

## **HIPERCONECTIVIDAD: ALIADA O ENEMIGA DE NUESTRA SALUD MENTAL.**

### **FENÓMENO – COVID-19**

**MAURICIO TEHUITZIL RUIZ**

Licenciado en Psicología por el Colegio Internacional de Educación Superior (CiES),  
Maestrante en Psicoterapia Psicoanalítica en el Colegio Internacional de Educación Superior. Consulta privada.

Recepción: 19 noviembre 2024/ Aceptación: 01 diciembre 2024

### **RESUMEN**

La hiperconectividad ha transformado nuestras vidas, especialmente en momentos de crisis como la pandemia de COVID-19. Durante este periodo, la tecnología jugó un papel crucial para mantener la conectividad y proporcionar entretenimiento dentro de los hogares. Sin embargo, surge la pregunta: ¿es la tecnología realmente un apoyo beneficioso o una adicción en potencia? Este artículo analiza el impacto de la hiperconectividad en la salud mental y emocional, explorando tanto sus ventajas como sus riesgos. Además, se profundiza en el fenómeno del Hikikomori, un término japonés que describe a individuos que se aíslan socialmente y dependen en gran medida de la tecnología, y cómo esta tendencia se ha visto exacerbada durante la pandemia.

**PALABRAS CLAVE:** adicción digital, contacto social genuino, Hikikomori, hiperconectividad, pandemia, psicoanálisis, salud mental, tecnología.

### **SUMMARY**

Hyperconnectivity has transformed our lives, especially in times of crisis like the COVID-19 pandemic. During this period, technology played a crucial role in maintaining connectivity and providing entertainment within homes. However, the question arises: is

technology really a beneficial support or a potential addiction? This article analyzes the impact of hyperconnectivity on mental and emotional health, exploring both its advantages and risks. Additionally, it delves into the phenomenon of Hikikomori, a Japanese term that describes individuals who isolate themselves socially and rely heavily on technology, and how this trend has been exacerbated during the pandemic.

**KEY WORDS:** numerical dependence, veritable social contact, Hikikomori, hyperconnectivité, pandemic, psychanalyse, santé mentale, technologie.

## RÉSUMÉ

.L'hyperconnectivité a transformé nos vies, surtout en période de crise comme la pandémie de COVID-19. Durant cette période, la technologie a joué un rôle crucial dans le maintien de la connectivité et la fourniture de divertissements au sein des foyers. Cependant, la question se pose : la technologie est-elle réellement un support bénéfique ou une potentielle addiction ? Cet article analyse l'impact de l'hyperconnectivité sur la santé mentale et émotionnelle, en explorant à la fois ses avantages et ses risques. De plus, il se penche sur le phénomène Hikikomori, un terme japonais qui décrit les individus qui s'isolent socialement et dépendent fortement de la technologie, et comment cette tendance a été exacerbée pendant la pandémie

**MOTS CLÉS:** dépendance numérique, véritable contact social, Hikikomori, hyperconnectivité, pandémie, psychanalyse, santé mentale, technologie.

## INTRODUCCIÓN

La tecnología ha transformado nuestras vidas de manera profunda, especialmente en momentos de crisis como en la pandemia de COVID-19. Durante el confinamiento se convirtió en un recurso indispensable para mantenernos conectados, permitiendo que las personas pudieran trabajar, estudiar y socializar de manera remota. Plataformas de videoconferencias, redes sociales y servicios de entretenimiento en línea jugaron un papel crucial para evitar el aislamiento social y emocional. Sin embargo, el uso

creciente de la tecnología también plantea la pregunta: ¿hasta qué punto está hiperconectividad es beneficiosa y cuándo comienza a ser perjudicial?

Un fenómeno que resalta los límites de la dependencia tecnológica es el “Hikikomori”, un término japonés que describe a individuos que se aíslan por completo del mundo social, permaneciendo reclusos en sus hogares y dependiendo casi exclusivamente de la tecnología. Aunque este fenómeno existía mucho antes de la pandemia, la crisis sanitaria global exacerbó este tipo de comportamiento en muchos aspectos, sirviendo como un ejemplo extremo de los riesgos que puede traer la hiperconectividad. Mientras la tecnología proporcionó un puente para que millones de personas mantuvieran un contacto básico con el mundo exterior, para aquellos con tendencias Hikikomori, la pandemia fue una validación de su reclusión, profundizando su aislamiento.

La pandemia fue el escenario ideal para el auge de la hiperconectividad, en la que las herramientas tecnológicas se presentaron como soluciones indispensables. Sin embargo, este fenómeno también evidenció cómo el exceso de conexión digital puede reforzar dinámicas de aislamiento. El Hikikomori, que antes se consideraba un fenómeno aislado a ciertas culturas, se amplió como un ejemplo claro de cómo la tecnología, aunque útil en muchas situaciones, puede también fortalecer la desconexión humana cuando se convierte en el único medio de interacción.

Este artículo pone en cuestión los límites del uso de la tecnología como un sustituto del contacto social genuino, especialmente en contextos donde la reclusión y el aislamiento ya estaban presentes, pero también subraya la importancia de comprender los riesgos y beneficios de la hiperconectividad en un contexto post-pandémico. A través del análisis de fenómenos como el Hikikomori, se examina cómo la tecnología puede ser tanto un recurso valioso como un factor que profundiza el aislamiento social y afecta la salud mental. Desde una perspectiva psicoanalítica, se destaca la necesidad de encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología para maximizar sus beneficios mientras se minimizan sus riesgos. Este enfoque busca promover un bienestar integral en la era digital, ofreciendo estrategias que favorezcan la conexión genuina y el uso consciente de los recursos tecnológicos.

## **DESARROLLO**

El avance tecnológico y el uso de redes propiciaron cambios profundos en la vida de las personas, tanto facilitando nuevas formas de conexión como trayendo problemáticas en la manera en que nos relacionamos. Estos efectos se vieron potenciados durante la pandemia, donde el aislamiento forzó a estudiantes, empleados y familias enteras a depender de la tecnología no solo para trabajar y estudiar, sino también para mantener sus vínculos sociales.

Aunque el uso constante de dispositivos ya era una realidad para muchos, la pandemia aceleró de manera forzada esta dependencia tecnológica, lo cual no solo afectó la productividad y las relaciones, sino también provocó la aparición de nuevos síntomas entre los usuarios frecuentes, como el agotamiento, la ansiedad y la desconexión emocional. [1].

Este "fuerte empujón" a la vida digital tiene una verdadera razón no tecnológica sino humana, como señala Mariela Reiman, directora de Chicos.net: "La necesidad de estrechar vínculos sociales y mantener una vida activa nos llevó a aferrarnos a la tecnología como nunca antes" [2].

Como síntoma de los nuevos tiempos, muchos pacientes refieren en sus consultas médicas agotamiento debido a factores como el cansancio, el multitasking y la hiperconexión, según señala una investigación médica [3]. La rutina modificada de modo abrupto y las nuevas condiciones de trabajo, desarrollo y convivencia ya marcan precedentes. Por todo esto, se calcula que las huellas perdurarán por años.

## **HIKIKOMORI Y PANDEMIA: UN MODELO DE AISLAMIENTO GENERALIZADO**

El fenómeno del Hikikomori, caracterizado por un aislamiento social extremo y una dependencia tecnológica, describe a individuos que se retiran de la vida social y se encierran en sus hogares durante largos periodos. Estos individuos, generalmente jóvenes, dependen casi exclusivamente de la tecnología para satisfacer sus

necesidades cotidianas, evitando cualquier tipo de interacción social fuera de su núcleo familiar [1].

Durante la pandemia millones de personas en todo el mundo se vieron obligadas a experimentar una forma temporal de este aislamiento social. Las medidas de confinamiento y distanciamiento social limitaron severamente las interacciones cara a cara, haciendo de la tecnología el único medio para mantener conexiones sociales. Para la mayoría, esta situación fue temporal, pero para aquellos con tendencias Hikikomori, la pandemia actuó como una justificación para su estilo de vida, reforzando su dependencia tecnológica y consolidando aún más su reclusión.

Este fenómeno destaca los riesgos de la hiperconectividad, que, aunque permite a las personas mantenerse funcionales y conectadas, en casos extremos como el Hikikomori profundiza el aislamiento, complicando la posibilidad de reintegración social una vez que las restricciones se levantaron.

## **PANDEMIA Y EL CAMBIO QUE GENERÓ**

A medida que se han expandido las medidas de confinamiento a lo largo y ancho del planeta, el ritmo de trabajo de la comunidad científica para comprender la naturaleza y los mecanismos de propagación del virus COVID-19 ha crecido de manera significativa. Sin embargo, un hecho que está pasando bastante desapercibido es la contribución que la tecnología está haciendo a todo este progreso.

La digitalización está recorriendo todavía sus primeras décadas y necesitará tiempo para escribir su propio camino. Por encima del fuerte impacto que ya ha causado, la experiencia pone de manifiesto que los cambios en la oferta, los usos y consumos son un terreno de análisis que hay que trabajar día a día [4].

Hemos ido comprendiendo que el continuo avance tecnológico da apertura al apoyo y soporte a las nuevas necesidades de los usuarios. Un gran beneficio de estos continuos avances es el sistema que contienen para procesar cierta información que la persona va consultando.

De esta manera, son capaces de utilizar dichos datos para predecir resultados futuros y extraer otras conclusiones valiosas. Así, por ejemplo, podrían llegar a predecir el número de muertes por COVID-19 entre varones de más de 60 años de edad en un determinado país [5].

Por otro lado, los usuarios que comenzaron a utilizar sus dispositivos principalmente para buscar entretenimiento, socializar, entre otras cosas, empezaron a mostrar cierta dependencia por el uso constante de ello, ya que, por dichas circunstancias, no encontraban otro medio como sustento en sus tiempos libres dentro de sus casas.

Continuando con el transcurso vivido en la pandemia, nos fuimos adecuando al uso de estas herramientas para el trabajo, la escuela, entre otras actividades, todo esto debido a que se necesitaba, de cierta forma, retomar la participación de dichas labores por parte de la gente.

De cierto modo, los estudiantes y jóvenes pudieron retomar dichas actividades de forma simple, pero para aquellos alejados de dicha tecnología usualmente, les costó más trabajo acoplarse a este método.

Los estudiantes están acostumbrados a moverse dentro de una interfaz con solo hacer clic sobre íconos para hacer sus trabajos o jugar, por lo que únicamente necesitan ver que algo funciona en lugar de entender cómo funciona: su prioridad es la eficacia de lo que hacen con la tecnología más que reflexionar al respecto [6].

## **HIKIKOMORI: PERSPECTIVAS PSICOANALÍTICA Y PSIQUIÁTRICA**

Ambos enfoques, el psicoanalítico y el psiquiátrico, aportan una visión más amplia y profunda del fenómeno Hikikomori permitiendo comprender cómo las dinámicas internas y sociales influyen en el comportamiento de los individuos que adoptan esta forma de aislamiento extremo. A través de estos enfoques, es posible identificar no solo los factores subyacentes al Hikikomori, sino también las posibles implicaciones para su tratamiento y reintegración social.

## **Perspectiva Psicoanalítica**

Desde el enfoque psicoanalítico, el fenómeno del Hikikomori puede ser entendido como una manifestación extrema de la retirada del mundo externo, lo que Freud describió como una regresión a un estado más primitivo del desarrollo psíquico [7]. En este contexto, la tecnología se convierte en una extensión del ego, permitiendo a los individuos manejar sus ansiedades y evitar enfrentarse a las demandas del mundo exterior. Esta retirada del mundo real puede verse como una defensa frente a las tensiones emocionales, una forma de evitar la frustración y el dolor que el contacto con otros podría generar.

Por otro lado, Melanie Klein subrayó la importancia de las relaciones objetales para el desarrollo emocional. Aunque la hiperconectividad proporcionada por la tecnología facilita formas de relación virtual, estas pueden resultar insuficientes para satisfacer las necesidades emocionales profundas de los individuos, lo que lleva a una creciente sensación de desconexión y aislamiento [8]. Durante la pandemia, muchos Hikikomori encontraron en la tecnología una vía para mantener su estilo de vida recluso, sin la presión social de salir y enfrentar el mundo exterior. Sin embargo, este uso continuo de la tecnología no solo perpetuó el aislamiento, sino que también dificultó su reintegración social cuando las restricciones pandémicas fueron levantadas.

## **Perspectiva Psiquiátrica**

Desde la perspectiva psiquiátrica, el Hikikomori se describe como un fenómeno sociocultural y psicopatológico caracterizado por un aislamiento social extremo. Este trastorno, documentado inicialmente en Japón, afecta principalmente a adolescentes y adultos jóvenes, quienes permanecen confinados en sus hogares durante largos períodos, evitando actividades cotidianas como la educación, el empleo y las interacciones sociales. Aunque este aislamiento refleja una retirada del mundo, está estrechamente relacionado con factores culturales, dinámicas familiares disfuncionales y el uso excesivo de la tecnología como medio de evasión [9].

En términos psiquiátricos, el Hikikomori presenta una alta comorbilidad con trastornos como la depresión mayor, la esquizofrenia y el trastorno de ansiedad social. Sin

embargo, existen casos de Hikikomori primario, en los cuales el aislamiento no está directamente relacionado con una condición psiquiátrica subyacente. En estos casos, la influencia de factores sociales y tecnológicos es clave, ya que facilitan y perpetúan la reclusión de los individuos [9]. La pandemia de COVID-19 exacerbó este fenómeno al ofrecer un contexto en el cual la dependencia tecnológica se volvió no solo aceptable, sino esencial, lo que validó el estilo de vida recluso y redujo la presión social para interactuar físicamente con el mundo. Aunque la tecnología permitió a los Hikikomori mantener un contacto mínimo con el exterior, también reforzó patrones de aislamiento que dificultaron su reintegración social una vez eliminadas las restricciones.

La revisión del fenómeno del Hikikomori desde las perspectivas psicoanalítica y psiquiátrica permite una comprensión más clara y matizada del término. Ambas disciplinas destacan la complejidad de este fenómeno, reconociendo la influencia de factores internos (como las defensas psíquicas y las relaciones objetales) y externos (como las dinámicas sociales y el uso de la tecnología). Este enfoque multidisciplinario no solo amplía la visión sobre el Hikikomori, sino que también resalta la importancia de intervenciones integrales que aborden tanto los aspectos emocionales como sociales de la reclusión extrema. De este modo, se favorece una mayor comprensión y eventualmente una mejor respuesta terapéutica y preventiva ante este fenómeno en expansión.

## **PROS Y CONTRAS DE LA HIPERCONECTIVIDAD**

La hiperconectividad, impulsada por el avance de la tecnología, tiene efectos variados según el contexto y las características de las personas que la experimentan. En este apartado se presenta un análisis comparativo que abarca tanto los beneficios como los riesgos de este fenómeno desde un enfoque más amplio. Se exploran las experiencias de dos grupos: las "personas típicas", quienes representan a aquellos con un estilo de vida relativamente equilibrado y adaptativo, y los *Hikikomori*, individuos cuya dependencia de la tecnología está intrínsecamente ligada a su aislamiento social.

Este análisis permite entender cómo la tecnología influye de manera diferenciada en estos dos grupos, destacando los pros como la conexión social y el acceso a recursos,

así como los contras, que incluyen la adicción digital y el impacto negativo en la salud mental. De esta manera, se identifican patrones clave para evaluar tanto las ventajas como las desventajas de la hiperconectividad en un contexto más amplio.

## **Pros:**

### 1. Conexión Social:

- Para Personas Típicas: La tecnología permitió mantener los vínculos sociales y reducir la sensación de aislamiento. Videollamadas, redes sociales y aplicaciones de mensajería ayudaron a mantener la comunicación fluida.
- Para Hikikomori: Proporcionó una plataforma que valida su estilo de vida recluso, permitiéndoles mantener cierta interacción social sin salir de su zona de confort.

### 2. Acceso a Recursos:

- Para Personas Típicas: Facilitó el trabajo remoto, la educación en línea y el acceso a servicios esenciales, minimizando la interrupción en sus rutinas diarias.
- Para Hikikomori: Les permitió acceder a servicios y entretenimiento sin tener que enfrentar el mundo exterior, reforzando su dependencia de la tecnología.

### 3. Entretenimiento y Distracción:

- Para Personas Típicas: La tecnología ofreció una vía de escape del estrés y la incertidumbre a través de juegos, películas y actividades en línea.
- Para Hikikomori: La misma tecnología que proporciona entretenimiento también actúa como un sustituto de la interacción social y el desarrollo personal.

## **Contras:**

### 1. Adicción Digital:

- Para Personas Típicas: El uso excesivo de la tecnología puede llevar a la adicción, afectando negativamente la productividad, el sueño y la salud mental.
- Para Hikikomori: La dependencia tecnológica se amplifica, consolidando su

reclusión y dificultando aún más la reintegración social.

## 2. Impacto Negativo en la Salud Mental:

- Para Personas Típicas: La exposición constante a pantallas y la presión de mantener una presencia en línea pueden aumentar los niveles de estrés y afectar negativamente la salud mental.
- Para Hikikomori: La tecnología perpetúa su estado de aislamiento, exacerbando problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

## 3. Pérdida de Conexión Real:

- Para Personas Típicas: Aunque mantienen conexiones virtuales, pueden experimentar una falta de interacción humana auténtica, llevando a una desconexión emocional.
- Para Hikikomori: La hiperconectividad virtual no puede sustituir las relaciones interpersonales reales necesarias para un desarrollo emocional saludable.

Los puntos comparativos de Pros y Contras destacan dos caras de una misma moneda en relación con la hiperconectividad y su impacto durante la pandemia. Por un lado, la tecnología ofreció a los Hikikomori una justificación socialmente aceptada para su estilo de vida recluso, eliminando temporalmente la presión externa para cambiar. Esto podría interpretarse como un alivio psicológico para ellos, ya que la pandemia validó sus preferencias de aislamiento como una medida prudente y necesaria. Sin embargo, este aparente "beneficio" también tiene un alto costo, ya que refuerza patrones de conducta que dificultan su eventual reintegración social.

Por otro lado, el aislamiento profundizado destaca el riesgo de la hiperconectividad como un catalizador de desconexión en lugar de solución. Aunque la tecnología permite a los Hikikomori mantener un vínculo mínimo con el mundo exterior, no fomenta interacciones genuinas ni el desarrollo de habilidades sociales. Esto hace que el regreso a una vida menos aislada sea aún más desafiante una vez que las circunstancias externas cambian. Así, estos puntos enfatizan la necesidad de un

enfoque más equilibrado y de estrategias que no solo validen el aislamiento momentáneo, sino que también promuevan herramientas para la reintegración social y el bienestar emocional.

## **CONCLUSIÓN**

La pandemia de COVID-19 ha actuado como un catalizador que ha amplificado tanto los beneficios como los riesgos asociados con la hiperconectividad. La tecnología ha demostrado ser una herramienta indispensable para mantener la conectividad social y proporcionar acceso a recursos esenciales durante un periodo de aislamiento sin precedentes. Para muchas personas, ha ofrecido un medio para mitigar la soledad, mantenerse productivos y encontrar entretenimiento en tiempos de incertidumbre.

Sin embargo, este aumento en la dependencia tecnológica también ha puesto de relieve los peligros potenciales de la hiperconectividad. El fenómeno del Hikikomori, que ya existía antes de la pandemia, proporciona un caso extremo de cómo la tecnología puede ser utilizada para justificar y profundizar el aislamiento social. La constante exposición a dispositivos electrónicos y la sustitución de las interacciones cara a cara por conexiones virtuales pueden llevar a una dependencia poco saludable, impactando negativamente en la salud mental y emocional.

Desde una perspectiva psicoanalítica, la tecnología puede servir tanto como una extensión del ego para manejar ansiedades como un refugio que perpetúa el estado de aislamiento. Es crucial encontrar un equilibrio saludable en nuestra relación con la tecnología, aprovechando sus beneficios sin caer en la trampa de la adicción digital y la desconexión emocional.

Mirando hacia el futuro, es esencial que la investigación continúe explorando las complejidades de la hiperconectividad, especialmente en un mundo post-pandémico. Solo mediante una comprensión profunda de estos fenómenos podremos desarrollar estrategias efectivas para maximizar los beneficios de la tecnología, al tiempo que mitigamos sus riesgos, promoviendo así un bienestar integral en la era digital.

En última instancia, el desafío es aprender de esta experiencia para crear un entorno

donde la tecnología sirva como un apoyo beneficioso y no como una amenaza a nuestra salud mental y emocional. Adaptarnos a esta nueva realidad implica no solo un uso conveniente de la tecnología, sino también la promoción de un ambiente equilibrado y saludable para el bienestar integral de la comunidad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

[1] SAITO, T. (1998). "Hikikomori: Adolescence Without End". Minneapolis: University of Minnesota Press.

[2] HERRERA, C. (2020). Hiperconectividad en pandemia: hay que redefinir a qué nos referimos con la "cultura pantalla". Revisado por última vez el 25 de abril del 2024 a las 16:45. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/tecnologia/hiperconectividad-pandemia-hay-definir-que-nos-referimos-nid2358791/>

[3] MEDIFÉ. (2021). Cómo influye el estrés y la hiperconectividad en la salud. Revisado por última vez el 25 de abril del 2024 a las 19:12. Disponible en: <https://www.medife.com.ar/noticias/informacion-general/como-influye-el-estres-y-la-hiperconectividad-en-la-salud>

[4] ARRIETA, E. y Cols. (2020). Pandemia, consumo audiovisual y tendencias de futuro en comunicación. Revista De Comunicación Y Salud, 10(2), 149-183. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).149-183](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).149-183)

[5] DARLINGTON, K. (2020). Cómo está ayudando la inteligencia artificial a contener la pandemia de COVID-19. Revisado por última vez el 26 de noviembre del 2021 a las 2:45.

[6] AYALA, T. (2015). Redes sociales e hiperconectividad en futuros profesores de la generación digital. Universidad Nacional de Entre Ríos. Argentina.

[7] FREUD, S. (1923). El yo y el ello. O. C. Tomo XIX. Buenos Aires: Amorrortu, 1992.

[8] KLEIN, M. (1946). Notas sobre algunos mecanismos esquizoides. En Desarrollos en psicoanálisis (1952). Londres: Hogarth Press.

[9] CALLE M, MUÑOZ M. (2018). Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil. Instituto Psiquiátrico Montreal. El Plantío. Madrid, España.