

## ***Always online: la hiperconectividad como nuevo régimen de vida***

**Andrea Hernández Guerra**  
**Escuela de Ciencia Política**

Las medidas derivadas de la pandemia tales como la cuarentena y el aislamiento social (voluntarios u obligatorios) han incrementado las modalidades de teletrabajo y de estudio a distancia para adultos y niños en casi todos los países del mundo; ello ha obligado a combinar la vida laboral, la vida educativa y la vida privada en largas jornadas reducidas a un mismo espacio: nuestro hogar.

Estas medidas son resultantes de un sistema de privilegios –que ya se ha advertido en artículos anteriores– pues se sabe que no todas las personas han vivido la pandemia bajo las mismas condiciones, ni todas tienen la posibilidad de acceder a oportunidades laborales y de estudio desde casa.

No obstante, debe advertirse que las personas que han tenido esas oportunidades tampoco han sido tan favorecidas como se esperaba, pues se han expuesto a una serie de riesgos y peligros de cara al uso masivo de las tecnologías de la información desde su hogar. La vida digital entró a nuestros países casi como norma con la llegada del coronavirus y, con ello, la hiperconectividad y la modalidad de *always online* han sufrido pocos cuestionamientos.

La hiperconectividad humana es la conexión permanente a entornos digitales como la mensajería instantánea, las plataformas de videoconferencias, la realidad aumentada y por supuesto las redes sociales. Se genera una necesidad de estar comunicados siempre, de contestar inmediatamente, el “miedo a perderse de

algo” (FoMo) e incluso la necesidad de tener “mayor productividad y hacer más”.

Todo esto va cambiando radicalmente nuestro cerebro que, eventualmente, se vuelve adicto. Y en el plano laboral y académico es muy peligroso pues genera un bajo rendimiento, agotamiento físico y mental y negatividad, síntomas claros del llamado *burnout*.

¿Cuántas veces nos hemos encontrado a nosotros mismos conectados por más de 12 horas al día realizando actividades de estudio o de trabajo, sin ningún descanso?

Si bien el estar en casa ahorra las horas de trayecto a los centros de trabajo y de estudio y, por supuesto, disminuye el riesgo de enfermarse, esto no debe interpretarse como incremento de cargas laborales y académicas al punto de no percibir distinción alguna entre la conexión y la desconexión tecnológica, y menos aún, entre el goce pleno de nuestra vida privada y de nuestros tiempos libres.

Esta serie de hábitos trae diversos problemas físicos y psicológicos, afectando funciones básicas como la atención, la concentración, la memoria y las pautas del sueño, funciones importantísimas para rendir en esta sociedad de la información y que en la pre-pandemia ya se venía cuestionando, pues su ritmo acelerado ya afectaba la vida de los seres humanos.

Sin duda alguna, la resignificación de las modalidades de teletrabajo y estudio a distancia y los niveles de conectividad tecnológica deberá tomarse en cuenta en el mundo “post-pandemia” pero debe comenzar a cuestionarse hoy, aún en medio de la pandemia.