**JORGE MATTE y VERONICA OCHAGAVÍA**

Comunidad Apostólica Militante

Rama de Familias de la Zona Cordillera de Santiago de Chile

**Aislamiento digital**

El vertiginoso desarrollo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) ha transformado nuestras posibilidades comunicativas y de conocimiento de un modo insospechado. Hasta ahora nos hemos dejado llevar por ellas deslumbrados ante sus infinitas posibilidades, pero sin enfrentar ni hacernos cargo de los riesgos que involucran.

 Uno de los ámbitos afectados por las TIC es el de las relaciones interpersonales y sociales. Las infinitas alternativas para conectarnos e interactuar con personas en todo el mundo hacen que esta tecnología, creada para facilitar la comunicación y romper las barreras de la distancia, termine acercando a los que están lejos y alejando a los que están cerca.

El mayor impacto registrado hasta ahora se advierte en los nativos digitales, las personas nacidas en la era de la tecnología y que están marcadas por el uso de dispositivos electrónicos como computadores, juegos de video, música digital, teléfonos celulares, entre otros.

 Según el último informe de We Are Social 2017 más de la mitad de la población mundial utiliza Internet lo que supone más de 3.750 millones de personas online; y el 50% del tráfico web ya procede de dispositivos móviles, con un crecimiento del 30 % respecto al año anterior.

Además del crecimiento del 4 por ciento en el número de usuarios de Internet en el mundo, en el informe se pone de manifiesto que el número de usuarios de redes sociales ha crecido un 20 % en los últimos doce meses. Su uso supone más de un tercio de la población mundial (37 %). Y un crecimiento todavía más espectacular ha sido el experimentado en el número de usuarios activos de redes sociales en el móvil, que es ya de un 34% (2.549 millones de personas), lo que supone un incremento del 30 % comparado con el año anterior.

Respecto del uso y comportamiento que los usuarios de internet registran, existen diversos estudios y seguimientos a nivel internacional. En Chile, Tren Digital es un Think Tank que estudia y analiza los cambios digitales del país y es un referente sobre temas de investigación que tienen relación con el avance digital.

Según investigaciones de Tren Digital, los usuarios priorizan los mensajes de texto sobre las llamadas telefónicas y dedican más tiempo a las redes sociales, las que son usadas tanto para comunicarse con sus amigos como para informarse.

Resulta interesante, dentro de los datos que arrojan estos estudios (2015), destacar la cantidad de mensajes emitidos por los usuarios durante el día: el 46,3% de los encuestados envía más de 5 mensajes al día, mientras que un 25%, envía al menos 20 textos y el 14,3% alcanza los 50 mensajes diarios. Este porcentaje aumenta cuando se analiza a los usuarios por rango etario ya que entre los usuarios de 18 y 30 años que tienen un Smartphone, el promedio llega a 50 mensajes diarios

**Adicción a Internet: la enfermedad del siglo XXI**

La forma en que los usuarios usan e integran a sus vidas las redes sociales ha llevado a que algunos autores consideren el surgimien­to de un nuevo fenómeno propio del siglo XXI: la adicción a internet.

 La búsqueda de lo nuevo y el miedo a quedar desactualizado generarían una compulsión que puede transformarse en una adicción a vivir online.Aunque son los jóvenes y adolescentes los más propensos a caer en este tipo de conductas, es innegable que muchos adultos también terminan atrapados en las redes sociales.

 Según un estudio de la Universidad de Chicago Booth School of Business, las redes sociales como Twitter y Facebook son más adictivas que el alcohol o el tabaco. Refrenar los deseos por usar medios de comunicación social puede ser comparativamente más difícil de resistir, dice este estudio, debido a su alta disponibilidad y facilidad de uso. Los cigarrillos y el[**alcohol**](http://depsicologia.com/alcoholismo-predisposicion/)**,** en cambio,  son más costosos, tanto a nivel de la salud como económico: hay que comprarlos y además no se puede fumar o beber en cualquier lugar. En cambio, el acceso a medios de comunicación social es tan fácil e inmediato que cuesta resistirse.

 La adicción a las TIC supone un uso compulsivo, repetitivo y prolongado además de la incapacidad para controlar o interrumpir su consumo. Estas acciones tienen consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral. Algunos de los criterios de diagnóstico propuestos para definir la adicción a internet incluyen actitudes como vivir pensando acerca de la última conexión y anticipar la próxima; haber realizado esfuerzos sin éxito para controlar, reducir o detener el uso de internet; arriesgar o minimizar la pérdida de relaciones significativas, trabajos, oportunidades académicas o profesionales por el uso de internet y llegar a mentir a familiares, terapeutas u otros para ocultar el uso excesivo de las TIC.

Qué tipos de adicción existen? Las más extendidas, y conocidas porque nadie oculta su uso, son la dependencia a las redes sociales (facebook, twitter, ...), a las aplicaciones de mensajería interactiva instantánea (whatsapp) y a los videojuegos (principalmente juegos de rol). Pero el infosurfing ('navegación' continua y prolongada por Internet sin objetivos claros), la pornografía, la compra compulsiva online (oniomanía), los juegos de azar (gambling) y la infidelidad online, entre otros, tienen cautivos a un creciente número de incondicionales.

La penetración de la telefonía móvil ha llegado tan lejos que muchas personas no conciben su día sin tener el celular en la mano, en el bolsillo o dentro de la cartera. Es lo que se llama “nomofobia” -no-mobile-phone-phobia- o, lo que es lo mismo, la dependencia al teléfono móvil llevada al extremo.

La mayoría volvemos a buscar el celular si se nos queda en la casa, porque es demasiada la ansiedad si estamos desconectados. Eso ocurre porque tenemos una enorme dependencia a estar conectados y temor a no estarlo, y eso involucra a todas las edades.

**Conectados, no comunicados**

Hoy la tecnología nos permite comunicarnos casi sin límites. De hecho, nos comunicamos constantemente. Pero hemos sacrificado la conversación por la mera conexión. En la casa, las familias están en el mismo espacio mandando mensajes de texto y leyendo e-mails. Los ejecutivos mandan mensajes durante reuniones de directorio. Mandamos mensajes -además de hacer compras y entrar a Facebook- durante clases y cuando salimos con alguien. Incluso hay algunos que hablan de una nueva habilidad: la de mantener el contacto visual con alguien mientras se le manda un mensaje a otra persona.

Entre las consecuencias del abuso en el consumo de las TIC y las redes sociales se menciona la pérdida de habilidades en el intercambio personal que puede llegar a una especie de “analfabetismo relacional”, donde todos los esfuerzos están en la construcción de relaciones sociales ficticias. A medida que el cerebro evoluciona y cambia su foco hacia nuevas habilidades tecnológicas, en paralelo va perdiendo habilidades sociales fundamentales, entre ellas la empatía, la compasión y la tolerancia. Se supone que quienes utilizan las redes sociales habitualmente lo hacen, en primer lugar, para mantener el contacto con conocidos y comunicarse con amigos. Pero esa relación no tiene que ver con quienes están junto a nosotros, sino con aquellos que no tenemos la opción de ver, los que están más lejos, los que conocimos hace ya tiempo, pero que por las circunstancias de la vida ya no frecuentamos…

¿Por qué existe esta dependencia tan fuerte con las redes sociales? Según Tren digital, el 73,9% de los afectados responde que creen que se pierden de algo si no se conectan, mientras que el 62% manifiesta su preferencia por comunicarse por medio de las redes en lugar de cara a cara y el 56% dice usar las redes porque no está bien de ánimo.

 Conocidos estos antecedentes, parece lógico preguntarse sobre los efectos que esta hiperconectividad tiene en nuestra relación con los más próximos, con aquellos con los que nos relacionamos habitualmente, cara a cara ¿Qué impacto puede tener con quienes convivimos y son parte de nuestra familia? Las TIC nos enfrentan al riesgo de alejarnos de quienes tenemos más cerca, de quienes más nos conocen, nos quieren y nos entienden. Una cosa es estar conectados y otra, muy distinta, estar comunicados.

Y es que el diálogo entre las personas está siendo gradualmente sustituido por el dialogo con dispositivos tecnológicos que operan como mediadores comunicacionales de una comunicación que se despersonaliza. La comunicación personal, frente a frente, está siendo sustituida por la conexión en las redes. Los vínculos familiares, sentimentales, de grupos, de trabajo, son controlados por las nuevas tecnologías de comunicación. A través de los mensajes, celulares, internet, Facebook, Twitter, los hombres modernos parecen haber alcanzado el “clímax comunicacional”.

El gran desafío que nos plantean hoy las TIC en la comunicación interpersonal y en la interacción con el mundo es precisamente recuperar la proximidad con el otro y con la naturaleza. Sólo en el encuentro cara a cara, en la relación personal, es posible mirarse a los ojos, sentir emociones y percibir, gracias a la cercanía, el sentido profundo de las interacciones

**Las TIC y la relación de pareja**

Las redes sociales nos han habituado a una nueva forma de estar “solos juntos”. Tenemos la capacidad tecnológica de estar con alguien y también en otra parte, de conectarnos con cualquier lugar que elijamos. En nuestro entorno, ya sea el trabajo, en el trayecto a nuestro hogar, en un restaurant, incluso al interior de nuestra propia familia, vemos lo mismo: estamos juntos, pero cada uno de nosotros se encuentra en su propia burbuja, conectado a un teclado o un celular.

Según una investigación realizada por la Universidad de Oxford, en la que se estudió a más de 24 mil personas casadas, mantener el contacto a través de múltiples canales de comunicación puede ser muy dañino para la relación. Esta investigación pretendía probar si existía un vínculo entre la fuerza de la relación y el nivel de comunicación a través de variados medios. Los resultados demostraron que aquellos que utilizan más medios de comunicación no tienden a reportar mayor satisfacción en la relación y algunos incluso reportaron satisfacción decreciente.

Tren digital también abordó el tema del rol de las TIC en las relaciones de pareja con la idea de conocer, entre otros aspectos, los principales conflictos asociados al uso de estas tecnologías. El 80% de los encuestados reconoció interrumpir conversaciones con la pareja para revisar mensajes en el teléfono y un 71% admitió quejarse de que su pareja no dejaba de mirar el teléfono. En tanto, un 70% reconoció que se producían malentendidos por haberse comunicado por mensaje y no cara a cara y un 36,7 dijo que se perdían instancias de intimidad por el uso que se le da a la tecnología.

Otro aspecto analizado fue el uso problemático que comienza a aparecer en la relación, como recurrir al teléfono para evadir una pelea con la pareja (32,1%); enterarte de algo de la pareja por las redes sociales y no por ella (35%); el que te hayan enviado un mensaje que piensas se debió haber conversado cara a cara (55,4%); mandarse tantos mensajes que cuando se ven al final del día tienen menos temas de conversación (60,3%) o que en un día conversen más por redes que cara a cara (74,3%).

 El estudio también menciona las conductas asociadas a las TIC que pueden transformarse en factores de riesgo para la relación, como compartir un lugar físico -por ejemplo la cama- realizando actividades separadas con un aparato tecnológico (82,8%); revisar el teléfono como la última actividad de la noche después o en vez de desearle las buenas noches al otro (70%); comunicarse a través de una plataforma on line (como whatsapp) a pesar de que están en el mismo lugar físico (38,9).

 Respecto del uso del whatsapp en la relación, el estudio señala que no es su uso lo que afecta la calidad de la relación de pareja, sino la frecuencia que es negativa. Consultados respecto de cuánto tiempo dedican en el día al whatsapp, los que terminaron su relación dijeron usarlo en promedio 2 y 3 horas diarias mientras que los que siguen con sus parejas, entre 1 y 2 horas.

 Enfrentados a la realidad de un consumo abusivo o de dependencia de internet y las redes sociales que viven especialmente los jóvenes, aunque también lo vemos entre los adultos, parece urgente asumir una actitud crítica respecto de las TIC para impedir que estas tengan efectos irreparables en nuestro modo de relacionarnos con los demás.

 El objetivo de este taller es detenernos un momento y tomar consciencia respecto de la forma en que usamos estas tecnologías; conocer los riesgos que puede tener un consumo desordenado o abusivo de ellas en nuestras relaciones familiares y de pareja y asumir el desafío de un cambio en estas conductas. Se trata de controlar las consecuencias negativas que puede tener para sus vidas, una tecnología que fue creada para acercar y unir a las personas.