

## La era digital comprendida desde la Psicología humanista *The Digital Era from a Humanist Psychology Viewpoint*

Héctor Hernández-Peña

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Guillermo Aguirre-Martínez

Universidad de Deusto, España

Juan Guillermo Estay-Sepúlveda

Universidad Católica de Temuco, Chile y  
Universidad Adventista de Chile, Chile

Mario Lagomarsino-Montoya

Universidad Adventista de Chile, Chile

Juan Mansilla-Sepúlveda

Universidad Católica de Temuco, Chile

Francisco Ganga-Contreras

Universidad de Tarapacá, Chile

### Resumen

Ante la era digital, la humanidad se enfrenta a nuevas coyunturas en los ámbitos sociales y psicológicos. La aparición de fenómenos como la adicción a internet, la depresión asociada al uso excesivo de los dispositivos y la pérdida de espacios reales en pro de una virtualidad cada vez mayor, además del desgaste de los recursos naturales, prende las alarmas sobre la salud y el tipo de vida que se lleva en las sociedades. La vida rápida e inmediata parece colocar a las personas en nuevos espacios cuyos impactos aún salen del conocimiento de las ciencias sociales. La Psicología humanista apareció oficialmente en 1961 y puede brindarnos una mirada más humana. El retorno a las experiencias humanas, a las emociones, al valor del individuo y a los sentimientos de autorrealización pueden cimentar las bases de un nuevo pensamiento que ponga luz sobre las problemáticas actuales. Por eso, el objetivo de este trabajo fue el de señalar algunos problemas que llegaron con la era digital, para después dirigir sobre ellos la mirada que brinda la Psicología humanista con el fin de revitalizar los esfuerzos en pro de una vida más saludable tanto entre los individuos como con el ambiente.

*Palabras clave:* Psicología, medios de comunicación sociales, internet

---

Héctor Hernández-Peña, Universidad Nacional Autónoma de México, México; Mario Lagomarsino-Montoya, Universidad Adventista de Chile, Chile; Guillermo Aguirre-Martínez, Universidad de Deusto, España; Juan Mansilla-Sepúlveda, Universidad Católica de Temuco, Chile; Juan Guillermo Estay-Sepúlveda, Universidad Católica de Temuco, Chile y Universidad Adventista de Chile, Chile; Francisco Ganga-Contreras, Universidad de Tarapacá, Chile.

La correspondencia en relación con este artículo se dirige a Héctor Hernández Peña, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Dirección electrónica: [editorialrevista100cs@yahoo.es](mailto:editorialrevista100cs@yahoo.es)

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

#### Abstract:

Faced with the Digital Age, humanity confronts new junctures in the social and psychological spheres. The appearance of phenomena such as Internet addiction, depression associated with excessive device usage and the loss of real spaces in favor of an increasing virtuality, in addition to natural resource depletion, set off alarms about health and the type of life that is carried out in societies. Fast and immediate life seems to place people in new spaces whose impacts still come out of the knowledge of the social sciences. It is here that Humanist Psychology, officially appearing in 1961, can give us a more humane look. The return to human experiences, emotions, the value of the individual and feelings of self-realization can lay the foundations of a new thought that sheds light on current problems. That is why the goal of this work was to point out some problems that arose with the digital era, and then cast on them the perspective offered by Humanist Psychology in order to revitalize efforts towards a healthier life both among individuals, as well as in the environment.

*Keywords:* Psychology, Social Media, Internet

Las últimas décadas del siglo XX trajeron una revolución tecnológica que modificó la forma en que los seres humanos piensan y habitan el mundo. Las nuevas herramientas digitales globalizaron la comunicación y rompieron las barreras e interconectaron un mundo que, si bien ya estaba más conectado que en otras épocas por el teléfono y la televisión, jamás había estado tan cerca. Ahora, en el siglo XXI, vemos los efectos que ha tenido sobre la humanidad el acelerado crecimiento de la era digital. Los más jóvenes sienten más los impactos de una cultura más rápida e inmediata, que ofrece una gran cantidad de contenidos nuevos todos los días. La presión social, aunada a la vida en línea, ha creado una juventud que tiende a la enfermedad, a la adicción a internet, la pornografía, a la depresión y la baja autoestima. Tan es así que no es raro ver a los adolescentes que prefieren retirarse de su vida social para sumergirse únicamente en los placeres que ofrece la vida virtual, la cual prescinde de la cuestión de la alteridad. En este entorno, parece que lo humano ha sido desplazado a segundo término, que la Psicología humanista puede aportar una mirada refrescante y revitalizadora para quienes día tras día buscan solución a los problemas actuales, más aún, cuando la sociedad abierta a la que aspiramos como seres humanos, pareciera que, a diario, se convierte en una sociedad cerrada. Ello trae consigo los peligros que debe enfrentar la democracia y lo que significa ella en sí para el bienestar de cada una de las personas y del sujeto propio. Este hedonismo afecta tanto nuestra propia salud como calidad de vida. Se observa *in crescendo* la problemática de la salud mental y, con ello, la proliferación de farmacias y centros de ventas de medicamentos, incluso dentro de supermercados y en las calles. Constituye un reflejo cierto de una sociedad enfermiza, de una sociedad cerrada (Estay-Sepúlveda, Crespo, Lagomarsino & Peña-Testa, 2018; Lagomarsino, Moraga, Cabezas & Estay-Sepúlveda, 2018).

Por lo anterior, el objetivo de este artículo es visualizar, de manera informada, algunos problemas que han acaecido con la llegada del mundo digital para después dirigir sobre ellos la mirada única que otorga la Psicología humanista.

Para ello, primero, se revisarán fragmentos de la historia de la Psicología humanista, así como algunos conceptos básicos de esta teoría apoyados principalmente en Carl Rogers (Arias, 2015; Roger, 1964) y su relación con la salud y el bienestar psicológico. Después, se repasará brevemente la llegada de

las nuevas tecnologías, así como aspectos positivos y negativos que han ido apareciendo a raíz de estas. En la parte final, se aprovecharán las distopías planteadas por Orwell (1949/2013), Huxley (1932/2016) y Bradbury (1953/2011) para hacer un símil entre la era actual y el género de la novela. También, se mencionarán las ideas de algunos pensadores de las últimas décadas como Sartori (2017), Lipovetsky (2009, 2016), Bilbeny (2005), etc., para entrever mejor las problemáticas mencionadas, con el fin de aterrizar la mirada que puede aportar la Psicología humanista en los nuevos planteamientos para la tecnología y lo digital. En este sentido, las prácticas de enseñanza deben orientarse hacia un propósito común con base en los requerimientos de la sociedad actual como el aprendizaje en equipo que integre a todos a partir de su diversidad y desarrollar conciencia de la complejidad de la tarea de educar. En tal sentido, se debe producir una transformación de saberes sabios, lo cual implica cambios paradigmáticos (Beltrán, Mansilla, Del Valle & Navarro, 2019).

### **La Psicología humanista**

Al finalizar la Segunda Guerra Mundial, el mundo se encontraba sumido en profundas crisis humanitarias y económicas. Las grandes pérdidas humanas y la amenaza de una guerra nuclear entre las potencias de Estados Unidos y la Unión Soviética pesaban sobre las cabezas de los individuos, quienes se preguntaban qué dirección tomar en un mundo tan frágil y efímero. Por eso, pronto surgieron movimientos que buscaban reivindicar al humano, su sentido en el mundo y su valor como persona única. Dentro de estos movimientos está uno que nace en el seno de la psicología en Estados Unidos: la Psicología humanista. Esta nueva Psicología se colocó entre las dos fuerzas imperantes de ese entonces: el conductismo y el psicoanálisis. El primero rechazaba el mecanicismo y la visión del ser humano como un ser sin voluntad ante los estímulos del ambiente. Además, no estaban de acuerdo con el determinismo que el psicoanálisis ponía sobre los individuos, porque convertía a la persona en una esclava a merced de los traumas pasados y de motivaciones inconscientes y ocultas. Así, en 1961, se fundó la *American Association For Humanistic Psychology* y, al año siguiente, ocurrió su primer Encuentro Nacional, en donde se reunieron psicólogos, investigadores y pensadores del momento, entre los cuales estaban Abraham Maslow, Carl Rogers, Karen Horney, Fritz Perls, Erich Fromm, entre otros. Estos autores echaron mano de las teorías de Heidegger, Sartre, Husserl, Kierkegaard, Maurice Merleau-Ponty, por citar algunos de los más relevantes, para construir una nueva teoría, un nuevo concepto del ser humano que se alejara del objetivismo positivista y se acercara más a la dimensión subjetiva de cada experiencia y vivencia (*erlebnis*). Para esto, la fenomenología de Edmund Husserl colocó los cimientos para empezar a observar al individuo a partir de, precisamente, esos fenómenos que lo componen de la manera en que ocurren en la realidad, cuyo foco fue el mundo de la vida (*lebenswelt*) (Henao, 2013; Riveros, 2014). Esta llamada Tercera Fuerza de la Psicología planteaba una nueva visión del humano como un ser lleno de complejidades y vivencias subjetivas, personales y únicas, en donde la voluntad y la libertad juegan un papel muy importante en las decisiones del individuo. Así, quedaban fuera las interpretaciones objetivistas, reduccionistas y deterministas de otras teorías, principalmente porque esta Psicología humanista concebía a la persona como un ser holístico, incapaz de reducirse a sus partes y que además interactúa constantemente con el mundo que lo rodea (Henao, 2013).

La Psicología humanista ayudó enormemente para poner a la vista problemáticas y actuaciones que la Psicología tradicional no había tenido en consideración hasta ese momento. Así, se pudo estudiar y mejorar la relación entre los pacientes y los terapeutas. Se dirigió la atención a los aspectos humanos, tales

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

como las metas, los valores y las emociones. Se enalteció el valor de creatividad y la toma de decisiones de los pacientes. Se enfatizó en aquellos aspectos que el paciente remarcaba importantes para él, así como sus necesidades y deseos. De esta manera, entraron en juego conceptos como realización personal, congruencia, potencial humano, voluntad, empatía, entre otros. También, nació una multitud de terapias como la Centrada en el Cliente, la Gestalt, la Bioenergética, el Focusing, etc. (Rosal, 2017). Carl Rogers, creador de la Terapia Centrada en el Cliente, se dio cuenta de que las personas se mueven a través del mundo a partir de las experiencias pasadas y así se interpreta y se desenvuelve en una realidad presente. Por eso, él hablaba del autodesconocimiento como el causante de las mal llamadas enfermedades psicológicas. Para Rogers, era necesario que la persona tuviera un alto grado de congruencia entre su yo real y su yo ideal para así enfrentar las situaciones de manera positiva y llegar a su autorrealización como individuo (Arias, 2015).

A lo largo de las décadas, la Psicología humanista fue criticada por su eclecticismo tecnológico, porque las cada vez más numerosas terapias de corte humanista adoptaban y aglomeraban metodologías y técnicas de otras corrientes como la cognitivo-conductual o el psicoanálisis sin tener bases teóricas que justificaran la implementación de dichas técnicas. Además, se le ha reprochado por carecer de fuertes bases teóricas. Se limitó, muchas veces, a la enseñanza y la repetición de técnicas y metodologías que influyen dentro del proceso terapéutico sin realmente ahondar en ellas. Así, se incurrió en actitudes poco científicas (Rosal, 2017). Sin embargo, sería equivocado aseverar que la Psicología humanista no ha aportado innumerables mejorías a la Psicología en general y al ámbito terapéutico. Ahora, se entiende que dentro de la persona existen variables como la motivación, la autoaceptación, la autovaloración, los sentimientos de realización, la autoimagen, la autoestima, y un largo etcétera, y que además estas variables están interconectadas y dependen unas de otras. Aunado a esto, el énfasis en el ambiente de la persona y cómo lo experimenta ha empujado a la Psicología hacia miradas cada vez más sociales y que buscan integrar todos estos componentes que hacen del ser humano un ser holístico (De Robertis, 2013). Podemos observar esfuerzos más recientes en el trabajo de McDonald y Wearing (2013), quienes conjuntan las perspectivas de Maslow y de Rogers junto con los conceptos filosóficos de Heidegger, principalmente el concepto de *Dasein*, y la idea del individuo que reta constantemente a los sistemas de poder y busca crear nuevas oportunidades de acción de Foucault para remarcar la importancia que tienen las decisiones constantes del individuo en el mundo. Así, la persona ya no es solo sus experiencias, valores y esfuerzos, sino que es, también, el conjunto de variables históricas, culturales, sociales, económicas, políticas, espirituales, etc. Pero, aún dentro de esta gran cantidad de variables, el individuo nunca deja de enfrentarse al mundo, nunca deja de trascenderse a sí mismo en ese proceso continuo que es el de alcanzar ese potencial. La Psicología humanista, como ya se vio, colocó la importancia en el individuo y en las experiencias subjetivas que tiene con su entorno. De esta manera, conceptos como salud mental y bienestar pasaron de ser cuestiones materiales y objetivas a tener tintes más subjetivos, sociales y psicológicos.

Así, podemos decir que el bienestar psicológico es una dimensión subjetiva que la persona hace de su vida a partir de las experiencias que ha tenido, también la forma en que las valora y las jerarquiza dentro de sí (Véliz-Burgos, Dörner-Paris, Soto-Salcedo, Reyes-Lobos & Ganga-Contreras, 2018). Para poder acercarse a estas valoraciones, es importante mencionar que estas dependen fuertemente de dos dimensiones: la afectiva y la cognitiva. Estos dos componentes están fuertemente interrelacionados y hacen referencia a la manera en que el individuo experimenta sus relaciones familiares, sociales, laborales,

entre otros, que, a la vez, se constituyen en referentes externos para poder comparar y medir su satisfacción con la vida. En este sentido, cada persona posee ideas únicas sobre las cosas que le resultan importantes o vitales. Cada persona juzga, entonces, ayudado de las categorías cognitiva y afectiva, su estado placentero dentro de sus relaciones y, también, por la cantidad y la calidad de sus emociones positivas diarias. De esta manera, una persona puede crear su propio concepto de bienestar psicológico y, además, dirigirse hacia él. Este concepto de bienestar psicológico constituye una parte fundamental de la salud general de los individuos. Sin salud mental no hay salud. Esto es importantísimo porque, si entendemos que el bienestar psicológico y la salud, en general, están dados no solo por la forma en que el individuo vive su vida, sino también por las relaciones que tiene con el ambiente, resulta necesaria una mirada más crítica a los aspectos sociales y culturales del ser humano (Fernández, García & Lorenzo, 2014; Miranda, 2018; Véliz-Burgos & Dörner, 2018). Justamente esta cultura humana se ha visto modificada en las últimas décadas por la llegada de una revolución tecnológica que ha cimentado a la era digital.

### **La era digital**

A partir de las revoluciones tecnológicas ocurridas después de la Guerra Fría y en las décadas de 1980 y 1990, el mundo ha entrado en una nueva era donde las telecomunicaciones juegan un papel importantísimo en la vida diaria. La aparición de internet y de los dispositivos móviles y electrónicos trajo una revolución a la vida diaria marcada, sobre todo, por estas nuevas tecnologías para la comunicación como los correos electrónicos, la telefonía móvil, los mensajes de texto, etc. Estos cambios en el mundo se reflejaron mejor en las generaciones nacidas a partir de la década de 1980, porque ellos entraban a una realidad con internet, situación que antes de ellos no había existido. Esto provocó una brecha generacional donde los más jóvenes eran, y son todavía, sobresalientes en el manejo de las nuevas tecnologías, se adaptan fácilmente a estos entornos virtuales y al uso de las herramientas que ofrecen los dispositivos electrónicos. La constante exposición a estos medios ha provocado cambios culturales y estructurales dentro de las sociedades. Los jóvenes se van apropiando cada vez más de los espacios tanto físicos como digitales, incluso llegan a combinar ambas modalidades en nuevas formas y es posible romper los límites geográficos para compartir información y experiencias con personas de todo el mundo. Así, aparece el concepto de “ecologías del aprendizaje”, donde viven y aprenden las personas jóvenes del siglo XXI, que tienen poco (casi nada) que ver con los contextos educativos formales y mucho menos con el mundo de las tecnologías digitales y las redes sociales. En ese sentido, aparecen las generaciones digitales *millennials*, generación Z, etc., y tienen características diferenciales con respecto a otras generaciones anteriores (Martínez & Fernández, 2018).

La comunicación globalizada ha sido para ellos el cultivo de aprendizajes, de nuevas posibilidades de construir y vivir la vida. Incluso, el tiempo para ellos ha pasado a ser el de la inmediatez, el de la cercanía y la casi necesidad de presenciar los sucesos del mundo en el momento en que ocurren. Los horarios, el trabajo, los momentos de ocio y las rutinas adquieren un nuevo sentido: se superponen, se enciman y se diluyen entre ellos. Anulan el tiempo lineal y cíclico que se manejaba en la era analógica.

En un principio, internet era un lugar para acceder a gran cantidad de contenidos que eran producidos por la gente detrás de las páginas web. Los usuarios eran simples consumidores de esta información que, además, era muy poca si la comparamos con los mares de *data* que hay en la actualidad. Pero, con

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

los avances tecnológicos, advino una revolución en la forma de utilizar internet. A esto se le llama la web 2.0 y se caracteriza, principalmente, por el papel activo de los consumidores. Ahora, los usuarios, también, pueden producir contenido y compartirlo para que otras personas hagan uso de él. Esto, sin duda, trajo millones de formas nuevas para usar internet, entre ellas los medios sociales, las llamadas *wikis*, que hacen referencia a sitios en línea que pueden ser modificados por varias personas al mismo tiempo, etc. (Feixa, Fernández-Planells & Figueras-Maz, 2016). El alcance, la flexibilidad y la accesibilidad han convertido a estas tecnologías como internet, los *smartphones*, las *tablets*, etc., en casi una necesidad diaria. Estas tecnologías han abierto el camino a un sinfín de nuevas aplicaciones y ventajas que anteriormente no podían ni imaginarse, tales como el uso de las TICS en la educación, la conexión y comunicación entre personas a través de las redes sociales o la caída de barreras ideológicas, étnicas y sociales. En esta comunicación en línea, los adolescentes pueden y ejercen su libertad al decidir, muchas veces, el tipo de contenido al que se exponen, los grupos a los que pertenecen o los círculos en donde se mueven. Entonces, aparece el continuo *feedback* de sus pares. Los jóvenes moldean y replantea sus personalidades (Arab & Díaz, 2015). Este crecimiento de la comunicación en red ha ido configurando una cultura transmedia, que incluye un modelo híbrido de circulación de la información. Las decisiones individuales que tomamos al difundir textos mediáticos (retuitear un gazapo, redifundir un vídeo viral en *Youtube*, compartir una historia en Instagram) están remodelando el paisaje mediático en sí mismo (Martínez & Fernández, 2018). Estos espacios les dan a los jóvenes la oportunidad de probarse constantemente con otras personas en círculos desconocidos en donde tienen que aprender a relacionarse de forma distinta, adaptarse a nuevas situaciones, modificar sus comportamientos y así obtener nuevas competencias y habilidades tanto sociales como prácticas y cognitivas. Además, el anonimato y el fácil acceso a distintas plataformas posibilita que los adolescentes más introvertidos tengan experiencias más personales sin exponerse a los miedos que normalmente les afectan (Colás, González & Sevilla, 2013).

Por consiguiente, existen esfuerzos constantes para llevar la educación a un terreno donde los jóvenes se sienten más cómodos: las redes sociales. Este interés surge por la naturalidad con la que los jóvenes interactúan y se acomodan con las tecnologías, las habilidades que han desarrollado dentro de estos ámbitos como la mejoría en la memoria del trabajo, la rápida toma de decisiones, la discriminación entre estímulos, la búsqueda y síntesis de información, así como la capacidad cada vez más notoria de estar al tanto de varias tareas a la vez (como la música, las tareas escolares, las redes sociales, etc.) (Domínguez, Jaén & Ceballos, 2017). El valor de las redes sociales para la educación es muy grande, porque ayuda a crear relaciones colaborativas entre los usuarios, facilita la distribución de la información, además de que es un espacio familiar y seguro para los jóvenes, quienes podrían sacarle el mejor provecho a una educación de este tipo. Sin embargo, no hay que dejar de lado que implementar este tipo de acciones requeriría la capacitación de profesores en el uso de las TICS, el manejo distinto de la información y nuevas formas de pedagogía, sin mencionar que las redes sociales e internet, en general, presentan muchas distracciones que pueden acaparar el tiempo de los alumnos y esto podría verse reflejado en su aprendizaje y en la aparición de otros problemas como la adicción a internet. Pero, a pesar de estas cuestiones, es indudable que los espacios digitales están creciendo cada vez más y la educación, así como otras áreas de la vida social, tendrán que evolucionar para hacerse hueco en las nuevas tecnologías (Buxarrais, 2016). Precisamente, las redes sociales como Facebook, Twitter, LinkedIn, espacios como Reddit, YouTube y aplicaciones como Tinder o Instagram, acaparan el tiempo y los esfuerzos de la juventud, porque es justamente, aquí,

donde se encuentran con sus pares de todo el mundo, oportunidades laborales, experiencias culturales, contenidos educativos o lúdicos. En estos sitios, los adolescentes crean sus relaciones, entablan amistades, consiguen y mantienen parejas, enriquecen sus estudios y ponen un mundo de información a sus pies. No es de extrañar que muchas empresas tengan puestos sus ojos en esta población, porque son los mismos jóvenes quienes, a través de un clic, pueden mover el foco de atención de un evento a otro, de una marca a otra y generan el movimiento de miles de millones de dólares al año (Domínguez, Jaén & Ceballos, 2017; López, 2017). Pero, a pesar de todas las posibilidades positivas que ha abierto el uso de las tecnologías y las redes sociales, no es posible, ni conveniente, apartar la mirada de la gran cantidad de problemáticas que han aparecido a raíz de estas interacciones en línea. Así, mientras los jóvenes son partícipes de redes cada vez más grandes, se hacen vulnerables a muchos fenómenos dañinos como el *bullying*, el acoso y el *grooming*. Como ya mencionábamos, los adolescentes forjan su identidad y su personalidad en estos ambientes, pero muchas veces pueden no ser los más adecuados para un adolescente. Al colocarse en los páramos públicos de internet, los jóvenes pierden la perspectiva y la magnitud de compartir información privada sobre sus vidas y su mundo. Además, se exponen también a recibir contenidos que no son precisamente lo que buscan, pero que, sin duda, van conformando la realidad en la que se mueven (Arab & Díaz, 2015; Domínguez, Jaén & Ceballos, 2017). Sobre todo, las redes sociales exponen a los jóvenes a estos peligros, porque muchas veces el contacto entre las personas es anónimo, privado, ajeno al control de los individuos. Las interacciones, entonces, se llevan a cabo en terreno desconocido y el adolescente puede, en cualquier momento, dar un paso en falso y compartir información indebida o sensible. Entonces, el *grooming*, el *sexting* y el acoso adquieren dimensiones muy reales y alarmantes (López, 2017). Los problemas no se quedan solo en la pantalla, porque se ha visto que los jóvenes, al estar cada vez más tiempo en las redes o mediante el uso de las tecnologías como el *smartphone* o los videojuegos, van presentando otra clase de problemas como el aislamiento, la soledad y la depresión. Se presenta el problema de la adicción a estos dispositivos y elementos, lo cual torna al adolescente en una persona huraña, apartada y distante de los elementos sociales de su vida (Arab & Díaz, 2015). Esta adicción a internet se refuerza por la satisfacción inmediata que obtienen las personas al involucrarse en relaciones a través de los chats o las redes sociales, en donde encuentran mayor y mejor apoyo social. Además, el anonimato les permite crear personalidades ficticias, que podrían usar para conseguir contenido de tipo sexual de otros usuarios. Las consecuencias de la adicción a internet pueden variar de persona a persona, pero, sin duda, se observa una afectación generalizada sobre todo en el tiempo que le dedican a estar en línea. También, se observan otras afectaciones como baja autoestima, depresión, trastorno de déficit de atención con hiperactividad, pérdida de las relaciones sociales, descuido de los vínculos familiares, desarrollo de déficits en las habilidades sociales e incluso pueden presentar conductas de timidez o de introversión. El problema más grave de esta adicción se evidencia cuando sirve como vehículo hacia otras adicciones tales como la pornografía, compra de drogas, alcohol, sexo, etc. (García, 2013; Martínez & Moreno, 2017).

Otro fenómeno permitido por plataformas como Facebook y Whatsapp es tanto el control como la vigilancia de los seres queridos, sobre todo, de las parejas. Hombres y mujeres buscan controlar y manejar a sus parejas a través de la constante vigilancia de sus acciones en las redes. En el caso del Whatsapp, el estar atento a la última conexión de la otra persona, la hora en que reciben los mensajes y a qué hora los responden, pueden generar, eventualmente, roces y conflictos entre las parejas, además de normalizar

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

conductas obsesivas y celosas. Este tipo de problemáticas entre parejas escala aún más cuando uno u otro miembro de la pareja, al romperse la relación o al existir un distanciamiento, hace o amenaza con publicar fotografías o información dentro de la intimidad que compartían. Estas acciones violentas buscan, precisamente, subyugar a la pareja a los deseos del otro (Martín, Pazos, Montilla & Romero, 2016). La pornografía en internet es otro factor que afecta de manera directa a las parejas. El fácil acceso y la gran cantidad de este contenido ha provocado que, cada vez más, personas la consuman. Sin embargo, es esta misma facilidad, la inmediatez en la recompensa y la repetición constante que llevan a las personas a generar una adicción a la dopamina que se obtiene con estas prácticas. Esto conduce a que se menoscabe a la pareja por no ofrecer las mismas prácticas que se ven y se disfrutan en línea. De esta forma, muchos hombres entre 30 y 40 años prefieren quedarse en casa y consumir pornografía, practicar la masturbación y gozar así de su vida sexual sin involucrarse en las situaciones que conlleva el conseguir y mantener una pareja (Ruíz, 2019). Vemos cómo la soledad, el aislamiento y el alejamiento de la pareja o de las redes familiares constituye un fenómeno que se repite constantemente y que alcanza su mayor punto en los llamados *hikikomori*. Los *hikikomoris* es un fenómeno que comenzó en Japón, pero que se ha extendido rápidamente por Asia y hasta en algunos países europeos como España. Este nombre, *hikikomori* alude a jóvenes que se apartan totalmente de su vida social para permanecer encerrados, por voluntad propia, dentro de sus viviendas sin más interacción que aquella que obtienen de la tecnología. En un principio, se pensaba que los *hikikomoris* obedecían a cuestiones culturales, porque los jóvenes japoneses estaban expuestos constantemente a grandes niveles de estrés y presión por parte de sus padres, la escuela o el trabajo. Estas expectativas impuestas por el ambiente se volvían cada vez más difíciles de cumplir por los cambios en la economía y por el choque cultural entre los valores de la cultura japonesa y la competitividad de Occidente. Esto provocaba que muchos jóvenes optaran por retirarse de la vida social y prefirieran permanecer “escondidos” en sus casas. Sin embargo, la aparición de *hikikomoris* en otras culturas como la española o la estadounidense ha abierto el debate para descubrir el porqué de este fenómeno y uno de los factores centrales corresponde, sin duda, a la tecnología. Si bien internet y los dispositivos no son los motivos de estos aislamientos tan profundos, sí los facilitan, porque, justamente en estos ámbitos, los adolescentes se sienten seguros y en control del contenido que consumen (Gent, 2019).

Pero las mismas tecnologías, las plataformas y los dispositivos pueden ser, por sí mismos, peligrosos y una señal de alerta. Desde la creación de Facebook, esta red social se ha caracterizado por ser un depositario de información personal y pública que la gente coloca ahí de manera voluntaria. Sin embargo, no siempre se tiene claro hacia dónde va a esa información o quiénes pueden acceder a ella. Cada clic, cada enlace, cada contenido que la gente comparte en Facebook se almacena y toda esa información se utiliza para fines que no son muy claros. Algunas veces, esta información se utiliza por parte de las empresas para conocer a sus empleados o por agencias de *marketing* para fines publicitarios más específicos y mejores empleados que puedan traer mayores ingresos. También, los gobiernos han llegado al poder, puesto que, con información de este tipo, conocen mejor a los votantes y encuentran nuevas maneras de influenciarlos. Todo lo que se comparte, toda la información que se vierte en estas redes sociales y en internet queda registrada de forma permanente en servidores ajenos a nuestro conocimiento. Los estados emocionales, las dolencias, las ideas, las ocurrencias, las vivencias, los viajes, los gustos, las preferencias sexuales, la inteligencia, las preferencias políticas etc., son agrupados, analizados y utilizados para conocer la manera en que las personas se mueven por el mundo real y el digital. Pero, esta información

se utiliza para el beneficio de las compañías, de las multinacionales que acomodan sus estrategias de *marketing* que impactan más a los usuarios, cuyo objetivo es vender productos específicos y desarrollar contenidos con destino a millones de personas.

Si bien los usuarios acceden a compartir su información e incluso a los términos y las condiciones que plantean las aplicaciones, hay muchas situaciones que ocurren fuera de la vista. Todo el uso que le proporcionemos a los teléfonos queda registrado, la forma de teclear y hasta los archivos que no se envían y que creemos son privados. Facebook, incluso, utiliza el reconocimiento facial en las fotografías almacenadas en sus servidores para crear perfiles físicos de la gente. Aunque las personas borren dichas fotos o eliminen sus cuentas, la información no se va y queda para uso de las compañías (Rubio, 2019; Tello, 2013).

### ¿Distopia realizada?

En la aclamada novela *1984* (Orwell, 1949/2013), el autor nos presenta una distopia en la que la humanidad ha caído en un control absoluto por parte de la gente que gobierna el mundo. Este control existe por sobre todas las áreas de la vida de las personas: las relaciones, el trabajo, las creencias y la rutina diaria. El poder imperante se mantiene y se ejerce a través de la tecnología que lo cubre y lo vigila todo. Si bien Orwell no estaba al tanto de los avances que tendría la tecnología 50 años después, sí ofrecía una visión que, ahora, no es tan difícil de acercar a la realidad. Más arriba se enfatizó en la invasión que ha sufrido la privacidad de las personas gracias a las redes sociales como Facebook y Twitter. Si bien estas plataformas no se utilizan para ejercer directamente el poder, sí funcionan para influir a la población. Pero, ¿cómo pensar la vida ahora sin la digitalización de la vida social?, ¿cuáles son las consecuencias de estos nuevos modos de vida sobre la cultura humana? Autores como Lipovetsky (2016) nos dicen que estos espacios digitales permiten la proliferación de contenidos, de universos informáticos y de conexiones entre usuarios con la misma facilidad que se acceden a ellos. Esto resulta contraproducente, porque empuja a las personas a moverse velozmente, casi inmediatamente, entre un punto y otro. Lo efímero, la soltura y el desapego permean la vida diaria y reducen los puntos de contacto entre las personas. El trabajo se confunde con las horas de ocio y se pierde eficacia y eficiencia por estar pendiente de las redes sociales. Byung-Chul Han (2012) critica esta velocidad e inmediatez por ser contrarias a la contemplación. Para él, la reflexión contemplativa posibilita entender mejor el mundo y así poder pensarlo en otros términos, acercarnos a él de maneras más activas que nos abran la puerta para encontrar soluciones a los problemas que observamos día tras día. Pero, con el exceso de estímulos y la casi obligación de estar en movimiento, las personas van olvidando esta capacidad de poder detenerse y concentrar la atención en los fenómenos del mundo. La búsqueda de espacios inmateriales tiene su contraparte: la adicción a los dispositivos móviles que llega a provocar síndrome de abstinencia cuando se priva de su uso a los usuarios. Lipovetsky (2016) insiste en lo que hay detrás de la digitalización: millones de dólares en recursos, millones de toneladas de desperdicio, desgaste ambiental y un abuso desmesurado de energía. Cuanto más avanzada y refinada es la tecnología, más recursos requiere para seguir andando y el sistema capitalista debe cumplir con la demanda para continuar girando. Todo ello genera una explotación de recursos naturales como nunca se había visto y sus impactos en el ambiente son innegables. ¿Cómo detener una producción que mueve miles de millones de dólares en pro de un planeta cada vez más deteriorado?

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha hecho un llamado de emergencia a las naciones

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

para aumentar y mejorar las medidas para detener el cambio climático, porque el mundo no se está dirigiendo hacia las metas que se contemplaron para 2030 y 2050 en términos del impacto ambiental. La calidad del aire está en deterioro constante y causa millones de muertes prematuras relacionadas con la contaminación aérea. El agua dulce se está viendo cada vez más contaminada por los desechos humanos, además de que su explotación para uso humano y para la agricultura ha hecho que disminuya considerablemente a lo largo de los años. La basura en los océanos está alcanzando puntos críticos y el 75% lo constituyen plásticos y microplásticos. Como dice Lipovetsky (2009), la vida ligera tiene su contraparte pesada. Los costos para mantener andando la era de la tecnología son enormes para el planeta (Sánchez, 2019).

### **Información como sinónimo de conocimiento**

La novela *Fahrenheit 451* (Bradbury, 1953/2011) nos presenta una distopía distinta. En esta ocasión, el mundo está bajo el régimen de un gobierno que mantiene a los ciudadanos en la ignorancia. Para esto, los llamados “bomberos” se dedican a recolectar y quemar libros con el fin de evitar que se propaguen ideas que salen del control del régimen. En un momento de la novela, el protagonista, que es un bombero, recibe un sermón por parte de su jefe. Este le dice lo fácil que es controlar a la gente a partir de la información que se les brinda y de los hechos y las noticias que se vuelven públicos. Y así, cuanto más información caiga sobre las personas, más creerán estas que saben y menos buscarán comprender o aprender asuntos más importantes. Como se mencionó más arriba, desde el avance a la Web 2.0, la creación de contenidos ha estado en manos de los usuarios. Esta libertad, si bien ha ayudado a crear un sinfín de espacios nuevos, seguros y de aceptación para miles de personas, ha sido contraproducente en sí misma. Sin un control claro, sin regulaciones, sin comprobaciones de identidad o del contenido de la información, la gente puede compartir y crear cualquier ocurrencia. Puede comentar sobre temas sobre los que nunca ha tenido contacto directo. Un caso como este es el de los terraplanistas, quienes han “aprendido” que la tierra es plana a través de videos en YouTube. Dichos videos no pasan algún tipo de revisión y pueden llegar a tener consecuencias enormes. Lo más grave consiste en que el propio algoritmo que utiliza YouTube para recomendar videos arroja a los usuarios en una vorágine de este tipo de contenidos, que se colocan como una alternativa a los discursos científicos. Entonces, puede verse la proliferación de videos sobre astronomía, feminismo, cuestiones sociales y hasta medicina. Este tipo de información conspirativa otorga a las personas un tipo de seguridad frente a un mundo que sale de su control: brinda comodidad a cambio de la confianza en las instituciones (Salas, 2019). Otras consecuencias de ello son los movimientos antivacunas que han surgido en Italia y en Estados Unidos, principalmente. Esta gente, que se posiciona en contra de las vacunas, porque, supuestamente, provocan autismo y otras enfermedades, comparten información “científica” que no ha sido comprobada, no ha sido estudiada ni verificada. Al contrario, estudios que confirman la eficacia e importancia de las vacunas son rechazadas por estas personas. Se demerita el oficio del investigador, la utilidad de la ciencia. Ahora, la gente mira a los productos científicos con desdén y los acusan de servir a poderes ulteriores, oscuros y perversos que buscan perjudicar a la humanidad. ¿Las pruebas? Videos en YouTube, comentarios en foros, publicaciones en blogs, sitios, noticias falaces, las llamadas *fake-news*, grupos en Facebook, etc. En Italia, el problema ha sido tan grande con los grupos antivacunas, que el gobierno ha tenido que implementar nuevas y más estrictas normas para los niños que no se vacunan. La última de estas normas se efectuó recientemente con el decreto de impedir que los niños menores de 6 años, que no estén vacunados, acudan a sus centros

escolares. En Estados Unidos se ha detectado un brote de sarampión como desde hacía, al menos, 20 años no ocurría. En Nueva York, más de 180 personas se encontraron infectadas por esta enfermedad en diciembre del 2018 (Pozzi, 2019; Verdú, 2019). Aquí, podemos rescatar las ideas que Giovanni Sartori (2017) menciona en su *Homo Videns*. Él nos habla de una ocurrencia particular de las televisoras: las encuestas y las entrevistas a las personas sobre temas que salen de su conocimiento. Estas entrevistas suceden a la luz del día y en lugares públicos. Buscan conocer la opinión que la gente tiene sobre tal o cual asunto. Para Sartori, esto guarda un peligro muy grave: el hacerle creer a la gente que sabe. El televidente se ve reflejado en el transeúnte interrogado y entonces él también cree que sabe. Este fenómeno ha evolucionado y se ha inmiscuido en la era digital. Las redes sociales nos introducen a espacios donde no existe verticalidad entre los usuarios: todo se maneja en la horizontalidad y eso da una sensación de poder saber y decirlo todo. Vemos a celebridades que hablan sobre temas políticos, sociales o económicos desde la ignorancia y, detrás de ellos, sus seguidores creen y repiten los mensajes que lanzan desde plataformas como Twitter o YouTube. Millones de personas están al tanto de lo que dirá la celebridad de turno y sus palabras pueden y serán juzgadas por todos. Pero, el hecho de que la información esté al alcance de un clic no asegura que sea comprendida ni mucho menos aprendida, ni siquiera podemos estar completamente seguros de que sea verídica. Sartori (2017) expresa también de un fenómeno en donde la televisión se inunda de información constante, novedosa, pero superflua y vacía. Es más importante lo inmediato que lo veraz y para alcanzar eso las televisoras no escatiman en provocar los sucesos, en convertir un momento somero y sin importancia en un momento televisivo. Sartori se refiere a la cultura televisiva, no es difícil ver un símil en la actualidad con el uso de los smartphones. Estos dispositivos cuentan con cámaras listas para utilizarse, graban un momento, un suceso que, al compartirlo en redes sociales, puede convertirse en “viral”. Así, eso que era propio de la televisión ha pasado a ser de dominio público. Ahora, las personas quieren convertirse en celebridades virales y para eso no dudan en involucrarse en situaciones que pueden resultar hasta mortales. Ya Lipovetsky (2009) hablaba de esta creación cinematográfica obsesiva, donde las personas aprovechan las nuevas tecnologías para filmar y capturar todo lo que está a su alcance. A veces, median ideas artísticas, pero la mayoría de las veces los fines resultan lúdicos y narcisistas. Estamos rodeados de un mundo lleno de pantallas, de imágenes en forma de publicidad, cine, videojuegos, contenidos en línea, estudios, noticias y un largo etcétera. Estas imágenes cambian constantemente y se sustituyen las unas a las otras, evolucionan con el espectador y se adaptan para poder llegar a cada vez más personas. Sartori (2017) denuncia los peligros de la imagen, porque esta nos lleva a estados mentales menos avanzados a través de la proliferación de lenguajes perceptivos que, en primer lugar, son más sencillos, simples y someros. La imagen, por sí misma, es incapaz de contener lenguajes abstractos y si los contiene no son tan fuertes ni profundos como los que alcanza el lenguaje. En la actualidad, la imagen vale más que un análisis concienzudo sobre lo que sucede en el mundo. La democracia ha dado paso a ser un pequeño brazo de los medios de comunicación (Estay-Sepúlveda, Cabezas, Lagomarsino, Reyes, Rojas & Medeiros, 2018) y de la publicidad (Lagomarsino, Rojas, Estay-Sepúlveda, Ganga & Gavilanes, 2018).

### **La felicidad del futuro**

La última distopía de la que echaremos mano es la de *Un mundo feliz*, de Aldous Huxley (1932/2016). La novela nos presenta una población controlada a través de una droga llamada *SOMA*. Esta droga es el

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

sinónimo y el sustituto de la felicidad y la sociedad se ayuda de esta para poder segregarse y acomodar a la gente según la conveniencia de aquellos que están en el poder. La vida que presenta Huxley en su novela es artificial. Se produce a través de la tecnología con la crianza de seres humanos y su manipulación genética para hacerlos encajar perfectamente en el engranaje laboral y social. Justamente, la droga *SOMA* ayuda a mantener contenta y acomodada a la gente en esos sitios que se les designan al nacer. En las últimas décadas, el avance tecnológico ha sido tan rápido que apenas se ha tenido tiempo de investigar las implicaciones que tiene en el ser humano. La comunicación globalizada, los dispositivos móviles y un mundo que cada vez se sumerge más en lo digital nos resultan sumamente atractivos. Pero, ¿es ese mundo artificial la solución a todos los problemas? A partir de la información que se ha sistematizado en este artículo, la respuesta más sencilla sería que no lo es. Al contrario, muchos y variados fenómenos están acompañando a la era digital. Estos no siempre son positivos y ponen en riesgo muchas áreas que antes se daban por sentadas en la vida diaria de las personas. Se ha visto con los *hikikomoris*, con la adicción a internet y con el abandono de los discursos científicos, etc. Pero, no todo ha sido negativo. Sin duda, la revolución tecnológica ha resuelto muchos problemas que antes parecían imposibles de solucionar y han brindado un sinnúmero de posibilidades nuevas para vivir y experimentar el mundo. Entonces, ¿cómo hemos de pensar hacia el futuro? Bilbeny (2005) menciona que estos cambios acelerados en la forma de vivir han traído una revolución a la ética y a la moral que era imposible de evitar. El cambio al mundo digital nos abre a la mirada de cientos de miles y hasta millones de personas. Sin embargo, nos enfrentamos a avatares anónimos y no sabemos quién está detrás. La comunicación digital deshumaniza los comportamientos y es fácil transgredir normas y reglas que antes eran inquebrantables. Esto no quiere decir que la humanidad esté volviendo a un estado más salvaje, pero abre las preguntas sobre cómo comportarnos ahora. Por eso, Bilbeny (2005) insiste en volver a una ética más sencilla, más humana, una que tenga en cuenta los alcances de todas las acciones que se realizan aún en internet. Entender que el otro es un ser humano con sentimientos y experiencias propios, que los comportamientos no se hacen en el vacío ni van a saco roto. Aquí, la Psicología humanista puede marcarnos el futuro hacia una vida más tranquila y hasta feliz. Además, redescubre el potencial humano y ondearlo como bandera a la hora de emprender avances tecnológicos e investigación social. La implementación de nuevas formas de comunicación y nuevas formas de estar en el mundo lleva detrás, siempre, la personalidad única de personas que conviven diariamente y se expresan a través de las experiencias que han obtenido a lo largo de sus vidas.

La Psicología humanista buscó, desde un principio, volver la mirada hacia la persona, sus capacidades, sus emociones y sentimientos. Ahora, la vida está permeada por su paralelo artificial y, sin duda, es necesaria una educación humanista que sirva como base a la hora de enfrentarnos a estos nuevos espacios. A partir del autoconocimiento, del mejor manejo de las emociones y de la empatía hacia las demás personas y seres, es posible generar nuevas vías de comunicación que fluyan hacia sitios más saludables (Domínguez, Jaén & Ceballos, 2017). Para Carl Rogers, la vida ideal es aquella que está siempre en movimiento, siempre en construcción y en dirección a un bienestar constante. En este trayecto el individuo va experimentando y asimilando información, que luego aprovecha para adaptarse mejor a las situaciones que le presenta la vida diaria. Pero, este camino está motivado y dirigido por el valor que la persona da a su vida. La persona, decía Rogers, siempre va a tender a su autorrealización. Para ello, necesita rodearse del ambiente y las herramientas adecuadas que le permitan alcanzar ese potencial. Solo así, la

persona podrá lograr la coherencia entre su yo ideal y su yo real y con eso llegar a convertirse en persona (Arias, 2015; Proctor, Tweed & Morris, 2015).

### **Perspectivas esperanzadoras**

Michel Maffesoli (2007) opone a la sociedad del padre una sociedad. Al seguir a Mitscherlich -psicoanalista alemán autor de *Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft. Ideen zur Sozialpsychologie*, 1963- sin padre, una sociedad de hermanos (pp. 35-36). Líneas adelante, en este mismo trabajo -*Le réenchantement du monde*-, el pensador francés aboga por la sustitución del imperativo categórico kantiano por el imperativo atmosférico de Ortega, esto es, por una redefinición de conceptos vertebradores de nuestra sociedad como lo son el deber, el derecho, la libertad o la justicia. En ponderaciones como la recién expuesta, apreciamos la valentía de un pensador, por una parte, tensionado por su mundo; pero, por la otra, esperanzado en un escenario más propicio para el desarrollo del sujeto desde la creencia en un mundo de transformaciones ventajosas o, en todo caso, no tan dificultosas como a menudo suponemos. En esto, una recíproca educación entre adultos y jóvenes (padres e hijos) viene a comprenderse óptima con vistas al reajuste lógico-emocional pertinente para lograr la integración entre dos mundos distantes, entre dos realidades antitéticas. Es conforme a esta expectativa que, siguiendo a Maffesoli, en cierto modo y dicho laxamente, sustituye la relación entre padres e hijos por vínculos de hermanamiento o, al menos, por un aprendizaje común, cuando advertimos la presencia de uno de los fundamentos de la Psicología humanista, esto es, la integración -no la represión o expulsión de lo que escapa a la intelección del sujeto- de las distintas polaridades que tensan, pero, a su vez, conforman al ser. El sujeto, así visto, es un ser positivamente tensionado, necesariamente abierto al mundo, al cambio, en permanente deseo de incorporar las transformaciones de las que toma parte a su mundo pragmático y, ante todo, emocional y anímico, si deseamos establecer una distinción a nuestro juicio necesaria entre estos dos últimos términos. Este ser tensionado, llegado el caso, correrá el riesgo de ser expulsado de su esfera de realidad, si bien, por qué no, a su vez de integrarse en ella e incluso de mostrarse cocreativo con ella. De ello nos habla Dabrowski (1972) psicólogo polaco próximo a Maslow -amigo e interlocutor suyo- y en muchos aspectos afín a la psicología humanista y existencial desde un ámbito fronterizo. En sus ideas en torno al crecimiento por desintegración positiva -su gran aportación a la psicología-, Dabrowski alude a la necesidad de no rechazar -incluso los comprende pertinentes- estados de fragmentación de conciencia, pues desde ellos el sujeto, conforme a su necesidad de reconstrucción emocional -lo que pasa por una satisfacción de sus necesidades básicas, si es que deseamos ceñir sus ideas a las de Maslow- cuenta con la posibilidad de reintegrar el tejido emocional constitutivo del ser. La crisis, surgida al compás de un proceso de desjerarquización y fragmentación, deviene en crecimiento, por tanto. Leamos lo que Dabrowski expone al respecto: “La desadaptación positiva actúa a través de un relajamiento de derrumbamiento de los niveles inferiores de la homeostasis psíquica para posibilitar su reorganización en un nivel superior” (Dabrowski, Kawczak & Piechowski, 1972, p. 77). Si aludimos a este modelo de crecimiento, de reintegración de polaridades encontradas que nos presenta Dabrowski, es con la intención de ponerlo en relación con el pensamiento de Maffesoli, en tanto que, más optimista que Lipovetsky o Finkelkraut -por citar dos nombres especialmente críticos con la postmodernidad-, y más pesimista que Michel Onfray -abrazado a lo que, dicho sin matices, podríamos definir como gusto por un hedonismo posmoderno-, parte del reconocimiento de un estado de fragmentación social -en el que internet cumple con un rol

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

nuclear- si bien, lejos de comprenderlo desde su negatividad, encuentra en ello el fermento desde el que se ha de reconstruir la sociedad del presente. Es a partir de esta creencia, asimismo, aquella misma que viene a hablar de una sociedad de hermanos y de un imperativo atmosférico, donde advertimos que internet, más allá de los peligros que atesora según se ha expuesto líneas atrás, más allá asimismo de la obvia posibilidad de que, siguiendo a Goethe, la escoba de la técnica se nos vaya de las manos -si es que alguna vez la hemos tenido aferrada-, ofrece una oportunidad -también debatida líneas atrás- de adoptar un nuevo modo de relaciones personales y suprapersonales, un nuevo modo de organización reticular con el que, como especie, hemos de aprender a manejarnos. Nadie puede negar que, con base en su diafanidad, a su carácter espectral, la red es un territorio fronterizo, reino de control y reino de libertad, panóptico benthamiano desde el que nos sentimos vigilados y desde el que nosotros mismos caemos en el riesgo de dedicarnos a vigilar, celda de aislamiento e interconexión global, pero comprendemos que desde esta alteridad consustancial a su ser, el sujeto debe dar un paso adelante y descubrir, con la ayuda de dicha herramienta, nuevas posibilidades de conciencia, de percepción anímica, intelectual y emocional. Dicho en otras palabras, componer y participar de una nueva fenomenología del ser. Por ello, frente a un estado de desconfianza, nos vemos obligados de no querer caer en un estado de claustrofobia, diríamos, cósmica -o al menos existencial-, a tomar nuestra sociedad y nuestra persona desde el interrogante de un objeto apenas conocido que ante nuestros ojos comienza a emerger. El peligro, de tintes neobarrocos (Calabrese 1989), es evidente en la medida en que lo relacional parece suplantar a lo profundo, si bien las posibilidades no dejan de apuntar a un estado de integración reticular bien recibido, como vamos señalando, por Maffesoli (2009) y escépticamente observado por Bauman (2015). Y aun con todo, por debajo de este entramado, por debajo de nuestras emociones y más aún de nuestras ideaciones, el sujeto tiende a reconocerse más y más como entidad orgánica en la medida en que comienza a advertir en sí unas posibilidades autoorganizativas, una complejidad emergente, común a toda la naturaleza. Este lazo común le vuelve a reintegrar con su entorno justamente en oposición al modo en que, siglo tras siglo, guiado por una dañina idolatría hacia la razón, ha ido desvinculando su ser intuitivo de su ser especulativo. En la red, el sujeto advierte una posibilidad aún no explorada de mayor integración orgánica en la naturaleza. Quizás, en este último punto, hemos ido demasiado lejos, o quizás no. Por el momento, desconocemos.

Estas demandas, de acuerdo con las necesidades del sujeto contemporáneo, requieren y se generan desde una autoorganización reticular, holística, conforme a la que se articulan las relaciones entre el individuo y sí mismo y entre el individuo y su medio social y ecológico. La paralela descentralización o desarticulación de una pétrea jerarquización se comprende, a su vez, imperativa con vistas al fluido desenvolvimiento de dichas transformaciones dado que, según hemos observado en décadas precedentes, el abuso de una estratificación no reticular corre el riesgo de derivar en masivos estados de neurosis dominados por la imposibilidad de conciliación de las distintas polaridades. Aquello que nuestra sociedad demanda -desde su ser orgánico y no especulativo, ante todo- es, en definitiva, un equilibrio entre los distintos factores de existencia y crecimiento atesorados por el sujeto y por su medio. Se incluye, aquí, a la red. Es, precisamente, desde el estado de descentralización, de fragmentación, de superficialidad, etc., que conforma la red, cuando el sujeto cuenta con la posibilidad de participar, a gran escala, de aquel proceso, ya comentado, de desintegración positiva y de recomposición de su tejido social, esto es, de generar o integrarse en una realidad en la que el sujeto se vuelva a sentir en la naturaleza -si bien desde el conocimiento de que se trata de otro grado de naturaleza-, se vuelva a sentir naturaleza, y no un ser ante la

naturaleza o frente a ella, tal y como hemos comprendido en Occidente, al menos desde el Renacimiento. Con el deseo de aunar estas consideraciones con las posibilidades ofrecidas por la red, nos refugiaremos una vez más en la agudeza de Maffesoli y en su respeto hacia la realidad según la conocemos para, a partir de su idea de un materialismo místico ligado a internet (Maffesoli, 2009), asentarnos de súbito en un mundo donde todo es centro -nada es centro, siendo más precisos- y donde el sujeto participa de otro orden de conciencia menos egoico, más relacional, más errante también, y ante todo guiado por un nomadismo entendido como búsqueda de lo infinito (Maffesoli, 2006). Se da, podríamos decir, en esta descentralización, una sustitución de un centro histórico por uno metafísico. No nos adentraremos en ello y nos limitamos a recoger la siguiente consideración del filósofo dada la sencillez y profundidad con que la expone: “La conciencia se incrementa con todos los ojos que, desde el punto más alejado del globo, observan lo que eres y lo que haces. Son estas miradas alejadas las que hacen que cada uno sea lo que es” (Maffesoli, 2009, p. 75). Pasamos en cierto modo del sujeto observado, controlado, por esa mano ciega que todo lo mueve, a un sujeto copartícipe de la creación de fuerte sabor místico en el que apreciamos conceptos de la mística cristiana y la judía, de la cábala -Dios se vale de la creación, de nuestros ojos, ante todo, para verse a sí mismo. Estos ojos nuestros, hoy, así lo hemos de comprender, son también los de internet. La idea es metafórica, es forzada, por supuesto, si bien también parabólica en la medida en que nos devuelve una referencia desde la que contraponer la esperanza al miedo, desde la que contraponer la idea del ojo que cuida al ojo que acecha. En este último punto hemos deseado exponer el hecho de que desde nuestro estado actual es válido especular en torno a una situación de camuflada -o no tan camuflada- libertad, de control enmascarado, pero asimismo de recomposición de nuestras estructuras sociales y orgánicas que nos devuelven, sí, a un estado de necesidad de reencuentro con nosotros mismos desde fundamentos reticulares y comunitarios, desde la idea de una sociedad, volviendo a Maffesoli, hermanada. Con base en esta idea, queremos cerrar este epígrafe con la siguiente cita del propio autor francés en la que expone su optimismo hacia una sociedad que mutuamente cocreamos y desde las que resulta posible engarzar nuestro yo primitivo, emocional, con nuestros ideales y realidades presentes: “he indicado que se podía caracterizar la posmodernidad por el retorno del *arcaísmo*. Es lo que más choca a la sensibilidad progresista de los observadores sociales. Al progreso lineal y garantizado le sucede una ‘vuelta sobre los propios pasos’ (Maffesoli, 2009, pp. 188-189). No hallamos en estas palabras ingenuidad, ni desconocimiento de los riesgos que a cada paso encontramos, pero sí, en cambio, aplomo y reconocimiento de una esencialidad cíclica, de una organicidad, a la que se incorpora lo existente. El temor al derrumbe de un mundo solidificado deja paso a la desconfianza hacia un mundo disperso, nómada y fluido desde el que, paradójicamente, el hombre puede descubrirse desde su ser integrado, arraigado, en cada una de las esferas existenciales de las que toma parte, y nada mejor para ello que recurrir a la imagen que presenta Sloterdijk (1998) de un ser flotante -aún y siempre- en el líquido amniótico, un espacio que no es sólo el del vientre materno sino el de todo su ecosistema, un espacio que vincula lo más íntimo de nuestro ser con la totalidad infinita del cosmos.

### Conclusiones

La era digital llegó para quedarse. Resulta imposible ya detener los avances tecnológicos que suceden todos los días. Es impensable detener el flujo de mensajes y contenido que se comparte todos los días. Los millones de usuarios que mantienen vivo el ecosistema digital forman parte fundamental del

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

siglo XXI y no solo eso, los gobiernos y la economía se han digitalizado. Tirar del enchufe que mantiene todo en su lugar sería ver el derrumbe de las sociedades modernas. Pero, si bien no podemos detener a la tecnología, sí podemos pensar en nuevas formas para hacer uso de ella. La Psicología humanista nos ofrece una visión en la que el ser humano es visto como un ser en potencia, un devenir constante que se enfrenta al mundo. Para triunfar, necesita conocerse a sí mismo a la vez que conoce y reconoce el ambiente para poder adaptarse según sus necesidades.

También, la Psicología humanista ha cambiado en los últimos casi 60 años. Ahora, parece dirigirse hacia ámbitos cada vez más sociales. Quizá, esta mirada más humana es la que necesitamos día tras día. Volver a la experiencia vital antes que la artificial, construir puentes entre lo digital y lo natural para poder crear nuevas formas de convivencia que sean sostenibles y más saludables tanto para los usuarios como para el mundo que habitamos.

Como se mencionó al principio, este artículo no busca dar soluciones a problemas actuales, más bien señala algunos fenómenos que están ocurriendo en la actualidad y los contrasta con la mirada que ofrece la Psicología humanista. Investigar y entender las posibles causas detrás de esos fenómenos y proponer soluciones desde la Psicología humanista salen del alcance de este trabajo, pero, sin duda, la puerta está abierta. La visión que ofrece la Psicología humanista es relativamente nueva y está en constante cambio. El dirigirla hacia algunos de los problemas que aquejan actualmente a la humanidad, sin duda, podrá pavimentar el camino hacia nuevas soluciones.

## Referencias

- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Arias, W. (2015). Carl R. Rogers y la terapia centrada en el cliente. *Avances en Psicología*, 23(2), 141-148.
- Bauman, Z. (2015). *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*. Barcelona: Tusquets.
- Beltrán, J., Mansilla, J., Del Valle, C., & Navarro, B. (2019). Prácticas de enseñanza de profesores en contextos interculturales: obstáculos y desafíos. *Revista Magis*, 11(23), 5-22. doi: 10.11144/Javeriana.m11-23.pepc
- Bilbeny, N. (2005). *La revolución en la ética. Hábitos y creencias en la sociedad digital*. Barcelona: Anagrama.
- Bradbury, R. (2011). *Fahrenheit 451*. México: Debolsillo. (Trabajo original publicado en 1953).
- Buxarrais, M. (2016). Redes sociales y educación. *Education in the Knowledge Society*, 17(2), 15-20.
- Calabrese, O. (1989). *La era neobarroca*. Madrid: Cátedra.
- Colás, P., González, T., & Sevilla, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar*, (40), 15-23.
- Dabrowski, K., Kawczak, A., & Piechowski, M. (1972). *Crecimiento mental por la desintegración positiva*. Lima: Unife.
- DeRobertis, E. (2013). Humanistic Psychology: Alive in the 21st Century? *Journal of Humanistic Psychology*, 20(10), 1-19.

- Domínguez, G., Jaén, A., & Ceballos, M. (2017). Educar la virtualidad. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (50)
- Estay-Sepúlveda, J. G., Cabezas, C., Lagomarsino, M., Reyes, J., Rojas, C., & Medeiros, C. (2018). Reflexiones en torno a la democracia, la sociedad abierta y los medios de comunicación. *Espacios*, 39(3), 1-9.
- Estay-Sepúlveda, J. G., Crespo, J., Lagomarsino, M., & Peña-Testa, C. (2018). Salud mental y la sociedad abierta en la realidad actual: entre la Utopía de la Cordura y la Praxis de la Locura. *Revista Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83) 42-49.
- Feixa, C., Fernández-Planells, A., & Figueras-Maz, M. (2016). Generación Hastag. Los movimientos juveniles en la era de la web social. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 107-120.
- Fernández, A., García, C., & Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1147.
- García, J. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions*, 13(1), 5-14.
- Gent, E. (29 de enero de 2019). *The plight of Japan's modern hermits*. BBC. Recuperado de <http://www.bbc.com/future/story/20190129-the-plight-of-japans-modern-hermits>
- Han, B.- C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Henao, M. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100.
- Huxley, A. (2016). *Un mundo feliz*. México: Debolsillo. (Trabajo original publicado en 1932).
- Lagomarsino, M., Moraga, L., Cabezas, C., & Estay-Sepúlveda, J. G. (2018). Salud, Malestar y Padecimiento: La Sociedad de lo Peor. La democracia y la Sociedad Abierta en Peligro. *Revista Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 68-84.
- Lagomarsino, M., Rojas, C., Estay-Sepúlveda, J. G., Ganga, F., & Gavilanes, S. (2018): Publicidad y democracia: el alter ego del fundamentalismo democrático. *Revista Espacios*, 39(3), 1-7.
- Lipovetsky, G. (2009). *La pantalla global. Cultura mediática y cine en la era hipermoderna*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2016). *De la ligereza*. Barcelona: Anagrama.
- López, P. (2017). Integrar eficazmente las nuevas tecnologías para evitar los riesgos que entraña el abuso de las redes sociales virtuales. *Revista Extremeña de Ciencias Sociales "Almenara"*, (9).
- Maffesoli, M. (2006). *Du nomadisme. Vagabondages initiatiques*. Paris: La Table Ronde.
- Maffesoli, M. (2007). *Le réenchantement du monde*. Paris: Éditions de La Table Ronde / Perrin.
- Maffesoli, M. (2009). *Iconologías. Nuestras idolatrías postmodernas*. Barcelona: Península.
- Martín, A., Pazos, M., Montilla, M., & Romero, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas de jóvenes: Las redes sociales. *Educación XXI*, 19(2), 405-429.

H. HERNÁNDEZ-PEÑA, M. LAGOMARSINO-MONTOYA, G. AGUIRRE-MARTÍNEZ, J. MANSILLA-SEPÚLVEDA,  
J. ESTAY-SEPÚLVEDA Y F. GANGA-CONTRERAS

---

- Martínez, B., & Moreno, D. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1) 105-114.
- Martínez, J., & Fernández, E. (2018). *Ecologías del aprendizaje. Educación expandida en contextos múltiples*. Madrid: Morata.
- McDonald, M., & Wearing, S. (2013). A Reconceptualisation of the Self in Humanistic Psychology: Heidegger, Foucault and the Sociocultural Turn. *Journal of Phenomenological Psychology*, 44, 37-59.
- Miranda, G. (2018) ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83).
- Orwell, G. (2013). *1984*. México: Debolsillo (Trabajo original publicado en 1949).
- Pozzi, S. (21 de enero de 2019). Nueva York afronta el mayor brote de sarampión en décadas. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/sociedad/2019/01/21/actualidad/1548094838\\_833478.html](https://elpais.com/sociedad/2019/01/21/actualidad/1548094838_833478.html)
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2015). The Rogerian Fully functioning Person: A Positive Psychology Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-28.
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*, 12(2), 135-186.
- Roger, Carl. (1964). *El proceso de convertirse en persona*. México. Paidós.
- Rosal, R. (2017). Logros, errores y responsabilidades para el futuro de la psicología humanista. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 85-126.
- Rubio, I. (4 de marzo de 2019). Es más peligroso tener a Alexa encima de la mesa que a un señor observándote cada día en el salón. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/tecnologia/2019/02/21/actualidad/1550768323\\_045000.html](https://elpais.com/tecnologia/2019/02/21/actualidad/1550768323_045000.html)
- Ruiz, I. (13 de marzo de 2019). Adictos a la pornografía. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/tecnologia/2019/02/21/actualidad/1550768323\\_045000.html](https://elpais.com/tecnologia/2019/02/21/actualidad/1550768323_045000.html)
- Salas, J. (2 de marzo de 2019). No puedes convencer a un terraplanista y eso debería preocuparte. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/02/27/ciencia/1551266455\\_220666.html?fbclid=IwAR1ebsz9LUqS7AT\\_8TUZo9oHs\\_7h30svf\\_FDIHHE52OJcG78diPewmNATB0](https://elpais.com/elpais/2019/02/27/ciencia/1551266455_220666.html?fbclid=IwAR1ebsz9LUqS7AT_8TUZo9oHs_7h30svf_FDIHHE52OJcG78diPewmNATB0)
- Sánchez, E. (13 de marzo de 2019). La ONU pide cambios sin precedentes para evitar la catástrofe medioambiental del planeta. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/sociedad/2019/03/12/actualidad/1552409167\\_549272.html](https://elpais.com/sociedad/2019/03/12/actualidad/1552409167_549272.html)
- Sartori, G. (2017). *Homo videns*. México: Debolsillo.
- Sloterdijk, P. (1998). *Sphären I. Blasen, Mikrosphärologie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Tello, L. (2013). Intimidación y “eximidad” en las redes sociales. Las demarcaciones éticas de Facebook. *Comunicar*, (41) 205-213.
- Veliz-Burgos, A., & Dörner, A. (2018). Un mundo, una salud: una propuesta de incorporación en la formación de pregrado en carreras de salud del sur de Chile. *Revista Inclusiones*, 5(4), 119-127.

Veliz-Burgos A., Dörner-Paris A., Soto-Salcedo A., Reyes-Lobos J., & Ganga-Contreras F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Medisur*, 16(2), 261-266.

Verdú, D. (13 de marzo de 2019). Italia prohíbe a los menores de 6 años acudir a clase sin estar vacunados. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/sociedad/2019/03/13/actualidad/1552473910\\_273828.html](https://elpais.com/sociedad/2019/03/13/actualidad/1552473910_273828.html)

Recibido: 01 de Octubre de 2019

Revisión recibida: 04 de Diciembre de 2019

Aceptado: 24 de Enero de 2020

#### Sobre los autores:

**Héctor Hernández-Peña** es psicólogo en la Universidad Nacional Autónoma de México, escritor con varios libros a su haber y consultor sobre Psicología.

**Mario Lagomarsino-Montoya** es filósofo, Magíster en Filosofía con mención en Lógica y Filosofía de las Ciencias, Dr. en Filosofía y Dr. (h.c) en Social Work. Se ha desempeñado como docente en las Universidades de Valparaíso, de Playa Ancha y Andrés Bello en Chile en las áreas de Ciencia Política, Políticas Públicas, Epistemología y Metodología de la Investigación. En paralelo con lo anterior, realiza labores de asesor técnico en el Consejo Regional, perteneciente al Gobierno Regional de Valparaíso. Igualmente, participa como académico colaborador del núcleo de investigación de la Universidad Adventista de Chile.

**Guillermo Aguirre-Martínez** es Doctor en Estudios Interculturales y Literarios Universidad, Complutense de Madrid. Master en Estudios Literarios, Universidad Complutense de Madrid.

**Juan Mansilla-Sepúlveda** es Doctor en Filosofía y Letras, Universidad Pontificia de Salamanca, España. Magíster en Desarrollo Regional y Local, Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Profesor de Estado en Historia, Geografía y Educación Cívica, Universidad de La Frontera. Decano de la Facultad de Educación, Universidad Católica de Temuco, Chile. Miembro del Grupo de Investigación HISULA (Historia y Prospectiva de la Universidad Latinoamericana. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia UPTC). Investigador Responsable del Proyecto Fondecyt Regular N°1191016: “Consolidación de la escuela monocultural en territorio mapuche, periodo post-reduccional (1929-1973). Colonialidad republicana e invisibilización del mapun-kimun”.

**Juan Guillermo Estay-Sepúlveda** es docente en la Universidad Católica de Temuco, Chile y de la Universidad Adventista de Chile, Chile. Licenciado en Educación, profesor de Historia y Geografía con Estudios de Magíster en Historia y Gestión del Patrimonio Cultural y Doctorado en Educación y Gestión de Políticas Educativas. Actualmente, cursa el Doctorado en Historia por la Universidad Nacional de Cuyo, Argentina. Investigador en Universidad Católica de Temuco, Chile y de la Universidad Adventista de Chile, Chile. Editor Revista Inclusiones. Líneas de investigación: Democracia y Sociedad Abierta. Historia de las Mentalidades.

**Francisco Ganga-Contreras** es administrador público, licenciado en Administración, Magíster en Administración de Empresas, Doctor en Administración de Empresas, Doctor en Gestión Estratégica y NI y posee un Posdoctorado en Ciencias Humanas. Consultor internacional y profesor titular de la Facultad de Educación de la Universidad de Tarapacá-Chile.

Publicado en línea: 15 de abril de 2020

