

InfoPsi.doc

Redes interpersonales en el ciberespacio, salud mental y ciberpatología

GABRIEL BRARDA



CALIDAD INTERNACIONAL
EN MEDICAMENTOS

La armonía
que su paciente
necesita.

CLONALEP



CLONALEP
CLONAZEPAM 2 mg

Comprimidos trirranurados
"Multidosis"
0,5 mg | 1 mg | 1,5 mg | 2 mg

CONTENIDO

CIBERFENÓMENOS, CIBERPSICOLOGÍA Y SALUD GENERAL Y MENTAL	4
CIBERPATOLOGÍAS O LA UTILIZACIÓN PROBLEMÁTICA DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES	5
NOMOFOBIA. SÍNDROME DE <i>FOMO</i> Y EL <i>PHUBBING</i>	6
EFFECTOS Y CONSECUENCIAS PARA LA SALUD MENTAL	7
LA SOMBRA O EL LADO OSCURO DE LA PERSONALIDAD	7
LA UTILIZACIÓN INADECUADA DE LAS PLATAFORMAS DIGITALES DE LAS REDES SOCIALES	10
ADICCIÓN HOSTIL A LA LÓGICA DIGITAL	10
JUEGO PATOLÓGICO ONLINE	12
LOS NIÑOS, LOS ADOLESCENTES Y LAS PANTALLAS	14
ASPECTOS SOCIO-POLÍTICO-ECONÓMICOS	15
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16

Los textos que en esta publicación se editan expresan la opinión de sus firmantes o de los autores que han redactado los artículos originales por lo que se deslinda a Laboratorios Lepetit S.A de toda responsabilidad al respecto.

Año 2024

Coordinación de edición: Lic. Carolina Pangas - editorial@polemos.com.ar

Diseño y diagramación: D.I. Pilar Díez - mdpdiez@gmail.com

REDES INTERPERSONALES EN EL CIBERESPACIO, SALUD MENTAL Y CIBERPATOLOGÍA

Gabriel Brarda

Médico psiquiatra (UBA).
Terapeuta cognitivo certificado.
Magíster en psiconeurofarmacología (Universidad Favaloro).
Miembro fundador del CTC y la AATC.
Codirector del curso superior de Terapias Cognitivo-Conductuales.
Presidente Honorario del Capítulo de Cognitivism
y Conductismo de APSA.
Subdirector del Centro de Terapia Cognitiva.

¿Tendremos plena conciencia de cómo ha cambiado nuestra vida en los últimos veinte años? Sí, sabemos que se ha transformado de manera vertiginosa gracias (¿o tal vez por desgracia?) a las tecnologías de la información y la comunicación. Tan solo pensemos un instante si imaginariamente, en este mismo momento, no pudiéramos disponer de un teléfono móvil o de un ordenador. Esos artilugios que nos permiten estar comunicados las 24 hs. con nuestros seres queridos, seguir los estudios en la universidad, trabajar con una oficina portátil y, por supuesto, estar al día con lo que sucede en el mundo entero. No claro, ya la vida es inviable sin ellos. Es más, la vera realidad de la vida transcurre ahora en ese espacio virtual que llamamos *World Wide Web*, donde todo queda circunscrito al tráfico de datos vía un protocolo de transferencia de hipertextos (léase HTTPS:) inventado tan solo por una persona, Tim Berns-Lee, y lanzado al universo humano el 6 de agosto de 1990.

Fue Marshall McLuhan en su magna obra *Comprender los medios de comunicación: las extensiones del ser humano* quien fue capaz de predecir el impacto que los medios electrónicos como la internet tendrían con sus alcances mundiales inusitados. El texto fue redactado en los comienzos de la década del sesenta y describe magistralmente cómo los medios logran que nuestra atención pase del contenido al medio en sí mismo. El uso masivo del teléfono, el telégrafo, la radio, la televisión y otros medios electrónicos han establecido una nueva forma de cultura y de comunicación. Sí, los medios de comunicación y los seres humanos han evolucionado a la par, moldeándose mutuamente en el camino transcurrido. Entonces, ¿cómo deberíamos adquirir conocimientos, colaborar y conectarnos en el futuro? Comprender los medios de comunicación supone entender el futuro, pero también los costos que se pagan con estos avances (McLuhan, 1964).

McLuhan consideraba que toda tecnología de la comunicación comparte una propiedad en común: la extensión del alcance humano. Primero han sido los sentidos y percepciones las que se amplificaron y extendieron para luego, con la introducción de los nuevos medios de comunicación electrónicos, buscar emular la proyección del mismísimo sistema nervioso. En palabras

del propio McLuhan: “El uso de cualquier tipo de medio o extensión del hombre altera los patrones de interdependencia entre los individuos, así como la relación entre nuestros sentidos” y esta otra frase del mismo autor: “nuestra nueva tecnología electrónica, que amplía nuestros nervios y sentidos hasta un alcance global, tiene grandes implicaciones para el futuro del lenguaje... señala el camino de la extensión del propio proceso de conciencia a escala mundial.”

La energía eléctrica ha expandido la electroquímica cerebral para lograr convivir entre todos, en copresencia ubicua y simultánea dentro de esta era informática. Se crea instantáneamente un campo de acontecimientos interactivos que no pueden dejar de edificarse como “la vera realidad”. Pero mucho cuidado, porque en las profundidades subliminales de estos poderosísimos medios residen, todavía vigentes, los ecos de viejos cuernos tribales y antiguos tambores de combate. Los medios se convierten entonces en herramientas de dominación y sometimiento por parte de regímenes o elites que pretenden (porque también conservan los rudimentos de cerebros arcaicos) imponer su particular visión tecnológica a una enorme mayoría de la población mundial mal-informada o desinformada por todo tipo de *fake-news*. La aldea global nuestra, constituida en este *zeitgeist* de permanente conectividad, puede alterar la matriz tiempo-espacial de nuestra trama social histórica, facilitando que las interacciones sean cada vez más fragmentadas y conflictivas, y que progresivamente nos vayamos convirtiendo en esclavos de una “hiperconexión masiva digitada”.

Es que estamos asistiendo, y gestando entre todos la “Cuarta Revolución Industrial” (Foro Económico Mundial, 2024). Mutación que no es tan solo cultural, sino también existencial y hasta quizás biológica, como vaticinan algunos transhumanistas. Y qué acontecerá cuando la Inteligencia Artificial (IA) tome el relevo de la inteligencia humana y disponga de la biopolitización eugenésica para manipular el ADN recombinante del Homo Sapiens Sapiens. Sí, suena bastante pesimista, pero no son pocos los que ya consideran que, por fuera de la web, la misma existencia pierde buena parte de su sentido. Veamos tan solo algunos datos (Glo-

bal Overview Report, 2023): según las Naciones Unidas nuestra actual población mundial de 8.06 mil millones de personas, tiene 5.300 millones de usuarios de internet, o sea 65,7 % de la población total. Afirmando disponer de un *smartphone*, el 69,4 % de la población mundial, y siendo los usuarios de redes sociales el 61,4 %. Sumándose 215.000.000 de usuarios nuevos tan solo en el último año (un incremento del 4,5 % interanual). Un poco más desolador que los resultados citados por el informe son los datos respecto al tiempo de utilización diaria de internet por parte del usuario promedio. Si usted se considera uno de ellos, pues se pasa siete horas al día utilizando el servicio de la red gracias a todos los diversos dispositivos con los que cuenta, *smartphone*, *tablet*, computadora(s). Calculemos $7 \times 7 = 48$, y sí, son dos días completos a la semana de su hermosa vida. Y sin pretender abrumarlo mucho más con esta información pública, también al considerarse usted un asiduo y activo utilizador de redes sociales sepa pues que, en octubre de 2023, los usuarios se incrementaron en 76 millones tan solo en solo tres meses, y sigue *in crescendo*. En la Argentina representan el 68,3 %, que no está no tan lejos del 94,0 % de Arabia Saudita, que tiene el mayor índice mundial de consumidores de medios sociales (Global Overview Report, 2023). Facebook es la plataforma más utilizada y las edades mayoritarias de internautas están comprendidas entre los 25 y 34 años con 4.760.000.000 de usuarios en el mundo.

En suma, ya no estamos en presencia de una web estática unidireccional que solo ofrece contenidos. Estamos asistiendo -perdón, me corrijo-, estamos *conformando* entre todos en la actualidad una web interactiva multidireccional ubicua, que identifica categoriza y manipula emocionalmente los comportamientos de los usuarios. Red que interactúa satisfaciendo muchas de las necesidades básicas y respondiendo inteligentemente con un perfil acorde a los patrones de conducta del humano y de las necesidades personalizadas individuales. ¿Será que nos estamos valiendo de nuestro propio entendimiento o estaremos delegando nuestro modo de pensar lo dado, este hermoso y maravilloso mundo, a la “Diosa Tecnología”?

Ciberfenómenos, ciberpsicología y salud general y mental

La psicología ha comenzado a estudiar la relación que se está consolidando entre las personas y el contexto de la tecnología emergente, como lo es la realidad virtual, los videojuegos, los blogs, los foros, las aplicaciones para el *e-learning*, las redes sociales y la inteligencia artificial. Cómo es que se utilizan estos nuevos ciberfenómenos, ya no tan solo para comunicarnos, sino para facilitar el aprendizaje, orientar nuestras motivaciones, ajustar nuestro modo de pensar y hasta definir nuestras intenciones, valores y decisiones.

En los últimos años se han producido grandes avances en medicina gracias a la utilización de herramientas tecnológicas disponibles en la web. Al igual que el uso de monitores de actividad como los relojes *wearables* y las aplicaciones móviles de salud (*appsalud*). Solo para citar algunos avances, por ej. en mastología se dispone del *deep learning* operativo de la IA para lograr detectar y clasificar lesiones cancerígenas en mamografías, sin necesidad de recurrir a un manotón para realizar una biopsia (Ribli et al., 2018). En neurocirugía, las imágenes cerebrales de ACV agudos en las personas aquejadas son analizadas en segundos a fin de tomar decisiones médicas de urgencia que permiten intervenciones tempranas para salvar vidas (Soun et al., 2020). Otro tanto ha acontecido en la prestación de servicios médicos a distancia gracias a la telemedicina o bien el uso de dispositivos digitales para el acceso y asistencia a servicios sanitarios como ocurre con la teleasistencia. Todos estos avances demuestran cómo se puede ayudar a las personas a vivir más independientemente y a cuidar responsablemente su propia salud.

En el caso de la salud mental, son variadísimas las aplicaciones que podemos encontrar para la asistencia *online* del paciente suicida. Contamos hoy día también con asistentes virtuales, configurados cual avatares, que han sido diseñados para brindarnos asistencia *online* las 24 hs. para encarar los problemas de salud mental a través de la detección temprana de síntomas. Todo ello gracias a algoritmos de *machine learning*, que analizan enormes cantidades de datos como son

los posteos en las redes sociales, los patrones de lenguaje sutiles que se presentan en el inicio de los cuadros depresivos y ansiedad. Así como también ofrecen experiencias terapéuticas inmersivas, creando escenarios dinámicos de interacción con personas, vía el *Natural Language Processing (NLP)* y *Large Language Models (LLM)*. Un ejemplo de estos recursos, por ejemplo, es *Therabot*, una aplicación de autorreflexión que opera conjuntamente como un juguete-perrito-robot operado por una IA y que dialoga con niños que han padecido de trauma temprano.

Toda esta revolución de la salud mental conocida como la salud móvil (*mHealth* o *eHealth*) alude a la prestación de servicios que persiguen claros objetivos. No solo el registro de estados físicos y psíquicos o de un diario de medicación prescrita por un galeno, sino también modificaciones de hábitos y estilos de vida, como son las dietas y la actividad física, pasando asimismo por la identificación de biomarcadores (glucemia, tensión arterial, estrés, ansiedad, estado de ánimo, el humor), hasta incluso el permitirnos alcanzar logros terapéuticos eficaces con intervenciones entalladas orientadas al comportamiento de los individuos a fin de obtener un mayor bienestar general.

Ciberpatologías o la utilización problemática de las tecnologías digitales

Si nos permitimos el uso del neologismo “ciberpatología” es porque la era digital que nos atraviesa no solo nos está determinando en nuestros hábitos y costumbres, sino que también se acompaña de riesgos y desviaciones comportamentales por el mismo hecho de haber sido diseñada por el humano para el uso humano. Vivimos en una sociedad global hiperconectada y las complejas tecnologías ocupan cada vez más tiempo y espacio en las vidas personales. Somos sujetos de sofisticados deseos, como también mamíferos fascinados por el juego y el entretenimiento y, por sobre todo, una especie hipergregaria que adora cultivar las relaciones interpersonales. No es casual que Facebook sea la *app* más utilizada, habiendo alcanzado el millón de usuarios a tan solo 10 meses desde su lanzamiento. Siendo la utilización de internet por parte de los usuarios,

el estar en contacto con amigos y familiares, la principal motivación y razón de ser (53,7 %). Los sitios *top* de los *Websites* más visitados son utilizados para desplegar el chat y la mensajería (94,8 %) y muy de cerca los siguen las *social networks* (94.6 %). Para no mencionar el tiempo dedicado al *streaming*, que imperativamente necesitamos con fines de esparcimiento y recomendación a amigos, o bien para realizar compras y sobrellevar la inacabable e intrusiva publicidad (Global Overview Report, 2023).

Si bien ciertos términos como “adicción a la tecnología” o “ciberadicción” se han utilizado indiscriminadamente en la jerga popular, dichas conductas no han recibido el consenso científico internacional para ser incluidas en el DSM 5 de la Asociación Americana de Psiquiatría. No obstante, desde 2022 se incluyó en el CIE-11, dentro del apartado Trastornos debidos a Comportamientos Adictivos, el “Trastorno por videojuego” (6C51) siendo tres los criterios a tener en cuenta a la hora de diagnosticar dicho trastorno: la falta de control voluntario sobre el comportamiento en relación a los videojuegos; la prioridad al juego, y una escalada de la conducta con acceso desproporcionado e incremental. Así también, bajo el código 6C50 figura el trastorno por juego de apuestas, predominantemente *online* (6C50.1). Todas las características propias de las adicciones a sustancias las podemos hallar también en este uso problemático, ya que los efectos e interferencias en el sistema motivacional dopaminérgico que distorsionan su funcionamiento van generando dependencia psicológica, tolerancia, síndrome de abstinencia, negación de la problemática y síntomas perniciosos. Como el insomnio por privación del sueño para estar conectado, la inquietud psicomotora, la agresividad injustificada cuando es prohibido el acceso y la progresiva pérdida de interés por otras actividades gratificantes, así como también el perder la noción del tiempo o bien negarlo y mentir, y el aislamiento que conducen a bajos rendimientos académicos y laborales. Los conflictos interpersonales por persistencia de la conducta adictiva también están a la orden.

Cuando se ha estudiado la prevalencia de las adicciones a internet se encontraron resultados un tanto dispares, producto de los clásicos ses-

gos de análisis como lo son el tipo de población analizada, la selección realizada y los puntos de corte (Masaeli & Farhadi, 2021). Una revisión meta analítica de 498 artículos publicada en 2022 que cubrió una población de más de dos millones de personas en 64 países estimó una prevalencia global del 26,99 % para la adicción a un *smartphone*, de un 17,42 % de adicción a redes sociales y de 6,04 % para la adicción a videojuegos, siendo el género masculino el de mayor riesgo (Meng et al., 2022).

Nomofobia. Síndrome de FOMO y el Phubbing

La nomofobia es define como el miedo irracional a permanecer un intervalo de tiempo sin un teléfono celular. El término, que es un acrónimo de la expresión inglesa “*no-mobile-phone phobia*”, fue acuñado durante un estudio realizado por la oficina de correos británica Royal Mail en 2011, encargado al instituto demoscópico Yougov para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles. El 53 % de los usuarios de teléfonos móviles en el Reino Unido tienden a sentir nerviosismo y ansiedad cuando “pierden su teléfono móvil, se les agota la batería o el crédito, no tienen cobertura de la red o falla la conexión estando en un lugar sin cobertura”. Los niveles de estrés de una persona con nomofobia serían equiparables a los nervios que se tienen el día antes de la boda o ante una visita al dentista. Qué tipo de explicación brindan estas personas por el hecho de vivir esta experiencia: pues “que se están aislando” o “que se van a perder un mensaje relevante de un familiar” o bien “que se les puede llegar a escapar o están desperdiciando lo mejor de la vida en ese instante”. Esta vivencia expresa el temor de no estar siendo participe de su grupo de pertenencia y por ello, eventualmente, terminar siendo excluido. Estas personas consideran que sus dispositivos móviles son absolutamente indispensables, al grado que terminan regresando a sus casas si se lo llegan a olvidar. Estar imperiosamente conectados sin poder soltar ni por un minuto el dispositivo revela un problema serio de autoestima y una gran necesidad de aceptación, que no necesariamente alude a fenómenos de personalidad

subyacentes o a vulnerabilidades particulares, sino que es consecuencia directa de conductas estereotipadas, mal aprendidas, que terminan consolidándose como normas u obligaciones adquiridas producto de cánones culturales predominantes. “Cómo es que debemos mostrarnos ante los demás” y claro “se debe estar en línea permanente”; ¿o acaso alguien no ha recibido en alguna oportunidad el siguiente reproche?: “Te llamé para avisarte que llegaba un par de minutos tarde y tenías el teléfono apagado”.

El FOMO, sin tratarse de un neologismo, acrónimo del inglés *Fear of Missing Out*, alude al estado psicológico que se genera en los afectados por sufrir la autoexigencia de tener que estar permanentemente conectados a internet. Estas personas pasan largas horas conectadas a los diferentes canales de comunicación, contribuyendo con muchos más *likes* que lo habitual en los distintos sitios. Experimentan inquietud, ansiedad, nerviosismo, problemas con el sueño y cambios del humor, llegando a interferir este fenómeno en las actividades cotidianas, incluyendo las gravísimas distracciones que pueden acontecer cuando se está manejando un automóvil.

El FOMO no solo se relaciona con el uso problemático de redes sociales, sino también con otro fenómeno denominado *phubbing*. El término es la fusión de *phone* (teléfono portátil) y *snubbing* (realizar un desprecio) también traducido como *nigufoneo*. Hace referencia a la conducta de no prestarle atención a las personas con las cuales uno se encuentra dialogando presencialmente. Por ello mismo, los interlocutores en dicha situación leen este comportamiento como estar siendo ignorados. Tener el imperativo sometedor de estar todo el tiempo enganchados compulsivamente termina supeditando la vida natural cotidiana y alterando el relacionamiento vincular de calidad, porque el *smartphone* se instaura como un fin en sí mismo y no como un medio (Tandon et al., 2022).

Se podría continuar listando muchas otras *tecnopatías o ciberpatologías* como lo son la vibración fantasma, o creer que el móvil nos está enviando una alerta (vibración) que en realidad no se ha producido, la *Apnea del Whatsapp* que consiste en comprobar el *WhatsApp* de manera compulsiva buscando mensajes nuevos, la re-

terofobia o el terror a escribir mal los mensajes, o la *editiovultafobia* que es el rechazo a los demás por miedo a tener que compararse con otros, etc.

Efectos y consecuencias para la salud mental

Todos significativamente reconocemos las grandes ventajas que nos traen las tecnologías digitales, incluso también nos percatamos de algunas de sus desventajas, pero ¿hasta dónde estamos dispuestos a aceptar los efectos nocivos que la misma nos acarrea en nosotros mismos? Sabemos que son las consecuencias en el ámbito psicosocial los efectos adversos que más padecemos, tanto en la salud física como en la psíquica.

Tan solo pasemos a enumerar algunas de estas consecuencias: disfunciones de la atención y memoria, dificultades en la toma de decisiones, trastornos de ansiedad, desregulaciones del estado anímico, agitación, hostilidad, pobreza emocional, pérdida de habilidades de afrontamiento, vivencias de vacío existencial, y podríamos continuar: problemas en las relaciones conyugales, conflictos intrafamiliares, malentendidos laborales, dilemas sentimentales, infidelidad, pornografía, aislamiento vincular, etc.

Hasta constatamos sus repercusiones en la salud física por el uso problemático de las distintas tecnologías como el síndrome del túnel carpiano, artrosis precoz en las articulaciones de la mano, el sedentarismo, dolores cervicales y lumbares por malas posturas, la fatiga ocular, alteraciones de los patrones de alimentación y las muy notables alteraciones del sueño. Está completamente demostrado que el abuso de internet con las *tablets* y teléfonos móviles, ya sea por exceso de conectividad a redes sociales o por descontrol en los videojuegos, sin dejar de mencionar las apuestas *online*, provocan una disminución significativa del tiempo total del sueño como de su calidad, provocando insomnio y somnolencia diurna. Como las personas se exponen excesivamente a la luz azul de las pantallas a la noche se tarda más tiempo en conciliar el sueño, aumentando la latencia del inicio del sueño y deslizándolo a interrupciones (Bauducco, Meg Pillion et al., 2024).

La sombra o el lado oscuro de la personalidad

Harto conocido es el fenómeno que acontece en las redes sociales con todo tipo de ofensas, críticas, comentarios hirientes y descalificadores, burlas y hasta insultos. Sin dejar de mencionar la difusión de *fake news* para incitar al odio y la violencia. Mensajes hirientes, dañinos, manipulaciones e incluso acciones deshonestas como estafar, robar y hasta vulnerar la privacidad distribuyendo fotografías de contenido íntimo. En definitiva, acosar descarnadamente a personas inocentes y a veces ingenuas para lograr humillarlas y amenazarlas. Incluso se llega a usurpar la identidad para luego directamente continuar estafando a otros usuarios. Esta utilización inadecuada de las tecnologías digitales que han recibido el nombre de *ciberbullying*, *ciberdelincuencia* y la inevitable *ciberseguridad* que la acompaña, han generado la necesidad de estudiar y conocer con mayor profundidad las características que estas conductas nos revelan de la condición humana para poder *a posteriori* desarrollar medidas preventivas y en lo posible lograr si no neutralizarlas, al menos moderarlas.

Nuestra W.W.W. como la realidad alternativa que estamos construyendo, se ha constituido en un espacio ideal para amplificar ciertas características psicológicas que habían quedado reservadas a anomalías de la personalidad, como lo han sido desde siempre la psicopatía y la personalidad antisocial. Sin embargo, estamos constatando que estas disposiciones a sembrar discordias, polarizar opiniones dividiendo lazos sociales solidarios y usando engaños y trampas son, pues, ya comportamientos “normalizados” de muchos individuos. Conductas que, para el sentido común de la gente, se encuadrarían como “conductas de personas normales” han recibido el descalificador mote de *trolls*. Son las personas que utilizan mensajes ofensivos y engañosos con el propósito de provocar reacciones emotivas, teniendo el fin de engarzar a incautos en discordias y peleas inacabables. En la actualidad se han conducido interesantes estudios con el objetivo de formular una nueva y más completa conceptualización de la personalidad humana. Nos referimos al denominado *Factor-D*

en referencia a los aspectos oscuros que posee toda personalidad. Una consideración psicológica que ya Gustav Jung había formulado a principios del S. XX y había conceptualizado como la *sombra de la personalidad*.

La *sombra*, para la psicología analítica, designa los aspectos inconscientes de la personalidad, caracterizados por rasgos y actitudes que el yo *consciente* no reconoce ni desea reconocer como propios. Jung la consideraba la parte más inferior o baja de la personalidad, la suma de todas las disposiciones psíquicas personales y colectivas que no son asumidas por la conciencia, por no ser vividas como un “rasgo compatible” y aceptable con la propia personalidad. Estos contenidos rechazados no desaparecen y cuando cobran cierta autonomía se constituyen en un agente antagonista del yo, ya que pone de manifiesto las propias carencias del yo consciente. Así es como el yo busca un alivio compensatorio de esta misma insuficiencia. Dado que la sombra representa nuestros impulsos más primitivos, se trataría de nuestra faceta instintiva animal como sumatoria de todo nuestro pasado evolutivo. Así, las dificultades vitales encontradas generalmente en hombres y mujeres pueden deberse a un intento de supresión de la propia sombra. Imposibilidad que degenera en una vuelta o retorno de aquello que se pretende eliminar, el concepto analítico de retorno de lo reprimido (Zweig & Wolf, 1999).

El *Factor-D* es definido como la tendencia de maximizar la utilidad individual personal –sin tener en cuenta, aceptando o provocando adversidad para otros malévolamente– se acompaña siempre por creencias que sirven de justificación. Puesto de forma sencilla, individuos altos en *Factor-D* perseguirán sus propios intereses de manera despiadada, aun cuando afecte negativamente a otros (o por el hecho de hacerlo), teniendo creencias que justifican estos comportamientos. Este factor está presente en la población humana (estudiado en la actualidad con un N: 2.275.277) y estadísticamente satisface el principio de indiferencia del indicador, tal como también ocurre con el *Factor-G* de la inteligencia general para la población mundial (Moshagen et al., 2018).

Se trata de rasgos de la personalidad negativos que dan cuenta de conductas cuestionables, contrarias a la ética y moral imperantes. Estos rasgos oscuros son una tendencia disposicional que surgen como manifestaciones específicas para maximizar la propia e individual utilidad. El concepto fluido de “D” captura diferencias individuales de múltiples categorías psicológicas con alta correlación entre ellos ($> r = .93$). Estas categorías analizadas son: el egoísmo (excesiva consideración por las propias ventajas a expensas de la comunidad); el maquiavelismo (orientación calculada y estratégica con manipulación insensible, cinismo e insensibilidad); el narcisismo (todo tipo de motivos para lograr el refuerzo e intereses de admiración, con sentimientos de grandiosidad y superioridad); la licencia de derecho psicológico (sentido estable e insistente en que uno se merece más y tiene más derecho que los otros. En idioma inglés se aplica el término *entitlement*); el descompromiso moral (orientación hacia el mundo que diferencia lo propio como valor superior y que conduce a lo no ético); el sadismo (infligir intencionalmente dolor o sufrimiento para afirmar su convicción, poder, sometimiento y dominancia por sobre el otro. Humillar y desvalorizar con crueldad); el interés individualista (persecución ganancial de valores sociales sin principios, como bienes materiales, *status*, reconocimiento, éxitos académicos); la manipulación de características psicopáticas (déficits sentimentales y valorativos, falta de empatía, falta de remordimiento, impulsividad y falta de autocontrol conjunto); la malevolencia (preferencia en dañar a otro incluso si ello conlleva el propio daño físico y social); el fanatismo y autocentrismo (adherencia incondicional y defensa desmesurada de únicas y singulares creencias).

Es muy significativo considerar el hecho de que las personas aún con un alto Factor-D no son necesariamente poco cooperativas, pero sí eligen estratégicamente y calculadamente cuándo, con quién en particular y cómo cooperar. Ellos escasamente estarán motivados a incrementar la utilidad de los otros, para poder ayudarlos en caso de necesidad. Tampoco derivarán utilidades para sí mismos de los sucesos que obtengan los congéneres, si no es que también les beneficia personalmente. Este *Factor-D* tiene

a su vez asociación con otras conductas bien caracterizadas como la agresividad, la dominancia, la impulsividad, la insensibilidad y el poder. Los psicólogos Delroy L. Paulhus y Kevin M. Williams también han estudiado estos aspectos de la personalidad y los caracterizan como *la tríada oscura*, refiriéndose con este término a los siguientes rasgos de personalidad: el narcisismo, el maquiavelismo y la psicopatía.

La investigación sobre la tríada oscura se utiliza en la psicología aplicada, especialmente en los ámbitos de aplicación de la ley, la psicología clínica y la gestión empresarial. Las personas que puntúan alto en estos rasgos son más propensos a cometer actos delictivos, provocar malestar social y crear problemas graves para una organización, sobre todo si se encuentran en posiciones de liderazgo (Paulhus & Williams, 2002). McHoskey, Worzel y Paulhus (1998) debatieron estas perspectivas en unas conferencias realizadas en la Asociación Americana de Psicología (APA), inspirando a crear un cuerpo de investigación que sigue creciendo en la actualidad dentro de literatura científica publicada en la especialidad.

Resumiendo, en los casos de comportamientos inadecuados y nocivos en el ciberespacio, se ha podido comprobar que este tipo de rasgos de la personalidad se encuentran nítidamente representados. Tanto el *trolling* como en el *ciberacoso* y en el *sexting* sin consentimiento, como otras conductas de acecho y agresión, podrían estar magnificadas justamente por la facilitación que las redes sociales ofrecen. Facebook, Instagram, Tinder, Snapchat, Wechat, Telegram, Tik tok, Weibo, Reddit, etc. son *apps* que otorgan a los usuarios, desde la operatividad de sus plataformas, margen de libertad con muy pocas restricciones gracias a sus particulares lógicas de funcionamiento (Howard, Haskard Zolnieriek et al., 2019).

Nuestros cerebros son extremadamente susceptibles a las distintas abstracciones mentales que compartimos y que suelen apelar precisamente a ciertos instintos básicos o inconscientes primitivos. Aspectos arquetípicos que conllevan clásicos rendimientos gregarios de cooperación

para unirse frente a lo que serían consideradas adversidades de magnitud transindividual, léase: enemigos. Cuando se explotan y manipulan abstracciones simbólicas con el fin de sincronizar cerebros sociales, un gran número de seres humanos son empujados al límite de sus aptitudes mentales para sentirse partícipes de entidades colectivas exitosas. Estas conductas exacerbaban ciertas propiedades emergentes de funcionamiento cerebral primitivo arraigados en el sistema motivacional dopaminérgico. Es así como se vencen criteriosos juicios racionales y lo esperable lógicamente en una conducta se termina desbarrancando hacia lo abominable.

Una vez expuestos los sujetos humanos a la irresistible convocatoria a defender una agrupación de pertenencia, cualquier abstracción simbólica (referente a un grupo étnico, político, religioso o ideológico) se torna penetrante y prevalente para un accionar más extremo. Por ello, la difusión de cualquier mensaje que recurra al medio de comunicación más eficaz de cada época, será siempre considerada una “convocatoria a la acción conjunta”. Resulta tan eficaz y resolutivo el ancestral método humano que cada contingente de personas conjugadas no tiene ningún tipo de *delay* en sentirse sincronizados y altamente cohesionadas para luchar conjuntamente en nombre de lemas, slogans, prejuicios y conflictos intergrupales. Por supuesto con la finalidad de defender intereses propios en la consecución de un objetivo en común, uniendo fuerzas y cometiendo atrocidades que jamás habrían concebido ni ejecutado individualmente. Voltaire alguna vez dijo: “Si ellos son capaces de que termines creyendo en absurdos, te harán cometer atrocidades”. Todo *constructo* abstracto tiene, eso sí, que apelar a una forma muy elemental y básica. A un arquetipo propiamente humano: el deseo pervasivo de pertenecer a una tribu cohesionada y selecta que, compartiendo creencias y valores propios, posee una visión común del mundo, el más significativo y valeroso valor: combatir confrontando a un enemigo que configura, por supuesto para ese colectivo, el estandarte más arquetípico y representativo del “mal”.

La utilización inadecuada de las plataformas digitales de las redes sociales

Desde las investigaciones pioneras realizadas en psicología social por Salomon Asch, Stanley Milgram y posteriormente Zimbardo, hemos podido aproximarnos a comprender cómo funciona la hostilidad y el sadismo en las interacciones humanas bajo ciertas condiciones propiciatorias. Estos estudios comprobaron que personas normales en situaciones de tener que desempeñarse bajo la orden prescripta por una autoridad bien delineada dentro de un experimento, o bien bajo el manto invisible del anonimato, terminan desempeñándose con una agresividad excepcional, que de ninguna manera acontecería ni acontecería cuando no se encuentran bajo dicha condición. Estas conductas también se han comprobado que ocurren en contextos no experimentales. Como fue por ejemplo lo hallado en relación a los desempeños individuales y conjuntos, que pueden eventualmente acontecer con la conformación espontánea de grupos rivales. Este fenómeno se había observado en el “experimento de la cueva de los ladrones” de M. Sherif, donde a dos grupos de campamento, las Águilas y los Sonajas, aislados entre sí sin conocimiento un grupo del otro, se los hizo entrar en competencia y nada más que ello, pura competitividad intergrupal. Cada grupo se fortaleció en sus vínculos y así se convirtieron en rivales feroces. Desaparecieron los “buenos sentimientos”: hubo insultos, se trataron mutuamente de tramposos, canallas y embusteros. Hubo amenazas, ataques frontales como la quema de un estandarte y hasta se arrojaron municiones (manzanas) entre los grupos rivales. Todo ello ha llevado a demostrar que el hecho de ser parte integrante de un grupo influye decisivamente en la forma en que cada individuo se desempeña. Además, cuanto más grande es el tamaño del grupo de pertenencia, más hostiles terminan siendo los actos que se cometen. Por eso mismo, cuando las agrupaciones se conforman en una multitud, se difuminan las identidades personales bajo una particularidad fenoménica que se caracteriza como de “des-individuación”. Fenómeno que conduce a una gran desinhibición personal, pérdida del sentido de responsabilidad

y posterior difusión de la capacidad reflexiva autoconsciente.

Adicción hostil a la lógica digital

A medida que se van reconociendo estos comportamientos estudiados en condiciones naturales y clásicas es que vamos identificando cómo incide la realidad virtual y su particular lógica digital en las distintas modalidades de expresión de la actualidad. Los comportamientos que se observan en el ciberespacio son, entre otros, la provocación, los comentarios ofensivos, la violencia con ataques verbales, falsas denuncias de intimidades personales y hasta la autorrevelación, a veces sincera y otras fraudulentas. El investigador John Suler ha propuesto una teoría denominada teoría de la desinhibición *online* (Suler, 2004). Este autor ha estudiado por qué las personas en el ciberespacio se desinhiben de manera tóxica, identificando seis factores que, entre sí, interactúan facilitando este efecto. Los mismos serían:

La invisibilidad

Una circunstancia significativa que nos imprimen las interacciones virtuales es el hecho de no “tener que vernos la cara”, como acontece cuando se escribe un mail o un posteo. Ello mismo libera a los individuos de tener que ocuparse por una apariencia adecuada y una actitud corporal correspondiente. Tampoco cuando se escribe un mensaje se considera el momento ni la circunstancia en que se llevará a cabo la lectura del texto que ya se ha enviado. Se produce un efecto de “ocultamiento” o invisibilidad de la identidad, al quedar omitida la expresión paraverbal y al no disponer el interlocutor de posibilidades de constatar las señales corporales que acompañan el discurrir lingüístico. Todos conocemos la moraleja que nos legó la ficción *El hombre invisible*, novela de H. G. Wells en la que un individuo, por el hecho de no poder ser identificado perceptualmente, incurre progresivamente en actos delictivos, cambiando completamente la perspectiva de su vida. Habiendo sido un hombre honrado, finalmente termina transformándose en un delincuente y comete un homicidio.

El anonimato disociativo

Se trata de una consecuencia derivada de la invisibilidad. Internet nos permite “esconder u ocultar” nuestra identidad, disociando el Yo de los imperativos superyoicos. El anonimato facilita la liberación de responsabilidades y de tener que contener cualquier tipo de conducta impropia. Considerar la peculiar circunstancia de que “como no me pueden conocer” entonces no “podrán atribuirme autoría alguna de los hechos”. Luego la persona puede liberarse fácilmente de constricciones éticas y forjar consecuentemente conductas abusivas y agresivas.

La asincronía

En el universo virtual el tiempo no transcurre de la misma manera. Todo intercambio comunicativo no acontece en tiempo real, como siempre ha acontecido en los diálogos presenciales fluidos, incluidos aquellos que se tenían con los antiguos teléfonos analógicos de línea. Entre un mensaje y otro se da una asincronía que abre un hiato temporal desde el mensaje que es emitido y su eventual respuesta. Brecha que permite editar y volver a corregir una y otra vez lo que se responderá, perdiendo la espontaneidad del ida y vuelta inmediato propio de cualquier conversación. Esta falta de *feedback*, posibilita vehicular sutiles ironías lascivas o quizás de un cinismo hostigador que carga a la comunicación con una emotividad exagerada.

La introyección solipsista

Cuando no vemos ni conocemos al prójimo, pues devendrá inevitable tener que imaginarlo. La mente de cualquier persona no puede vaciarse de contenido, necesita construir algún tipo de representación mental del interlocutor a quien se le da atribuciones: aspecto del rostro, personificación corpórea, tono de voz, etc. Con lo cual, la interacción resultante con el congénere será mucho más desinhibida, porque se la ha confeccionado “a gusto personal”. La resultante hermenéutica interpretativa queda sujeta entonces a las preferencias subjetivas personales acordes a la imagen configurada.

La imaginación disociativa

La imaginación *a posteriori* puede disociarse si no se la acompaña de un juicio rectificador, entonces el espacio de interacción virtual se va constituyendo justamente en un espectro de posibilidades virtuales y ya no reales. Una suerte de “como si...”, un arbitrario entorno inventado hasta el antojo, como si se tratara de un simulacro lúdico, donde los roles se pueden diseñar a voluntad, abandonando la identidad de un *self* socialmente elaborado a favor de un papel o rol autojustificado. El efecto, consecuentemente, será una desinhibición por supuesto mayor.

La minimización de la autoridad

Por último, John Suler evalúa que, precisamente en un espacio de comunicación donde las identidades se difuminan u ocultan, se pierden los lugares de desempeño, los *status* relativos, las relaciones jerarquizadas y también las adecuadas relaciones de poder que son ordenadoras de las grandes comunidades humanas. Las posiciones sociolaborales y las asignaciones de valores que contribuyen al prestigio y reconocimiento se diluyen. Entonces, toda figura de autoridad se confunde y entremezcla con vínculos mucho más simétricos y homogéneos que terminan fragmentando significativamente cualquier red de interconexión social. ¿Luego, las personas se sienten por lo tanto más libres? Sí, se sienten más libres de otorgarse a sí mismos potestad de confrontación y de cuestionamiento indiscriminado hacia cualquier personalidad que ose erigirse con algún tipo de cualidad apreciable y por derecho adquirido. ¿No pensamos también que esta característica comportamental se ha extendido bastante, en tanto estilo presencial, en la interacción que encontramos dentro de los estamentos públicos, los institucionales y las organizacionales privadas?

Pueden identificarse otras variables relacionadas a la personalidad que también pueden tener influencia en extender esta desinhibición general. Quizás, más que pensar esta característica conceptual de –desinhibición– como reveladora de un *sí mismo* auténtico ya formalmente cons-

tituido, se la podría simultáneamente considerar como una acentuación de la organización del *self* que, en tanto adquirida, conlleva elementos afectivos, emocionales y cognitivos que difieren, pero convergen acentuando la constelación propia del temperamento de una persona.

En todo caso, es importante alcanzar una buena alfabetización emocional para no responder con tanto apasionamiento, preservar la privacidad y lograr bloquear a tiempo los estilos personificados hirientes y hostiles que incitan al odio. Todos debiéramos aprender a detectar, neutralizar y no alimentar a los *trolls* en las redes sociales.

Juego patológico online

La vasta digitalización de la vida cotidiana ha tenido incidencias no previstas inicialmente, como lo es la actual propagación de la industria informática de los videojuegos y una de sus posibles consecuencias: el exceso. Nos referimos a las denominadas nuevas adicciones, o adicciones sin sustancias psicoactivas. Se trata de las adicciones comportamentales o socioadicciones en las *techs* de la comunicación. Con el aditamento de que a veces se encuentran conjugadas con las apuestas *online* y que muchas veces pueden llegar a representar para el usuario una clara rentabilidad económica. Los videojuegos difuminaron los límites entre los diversos y distintos juegos de azar, ya que con las billeteras virtuales (muchas veces facilitadas por los padres por comodidad) hoy día se puede invertir tanto en criptomonedas como en apuestas dentro de casinos online, así como también apostar por un equipo favorito en “torneos deportivos” o *esports*, dentro de eventos que logran convocar cada tanto a un público presencial masivo, como ocurre con el afamado videojuego *Fortnite* (<https://fortnitetracker.com/events>).

La alta disponibilidad y accesibilidad, junto a la comodidad de no tener que moverse ni de la habitación hogareña, ha dado una gran versatilidad a las apuestas que, creciendo exponencialmente, han alcanzado cotas inimaginables, abriendo su oferta al juego ilegal y corriéndose el riesgo potencial de cometer ciberdelitos. Cabe destacar que cualquier menor de 18 años contando solo con un *mail*, tiene acceso irrestricto a las

plataformas sin necesidad de brindar información personal y sin tener siquiera para ello que acceder a la *Deep Web*. Por supuesto que, en nuestra generosísima sociedad de consumo, el uso de las tecnologías de la comunicación ha apuntado primordialmente al grupo etario de los adolescentes a fin de promover, en esa vulnerable población en desarrollo, una compulsión adictiva. La mayoría de las veces *vía influencers* que, idolatrados cual profetas del futuro, se desempeñan como líderes constructores de imaginarios sociales para “alcanzar un maravilloso *status* social exitoso”, se fomenta de esta manera la hipersensibilidad muy propia de esta etapa madurativa, que teme caer en la circunstancia de ser rechazado por sus pares y eventualmente dejar de pertenecer a un grupo de referencia.

El juego patológico *online* tiene las mismas particularidades que la ludopatía clásica. La persona no puede resistirse al impulso de ejecutar la actividad, perdiendo el autocontrol y poco a poco termina jugando en solitario. La dificultad se vivencia con un aumento de la tensión psíquica y de la actividad, sintiéndose una intensa recompensa por la acción realizada, pero no precisamente un genuino placer, sino una nítida necesidad de volver a realizar el consumo. Tampoco experimentan culpa posterior por el impacto negativo que dicha conducta tiene en la vida de relación social, como lo es el desinterés por otras actividades sociales, la pérdida de tiempo y las circunstanciales deudas contraídas. Los criterios a tener en cuenta para ser diagnosticado con este trastorno son: la excesiva pre-ocupación en torno a la temática, la conducta repetitiva, la tendencia a la acción imperiosa, la desviación atencional del resto de las otras actividades cotidianas, y todo ello sin lograr estimar las consecuencias negativas que dicha conducta acarrea. En definitiva: dependencia, tolerancia y abstinencia prototípicas de cualquier adicción.

La lógica operante subyacente responde al andamiaje neurobiológico del sistema motivacional dopaminérgico cerebral, al igual que ocurre con la adicción a sustancias. Se trata de un mecanismo muy delicado que funciona como un termostato, con valores mínimos y máximos que regula el aprendizaje por recompensa. El sistema motivacional o de recompensa, especialmente en su



vía mesolímbica, y funcionando con plasticidad dependiente de actividad, refortalece las vías de señalización, generando saliencias de *reward* que de ninguna manera debieran confundirse con el procesamiento sensitivo específico del sistema de placer (Kringelbach, 2008). El sistema de recompensa por medio de refuerzos intermitentes periódicos puede ser estimulado una y otra vez, particularmente cuando los estímulos son intensos, breves o supra-normales (un *reward* exorbitante), generándose de esta forma un condicionamiento operante aberrante. Este sistema, también llamado *Seeking System* por Panksepp (2004), opera bajo reforzamientos y predicción de errores, logrando un aprendizaje predictivo por diferencias temporales o, dicho de otra manera, desplazando discrepancias en continuo reajuste de expectativas. Quiere esto decir que en los fenómenos de *craving* adictivos, se libera mucha más dopamina con la anticipación de la recompensa que cuando el *reward* realmente se obtiene en tanto presente, a partir del comportamiento ejecutado. El subidón o *high* es más intenso en la predicción anticipada de un evento que en el resultado dado; dicho de otra forma, el requerimiento reiterado como necesidad imperiosa supera con creces en intensidad el potencial “placentero” por la obtención del resultado. La conclusión, en definitiva, es que el adicto anhela más lo expectante que devendrá que el hecho y consecuencia de ser ganador o perdedor de una acción lúdica determinada.

Las adicciones digitales tienen un significativo impacto en la salud mental, así como en las relaciones interpersonales y el rendimiento social, académico y laboral. Buscar ayuda profesional es importante para alcanzar un proceso de recuperación. Un abordaje internacionalmente reconocido en el tratamiento de las adicciones digitales es la terapia cognitivo-conductual (TCC). Esta psicoterapia se focaliza en identificar y cambiar las creencias y comportamientos perjudiciales asociados a la adicción mediante técnicas de reestructuración cognitiva y modificación de la conducta. El terapeuta trabaja en estrecha colaboración dentro del denominado *empirismo colaborativo* con el paciente, para desarrollar estrategias de afrontamiento saludables, establecer metas alcanzables y promover un cambio

favorable en la relación con la tecnología utilizada en exceso.

- Brinda apoyo y cuidado emocional, proporcionando un espacio seguro para explorar los desencadenantes y las causas subyacentes de la adicción digital.
- Ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y estrategias de gestión del tiempo para establecer un equilibrio entre la vida *online* y la *real life*.
- Facilita la identificación de patrones de pensamiento y comportamientos negativos relacionados con la adicción y ayuda a reemplazarlos por otros pensamientos alternativos más positivos y conducentes.
- Fomenta la conexión interrelacional a compartir en ambientes enriquecidos.

Es fundamental encontrar un profesional de la salud mental especializado en estas adicciones, considerar el mejor enfoque terapéutico para cada caso y recordar que cada persona es única y va a requerir un enfoque de tratamiento personalizado. Algunas de las estrategias y consejos prácticos generales que se pueden implementar para prevenir las adicciones digitales son los siguientes:

1. **Establecer límites de tiempo:** importantísimo es el tener considerados límites claros en cuanto al tiempo que se dedica a utilizar los dispositivos digitales. Establecer horarios específicos para su uso ayuda a evitar excesos y a tener un mayor control sobre nuestras vidas.
2. **Crear zonas libres de tecnología:** designar áreas de nuestra casa o espacios de trabajo donde esté prohibido el uso de la tecnología para fomentar un ambiente equilibrado y libre de distracciones digitales.
3. **Practicar actividades *offline*:** participar en actividades que no involucren el uso de aparatos, como hacer ejercicios, leer libros o disfrutar de la naturaleza.
4. **Promover el diálogo familiar:** conversar con nuestra familia sobre los posibles riesgos de las adicciones digitales y establecer normas y límites consensuados.
5. **Buscar alternativas saludables:** en lugar de recurrir automáticamente a nuestros hábi-

tos digitales cuando nos sentimos aburridos o estresados, buscar alternativas saludables como aprender una nueva habilidad o pasar más tiempo con nuestros seres queridos.

Los niños, los adolescentes y las pantallas

La adicción a las pantallas preocupa cada vez más a padres y docentes, quienes advierten comportamientos que afectan la salud física y mental de niños y adolescentes. El uso temprano de celulares y *tablets* promueven explosiones de ira en los niños. Un reciente estudio encontró que los chicos las utilizan en un promedio de 6,5 hs. a la semana, cuando tienen tan solo 3,5 años de edad, y que cada incremento de utilización en 69 minutos para esa edad significaba un 22 % de aumento en expresiones de agresividad y frustración cuando alcanzaban esos chicos un año más de vida. Este tipo de estudios indican cómo se socavan las habilidades en regular las emociones efectivamente a lo largo de la jornada diaria, con lo cual puede inferirse que estos niños buscarán cada vez más estrategias digitales para atemperar sus arranques efusivos (Fitzpatrick, Pan et al., 2024).

En el transcurso podrá evidenciarse una repercusión en el estado de ánimo como ansiedad o irritabilidad cuando los padres les restringen el acceso a los dispositivos. Otros síntomas pueden ser los descuidos de las tareas escolares, dejar de lado responsabilidades en la casa o alterar y perder el interés en las actividades sociales, así como también cambios en los patrones de sueño. Un estudio del *British Medical Journal* y el *Royal College of Paediatrics and Child Health* de Gran Bretaña marca un promedio de tiempo en pantalla de seis horas diarias entre adolescentes (n: 17.000) (Stiglic & Viner, 2019).

Las tecnologías que operan detrás de las redes están específicamente diseñadas para hacerlas cada vez más adictivas. Todas las plataformas tienen un diseño arquitectónico similar, que se basa en los denominados ganchos o *insiders*. Los ganchos pasan por cuatro fases o *loops*. El primero es el que identifica cuál es el disparador inconsciente de *reward*, que es fácilmente captado con los *likes* que uno aplica. Inmediatamente después prosigue la acción, que es hacer

scrolling hasta encontrar lo que a la persona le gusta y disfruta. Se obtiene entonces la inmediata recompensa, que se encuentra justamente calibrada para que uno quiera volver y volver al sitio encontrado. El último *loop* que ejecuta la persona es la inversión. Uno tiene que poner “algo de uno, de sí”. *Postear* una foto, compartir una idea, dejar una marca, para luego por supuesto chequear *a posteriori* qué pasó con esa inversión generada: cuántos *like* se obtuvieron y si alguien *postea* o mira lo que uno ha hecho, ya que en los chicos es fundamental el compararse con otros.

Lamentablemente, estuvo socialmente estipulado que los chicos que entraban a secundaria recibían su primer celular inteligente. Muchos, incluso, lo tenían desde antes, a los 8 o 9 años. Recién ahora se está hablando de la importancia de retrasarlo más, especialmente de retrasar el uso de las redes sociales. La principal inquietud y preocupación de todo padre es cuándo y en qué momento debería darle a su hijo su primer celular. Jonathan Haidt, autor del *best seller La generación ansiosa*, sostiene que el primer dispositivo inteligente no debiera otorgarse antes de los 14 años (Haidt, 2024). Otros especialistas consideran que hay que evitar el uso de pantallas hasta los 16 años, pero ello cada vez resulta más impracticable por la demanda misma de la población infantil para su uso y, por supuesto, porque los mismos adultos cada vez se pegan más y más a las pantallas. El gran desafío para todos los padres es que logren retrasar todo lo posible el momento de comprarles un celular a sus hijos. Ya que el objetivo no es que los chicos no usen el celular, sino que lo puedan usar responsablemente. Quiere esto decir, que puedan comprender razonablemente los riesgos que se corren con el uso excesivo, algo que justamente no es sencillo de comprender a temprana edad. Intentar demorar lo más posible la entrega del primer *smartphone* se puede facilitar “negociando” que el primer celular sea analógico, sin internet disponible, para que los chicos no puedan navegar en internet y entonces lograr usar las redes sociales. Asimismo, es muy importante hacer significativa prevención –por ejemplo, en los colegios a través de charlas y talleres, tanto para alumnos como para padres–, e implemen-

tar políticas públicas de prevención y detección que logren brindar la formación y no solo información correspondiente a los profesionales de la salud. Fundamental es que en las consultas se promuevan actividades relacionadas con la actividad física, la lectura, los encuentros pro-sociales y los espacios de juego libres de tecnología. Crear campañas de difusión y concientización en los medios y en las escuelas es un imperativo, y en los más pequeños es necesario seleccionar actividades y juegos que estimulen el aprendizaje lúdico presencializado. Y, por sobre todo, entender que los dispositivos no deben ser aplicados con fin de que los infantes “estén tranquilos” y no molesten, cual si se tratara de un chupete electrónico pacificador.

Evidentemente, ya se están tomando decisiones políticas para prohibir el uso de celulares en las instituciones escolares. La idea es volver a ser nuevamente analógicos, concertando conjuntamente y alineados con modelos aplicados simultáneamente en otros países del mundo. No se trata de regresar a ser completamente analógicos, sino básicamente sacar el celular de las aulas y de los recreos a lo largo de la jornada escolar. Cuando ello fue aplicado, en apenas unos pocos meses después se vieron los resultados: se recuperaron los recreos, volvieron los campeonatos de fútbol y rugby, las partidas de truco reales, los clásicos juegos grupales, las charlas y las risas. Se retornó a ese recreo analógico de las manchas y el poliladrón que las viejas generaciones tuvieron. Antes, era tristísimo observar el patio y ver a todos mirando la pantallita. Según los docentes, la atención de los alumnos durante las clases se recuperó y disminuyeron los conflictos sociales.

Aspectos socio-político-económicos

Lamentablemente mucho de lo que se ha descrito en este escrito como problemas psicopatológicos quedan circunscriptos a la esfera biopsicológica personal, pero son en realidad también problemas sociales y de nuestra comunidad humana global. La técnica como implementación material no es solo el plano de los medios que se desarrollan en relación a ciertos fines, también se trata de un dominio ilimitado

de los medios que devienen fines en sí mismos. Las tecnologías digitales están hechas por enormes empresas-conglomerados cuyo objetivo es que más usuarios usen más tiempo sus productos, estén más expuestos a publicidad y les permitan de esta manera aumentar sus negocios rentables. El dinero y la técnica son mediadores universales que centrípetamente absorben y licuan toda imaginación que no dependa exclusivamente de ellos. En todas las plataformas hay cámaras de eco. Estas reverberaciones funcionan a partir de lo que posteamos, le damos *likes* a lo que nos gusta, y a quienes seguimos, luego vamos a recibir en los *feedbacks* más de lo mismo. Así funcionan los algoritmos para que nos quedemos la mayor cantidad de tiempo conectados y recibamos más publicidad. Al que le gusta recibir noticias de violencia va a recibir más noticias de este tipo. Al recibir esta información, ello lo va a motorizar y empoderar porque tendrá la sensación de que todo el mundo está posteando sobre lo mismo. Lo que logran las cámaras de eco es hacer sentir al usuario que su posición es mucho más dominante ante el resto. Estas plataformas están en manos de decisiones de pocas personas, cuyo objetivo sustancial es vender lo que sea a un público que devenga cautivo, adhiera sin juicios al consumo y funcione como un autómata reproductor para lograr obtener ganancias inmediatas colosales. Primero se genera una masa crítica de clientes, trabajando a pérdida y haciendo *dumping* a la posible competencia para quedarse con todo el mercado, si es posible el mundial. El cliente al poco tiempo no desea abandonar sus sitios por nada del mundo: “si tengo a todos mis amigos en Facebook, cómo quieres que me desprenda de ello”. Habiendo alcanzado un público cautivo, ya es muy fácil venderle todo lo que se pueda. Por supuesto se esconde cómo se usan los datos proporcionados, promoviendo un consumo desaforado y creando necesidades que no se tenían antes. Todo bajo el orgulloso *marketing* de “revolucionar al mundo entero con tecnologías innovadoras”. Lo que se alcanza es la apropiación del conocimiento de todo el ecosistema digital, siempre aprovechando, claro, los datos que cada uno vuelca sin darse cuenta. Se sabe que la IA sabe más de las preferencias de un

cliente que su propio cónyuge y ello con tan solo 200 likes (Costa, 2021).

¿Quién tiene capacidad de regular estas estrategias corporativas? Estos conglomerados funcionan por sí mismos como entes supranacionales y supraestatales, cual “naciones autócráticas” sin ningún tipo de regulación estatal. ¿A quién van a pagarle sus impuestos las multinacionales, a un Estado? Se generan de esta manera efectos macroeconómicos severos, sin mencionar el descomunal consumo eléctrico que necesita la nube y el agua para enfriar las centrales de datos. Los intentos de los diversos estados y las voces de los expertos son cada vez más impotentes contra la enormidad de poder al que intentan enfrentarse. El mundo tecno-hiper-capitalista al que aspiran los tecnócratas es un mundo de fragmentación paradójica: individuos cada vez más aislados, egoístas, con severas fallas de empatía y desaprendizaje, donde el pensar sea tan solo una mera actividad onanista de ciertos intelectuales. No nos hagamos los distraídos, estas conductas no son errores indeseados y colaterales. La tecnología nació con la domesticación del fuego del Homo Erectus hace 1,9 millones de años y desde entonces sin cesar ha tenido siempre la misma característica: el concentrar y acumular energía para la implementación material de un interés ligado a un fin de dominio ilimitado... que la precede (Rikap, 2021).

Referencias bibliográficas

Bauducco, S., Pillion, M., Bartel, K., Reynolds, C., Kahn, M., & Gradsar, M. (2024). A bidirectional model of sleep and technology use: A theoretical review of How much, for whom, and which mechanisms. *Sleep medicine reviews*, 76, 101933. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101933>

Costa, F. (2021). *Tecnoceno. Algoritmos, biohackers y nuevas formas de vida*. Ed Taurus.

Digital 2023. Global Overview Report. The essential guide to the world's connected behaviours. [//efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf](https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf)

Fitzpatrick, C., Pan P. M., et al (2024) Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger *JAMA Pediatr.* Published online August 12, 2024.

Foro Económico Mundial, Davos-Klosters, Switzerland, 15-19 enero 2024.

Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Audiobook, Penguin Audio.

Howard K., Haskard Zolnerek K., Kirstin, K. et al. (2019). An examination of psychosocial factors associated with malicious online trolling behaviors" *Personality and Individual Differences*. 149:309-314. [DOI: 10.1016/j.paid.2019.06.020](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.020)

Kringelbach, M. L. (2008). *The Pleasure Center: Trust Your Animal Instincts*. Oxford University Press.

Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021). Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of addictive diseases*, 39(4), 468–488. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1895962>

McHoskey, J. W., Worzel, W., & Szyarto, C. (1998). Machiavellianism and psychopathy. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 192–210. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.192>

McLuhan M. (1964): *Understanding Media: The Extensions of Man*. Gingko Press.

Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>

Moshagen, M., Hilbig, B. E., & Zettler, I. (2018). The dark core of personality. *Psychological review*, 125(5), 656–688. <https://doi.org/10.1037/rev0000111>

Panksepp, J. (2004). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.

Paulhus, D. L.; Williams, K.M. (2002). «The Dark Triad of Personality (en inglés)». *Journal of Research in Personality* 36: 556-563.

Ribli, D., Horváth, A., Unger, Z., Pollner, P., & Csabai, I. (2018). Detecting and classifying lesions in mammograms with Deep Learning. *Scientific reports*, 8(1), 4165. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-22437-z>

Rikap C. (2021). *The Digital Innovation Race: Conceptualizing the Emerging New World Order*. Palgrave Macmillan.

Sherif, M., Sherif, C. (1954) *The Robber's Cave Experiment* https://es.wikipedia.org/wiki/Experimento_de_Robber%27s_Cave

Soun, J. E., Chow, D. S., Nagamine, M., Takhtawala, R. S., Filippi, C. G., Yu, W., & Chang, P. D. (2021). Artificial Intelligence and Acute Stroke Imaging. *AJNR. American journal of neuroradiology*, 42(1), 2–11. <https://doi.org/10.3174/ajnr.A6883>

Stiglic, N, Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*; 9:e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

Suler J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

Tandon, A., Dhir, A., Shalini Talwar, S., Kaur, P., Matti Mäntymäki, M. (2022). *Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes*. *Technolog. Forecasting and Social Change*. Vol 174.

Zweig, C., Wolf, S. (1999) *Vivir con la sombra. Iluminando el lado oscuro del alma*. Tercera edición. Editorial Kairós.

Elevopram

ESCITALOPRAM

El ISRS de primera elección
en Depresión y Trastorno de Ansiedad.



A los beneficios de
escitalopram, sume la
conveniencia de LEPETIT.



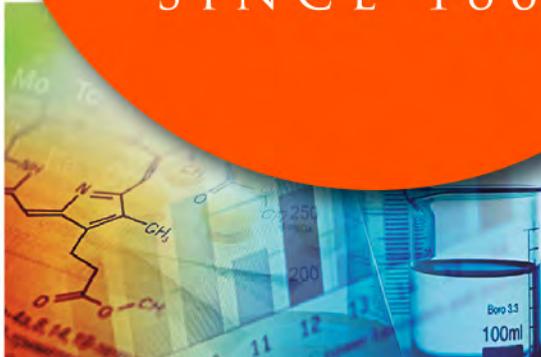
10 mg y 20 mg
x 30 Comprimidos
Ranurados

CALIDAD INTERNACIONAL
EN MEDICAMENTOS



SINCE 1868

UNICA LINEA CON BIOEQUIVALENCIA FDA



CALIDAD INTERNACIONAL
EN MEDICAMENTOS