



Artículo de investigación

Una sociedad virtual

Haidy Nicole Rodríguez Borda*

Palabras clave: nomofobia, aislamiento social, mundo virtual, impacto negativo, dependencia tecnológica.

Resumen

- En la era digital, la tecnología tiene un impacto en todos los aspectos de nuestra vida. Sin embargo, su uso excesivo puede tener efectos perjudiciales. Este texto analiza cómo depender de la tecnología nos aleja del mundo real y nos convierte en esclavos del mundo virtual. La nomofobia, que es el miedo irracional a no estar con el celular, es un síntoma de esta dependencia. Las personas que la padecen experimentan ansiedad, nerviosismo e irritabilidad cuando no tienen acceso a su dispositivo, esto puede resultar en problemas físicos y mentales graves, como daño visual, tendinitis, ansiedad y depresión; el aislamiento social es otra consecuencia desafortunada. Las personas que son adictas a la tecnología ignoran las interacciones con sus amigos y se encierran en su propio mundo virtual.

* Estudiante de Lenguas Modernas con Énfasis en Inglés en la Universidad Gran Colombia.
Correo: hanirobor0513@gmail.com

Recibido: 17 de febrero de 2023 |
Aceptado: 4 de abril de 2023

¿Cómo citar?

Rodríguez Borda, H. N. (2023). Una sociedad virtual. *Expresiones, Revista Estudiantil de Investigación*, 10(19), 28-31.

A Virtual Society

Abstract

In the digital age, technology impacts every aspect of our lives. However, its excessive use can have detrimental effects. This text analyzes how dependence on technology distances us from the real world and turns us into slaves of the virtual realm. Nomophobia, the irrational fear of being without one's cellphone, is a symptom of this dependency. Those afflicted experience anxiety, nervousness, and irritability when separated from their device, leading to serious physical and mental health issues such as visual impairment, tendonitis, anxiety, and depression. Social isolation is another unfortunate consequence. Technology addicts often neglect real-life interactions with friends, retreating into their own virtual world.

Keywords: nomophobia, social isolation, virtual world, negative impact, technology dependency.

En la actualidad podemos ver cómo la tecnología ha evolucionado y avanzado. Para bien o para mal nos hemos encontrado con infinidad de máquinas, aparatos y demás

cosas inventadas por el hombre. Sin embargo, al final la tecnología nos está perjudicando más de lo que nos está favoreciendo. Hoy en día somos dependientes de la tecnología, al punto de generar ansiedad el no tener acceso a las redes sociales o juegos *online*. Teniendo esto en cuenta, de este texto podemos afirmar que la dependencia tecnológica nos aísla y nos hace perder la capacidad de interacción con el mundo real convirtiendo el mundo tecnológico o virtual en el único importante.

Para analizar esta problemática, debemos desglosar punto por punto, empezando por lo que es la nomofobia, el aislamiento social, las consecuencias y una posible solución a todo lo mencionado anteriormente.

La nomofobia

La nomofobia es el miedo a no estar con el celular. En estos casos, aparece una fuerte ansiedad al momento en que una persona pierde el acceso a su celular o a la tecnología. Esto puede presentarse con abundante sudoración, nerviosismo o irritabilidad (BBC News Mundo, 2012).



Teniendo en cuenta lo anterior, se refuerza y confirma la idea de que la tecnología nos está afectando en distintos ámbitos como: el daño permanente a la salud física y mental, por partes iguales. Ahora bien, esto depende de cada persona, ya que algunos individuos pueden presentar más daños físicos que mentales o viceversa y, en el peor de los casos, ambos.

Gracias a las investigaciones de Stewart Fox Mills, el pionero de los estudios de nomofobia, podemos notar que las personas son capaces de ignorar y olvidarse de todo a su alrededor solo por la tecnología, ya que, a pesar de que este trastorno se refiere más que nada al uso del celular, podemos ver esta clase de actitud en las personas con los demás aparatos electrónicos, ya sea computador o incluso televisor. Esto permite que la gente se desconecte del mundo real para dar paso al mundo virtual, no les interesa si comieron o no, solo les interesa el número de seguidores o amigos de sus redes sociales.

Después de un tiempo, estas personas usualmente se ven en malas condiciones físicas, debido al descuido de su salud. Por la gran ansiedad que les causa dejar de lado la tecnología, optan por quedarse con estos aparatos electrónicos y evitan alimentarse bien, bañarse y realizar otras actividades cotidianas como limpiar sus cuartos.

Aislamiento del Mundo

Con el punto anterior explicado, podemos pasar a lo siguiente:

¿Cómo nos afecta este aislamiento?

Como ya se mencionó, las personas prefieren quedarse todo el tiempo frente a sus aparatos electrónicos, lo que causa un inminente aislamiento del mundo y sus seres queridos, aunque ellos vivan en la misma casa.

Ahora, digamos que el sujeto no se separa de su tecnología, a pesar de que esté mal. Este sujeto con el tiempo necesitará trabajar, pues estar todo el tiempo frente a una computadora no le dará ningún beneficio a futuro; sin embargo, ni siquiera así decide tomar un baño e ir a buscar un trabajo. Sigue frente a su computadora. Sus ingresos bajarían notablemente y podría llegar a tener deudas, lo cual afectaría la capacidad económica del individuo.

En otra situación, el sujeto puede enfermarse gravemente, su postura será incorrecta, su alimentación será bastante cuestionable, pero a pesar de eso, elige quedarse ahí. Pues, sacarlo de la casa empeora y es posible que empiece a actuar de manera irracional al ser separado de su tecnología, teniendo comportamientos agresivos contra los demás o contra sí mismo.

Byung-Chul Han (2014), filósofo surcoreano, nos menciona en uno de sus libros que: "El enjambre digital no es ninguna masa porque no es inherente a ninguna alma, a nin-

gún espíritu". En este contexto, podemos interpretar cómo las personas que solo están en la tecnología, su única pre-ocupación es esa. El autor nos ayuda a entender cómo esta nueva sociedad virtual carece de espíritu, pues deja todo en sus videojuegos, videos o demás actividades virtuales. Su espíritu se pierde entre todos esos objetos, como si estos lo absorbieran y nadie lo notara, o en caso de notarlo, a nadie le importa.

Consecuencias a largo plazo

Ya hemos visto algunas consecuencias, pero, en este punto, las veremos un poco más a largo plazo.

Primero, con el tiempo, largo o corto, las personas empezarían a perder sus relaciones sociales, amigos, pareja y familia.

¿Cómo sucedería?

No estarían pendientes de sus relaciones interpersonales, solo les importaría su mundo virtual, por lo que sus otras relaciones perderían importancia y relevancia. La comunicación con estas personas desaparecería completamente, sus interacciones se irían reduciendo hasta ser nulas e in-existentes.

Además, al usar esta tecnología tendemos a tener una mala postura, generando problemas de espalda o de cadera. Siguiendo con los problemas físicos, la pantalla desgastaría nuestra vista, el tener gafas de aumento incrementaría; si no las tiene, debería empezar a utilizarlas. Debido a la posición de la mano o los dedos al usar el celular o demás cosas, con el tiempo podría surgir una fuerte tendinitis que afectaría los tendones de las manos o los brazos.

Ahora, pasemos a algunos de los problemas psicológicos. Para empezar, la ansiedad que causaría el hecho de estar frente a la pantalla todo el tiempo, esto vendría con un gran estrés por no querer separarse de esta. Teniendo en cuenta el aislamiento que provocaría esto, al salir o al menos intentarlo, se generaría ansiedad social, lo cual no solo dificultaría el estar lejos de las pantallas sino también el convivir con más personas, incluso estando con su propia familia.

En conclusión, con las pruebas presentadas anteriormente y lo defendido a lo largo de estas páginas, podemos confirmar los daños que nos hace la tecnología, siendo estos mayores que los beneficios, dado que nos afecta física y mentalmente. A su vez, afecta nuestro alrededor, es decir, nuestras relaciones sociales entre nosotros y cualquier persona ajena a nuestra tecnología.

Esto podría tener una solución, aunque no es seguro que funcione dado que cada caso es diferente, al igual que cada persona. No obstante, se considera que si se limita el uso a las pantallas desde temprana edad, se podría evitar estos tipos de comportamientos, así como los problemas

que generan. También, se puede poner en consideración los diversos métodos recomendados por profesionales para evitar la adicción. Sin embargo, aun con esto en mente no podemos bajar la guardia, debemos estar atentos ante cualquier síntoma de estas afecciones para así corregirlas y terminarlas a tiempo.

Esto no depende de nadie más que nosotros, así como de nuestra propia autonomía para evitar caer en manos de la maldad que nos puede dar la tecnología. A pesar de esto, aún nos queda la duda ¿Podremos llegar a terminar con esto algún día? O ¿Seguiremos siendo rehenes de la tecnología?

Referencias

- BBC News Mundo. (2012, febrero 17). Usted podría ser nomofóbico. *BBC*. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/02/120217_tecnologia_nomofobia_aa
- Byung-Chul, H. (2014). *En el enjambre*. (Trad. Gabás, R.). Herder. <https://aayllu.com/wp-content/uploads/2021/01/BYUNG-CHUL-HAN-El-enjambre-1.pdf> [PDF]

