

Ensayo Científico

Una reflexión crítica sobre el uso de las tecnologías digitales y las redes sociales

Juan Soto

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, México

juansotoram@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9289-327X>

1. Introducción

¿Por qué resulta tan fácil culpar a las tecnologías, el internet y las redes sociales de la supuesta deshumanización de nuestras interacciones? Es común escuchar que las redes interfieren con aspectos fundamentales de la vida humana como la comunicación interpersonal, el aprendizaje y las relaciones afectivas. Sin embargo, ¿realmente son las tecnologías las responsables de estos problemas, o hemos caído en una narrativa simplista que sataniza lo nuevo y nos puede conducir al pánico moral?

El pánico moral es una reacción social desproporcionada frente a un fenómeno percibido como una amenaza grave para los valores y normas establecidos de la época. En la actualidad, las tecnologías digitales, particularmente las redes sociales e internet, han sido objeto de este tipo de respuesta. El objetivo de este ensayo es explorar las raíces de esta reacción social y analizar el papel que juegan los medios de comunicación, las instituciones académicas y los rumores en la construcción de este pánico moral. Además, se discutirá cómo una comprensión más profunda y menos moralista de las tecnologías puede llevarnos a una visión más equilibrada de su impacto en la vida cotidiana.

A través de este análisis, se sostendrá que no son las tecnologías en sí mismas las que generan efectos negativos, sino el uso que les damos. De este modo, es necesario desmoralizar la discusión sobre internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías para evitar caer en ideas simplistas que solo refuerzan estereotipos que podemos denominar tecnofóbicos.

2. Desarrollo

2.1. Origen y naturaleza del pánico moral

El concepto de pánico moral fue introducido por el sociólogo Stanley Cohen (1972) para describir la reacción exagerada y desproporcionada que una sociedad puede tener ante ciertos fenómenos. Un pánico moral surge cuando los medios de comunicación, junto con figuras de autoridad, presentan una situación como una amenaza seria para el orden social, a menudo exagerando los temores de la población. Es decir, magnificando los posibles efectos negativos

en la sociedad y las formas de relación social. Este tipo de reacción tiende a manifestarse especialmente frente a cambios tecnológicos o sociales que toman distancia o rompen con las normas establecidas. La aparición del internet y las redes sociales no ha sido la excepción pues han modificado nuestra relación con el mundo, entre las personas y con nosotros mismos.

Hoy en día mantenemos un diálogo con el mundo fundamentalmente a través de internet. Si queremos preguntarle algo al mundo, actuamos como usuarios de Internet. Y si queremos contestar las preguntas que el mundo nos hace, actuamos como proveedores de contenidos. (Groys, 2016, p. 168)

En el caso de las tecnologías digitales, el pánico moral se manifiesta en la creencia generalizada de que estas herramientas están causando una ruptura en la forma en que nos relacionamos con el mundo, entre nosotros y con nosotros mismos. La idea que está detrás de todo esto es que las redes sociales fomentan una cultura superficial, que el internet está provocando adicciones y que las tecnologías están erosionando nuestra capacidad de empatía y nos deshumanizan. Pero ¿de dónde proviene este miedo? Como señaló McLuhan (1964), cada avance tecnológico ha suscitado temores similares, desde la imprenta hasta la televisión, y aunque las formas de comunicación cambian, las inquietudes sobre su impacto en las relaciones humanas persisten.

2.2. Dos enfoques opuestos

Los discursos tecnofóbicos sobre las tecnologías, por un lado, parten de una postura pesimista que enfatiza su potencial negativo, particularmente en términos de la deshumanización y la pérdida de valores tradicionales. Particularmente, en los procesos de la interacción y la comunicación humana (Crystal, 2013). Esta postura, a menudo promovida por los sectores conservadores, ha ganado terreno gracias a la difusión masiva de narrativas alarmistas que describen a internet como una amenaza para las formas tradicionales de interacción y comunicación humanas. Los tecnófobos creen que las nuevas tecnologías están erosionando los lazos sociales, fomentando el aislamiento y debilitando los pilares sobre los cuales se sostienen las relaciones interpersonales.

Este enfoque tecnofóbico ha sido especialmente fuerte en los medios de comunicación. Desde la década de 1990, los informes sobre los "peligros de internet" han sido recurrentes,

alertando sobre los efectos negativos del tiempo frente a la pantalla, la supuesta pérdida de habilidades sociales y la fragmentación de la atención (Carr, 2010). En el ámbito educativo, por ejemplo, se teme que la presencia constante de dispositivos digitales en las aulas esté disminuyendo la capacidad de concentración de los estudiantes, erosionando las capacidades cognitivas fundamentales como la memoria, la reflexión profunda y la resolución de problemas. Sin embargo, investigaciones más recientes sugieren que estas afirmaciones son, en gran medida, infundadas o, al menos, carecen de la base empírica suficiente para sostenerse en términos generales. Es cierto que “algunas encuestas de hábitos mediáticos han demostrado que un teléfono móvil, o más bien un *smartphone*, es a menudo el primer objeto que toca un sujeto al levantarse y lo último que utiliza cuando se va a la cama” (Márquez, 2015, p. 227). Pero también es cierto que muchas personas no utilizan teléfonos móviles inteligentes.

Por otro lado, los discursos tecnofílicos adoptan una perspectiva más optimista, argumentando que las tecnologías digitales han ampliado las posibilidades de comunicación y sociabilidad humana. Los defensores de esta postura ven a internet y las redes sociales como herramientas que no sólo permiten la comunicación más allá de las fronteras físicas, sino que también democratizan el acceso a la información y ofrecen nuevas oportunidades para la participación ciudadana y la expresión creativa. El tecnófilo reconoce que las tecnologías traen consigo desafíos, pero ve estos desafíos como oportunidades para el crecimiento y la innovación social.

Uno de los aspectos que destacan los discursos propios de la tecnofilia es el papel que juegan las redes sociales en la creación de nuevos espacios para el activismo y la movilización social. Desde el movimiento de la *Primavera Árabe* hasta el movimiento *#MeToo*, las redes sociales han sido fundamentales para la organización de protestas, la difusión de información y la creación de redes de solidaridad entre activistas de todo el mundo. En este sentido, internet no es sólo un medio de entretenimiento, sino también una plataforma que podría empoderar a las personas para ejercer su agencia política y social. Pero habría que tomar con medida, tanto las voces entusiastas de la “sociedad de la información”, como las disidentes. Las primeras no reparan en afirmar que “internet mejorará el acceso a la información y al ocio, y que llevará a una mayor justicia social” (Wyatt & Terranova, 2002, p. 41). Postura demasiado utópica pues desde el nacimiento de internet hasta el momento existe mejor acceso a la información (pero no es homogéneo), y al ocio, pero no tenemos una mayor justicia social.

De acuerdo con Christakis y Fowler (2010, p. 266), la invención de cada nuevo método de comunicación a lo largo de los siglos ha generado debates sobre los efectos que tendrán los cambios tecnológicos en la sociedad. Los más pesimistas han expresado su preocupación por que las nuevas formas de comunicación debiliten las maneras tradicionales de relación, llevando gente a rechazar un conjunto de interacciones en persona que en otras épocas formaban parte necesaria y normal de la vida. Los optimistas argumentan que estas tecnologías simplemente amplían y complementan las formas tradicionales en que la gente establece conexiones.

2.3. El papel del sensacionalismo

El sensacionalismo juega un papel clave en la forma en que se perciben las tecnologías digitales. Los medios de comunicación, al igual que los rumores sociales, tienden a enfatizar los aspectos negativos del uso de internet y las redes sociales, promoviendo una narrativa de miedo y alarma. Suelen utilizar o recurrir al escándalo para desinformar. Esto es particularmente evidente en las coberturas mediáticas sobre los supuestos efectos psicológicos de las tecnologías, donde se habla de una epidemia de adicción a internet, trastornos de déficit de atención, y el crecimiento de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad, todo ello relacionado con el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Y esto termina por alarmar, desinformando, al recurrir a los discursos propios de la psicología que suelen favorecer estas posturas alarmistas y amarillistas de los medios.

La forma en que algunos medios, que son la mayoría, abordan y construyen la forma en que el uso de las tecnologías digitales tiene efecto sobre la vida social y cotidiana, no sólo refuerza el pánico moral, sino que también influye en la percepción pública de las tecnologías que, generalmente, refuerza las actitudes negativas hacia internet y las redes sociales. Al enfocarse en los casos extremos y patologizar ciertos comportamientos, como el uso intensivo de redes sociales, los medios de comunicación crean la impresión de que internet es una amenaza inminente para la denominada salud mental de la sociedad. Sin embargo, investigaciones recientes han cuestionado muchas de estas afirmaciones. Un estudio realizado por Przybylski y Weinstein (2017) sobre el impacto del tiempo frente a la pantalla en adolescentes encontró que, aunque el uso intensivo de tecnologías digitales puede estar asociado con ciertos efectos negativos, estos efectos son mínimos en comparación con otros factores que influyen en la salud mental, como el apoyo social y las condiciones económicas.

Por lo tanto, el pánico moral en torno a las tecnologías está, en gran medida, alimentado por una combinación de sensacionalismo mediático y falta de información crítica. Hay cantidades de información no verificada que afecta, negativamente, lo que internet y las redes sociales hacen en nuestras vidas. Esto es particularmente preocupante en el caso de los padres y educadores, quienes a menudo toman decisiones basadas en este tipo de información alarmista, imponiendo restricciones excesivas sobre el uso de tecnologías en lugar de fomentar una comprensión más matizada y equilibrada de su impacto.

2.4. El uso de las tecnologías

Uno de los puntos fundamentales de este ensayo es que el impacto de las tecnologías depende más del uso que hacemos de ellas que de las herramientas mismas. A menudo se señala que las redes sociales y el internet tienen efectos negativos sobre las relaciones humanas, pero se pasa por alto el hecho de que estas plataformas no son actores independientes que operan al margen de la intervención humana. McLuhan (1964) lo vio claramente al decir que nosotros modelamos nuestras herramientas y luego éstas nos modelan a nosotros. Nuestro problema es que hasta cierto punto la utilizamos de estas tecnologías nos determina.

Sin embargo, en lugar de demonizar la tecnología, es importante entender que las redes sociales, internet y otras herramientas digitales son medios a través de los cuales los individuos interactúan con el mundo. Al igual que cualquier otro medio de comunicación, estas plataformas pueden ser utilizadas de diversas maneras, dependiendo de las intenciones y habilidades de los usuarios. Por ejemplo, las redes sociales han permitido que personas de todo el mundo mantengan contacto a pesar de las distancias geográficas, pero también han facilitado la difusión de noticias falsas y el discurso de odio. Durante el confinamiento debido a la pandemia del coronavirus, fueron fundamentales para mantener no sólo las comunicaciones interpersonales, sino las actividades laborales, educativas, mercantiles, etc.

En este sentido, la clave no está en limitar el uso de las tecnologías, sino en educar a los usuarios para que sean más conscientes de cómo las utilizan. Los programas de alfabetización digital son esenciales para ayudar a las personas a navegar por el mundo digital de manera más efectiva, enseñándoles a reconocer fuentes confiables, proteger su privacidad y usar las plataformas de manera ética y responsable. Estas habilidades son especialmente importantes

para los jóvenes, quienes han crecido en un entorno digital y necesitan herramientas para gestionar de manera efectiva los desafíos que presentan las tecnologías modernas.

2.5. Nuevos dilemas en la era digital

Con la masificación del uso de las redes sociales, han surgido nuevos dilemas morales que no existían en las épocas previas. Estos dilemas reflejan los cambios en la manera en que interactuamos con los demás y manejamos nuestra vida privada. Uno de los aspectos más preocupantes de este fenómeno es la erosión de las barreras entre lo público y lo privado. En las redes sociales, las personas tienden a compartir aspectos de su vida personal de manera pública, lo que puede generar conflictos en sus relaciones afectivas, familiares y laborales.

Por ejemplo, las redes sociales plantean preguntas sobre el manejo de las relaciones amorosas. ¿Cuándo es apropiado anunciar una relación en una plataforma pública como *Facebook* o *Instagram*? ¿Es aceptable eliminar a una ex pareja de nuestras redes para evitar conflictos con la actual? ¿Es correcto husmear en el perfil de nuestra pareja para ver sus interacciones con otros usuarios? Estos dilemas, aunque puedan parecer triviales, son reflejo de un cambio más profundo en la manera en que las personas experimentan y gestionan sus relaciones en la era digital.

Además de estos dilemas afectivos, las redes sociales también plantean preguntas sobre la privacidad y la vigilancia. En muchos casos, los usuarios no son plenamente conscientes de la cantidad de información personal que están compartiendo en línea, lo que los deja vulnerables a la explotación comercial y al control gubernamental. Este fenómeno ha llevado a debates sobre los límites del derecho a la privacidad en la era digital y sobre cómo se deben regular las actividades de las grandes corporaciones tecnológicas para proteger los datos de los usuarios.

2.6. La comunicación en tiempos digitales

De acuerdo con Castells (2013), la comunicación en la era digital ha transformado profundamente las dinámicas de poder en la sociedad. En lugar de depender de los medios tradicionales para recibir información, los usuarios de internet tienen la capacidad de producir y difundir sus propios contenidos, lo que ha masificado, en gran medida, el acceso a la información y ha permitido que personas comunes se conviertan en productores de contenido. Esto ha abierto nuevas oportunidades para el activismo y la movilización social, permitiendo que

movimientos como el *#BlackLivesMatter* y el *#MeToo* ganaran ímpetu y aceptación a nivel global.

Sin embargo, esta masificación de la información también ha traído consigo nuevos desafíos. La capacidad de cualquier usuario de crear y difundir contenidos ha llevado a un aumento en la difusión de desinformación y noticias falsas. En algunos casos, esto ha socavado la confianza en las instituciones democráticas y ha contribuido a la polarización política. Además, la cultura de la autopresentación en las redes sociales ha generado un entorno en el que las personas se sienten presionadas a proyectar versiones idealizadas de sí mismas, lo que puede tener efectos negativos en su autoestima y en sus relaciones interpersonales.

A pesar de estos desafíos, internet sigue siendo una herramienta poderosa para la transformación social. El activismo en línea ha permitido que grupos que tradicionalmente habían sido marginalizados encuentren una voz y una plataforma para sus causas, desafiando estructuras de poder y creando nuevas formas de participación democrática. Sin embargo, para aprovechar plenamente el potencial de estas plataformas, es necesario que los usuarios desarrollen un enfoque crítico hacia la información que consumen y producen, y que las empresas tecnológicas asuman su responsabilidad en la gestión de sus plataformas de manera ética y transparente.

3. Conclusiones

En resumen, el pánico moral en torno a las tecnologías digitales es una reacción exagerada que no toma en cuenta las complejidades del uso de internet y las redes sociales. Si bien es cierto que estas herramientas han transformado la vida cotidiana, su impacto depende más de cómo las utilizamos que de sus características intrínsecas. En lugar de caer en posturas tecnofóbicas o tecnófilas, es necesario adoptar un enfoque más equilibrado que considere tanto los beneficios como los riesgos de las tecnologías digitales.

Este ensayo ha mostrado que, al desmoralizar la discusión sobre las tecnologías, podemos desarrollar una comprensión más profunda y coherente de su rol en nuestras vidas. En última instancia, las tecnologías no son inherentemente buenas ni malas; son herramientas

que los seres humanos utilizan de acuerdo con sus necesidades y circunstancias. Por lo tanto, el verdadero desafío no es evitar el uso de las tecnologías, sino aprender a usarlas de manera responsable y consciente.

Referencias

- Carr, N. (2010). *Superficiales. ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* Santillana.
- Castells, M. (2013). *El impacto de internet en la sociedad: una perspectiva global*. En C@mbio. BBVA (pp. 127-148).
- Christakis, N., A., & Fowler, J. H. (2010). *Conectados. El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan*. Taurus.
- Cohen, S. (2011). *Folk Devils and Moral Panics*. Routledge classics.
- Crystal, D. (2013). Internet y los cambios en el lenguaje. En C@mbio. BBVA (pp. 331-357).
- Groys, B. (2016). *Arte en flujo. Ensayos sobre la evanescencia del presente*. Caja Negra.
- Márquez, I. (2015). *Una genealogía de la pantalla. Del cine al teléfono móvil*. Anagrama.
- McLuhan, M. (1964). *Comprender los medios de comunicación. Las extensiones del ser humano*. Paidós.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence from a Population-Based Study. *Child development*, 90(1), e56–e65. <https://doi.org/10.1111/cdev.13007>
- Wyatt, S., Thomas, G., & Terranova, T. (2002). *Vinieron, surfearon y volvieron a la playa: conceptualizando la utilización y la no-utilización de internet*. En S. Wooglar (Ed.), *¿Sociedad virtual? Tecnología 'cibérbole' realidad* (pp. 41-57). UOC.