

Artículo de Investigación

# Entre la conexión y el agotamiento: reconsiderando el vínculo humano-tecnología en la sociedad moderna

## Between Connection and Exhaustion: Reconsidering the Human-Technology Bond in Modern Society

Laura Trujillo-Liñán: Universidad Panamericana, México, CDMX.  
[ltruji@up.edu.mx](mailto:ltruji@up.edu.mx)

Fecha de Recepción: 13/05/2024

Fecha de Aceptación: 29/10/2024

Fecha de Publicación: 07/11/2024

### Cómo citar el artículo

Trujillo-Liñán, L. (2024). Entre la conexión y el agotamiento: reconsiderando el vínculo humano-tecnología en la sociedad moderna [Between Connection and Exhaustion: Reconsidering the Human-Technology Bond in Modern Society]. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-12  
<https://doi.org/10.31637/epsir-2024-983>

### Resumen

**Introducción:** A partir de 2019, la pandemia de COVID-19 aceleró la adopción de programas y trabajo en línea a nivel mundial. Millones de personas tuvieron que adaptarse al encierro y la interacción digital prolongada. Si bien esto trajo nuevas posibilidades de estudio y trabajo remoto, también tuvo consecuencias negativas. Este artículo investiga la naturaleza paradójica del progreso tecnológico, enfocándose en su capacidad para inducir una fatiga social generalizada. **Metodología:** Mediante un análisis cualitativo de textos filosóficos contemporáneos, especialmente de Byung-Chul Han, se examina cómo la interacción continua con la tecnología afecta las dimensiones físicas, psicológicas y sociales del ser humano. **Resultados y discusión:** Las conclusiones sugieren que, si bien la tecnología promete una mejor conexión, puede fomentar alienación, especialmente en las redes sociales, donde las interacciones digitales reemplazan el contacto humano genuino. Además, la inmediatez de la comunicación digital promueve intercambios superficiales, debilitando la capacidad para un entendimiento profundo y el pensamiento crítico. **Conclusiones:** El documento plantea que la interacción entre avances

tecnológicos y agotamiento social desafía la condición humana, lo que requiere una reevaluación crítica de nuestra relación con la tecnología. Se sugiere un enfoque equilibrado que promueva una integración sostenible y empática de la tecnología en la vida cotidiana.

**Palabras clave:** cansancio; en línea; tecnología; ser humano; alienación; rendimiento; nivelación; digital

## Abstract

**Introduction:** Starting in 2019, the COVID-19 pandemic accelerated the adoption of online programs and remote work worldwide. Millions of people had to adapt to prolonged lockdowns and digital interactions. While this brought new possibilities for remote study and work, it also had negative consequences. This article investigates the paradoxical nature of technological progress, focusing on its capacity to induce widespread social fatigue. **Methodology:** Through a qualitative analysis of contemporary philosophical texts, especially those of Byung-Chul Han, the study examines how continuous interaction with technology affects the physical, psychological, and social dimensions of the human being. **Results and Discussion:** The findings suggest that while technology promises better connection, it can foster alienation, especially in social media, where digital interactions replace genuine human contact. Furthermore, the immediacy of digital communication promotes superficial exchanges, weakening the capacity for deep understanding and critical thinking. **Conclusions:** The document argues that the interaction between technological advances and social exhaustion challenges the human condition, requiring a critical reevaluation of our relationship with technology. A balanced approach is suggested, promoting a sustainable and empathetic integration of technology into everyday life.

**Keywords:** fatigue; online; technology; human being; alienation; performance; leveling; digital

## 1. Introducción

En la actualidad, nos encontramos con una interacción constante con plataformas digitales, esta es una realidad ineludible. Cuando nos vemos revisando Instagram por centésima vez en un día, quizá sería prudente considerar descargar alguna aplicación que ayude a mejorar nuestra eficiencia en el trabajo. Aunque somos conscientes de que el acceso ininterrumpido a internet durante todo el día disminuye nuestra capacidad de concentración tanto en el trabajo como en nuestras relaciones personales, desconectarse parece casi imposible. Este fenómeno ha llevado a la proliferación de plataformas destinadas a facilitar la desintoxicación digital. Por ejemplo, Freedom permite a los usuarios desconectarse hasta ocho horas, AntiSocial permite bloquear sitios específicos y StayFocusd es una extensión de navegador que previene el acceso a redes sociales durante las horas de trabajo. Al parecer esto comenzó en el 2019, año en que mundialmente inició la pandemia del COVID-19; los programas en línea, así como el trabajo en línea, se convirtieron en una realidad predominante y millones de personas tuvieron que dejar sus oficinas, escuelas y empresas para quedar en un encierro que duró más de un año. Muchos aprendizajes siguieron a esta situación, destacando la posibilidad de estudiar y trabajar a distancia desde lugares remotos o distintos a las escuelas u oficinas. Este cambio llevó a la sociedad a concentrarse aún más en sus dispositivos inteligentes, como computadoras, celulares y tabletas con consecuencias tanto positivas como negativas.

Es de esta manera que, este escenario plantea preguntas importantes: ¿por qué son necesarias tales herramientas para regular las interacciones digitales? ¿Cómo ha evolucionado la tecnología hasta

el punto de ejercer un dominio tan significativo sobre el ser humano? Hoy, nos encontramos en medio de una revolución tecnológica sin precedentes, que si bien es cierto, ha avanzado poco a poco, han habido ciertos acontecimientos que han provocado grandes saltos en el uso de nuevas tecnologías y consecuencias importantes a partir de ellas. Así, la historia nos ha demostrado que la evolución humana trae consigo nuevos desarrollos con efectos tanto positivos como ocasionalmente negativos. Este trabajo busca explorar cómo, en el contexto de la revolución de la información, nuestra inmersión en la tecnología no solo redefine nuestra percepción de la humanidad y la realidad, sino que también contribuye al agotamiento tanto físico como existencial. Al analizar la dinámica de esta revolución, se muestra cómo las prácticas de comunicación, la capacidad cognitiva y la salud emocional están siendo reconfiguradas, desafiando nuestras convenciones sobre lo que significa vivir e interactuar en un mundo mediado digitalmente.

Luciano Floridi, en su obra "La cuarta revolución: Cómo el infósfera está reformando la realidad humana" (2014), propone que la evolución de la autoconcepción humana ha pasado por cuatro grandes revoluciones epistemológicas que han redefinido radicalmente nuestro lugar y comprensión del universo, la naturaleza y nosotros mismos. Estas revoluciones representan puntos de inflexión filosóficos y científicos que han causado un cambio paradigmático en la percepción humana. Desde la revolución copernicana hasta la revolución de la información, cada etapa ha contribuido a desplazar al ser humano de su aparente centralidad en el cosmos, dejándonos en una posición donde lo que importa es la información que producimos:

La ciencia cambia nuestra comprensión en dos formas fundamentales. Una puede llamarse extrovertida, o sobre el mundo, y la otra introvertida, o sobre nosotros mismos. Tres revoluciones científicas en el pasado tuvieron gran impacto tanto extrovertidamente como introvertidamente. Al cambiar nuestra comprensión del mundo externo, también modificaron nuestra concepción de quiénes somos, es decir, nuestra autocomprensión. La historia es bien conocida, así que la contaré rápidamente. (Floridi, 2014, p. 84)

Es interesante la perspectiva de Floridi cuando menciona la importancia de los cambios que se han dado en la historia a través de lo que él llama "revoluciones" y es que precisamente cada uno de los cambios que se generan en el mundo, en la vida del ser humano modifican, como afirma Floridi, la percepción que tiene el ser humano de lo externo pero también la percepción que tiene de sí mismo. Más adelante se detallarán estas revoluciones. De la misma manera, a partir de estos cambios, el ser humano trata de comprender su existencia y su papel en el mundo y esta situación ha sido interpretada por diferentes filósofos como Søren Kierkegaard y Martin Heidegger quienes además han profundizado en esta relación, ofreciendo críticas significativas sobre la forma en que la tecnología influye en nuestra vida contemporánea. Kierkegaard, el padre del existencialismo, por ejemplo, se centró en la individualidad y la relación del individuo con lo divino, destacando la ansiedad y la desesperación que surgen de no vivir una vida auténtica. Heidegger, por su parte, argumentó que la esencia de la tecnología reside en el modo de ser que promueve, transformando todo en recursos disponibles para su uso. Han habido otros pensadores que también han explicado esta relación en la época contemporánea como por ejemplo Byung-Chul Han, en su obra "La sociedad del cansancio" (2010), donde introduce el concepto de la "sociedad del rendimiento", y muestra que la relación entre la tecnología y los seres humanos se vuelve extrema y la autoexplotación reemplaza a la explotación por otros, intensificada por las tecnologías digitales que permiten y exigen una conectividad constante. Este imperativo de estar siempre "en línea" y disponible erosiona los límites entre la vida laboral y personal, exacerbando

el cansancio y la fatiga. Así mismo y por esta situación, Han afirmará que hoy los humanos se han convertido en una mercancía, poniéndose a la venta cada vez que se publican en las redes sociales. Esta realidad subraya la necesidad de una reflexión crítica y una búsqueda de autenticidad, para poder aprovechar las ventajas de la tecnología sin sacrificar la parte humana.

Con vista en lo anterior, el objetivo de este artículo es investigar la naturaleza paradójica del progreso tecnológico, enfocándose en su capacidad para inducir una fatiga social generalizada. Se busca mostrar cómo la interacción continua con la tecnología afecta las dimensiones físicas y psicológicas del ser humano, además de su impacto en la estructura social y comunicativa contemporánea. Por otra parte, para abordar de manera exhaustiva la cuestión de cómo la tecnología afecta la vida humana, tanto a nivel individual como social, se adopta una metodología cualitativa. Esta se centra en el análisis de textos filosóficos y sociológicos contemporáneos, así como en la revisión de literatura relevante sobre el impacto de la tecnología en la sociedad. En primer lugar, se realiza una revisión de literatura filosófica y sociológica con el objetivo de comprender las teorías y conceptos fundamentales relacionados con la interacción entre tecnología y sociedad, particularmente en el contexto de la fatiga y el agotamiento social. Se identifican y seleccionan textos clave de filósofos y sociólogos contemporáneos como Byung-Chul Han, Luciano Floridi, Søren Kierkegaard y Martin Heidegger y a partir de una lectura crítica de estas obras, se identifican las principales ideas, argumentos y conceptos relacionados con la influencia de la tecnología en la vida humana, sintetizándolos para construir un marco teórico que guíe la investigación.

De manera posterior, se lleva a cabo un análisis hermenéutico de los textos seleccionados con el propósito de interpretar de manera profunda las implicaciones filosóficas y sociológicas. Los textos son contextualizados dentro de sus respectivos marcos históricos y filosóficos, utilizando técnicas hermenéuticas para desentrañar sus significados más profundos y sus relevancias actuales. Se comparan las interpretaciones obtenidas de diferentes autores para identificar puntos comunes y divergentes en sus enfoques sobre la tecnología y su impacto. Por último, se integran los hallazgos de las diferentes etapas de la metodología para proporcionar conclusiones sólidas y bien fundamentadas. Se sintetizan los resultados del análisis filosófico y el análisis de discursos y prácticas contemporáneas. A partir de esta síntesis, se redactarán las conclusiones del trabajo, destacando las principales implicaciones de los hallazgos y ofreciendo recomendaciones para una interacción más equilibrada y saludable con la tecnología. Esta metodología permitirá abordar de manera integral la complejidad del tema, proporcionando una comprensión profunda y matizada de cómo la tecnología influye en la vida humana en la era digital sus efectos y consecuencias.

## **2. La Premisa de la Ecología y las Cuatro Revoluciones**

A lo largo de la historia, el ser humano ha tenido que mediar su relación con el mundo a través de diferentes herramientas que han cambiado junto con él. Cada uno de los medios que se utilizan para desempeñar las tareas en el mundo, para conocerlo, son herramientas que causan un impacto en el ser humano: “La evolución, se podría decir, es la historia de las soluciones biológicas de la vida a los problemas creados por el cambio” (Nystrom, 2021, p. 12) y así es la persona ha ido evolucionando al mismo tiempo que sus herramientas, no es claro si primero evolucionan los seres humanos y después sus herramientas o al contrario, lo cierto es que, cada uno de los problemas que el ser humano intenta solucionar con una nueva herramienta, esta le trae consecuencias positivas pero también negativas. Es decir, nos encontramos en un entramado o en

una relación entre la tecnología, los problemas y el ser humano en donde cada cambio afecta todo lo demás:

La Premisa de la Ecología: Te pide que aceptes la visión de que todos los elementos en un sistema complejo (como la vida humana) están interconectados, y de maneras que no siempre vemos. Así, una nueva forma de obtener, hacer, pensar o contar que resuelve algún problema siempre introduce cambios, dando lugar a nuevos problemas en lugares donde menos lo esperamos. (Nystrom, 2021, p. 13)

Para Nystrom, esta relación invisible es la premisa de la Ecología, los cambios implican reformular la manera en que se hacen las cosas, incluso la manera en que se piensan. Luciano Floridi señala también estas implicaciones pero de una manera distinta, ya que para Nystrom cada medio, herramienta o tecnología implica un cambio, pero para Floridi, el cambio se da de manera general o profunda a partir de las cuatro teorías que han modificado la manera en que vemos al mundo y en que nos percibimos a nosotros mismos. Así, en su obra "La cuarta revolución: Cómo el infosfera está reformando la realidad humana" (2014), afirma que la evolución de la autoconcepción humana ha pasado por cuatro grandes revoluciones epistemológicas que han redefinido radicalmente nuestro lugar y comprensión del universo, la naturaleza y nosotros mismos. Estas revoluciones representan puntos de inflexión filosóficos y científicos que han causado un cambio paradigmático en la percepción humana.

La primera es la revolución copernicana; en ella, Floridi destaca cómo Nicolás Copérnico, con su teoría heliocéntrica, desplazó la Tierra y a los seres humanos del centro del universo, colocándonos en un cosmos heliocéntrico (Floridi, 2014):

Solíamos pensar que estábamos en el centro del universo, colocados allí amablemente por un Dios creador. Era una posición muy cómoda y reconfortante de sostener. En 1543, Nicolaus Copernicus (1473-1543) publicó su tratado sobre los movimientos de los planetas alrededor del sol. Se titulaba "Sobre las Revoluciones de los Cuerpos Celestes" (De Revolutionibus Orbium Coelestium). Probablemente, Copérnico no pretendía iniciar una "revolución" en nuestra autoconcepción también. No obstante, su cosmología heliocéntrica desplazó para siempre a la Tierra del centro del universo y nos hizo reconsiderar, literalmente, nuestro propio lugar y papel en él. Provocó un cambio tan profundo en nuestras visiones del universo que la palabra "revolución" comenzó a asociarse con una transformación científica radical. (Floridi, 2014, p. 87)

Antes de Copérnico se pensaba que la tierra era el centro del universo, así también, la gente pensaba que, si la tierra era el centro, los seres humanos deberían ser muy especiales por vivir en ese planeta; además, para la religión cristiana, muy importante en esa época, ya que estamos hablando de la transición entre la Edad Media y el Renacimiento, el hecho de que la tierra fuera el centro del universo era una señal importante para la Creación del mundo pues, al parecer Dios puso al hombre en el planeta más importante del universo que es la tierra. ¿Qué pasa cuando llega Copérnico con aquella afirmación? Definitivamente hubo consecuencias positivas y negativas, en primer lugar la Iglesia trata de acallar a quienes afirmaban que la tierra no era el centro del universo, asimismo, las personas comenzaron a cuestionarse el papel que tenían en el mundo si el planeta en el que habitaban era uno como cualquier otro. Este planteamiento de Copérnico definitivamente hizo reflexionar a las personas acerca de lo que pensaban y lo que debían hacer al respecto.

En segundo lugar, llega la revolución darwiniana; en ella, Charles Darwin extendió esta desmitificación al ámbito biológico a través de su teoría de la evolución por selección natural, despojando a la humanidad de su estatus especial como creación divina separada del resto del reino animal (Floridi, 2014). El 24 de noviembre de 1859 se publica *On the origin of species by means of natural selection or the preservation of favoured races in the struggle for life*, de Charles Darwin (Lugo, 2009), en este texto se vislumbra el papel de la evolución en el surgimiento del ser humano. Si bien la humanidad ya se había hecho a la idea de que no se encontraba en el centro del universo, al menos sí se creía aún que era una especie creada por Dios, especial y dotada de características que otros seres no tenían. Cuando Darwin publica su texto, esta idea nuevamente causa un cambio importante en los seres humanos ya que, al parecer, ya no son seres creados, sino que son el resultado de una evolución continua y que quizá la evolución no se ha detenido. Asimismo, se plantea la posibilidad de que otros seres lleguen a ser tan avanzados intelectualmente como los seres humanos. Por supuesto que esta nueva visión crea conflictos en la percepción del mundo y de sí mismo y con ello prepara el entorno para la llegada de una nueva revolución que causará mayores estragos que las anteriores.

Posteriormente, la tercera revolución viene con Freud, quien revela las profundidades del subconsciente humano, argumentando que no somos plenamente conscientes ni dueños absolutos de nuestros pensamientos y acciones. Esto lleva a los humanos a dudar de la perfección de su racionalidad porque, aparentemente, lo que creemos saber sobre nosotros mismos no es real; hay un inconsciente que posee lo que realmente somos, pensamos y nuestras verdaderas intenciones (Freud, 1954). La teoría de Freud se concentra ya no en lo externo de la persona, no habla de espacios, territorios, cosas fuera del ser humano que hayan cambiado, sino que habla de algo mucho más importante que es la racionalidad del ser. Si bien la historia había quitado a la humanidad el planeta principal, la Creación, al menos se tenía la racionalidad como una habilidad que destaca a esta especie frente a las otras. Lo que señala Freud es que:

lo inconsciente es lo psíquico verdaderamente real: su naturaleza interna nos es tan desconocida como la realidad del mundo exterior y nos es dado por el testimonio de nuestra conciencia tan incompletamente como el mundo exterior por el de nuestros órganos sensoriales (Freud, 1981, p. 715).

La afirmación de Freud lleva al ser humano a dudar acerca de su racionalidad pues, al parecer lo psíquico no es desconocido, en realidad no conocemos quiénes somos o si los pensamientos que tenemos son realmente nuestros. Esto implica nuevamente cambiar la visión que se tiene del mundo, así como la percepción que se tiene de uno mismo. La inseguridad que Freud ejerce sobre el ser humano, se reflejará en su comportamiento futuro. Es interesante además la manera en que Freud acusa a los sentidos de no informar completamente al ser humano de la realidad que conoce; cierto es y lo han comentado ya filósofos en el pasado, cómo los sentidos pueden engañarnos y llevarnos al error en el conocimiento. Si no podemos confiar en los sentidos ni en nuestra racionalidad, al parecer la humanidad se queda en un campo vacío. Quizá por ello, la siguiente revolución llega con más fuerza que el resto, como veremos a continuación.

Finalmente, llega la cuarta revolución que, para Floridi, es el arribo del auge de la información: en esta etapa se sostiene que actualmente se está experimentando una transformación causada por la omnipresencia de la tecnología de la información. El avance del internet, de los sistemas de información, la minería de datos, redes sociales, etc., ha llevado a la sociedad a convertirse en algo

ínfimo pero objetivo, a través del cual se puede manipular, persuadir, anticipar. Esta cuarta revolución nos desplaza aún más hacia el centro del procesamiento de información. Hemos dejado de ser importantes; lo que importa es la información que producimos (Floridi, 2014). En este sentido, se sabe que la tecnología, los medios han estado siempre cerca del ser humano, pues a través de ellos se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo; sin embargo, la influencia que estos han tenido en la persona han sido distintas a lo largo del tiempo:

Ella (la tecnología) puede encontrar útil visualizar la evolución humana como un cohete de tres etapas: en la prehistoria, no hay TIC; en la historia, hay TIC, registran y transmiten información, pero las sociedades humanas dependen principalmente de otros tipos de tecnologías relacionadas con los recursos primarios y la energía; y en la hiperhistoria, hay TIC, registran, transmiten y, sobre todo, procesan información, cada vez más de forma autónoma, y las sociedades humanas se vuelven vitalmente dependientes de ellas y de la información como un recurso fundamental para prosperar. (Floridi, 2010, p. 6)

La tecnología hoy tiene mayor influencia en el ser humano pues, es dependiente de ella como no lo fue en el pasado. Como se mencionaba, la tecnología, los medios que el ser humano ha creado ahora lo hacen esclavo. Se trabaja para alimentar con información y así conocer más y mejor el comportamiento de la sociedad. Así, a pesar de estos cambios mencionados por Floridi, a lo largo de su historia la humanidad ha vivido una serie de cambios que han modificado la percepción que tiene del mundo y de sí misma y con ello, el desenvolvimiento del mundo cambia y se transforma en algo distinto. La persona intenta comprender su existencia y su papel en el mundo, muchas veces sin éxito. Es por ello que filósofos como Søren Kierkegaard y Martin Heidegger hablan sobre esta relación y la importancia de entender el por qué el ser humano está aquí.

### **3. La comprensión del ser humano de su estar aquí**

Así como ha habido varios cambios o revoluciones en la historia de la humanidad, también han existido visiones distintas acerca de cómo comprender la existencia del hombre en el mundo. En este apartado, revisaremos la perspectiva de tres de los filósofos más importantes en esta línea y la manera en que esta visión se relaciona con la tecnología. El primero de ellos es Søren Kierkegaard, el padre del existencialismo, quien se centró en la individualidad y la relación del individuo con lo divino. Aunque escribió en una era anterior a la revolución digital, sus ideas sobre la ansiedad, la desesperación y el "yo" resuenan profundamente hoy en día, cuando las tecnologías digitales presentan tanto oportunidades para la autoexpresión como riesgos de alienación (Kierkegaard, 1980).

Kierkegaard criticó a su sociedad contemporánea por promover lo que llamó "nivelación", un proceso por el cual la individualidad se pierde en favor del colectivo, algo que se puede comparar con el uso de la tecnología en la sociedad contemporánea para fomentar comportamientos y pensamientos homogéneos a través de algoritmos y redes sociales. En su obra "La enfermedad mortal", Kierkegaard explora la desesperación que surge por no vivir una vida auténtica, un riesgo exacerbado hoy por una vida en línea donde la autenticidad puede sacrificarse para la curación de una identidad digital deseable (Kierkegaard, 1980). Si bien es cierto que Kierkegaard es un autor que vivió en siglo XIX, sus afirmaciones aplican a la época actual. El ser humano a través de la tecnología va perdiendo su identidad para tomar la identidad de los otros, para no ser sí mismo sin ser el otro. A través de las redes sociales la sociedad se va "nivelando" para que se comporte bajo ciertos parámetros y sea más fácil manipularla, moverla a comprar o a

comportarse como conviene a los diferentes gobiernos. Pero esto no es todo, Martin Heidegger, se mueve hacia la tecnología y afirma que la esencia de ésta no reside en los artefactos tecnológicos en sí mismos, sino en el modo de ser que promueven: el "Gestell" o encuadre, que transforma todo en recursos disponibles para su uso (Heidegger, 1977). En este sentido se muestra la manera en que la tecnología va modelando la personalidad y actitudes del ser humano. Así también, este encuadre nos lleva a una alienación fundamental y a una falta de autenticidad, donde los seres humanos corren el riesgo de convertirse en meros recursos en un vasto sistema de información, desconectados de la experiencia de ser verdaderamente humanos (Heidegger, 1977).

Estos dos filósofos ofrecen perspectivas críticas sobre cómo es posible comprender los desafíos existenciales planteados por la tecnología en la sociedad contemporánea. Sin embargo, la visión más actual de cómo la tecnología impacta la vida humana viene con el filósofo Byung-Chul Han, quien explica claramente los efectos que esta nueva era de la información tiene en el pensamiento y la actividad humana. En su obra "La sociedad del cansancio" (2010), Byung-Chul Han introduce el concepto de la "sociedad del rendimiento", en la cual la autoexplotación reemplaza la explotación por otros, convirtiendo al individuo en trabajador y jefe de sí mismo, esto lo ejemplifica con el mito de Prometeo:

El mito de Prometeo puede reinterpretarse considerándolo una escena del aparato psíquico del sujeto de rendimiento contemporáneo, que se violenta a sí mismo, que está en guerra consigo mismo. En realidad, el sujeto de rendimiento, que se cree en libertad, se halla tan encadenado como Prometeo. El águila que devora su hígado en constante crecimiento es su álter ego, con el cual está en guerra. Así visto, la relación de Prometeo y el águila es una relación consigo mismo, una relación de autoexplotación. (Han, 2010, p. 5)

Como podemos ver, el ser humano se exige a sí mismo rendir y ser a la manera de las redes sociales y lo que se le presenta, la rapidez de la información, del internet, lo lleva a verse a sí mismo como alguien que debe "rendir" rapidez, eficiencia y obvicuidad, es decir estar siempre disponible pues la sociedad lo demanda. El mito de Prometeo también sugiere que, el ser humano es quién ha creado la cultura, lo artificial, las redes sociales y ahora esas tecnologías lo esclavizan; a la manera de Prometeo quien fue creado por los dioses y ahora quiere ser como uno de ellos.

Esta dinámica se intensifica por las tecnologías digitales que permiten y exigen una conectividad constante, no solo en términos de trabajo, sino también en las interacciones sociales y el ocio. El imperativo de estar siempre "en línea" y disponible lleva a una erosión de los límites entre la vida laboral y personal, exacerbando el cansancio y la fatiga (Han, 2010). Asimismo, el uso creciente de dispositivos digitales y plataformas en línea ha creado un entorno donde la presencia constante en las redes sociales y la necesidad de gestionar múltiples flujos de información se convierten en fuentes adicionales de presión. Han argumenta que este exceso de positividad y rendimiento lleva a la depresión y al agotamiento neuronal, una condición que afecta tanto la salud mental como física de los individuos (Han, 2010). En este sentido, la Organización Mundial de la Salud menciona que:

Se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión (1). La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban

de dar a luz experimentan depresión (2). Cada año se suicidan más de 700 000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años. (OMS, 2023)

Tal parece que los efectos de las nuevas tecnologías, tal y como lo menciona Han, afectan seriamente el modo de pensar y actuar de los seres humanos a tal grado que el exceso de positividad, de rendimiento los lleva a no poder más y llegar a la depresión y hasta el suicidio. Hoy en día hay una preocupación importante acerca de los ratios de suicidio en los jóvenes ya que, al no poder igualarse a las imágenes presentadas por las redes sociales, sienten que la única salida es morir.

Hoy en día, los seres humanos se han convertido en una mercancía y, sin saberlo, se ponen a la venta cada vez que se publican en las redes sociales; no solo son presa del mejor postor, sino que también sus asuntos privados son cuestionados, criticados y, en muchos casos, castigados. En esta sociedad de consumo es necesario exigir más, "ser mejores", rendir hasta la muerte. Los humanos deben volver a sus orígenes, a la búsqueda de la autenticidad a través de la reflexión y la crítica objetiva, para llevarlos a mejorarse a sí mismos a la manera de los filósofos clásicos. Como seres sociales, los humanos están llamados a formar comunidad, pero no a venderse ni ofrecerse como mercancía, no a rendir hasta la muerte, sino a desarrollarse mejor, crecer como seres humanos y así como sociedad en general. Los humanos son importantes no solo por su racionalidad, sino porque "existen" y esto debería ser más que suficiente para prosperar en el mundo y crear una mejor sociedad, un mundo de acuerdo con lo que los humanos realmente necesitan.

## 4. Conclusiones

La revolución tecnológica actual ha transformado radicalmente la manera en que vivimos e interactuamos, presentando tanto oportunidades como desafíos existenciales significativos. A través de la lente de filósofos como Floridi, Kierkegaard, Heidegger y Han, podemos ver cómo la tecnología reconfigura nuestra percepción de la realidad, la identidad y la comunidad. La autoexplotación, la alienación y la pérdida de autenticidad son riesgos reales que enfrentamos en esta era digital, y es crucial que busquemos un equilibrio que nos permita aprovechar las ventajas de la tecnología sin sacrificar nuestra humanidad. La reflexión crítica y la búsqueda de una vida auténtica son más necesarias que nunca para navegar estos tiempos de cambio. El análisis de las revoluciones epistemológicas propuestas por Floridi nos muestra que cada avance tecnológico significativo ha implicado un replanteamiento de nuestra posición en el mundo; desde la revolución copernicana hasta la actual revolución de la información, hemos sido desplazados de una posición central a una donde la información que producimos se convierte en lo más importante. Este desplazamiento ha tenido implicaciones profundas en cómo entendemos nuestra propia existencia y nuestra relación con el entorno.

Las ideas de Kierkegaard sobre la ansiedad y la desesperación que surgen de no vivir una vida auténtica resuenan fuertemente en el contexto digital contemporáneo. La nivelación y la pérdida de individualidad que él criticaba son comparables a los efectos homogenizadores de los algoritmos y las redes sociales actuales. Heidegger, con su concepto de "Gestell", advierte sobre la transformación de todo en recurso disponible para el uso, lo que nos conduce a una alienación fundamental y a una falta de autenticidad. En este sentido, la tecnología nos desafía a reconsiderar qué significa ser verdaderamente humano. Byung-Chul Han aporta una perspectiva contemporánea crítica al introducir la noción de la "sociedad del rendimiento". Su análisis de cómo la autoexplotación y la conectividad constante erosionan los límites entre la vida laboral y

personal es particularmente relevante. La tecnología no solo facilita nuestra vida, sino que también impone nuevas formas de presión y estrés, llevando al cansancio y al agotamiento neuronal. Este estado de fatiga constante tiene profundas implicaciones para nuestra salud mental y física.

Las conclusiones de este estudio indican que, a pesar de las promesas de conexión mejorada, la tecnología puede fomentar un sentido de alienación, especialmente en el ámbito de las redes sociales, donde las interacciones digitales a menudo reemplazan al contacto humano genuino. Además, se espera que el análisis revele que la inmediatez de la interacción digital promueve intercambios superficiales, debilitando la capacidad para una comunicación profunda y un entendimiento genuino, lo que a su vez erosiona el pensamiento crítico y la empatía. Asimismo, Han plantea que la interacción de los avances tecnológicos con el agotamiento social desafía la condición humana, lo que requiere una reevaluación crítica de nuestra relación con la tecnología.

Se sugiere un enfoque equilibrado para la integración tecnológica, enfatizando la necesidad de prácticas que promuevan una inserción sostenible y empática de la tecnología en la vida cotidiana. Es indudable entonces la Premisa de la Ecología en la que se señala la importancia de cada herramienta que se tiene a la mano para desenvolverse en el mundo. Cada elemento marca efectos positivos y negativos que pueden convertirse en oportunidades o en destrucción. ¿Qué podemos hacer para mantener el orden y buscar lo mejor para el ser humano? Tal parece que la discusión y el fomento del diálogo sobre la creación de ecosistemas tecnológicos que sean más equilibrados y centrados en el ser humano son una exigencia contemporánea. Si bien es cierto que la revolución tecnológica brinda la oportunidad de reimaginar y rediseñar nuestras vidas de manera que podamos aprovechar los beneficios de la tecnología sin perder de vista nuestra humanidad esencial, es imperativo adoptar una actitud crítica y reflexiva hacia la tecnología, buscando siempre equilibrar el progreso técnico con el bienestar humano. Solo así se podrá construir una sociedad en la que la tecnología sirva para mejorar nuestra calidad de vida sin sacrificar los valores fundamentales que definen a los seres humanos.

## 5. Referencias

- Floridi, L. (2014). *La cuarta revolución: Cómo el infósfera está reformando la realidad humana*. Oxford University Press.
- Freud, S. (1954). *La interpretación de los sueños*. Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1981) Interpretación de los sueños. En: *Obras completas* (4 ed.) Editorial Biblioteca Nueva. Tomo I. pp. 343 - 720.
- Han, B.-C. (2010). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Heidegger, M. (1977). *La pregunta por la técnica y otros ensayos*. Harper & Row.
- Kierkegaard, S. (1980). *La enfermedad mortal: Una exposición cristiana psicológica para la edificación y el despertar*. Princeton University Press. (Obra original publicada en 1849).

Lugo Hubp, José. (2009). 150 años de El origen de las especies, 200 del nacimiento de Charles Darwin. *Investigaciones geográficas*, (68), 160-161. Recuperado en 12 de julio de 2024, de <https://t.ly/3XIUo>

Nystrom, C. L. (2021). *The Genes of Culture: Towards a Theory of Symbols, Meaning, and Media* (Vol. 1, Understanding Media Ecology Book 6, p. 12). Peter Lang Inc., International Academic Publishers. Kindle Edition.

World Health Organization. (2023). Depression. <https://t.ly/n1z8c>

### **AUTORA:**

Universidad Panamericana (Instituto de humanidades), CDMX, México

**Laura Trujillo-Liñán** es profesora e investigadora de Humanidades, comunicación y Filosofía en la Universidad Panamericana. Es Directora de la Universidad Panamericana en línea. Es miembro del Consejo del *General Semantics Institute* de la Ciudad de Nueva York, miembro del Consejo de la *Media Ecology Association*, miembro del Instituto Promotor del Bien Común, de la International Communication Association (ICA) y de la Asociación Filosófica de México (AFM), forma parte del Sistema Nacional de Investigadores en la Ciudad de México (SNI). Posee una licenciatura y maestría en Filosofía. Además, obtuvo su doctorado en Historia del Pensamiento en la Universidad Panamericana con una tesis sobre la Causa Formal en el pensamiento de Marshall McLuhan y Aristóteles. Es ganadora del Premio Marshall McLuhan de la Asociación de Ecología de Medios por su libro *Formal Cause in Marshall McLuhan's Thinking: An Aristotelian Perspective*. Ha escrito numerosos artículos y capítulos de libros sobre temas relacionados con Marshall McLuhan, Aristóteles, metafísica, ética y medios.

**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0003-2624-4516>

**Google Scholar:** <https://scholar.google.com/citations?user=QVdiSkAAAAAJ&hl=es&oi=ao>

### **AUTHOR:**

Universidad Panamericana (Instituto de humanidades), CDMX, Mexico

**Laura Trujillo-Liñán** is a professor/researcher of Philosophy and Media at Universidad Panamericana, Head of the Universidad Panamericana Open University, she is a trustee of the Institute of General Semantics, member of the Board of the Media Ecology Association, member of the Asociación Filosófica de México (AFM), member of the National Research System in Mexico, City (SNI) and of the International Communication Association (ICA). She has a BA and MA in Philosophy. She also received his PhD in History of Thought at Universidad Panamericana with a work about the Formal Cause in Marshall McLuhan and Aristotle. She is the recipient of the Media Ecology Association's Marshall McLuhan Award for Outstanding Book for *Formal Cause in Marshall McLuhan's Thinking: An Aristotelian Perspective*. She is the author of several

articles and book chapters on topics related to Marshall McLuhan, Aristotle, metaphysics, ethics and media.

[ltruji@up.edu.mx](mailto:ltruji@up.edu.mx)

**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0003-2624-4516>

**Google Scholar:** <https://scholar.google.com/citations?user=QVdiSkAAAAAJ&hl=es&oi=ao>