scribner.
- Simondon, G. (2008). *El modo de existencia de los objetos técnicos*. Buenos Aires: Prometeo.
- Skues, J. W. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 2414–2419.
- Smith, A. (1 de Abril de 2015). *Pew Research Center*. Obtenido de U.S. Smartphone Use in 2015: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>
- Sunkel, G. (2006). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la educación en América Latina: una exploración de indicadores. *United Nations Publications*.
- Toboso-Martín, M. (2013). ENTRE EL USO Y EL NO USO DE LA TECNOLOGÍA: UN ENFOQUE DISCURSIVO DE LA APROPIACIÓN TECNOLÓGICA. *INTERSTICIOS*, 201- 214.
- Toffler, A. (1981). *La Tercera Ola*. (A. Martín, Trad.) Bogotá: Plaza & Janes. S.A.
- Turkle, S. (19 de Abril de 2013). *YouTube*. Obtenido de TED Ed: <https://www.youtube.com/watch?v=rv0g8TsnA6c>
- Turkle, S. (2017). *En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital*. (J. E. Roca, Trad.) Barcelona: Ático de los libros.
- Uhls, Y., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Smalle, G., Zgourou, E., & Greenfield, P. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387-392.
- UNICEF, Livingstone, S., & Third, A. (s.f.). *UNICEF*. Recuperado el 17 de enero de 2021, de Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo: <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>