



## XVII Congreso Internacional de Análisis Organizacional

“Emprendimiento e innovación en las organizaciones de México y América Latina”

### Calidad de vida e hiperconectividad

Mesa Temática: Aprendizaje, conocimiento e innovación  
Modalidad: Temática

#### **Yunuén Olivia Herrera Fuentes<sup>1</sup>**

yunuen.herrera@unison.mx, teléfono celular: 631 113 0385

#### **Rossana Basurto Álvarez**

rossana.basurto@unison.mx, teléfono celular: 631 126 0114

#### **Concepción Cruz Ibarra**

ccibarra@nogales.uson.mx, teléfono celular: 631 126 7273

#### **Claudia Manjarrez Peñúñuri**

claudia.manjarrez@unison.mx, teléfono celular: 631 118 4804

Universidad de Sonora  
Avenida UNISON 343  
84093/Nogales/México

Ciudad de México, México.  
9 al 13 de septiembre de 2019

---

<sup>1</sup> Especificar el autor responsable de la comunicación

## **Calidad de vida e hiperconectividad**

### **Resumen**

El presente trabajo discute las dimensiones del Modelo de Calidad de Vida de Felce y Perry (1995) en un entorno de hiperconectividad. La hiperconectividad alude a la posibilidad de comunicarse donde sea y como sea (Quan-Hasse y Wellman, 2006). El modelo de Felce y Perry (1995) se sustenta en: bienestar físico, bienestar material, bienestar social, bienestar emocional, y desarrollo y actividad. En virtud de las implicaciones en la vida del ser humano derivadas del auge en las tecnologías de la información y la comunicación y el Internet, se propone la inclusión de una nueva dimensión: bienestar digital. Éste es un estado donde ante la sobreabundancia de información, los individuos pueden canalizar el uso de medios digitales hacia una sensación de confort, seguridad, satisfacción y cumplimiento (Gui, Fasoli y Carradore, 2017).

### **Palabras clave**

Bienestar, bienestar digital, tecnologías de la información y la comunicación.

## Introducción

El auge de las tecnologías de la información y la comunicación plantea una transformación profunda en prácticamente todos los órdenes de la vida humana. Internet ha modificado para siempre la interacción social incorporando nuevas modalidades en el trabajo, las compras y el entretenimiento. Además, hoy en día la representación de la persona opera en dos esferas: la *online* y la *offline*.

Resulta necesario reflexionar en cómo estos cambios afectan la calidad de vida de las personas. En 1995, David Felce y Jonathan Perry propusieron un modelo para definir y medir la calidad de vida considerando cinco dimensiones: bienestar físico, bienestar material, bienestar social, bienestar emocional, y desarrollo y actividad.

A décadas de que se observan esfuerzos por la construcción del concepto, la apuesta actual reside en retomar cada una de las dimensiones del modelo de Felce y Perry bajo la óptica de la hiperconectividad. Es decir, atender a la pregunta ¿qué es calidad de vida en entornos de hiperconectividad? Se considerarán aspectos físicos, materiales, sociales, emocionales y de desarrollo para entender el bienestar en la era actual. Asimismo, se presenta necesario la incorporación de una dimensión nueva: el bienestar digital.

## Hiperconectividad

Hoy en día la vida del ser humano gira en torno a pantallas y entidades conectadas a Internet. Tanto en la esfera laboral como en la personal, se reciben grandes cantidades de información, y la jornada puede estar plagada de interrupciones. El Internet, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), la Inteligencia

Artificial (IA), el Internet de las Cosas (IdC) y la realidad virtual (RV) plantean un escenario de comodidad, eficiencia y predictibilidad. Sin embargo, resulta necesario entender las implicaciones de un estilo de vida de hiperconectividad.

El término hiperconectividad se atribuye a los académicos canadienses Anabel Quan-Hasse y Barry Wellman (2006) quienes la definen como “la habilidad de la gente para comunicarse donde sea y cuando sea” (p. 285).

En el campo de la informática, en la revista *Computer Weekly* (2007), un colectivo definió la hiperconectividad como “un estado de comunicaciones unificadas en donde la capacidad para manejar el tráfico y la banda ancha de una red siempre excede la demanda. El número de rutas de las comunicaciones y nodos es mucho mayor al número de suscriptores”.

Por otra parte, la Secretaría de Cultura (2018) indica que la hiperconectividad se refiere a “los distintos medios de comunicación con los que contamos actualmente como el correo electrónico, las redes sociales, la mensajería instantánea, el teléfono y el internet”.

La condición de hiperconectividad implica ventajas y desventajas. Desde el punto de vista positivo, ésta ha permitido facilitar muchas tareas y ampliar las posibilidades de comunicación. Sin embargo, el estar constantemente conectados a Internet ha traído costos altos como la atención dispersa, el tecnoestrés, la nomofobia e incluso padecimientos como la adicción a Internet. La vida del ser humano cambió radicalmente a partir de la masificación en el uso de Internet. A fin de entender esta transformación humana, se considerarán las implicaciones de la hiperconecti-

vidad tomando como base las diversas dimensiones que funcionan como pilares del modelo sobre bienestar y calidad de vida que desarrollaron Felce y Perry (1995).

## **Calidad de Vida**

### **Conceptualización**

No hay una definición universalmente aceptada del concepto de Calidad de Vida (CV). Como punto de partida, se considera la definición de la Real Academia Española (2019): “conjunto de condiciones que contribuyen a hacer la vida agradable, digna y valiosa”. Como puede verse, el significado de las palabras “agradable”, “digna” y “valiosa” está sujeto a interpretación individual. Liu (1976 en Felce y Perry, 1995, p. 52) afirma que hay tantas definiciones de CV como hay personas.

Dado que la CV es un constructo multidisciplinario y multidimensional que incluye elementos objetivos y subjetivos, su definición y medición son complejas. La CV se ha asociado con el bienestar, las condiciones de vida y la satisfacción con la vida (Urzúa M. y Caqueo-Urizar, 2012).

En países como la antigua Checoslovaquia, México, Francia y Estados Unidos, la década de 1960 estuvo marcada por fuertes convulsiones y exigencias sociales. Esto explica que en los 70, el término de CV haya hecho su aparición en publicaciones estadounidenses como *Social Indicators Research* y *Sociological Abstracts*. Ya en la siguiente década, la investigación sobre CV despegó (Gómez Vela y Saheb, s.f.).

La investigación sobre CV se liga con el interés en medir indicadores sociales. En este rubro, resalta el rol de los organismos internacionales como la Organización

de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableciendo lineamientos sobre indicadores. La OMS es precursora en entender que el bienestar no está únicamente compuesto por aspectos monetarios (Somarriba, 2008). En 1995, el grupo de trabajo *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL Group) bajo encargo de la OMS define CV como: “la percepción individual de la posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en el cual se vive y su relación con las metas, expectativas, estándares e intereses” (en Urzúa M. y Caqueo-Urizar, 2012, p. 65).

Ruben Ardila (2003, p. 163) define CV como:

un estado de satisfacción general derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos, el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad y la salud objetivamente percibida.

A manera de resumen, hay consenso en que la CV es subjetiva, cada persona determina el valor de cada dimensión y dicho valor puede cambiar en el trayecto de su vida (Fernández-Ballesteros, 1998, en Urzúa M. y Caqueo-Urizar, 2012).

### **Modelo de Calidad de Vida de David Felce y Jonathan Perry**

En 1995 presentan un modelo sobre CV fundamentado en cinco dimensiones:

1. Bienestar físico

2. Bienestar material
3. Bienestar social
4. Bienestar emocional
5. Desarrollo y actividad

A cada dimensión, Felce y Perry (1995, p. 61) atribuyen variables de acuerdo a las contribuciones de los siguientes autores: Andrews y Withey (1976); Baker e Intagliata (1982), Bigelow et al. (1991); Blunden, (1988); Borthwick-Duffy et al. (1992); Brown y Bayer (1992); Campbell et al. (1976); Cummins, (1992a); Flanagan (1978); Franklin, Simmons, Solovitz, Clemons y Miller (1986); Heal y Chadsey-Rusch (1985); O'Brien (1987); Parmenter (1988); Schalock et al. (1990); Stark y Goldsbury (1990). Esta revisión de literatura fue considerada en la construcción del modelo y está representada en la Figura 1.

El modelo de Felce y Perry (1995) reconoce componentes objetivos y subjetivos. En primera instancia, las condiciones de vida son de carácter objetivo. Sin embargo, éstas son percibidas de manera subjetiva construyendo así un sentimiento de bienestar. Los valores y las aspiraciones personales influirán en dicha construcción en la búsqueda del bienestar objetivo y subjetivo. Finalmente, las influencias externas tendrán injerencia en las condiciones objetivas de vida, el sentimiento subjetivo de bienestar, y en los valores y aspiraciones personales. De esta forma, la CV constituye una evaluación general del bienestar tanto subjetivo como objetivo. El modelo de Felce y Perry, integrando estos elementos, se presenta en la Figura 2.

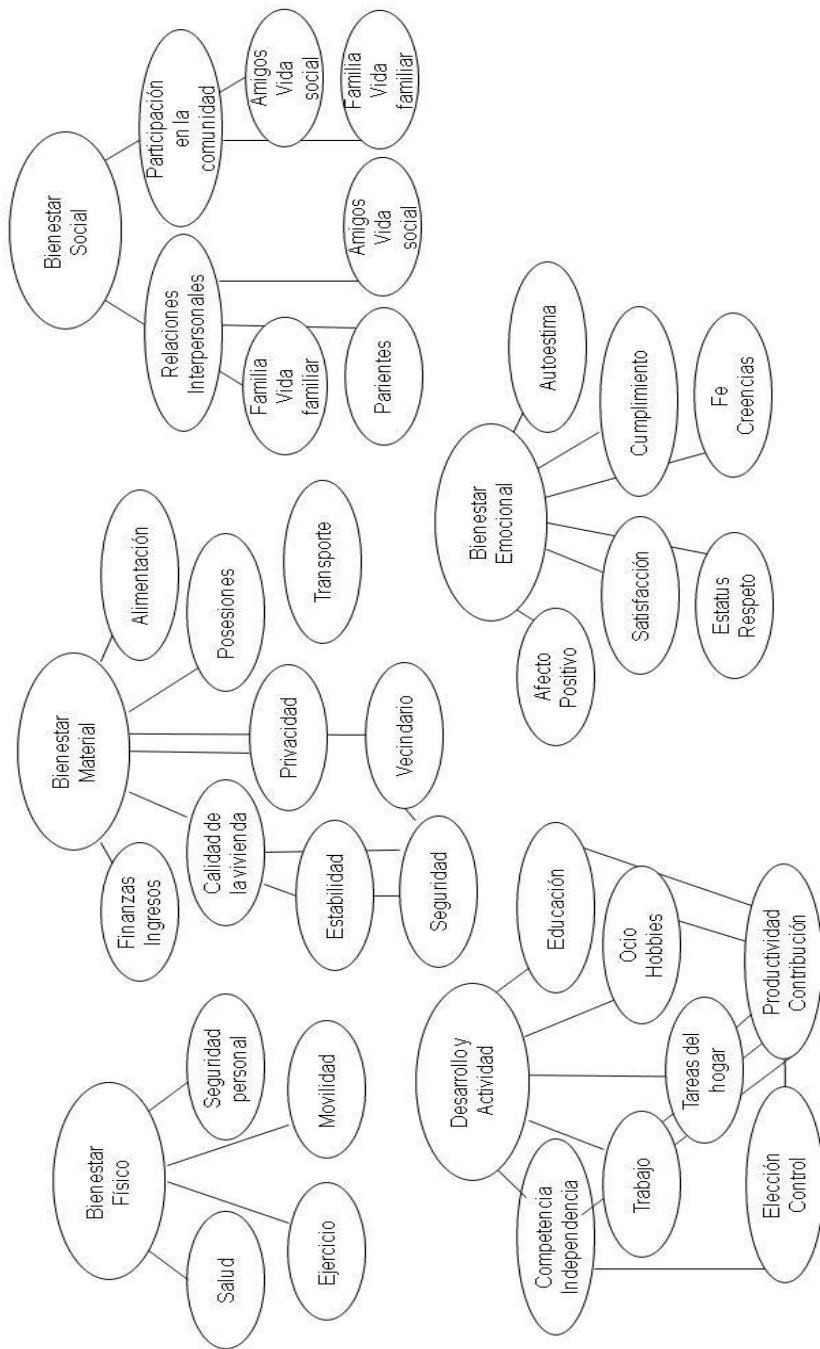


Figura 1. Dominios relevantes de la CV (Felce y Perry, 1995, p. 61).



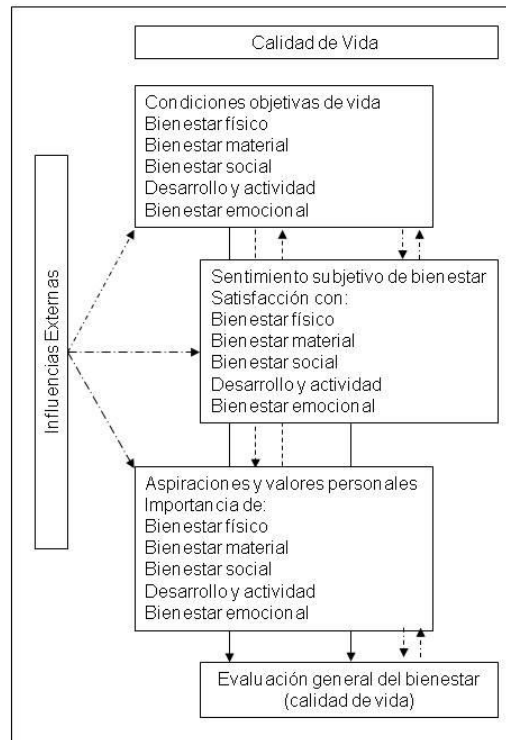


Figura 2. Modelo de CV de Felce y Perry (1995, p. 62)

## Bienestar físico e hiperconectividad

Bienestar físico, de acuerdo a Felce y Perry (1995), está conformado por las áreas de la salud, el ejercicio o estar en forma, la movilidad y la seguridad física.

El bienestar físico se encuentra conformado por indicadores que permitan valorar el cuidado de la salud, oportunidades de espacios para el recreo y uso del tiempo libre de manera significativa, así como de la promoción de una adecuada dieta y estilos de vida saludable. Todo ello tendrá impacto en una vida de menor estrés y direccionarse a una vida adulta confortable (Robert Schalock citado en MEB, 2018).

En el bienestar físico, el exceso de conectividad favorece los siguientes males: síndrome del túnel carpiano, sobrepeso y obesidad, daños del sistema nervioso y enfermedades oculares (Isturiz, 2017). En la época actual hay pantallas por doquier y se pasa mucho tiempo frente a ella. La luz que emiten los dispositivos como las iPad y los iPhone de tono azul dificulta la conciliación del sueño. Además, un fenómeno común que está afectando el sueño de las personas es el *binge-watching* que ocurre cuando por ejemplo uno ve la temporada de 12 episodios de una serie en un día. En la era de la hiperconectividad marcada por el entretenimiento por *streaming* con plataformas como Netflix, se observa que la gente se desvela viendo contenidos como series y películas. No dormir bien afecta el funcionamiento del corazón, los pulmones y riñones. Además obstruye la regulación del apetito y el control del peso. Debilita el sistema inmunológico. El trastorno crónico del sueño está ligado a la depresión, la obesidad, la diabetes y ciertas formas de cáncer. Por otro lado, se ha documentado que personas se han obsesionado con el ejercicio a través del uso de aplicaciones y aparatos que miden su desempeño. El objetivo de salud se pervierte por las metas establecidas por una entidad ajena (Alter, 2017).

Los teléfonos celulares conectados a Internet pueden ser herramientas para fortalecer el sentimiento de seguridad personal. Incluso, el gobierno del Estado de Sonora desarrolló recientemente una aplicación titulada Mujeres Seguras para lanzar alertas en caso de peligro. El sentimiento de seguridad se fortalece contando con un teléfono móvil que puede constituir un medio de comunicación en caso de adversidad. Sin embargo, una fobia nueva ha emergido: la nomofobia (del inglés *no*

*mobile phone*). Esta fobia es no contar con el teléfono. En un sondeo, la mayoría de la gente prefirió salir sin ropa interior que sin su teléfono (Alter, 2017).

La movilidad se ve fortalecida por la hiperconectividad. Hoy en día, se ha facilitado la compra de boletos de avión y autobús a través de Internet. Quizás el mejor ejemplo de movilidad lo sea Uber y las compañías con el mismo esquema de negocio. La tendencia ya no será del automóvil personal sino del transporte por pedido con o sin chofer (García Aller, 2017).

### **Bienestar material e hiperconectividad**

El bienestar material está catalogado como aquella área que se encuentra conformada por el bienestar de la esfera económica, del contar con un estatus socioeconómico óptimo, tener empleo y pertenencias, así como seguridad. Además de cubrir sus necesidades de alimentación y saberse acreedor de derechos (Asociación en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de la Provincia de Pontevedra, s.f.).

En entornos hiperconectados, en primer lugar se cuestiona la existencia del dinero físico (García Aller, 2017). La aparición del Bitcoin ha puesto esto en evidencia. Además, servicios como PayPal facilitan los pagos nacionales e internacionales mediante Internet. En cuanto a privacidad, se puede decir que el Internet ha terminado con ésta. No hay privacidad: es una realidad. Todos los movimientos que se hacen a través de dispositivos conectados a Internet se convierten en metadatos. Además, los desafíos de seguridad incluyen la protección contra ataques de hackers, fraude cibernético y usurpación de identidad digital.

Por otro lado, la acelerada transformación inherente al uso de las TIC e Internet, está marcada por innovaciones constantes. Esta dinámica sacude el orden social e introduce mecanismos de inclusión y exclusión. Toyama (2011) argumenta que Internet tiende a amplificar las desigualdades sociales ya existentes. La lógica de poder del Norte y el Sur se sigue reproduciendo y la disparidad es evidente en las cifras. De acuerdo con el Informe sobre Medición la Sociedad de la Información emitido por la *International Telecommunications Union* (2018), poco más de la mitad de la población mundial está en línea (51.2%), la otra mitad no lo está. Quienes llevan la delantera son los países desarrollados, donde de cada cinco habitantes, cuatro utilizan Internet; además, sus habitantes cuentan con mayores destrezas para el manejo de las TIC (ITU, 2018). La brecha digital exhibe también inequidad de género: hay 250 millones de mujeres menos en línea que la cantidad de hombres, y en los países menos desarrollados una de cada siete mujeres utiliza el Internet en comparación con uno de cada cinco hombres (ITU, feb 2019).

En la cuarta revolución industrial hay nuevos ganadores y perdedores. Por un lado, entre los victoriosos están los gigantes de la tecnología: Google, Apple, Facebook y Amazon. Foer (2017) acusa a estas compañías de mantenernos distraídos y robar nuestra atención a fin de amasar sus fortunas. Asimismo, el co-fundador de Facebook Chris Hughes, habiendo abandonado hace años la empresa, reconoce que es demasiado grande y poderosa, denuncia sus prácticas monopólicas y afirma que debe ser dividida. Hughes (2019) indica que el emporio controlado por Mark Zuckerberg, es dueño de Facebook, WhatsApp e Instagram dominando así el mercado de redes sociales y mensajería instantánea.

## **Bienestar social e hiperconectividad**

Siguiendo el modelo de Felce y Perry (1995) en relación a las dimensiones que conforman la calidad de vida, se encuentra la dimensión de bienestar social dentro de la cual los indicadores que la conforman son relaciones interpersonales entendidas como las relaciones al interior de la vida en familia, tanto nuclear como la familia extendida, amistades y conocidos. También tiene que ver con otro indicador que son las actividades realizadas en comunidad en relación al nivel de aceptación o apoyo que reciba. Estos dos indicadores impactan en el desarrollo que se tendrá dentro de la comunidad (Felce y Perry, 1995).

La dimensión social para Actis Di Pasquale (2017, p. 20) es aquello que “una persona consigue hacer, ser o estar y que es fundamental tanto para su ser individual como para su implicación recíproca con la sociedad”, y los enuncia como:

1. Gozar de buena salud
2. Gozar de seguridad ciudadana
3. Alcanzar un nivel educativo apropiado
4. Poseer un trabajo decente
5. Habitar un hogar adecuado.

Como indica Di Pasquale (2017) estos cinco logros tienen una relación de interdependencia. No se trata de entidades aisladas. El autor ejemplifica: “una persona que habita un hogar adecuado estará en mejores condiciones de alcanzar el logro educativo, lo que le permitiría conseguir un trabajo decente, lo cual será beneficioso para la salud, siempre y cuando el entorno favorezca la seguridad ciudadana”.

Asimismo, el deterioro de uno de los logros afectará en otros. “Lo segundo porque si una de ellas no se realiza implicaría un deterioro importante de la condición de dignidad y de la participación social de la persona” (p. 509).

El bienestar social en ambientes de hiperconectividad implica una división entre la vida en línea y fuera de línea. Los encuentros personales no ocurren únicamente cara a cara. El auge de las TIC y especialmente de las redes sociales está modificando la interacción social. Sherry Turkle (2015) ha advertido sobre la crisis que vive hoy en día la conversación cara a cara. La autora argumenta que las generaciones nativas de Internet están enfrentando dificultades para ser empáticos. Prefieren intercambios virtuales a presenciales. Como señala Turkle (2015) escribir textos nos permite editar y borrar; los encuentros cara a cara son espontáneos y no podemos controlar todas las variables.

Por otra parte, las redes sociales llevan a otro nivel la validación social a través de los *likes*. La autorepresentación puede darse exhibiendo una imagen deseada ante los demás a través de fotos con filtros, historias positivas y contenidos contruirdos. En esta época, dice Jorge Volpi, ocurren dos fenómenos: la exhibición y el voyeurismo (en Pérez Rembao, 2017). La vida social se ha convertido en: publico y luego existo.

En cuanto al convivio familiar, los niños se quejan de que los padres están ocupados en sus dispositivos (Alter, 2017; Turkle, 2015). Momentos familiares como compartir la comida están amenazados por la omnipresencia de los teléfonos celulares.

Otro fenómeno preocupante es el acoso cibernético o *cyberbullying*. Lanier (2018), advierte sobre la condición humana en Internet. El autor dice que las personas pueden tener dos conductas en Internet. Ya sea que sean excesivamente corteses en aras de proyectar una imagen civilizada. O ser cretinos respaldados por la anonimidad que brinda estar detrás de una pantalla.

El Internet ofrece pocas reglas. Ser ciudadano digital puede proveer experiencias placenteras en tanto se juega con el anonimato en donde uno se presenta bajo un yo ideal. Así, una persona que en su día a día es sumisa, puede ser asumir el avatar de una persona empoderada y poderosa en un videojuego. El género biológico no empata siempre con el del avatar.

### **Bienestar emocional e hiperconectividad**

En lo que respecta al bienestar emocional, éste impacta en los estados de ánimo, en la satisfacción, en la realización personal, lo cual está interrelacionado con la auto estima, el estatus, las creencias religiosas y respeto (Felce y Perry, 1995).

El bienestar emocional se encuentra enlazado con todas aquellas emociones que brindan una experiencia en mayor o menor grado de satisfacción con la vida, de felicidad, es decir hay más presencia de sensación agradable que desagradable. (Obiols y Pérez, 2011).

Para Kahneman y Riis (2005) citados en Obiols y Perez (2011), el bienestar emocional presenta dos dimensiones: el bienestar experiencial y el bienestar evaluativo. En donde el experiencial implica el estado emocional en el aquí y el ahora. Son aquellos estados que se van teniendo en función de la vivencia presente. Por lo

cual estos van cambiando acorde a las experiencias y en función a las sensaciones se genera su estado emocional.

En cambio, el bienestar evaluativo nace de realizar una valoración cognitiva mediante recordar y reflexionar sobre su nivel de felicidad y satisfacción de vida en base a los acontecimientos ya pasados. Estos dos estados o dimensiones tienden a coincidir entre sí.

El bienestar emocional en ambientes de hiperconectividad se convierte en indicadores cuantitativos: número de amigos y de seguidores. La amistad es mediada por plataformas. En redes como Facebook se confirma el estado civil de una persona. Las redes sociales presentan estilos de vida de otras personas (a veces falsos) sentando estándares y entonces la gente compara lo que ve con lo que vive.

Por otro lado, la realidad se percibe a través de los lentes de las redes sociales. Se pierde el contacto con el aquí y el ahora. En vez de vivir una experiencia, se documenta la experiencia. En vez de observar, se toman fotografías.

Los excesos de conectividad han dado lugar a desórdenes como el síndrome de la llamada imaginaria, nomofobia, cibermareo, depresión del Facebook, dependencia de Internet, dependencia de videojuegos en línea, cibercondria y el efecto Google (Isturiz, 2017).

El libro *Irrestitible*, Alter (2017) explica que la adicción a Internet al no existir una sustancia es una adicción conductual. La quinta edición del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* reconoce las adicciones conductuales. Alter



(2017, prólogo) señala que estas adicciones están compuestas por seis elementos:

1. Metas ambiciosas
2. Retroalimentación positiva e impredecible
3. Sentimiento de progreso y mejoría
4. Tareas que se van volviendo más difíciles de cumplir
5. Tensiones que tienen solución
6. Fuertes conexiones sociales

En China, ante la preocupación por la adicción de los jóvenes a Internet, hay más de cuatrocientos centros de tratamiento. China es el primer país que considera la adicción a Internet como un desorden clínico (Alter, 2017, *Nipping Addictions at Birth*).

### **Desarrollo y actividad e hiperconectividad**

De acuerdo con el modelo de Felce y Perry (1995) existen diferentes dimensiones para estudiar la calidad de vida, una de ellas es desarrollo y actividad, que comprende: competencia-independencia, trabajo, vida en el hogar, ocio, educación, elección-control, productividad-contribución.

Robert L. Schalock, en CV el desarrollo de personal incluye indicadores centrales como formación, habilidades, realización personal, competencia personal, capacidad resolutiva. Las técnicas de mejora consisten en: proporcionar educación y habilitación/rehabilitación, enseñar habilidades funcionales, proporcionar actividades profesionales y no profesionales, fomentar el desarrollo de habilidades, proporcio-

nar actividades útiles y utilizar tecnología aumentativa. En este sentido, por ejemplo, el uso de sistemas alternativos tales como signos, pictogramas o símbolos ha servido para dotar de medios de comunicación a personas con muy bajos niveles de funcionamiento intelectual y se afirma con absoluta rotundidad la actitud de no exclusión de estos programas de ninguna persona debido a su nivel o capacidad (MEB, 2018).

El desarrollo personal es un concepto que se refiere a la actualización de todas las potencialidades afectivas e intelectuales de una persona, así como al desarrollo de sus talentos específicos. Es un concepto integrador, que supone el conocimiento de la persona acerca de sí misma y de su unicidad, el planteamiento de metas personales, el reconocimiento de los propios talentos y la formulación de objetivos coherentes con su sistema de valores. En este sentido, el desarrollo personal está íntimamente ligado al concepto de formación afectiva y valórica y al de inteligencia emocional (Arón Svigilsky y Milicic, 2004, p. 17 citados por Jiménez Espinoza, 2015).

Los límites entre la vida laboral y personal no están claros cuando uno siempre está disponible. La jornada laboral de 40 horas pierde vigencia en esta nueva dinámica. Kneidinger-Müller (2017) indica que los teléfonos conectados a Internet expanden la disponibilidad de los usuarios permitiendo intercambios sincrónicos y asincrónicos. Analiza la comunicación paralela que ocurre cuando se tiene una interacción cara a cara en un escenario físico y ésta es interrumpida por una virtual mediada por un teléfono celular (p. 329). Los usuarios pueden sentirse presionados por responder de manera inmediata, ya sea a una llamada, un mensaje o

un correo electrónico. La etiqueta digital no es universal y no están definidos los parámetros de cómo reaccionar ante tales situaciones (p. 330). Una práctica que obedece a esta situación es el *phubbing*: “mantener el contacto visual mientras uno escribe textos en el celular. Mis alumnos me dicen que lo hacen todo el tiempo y que no es tan difícil” (Turkle, 2015, *The Empathy Diaries*).

Kneidinger-Müller expone una contradicción inherente a la expansión de la disponibilidad de los usuarios de teléfonos celulares inteligentes: “Nunca apagan sus teléfonos porque quieren estar disponibles 24 horas al día, pero experimentan estrés y presión por esta disponibilidad de 24 horas. Les gusta estar disponibles, pero, al mismo tiempo, odian las consecuencias de la constante disponibilidad” (2017, p. 331).

Por otra parte, las constantes interrupciones a través de llamadas, notificaciones de correos electrónicos, mensajes de textos y aplicaciones perturban la concentración y debilitan el trabajo a profundidad (Newport, 2016).

### **Aspiraciones y valores personales**

Una vez exploradas las diversas dimensiones que dan cuenta de la CV de un individuo tanto en su esfera subjetiva como objetiva, resulta difícil desdeñar la idea que nos plantea una relación directa del concepto de CV con las evaluaciones que hoy en día se hacen como medida de bienestar. De esta manera, de la gran cantidad de autores que desde diferentes disciplinas han aportado a la conceptualización de CV se observa a los que como Ferrans (1990) define a la CV como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son im-

portantes para él o para ella (citado por Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012). Esta sola expresión nos lanza de forma muy clara a los terrenos de la subjetividad individual la cual puede estar determinada por innumerables factores en función de los diversos contextos en los que se encuentra inmerso el individuo: contexto físico, social, cultural, cronológico; lo que complejiza la comprensión que pueda atribuirse a la percepción misma de CV por los individuos. Precisamente Urzúa y Caqueo-Urizar (2012) presentan el concepto de Martin y Stockler (1998) quienes define a la CV como el Tamaño de la brecha entre las expectativas individuales y la realidad, a menor intervalo mejor calidad de vida. ¿Qué tipo de factores pueden influir en esta percepción?

Para Urzúa y Caqueo-Urizar (2012): “un punto interesante de discutir y que también lleva relación con la evaluación netamente subjetiva de la CV, es el dilema de la “conciencia”, “insight” o grado de “introspección” necesarios para un auto evaluación, ya que esta afectaría necesariamente los parámetros y estándares con que la persona se auto-evaluaría” (p. 63)

De esta forma, pese a los diversos esfuerzos como el de la Organización Mundial de la Salud, de unificar criterios en torno al constructo como una forma de darle sentido a estudios comparativos a nivel global; lo cierto es que cada vez sigue siendo más evidente esta dimensión subjetiva, individual, particular de la percepción de calidad de vida. Autores como Campbell (1981) precisamente expresa como en cada uno de los dominios que son evaluados con relación a estándares de comparación basados en lo ya señalado (aspiraciones, metas, entre otros, in-

cluso sentimientos, se toma como referencia a un grupo de comparación, necesidades personales y valores. Bajo este contexto, a decir de Felce y Perry ( 1995) “.. la CV resulta de esta discrepancia entre un estado ideal y uno real, siendo la CV alta cuando la discrepancia es pequeña, y baja cuando ésta es alta”.

Ahora bien, reparando en este fenómeno, resulta importante plantearse la reflexión seria, sobre cómo se construye esta percepción subjetiva a partir de la participación ahora activa de los individuos en diversos escenarios sociales, culturales, etc...en entornos mediados por nuevas tecnologías en donde la hiperconectividad se convierte en un rasgo de nuestra vida moderna, de nuestra forma de ser y estar, que permea nuestro sistema cultural de forma insospechada. Y es que esta nueva realidad provee al individuo de información a la que antes no tenía acceso. Es esta nueva dinámica que abre el gran ventanal y muestra lo que no podía ni siquiera ubicarse en el mundo de lo real, no por que no existiera, sino porque no estaba al alcance de nuestra mirada.

Hoy día el ser humano, a partir de vivir continuamente conectado, tiene acceso a otras percepciones, a otras formas de mirar, a otras formas de expresión, de convivir, de construir una vida. En este proceso el individuo puede fácilmente compararse ya no con el que está al lado en la proximidad física, sino con el que está a su lado en una realidad cronológica del día a día.

Este proceso debe considerar el sentido hacia donde se dirige. Puede tener un carácter ascendente, producido al compararse con individuos en mejor situación, o descendente por el contrario. Ambas direcciones pueden influir de distintas maneras, tanto en el estado anímico, en las formas de afronta-

miento, en la motivación, en la satisfacción personal, o provocando emociones negativas de envidia, frustración, entre otras, ya que los sujetos basan la valoración que realizan de los distintos aspectos de su vida en relación a la de los demás. En este marco, podemos considerar el proceso de comparación social provocador de disconformidad con la vida (Urzúa y Caqueo-Úrizar, 2017).

Así esta dinámica, nos da a cuenta gotas, diversos resultados preliminares, derivados de todavía escasos esfuerzos por comprender la relación entre el uso excesivo de la tecnología como lo es Internet y las TIC que ya hacen invadiendo nuestras formas de vida. Ante esto, surgen algunas interrogantes: a menor satisfacción con la vida, mayor uso de las redes sociales ¿por qué?; ¿cómo influye en la percepción de seguridad el estar constantemente expuestos a información que denota los altos índices de inseguridad en los que nos encontramos? ¿Cómo esta satisfecho con nuestras condiciones de vida cuando el mundo de la información abre los ojos hacia lo que no se comprendía: un ejemplo los derechos humanos? Entre otras tantas reflexiones.

Lo cierto es que sí tenemos diversos esfuerzos que poco a poco van aportando luz a la comprensión que podemos tener de cómo está afectando la hiperconectividad a la CV. Ejemplo, hay estudios serios que se han hecho con adolescentes que arrojan información determinante sobre cómo esa interacción va a determinar la identidad individual, el sistema de valores, su mundo de creencias, expectativas y su forma de estar en el mundo.

El fenómeno de la hiperconectividad, es una dinámica de experiencia subjetiva, y eso lo vuelve cada vez más complejo para el entendimiento de primera mano.

Nuestros países, nuestros sistemas de gobierno y educación recién inician en percatarse que hay algo que puede influir de forma significativa en sus ciudadanos.

### **Bienestar digital**

El bienestar digital se define como un estado en el que no solo el individuo puede obtener bienestar a través de sus habilidades digitales personales, sino también como una característica de una comunidad cuyas normas, valores y expectativas contribuyen a la adhesión de sus miembros (Gui, Fasoli y Carradore, 2017, p. 155).

Bienestar digital es un estado donde el bienestar es subjetivo y se mantiene en un entorno caracterizado por la comunicación digital, donde en la sobreabundancia de información, los individuos pueden canalizar el uso de medios digitales hacia una sensación de confort, seguridad, satisfacción y cumplimiento (Gui, Fasoli y Carradore, 2017, p. 166).

Gui, Fasoli y Carradore (2017, p. 156) sostienen que “está surgiendo una nueva dimensión de las habilidades digitales como resultado de la difusión masiva de la conectividad móvil y de la consiguiente disponibilidad de un número excesivo de opciones de información y relaciones sociales en la vida diaria”.

Y en particular afirman que los usuarios necesitan cada vez más capacidades de gestión para enfrentar los estímulos digitales y canalizarlos de manera eficiente hacia objetivos personales y de bienestar subjetivo. Se busca evitar el exceso de

tareas múltiples, la fragmentación del tiempo diario y el consumo excesivo de nuevos medios (Gui, Fasoli y Carradore, 2017, p. 157).

Gui, Fasoli y Carradore (2017, p.168-169) comparten una lista de prácticas de bienestar digital que se consideran saludables desde el punto de vista psicológico y social.

- Seleccionar estratégicamente los contactos y canales de información que uno sigue.
- Distinguir entre los mensajes que necesitan respuesta urgente de aquellos que pueden ser pospuestos.
- Manejar filtros y listas en el correo electrónico separando lo menos relevantes de lo más urgente.
- Organizar información relevante encontrada en la red usando herramientas como separadores y archivos digitales.
- Usar aplicaciones que reduzcan las distracciones y faciliten la concentración.
- Activar un sistema para evitar la publicación de contenidos no deseados por un tercero.
- En caso de desconexión (ya sea por elección o imposición), notificar a los contactos de la falta de disponibilidad a través de un mensaje automático.
- Saber cómo cambiar la configuración de los servicios de mensajería instantánea para eliminar notificaciones sonoras de los chats grupales.
- Salir de un grupo de chat cuando uno reconoce que es irrelevante o no placentero.



- Usar códigos de etiqueta digital, con moderadores humanos o robots.
- Abrir espacios de discusión sobre problemas de uso digital (desde el acoso digital hasta la adicción a Internet).
- Reducir las comunicaciones instantáneas colectivas a cierto horario.
- Involucrar a miembros de la comunidad en la coproducción de estructuras y contenidos sociales.
- Brindar atención pública a la evidencia respecto a la salud y el bienestar, comentando investigaciones científicas y promoviendo la autoreflexión grupal.

### **Conclusión**

Las TIC y el Internet llegaron para quedarse; no hay vuelta atrás. La apuesta reside en convivir armónicamente en ambientes de hiperconectividad y sobreabundancia informativa adoptando habilidades de bienestar digital que incluyen: autorregulación, lapsos de desconexión así como usos críticos y provechosos de las TIC incidiendo positivamente en la CV y en el bienestar en todos los órdenes de la vida. Asimismo, Newport (2019) invita al minimalismo digital que promueve la realización de actividades no ligadas a dispositivos conectados a Internet: leer en papel, ejercitarse y sociabilizar sin mediación de aparatos, entregarse al placer de los pasatiempos *offline* como la jardinería, la meditación, los juegos de mesa, la cocina, la carpintería, entre otros. Serrano-Puche (2013) también refiere a la importancia de desconexión de las tecnologías digitales. El autor indica que “se ha demostrado que es un hábito conveniente para armonizar y enriquecer mutuamente los planos online y offline presentes en la socialización cotidiana” (p. 169-170).

Hoy en día, el impacto de la cuarta revolución industrial ha sido tal que ha dado lugar al surgimiento de neologismos como: nomofobia, *phubbing*, *FOMO* (*fear of missing out*), “nube tóxica de datos, torrente mediático, infoxicación, infopolución, diluvio de información, infoglut, el lado oscuro de la información, tecnoestrés, ansiedad informática, síndrome de fatiga informativa, sobrecarga cognitiva y obesidad informativa” (Serrano-Puche, 2013, p. 158-159). Resulta trascendental hacer un alto para reflexionar sobre los problemas sociales derivados de la tecnología, entender que la tecnología revolucionó la existencia y desarrollar la capacidad de convivir armónicamente con esta realidad.

Si bien hoy gran parte de los esfuerzos se avocan a medir el tiempo que pasa uno conectado. También es cierto que hacen falta estudios sobre el tipo de contenidos a los que estamos teniendo acceso, y sobre cómo éstos modifican, trastocan, permean, influyen en autoconcepto, en la propia identidad social y cultural, en nuestra forma de vernos como ciudadanos del mundo y en la forma de reconstruirnos como sociedad.

¿Son estos procesos de comparación una plataforma para impulsar mejores condiciones de calidad de vida? Y más aún, ¿cuál es el efecto en cada uno el tener una realidad *offline* y *online*? ¿Cómo podrá el ser humano lidiar con una situación de vida marcada por la hiperconectividad?

A razón de todo lo anterior, se propone al bienestar digital como una dimensión transversal de los bienestar físico, material, social, emocional, y de desarrollo y actividad, comprendidos en el Modelo de CV de Felce y Perry (1995) y de vigencia en la literatura actual sobre el constructo.

Calidad de Vida en entornos de hiperconectividad debe de ser un aspecto que debe ser considerado en todas las esferas organizacionales en las que un individuo participa: familia, centros de trabajo, escuela, universidad, institución gubernamental, iglesia, comunidad; de otra manera, se corre el riesgo de estar en una dinámica que no empata con los retos que nos impone hoy en día la era posmoderna en donde tenemos que hacer visible a los individuos bajo estas nuevas esferas de la hiperconectividad. Si consideramos la vieja premisa de que una organización no es sino a partir de la existencia de las personas, estamos obligados pues a comprender a estos nuevos seres en todas las dimensiones en las que se moviliza, y no dejar de lado la idea de que si hay algo que los une, es la incesante búsqueda del bienestar.

## Lista de referencias

Actis Di Pasquale, E. (2017). Las dimensiones constitutivas del bienestar social: una propuesta conceptual. *Trabajo y Sociedad*, 29, 493-515.

Alter, A. (2017). *Irresistible. The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* [Libro electrónico]. Nueva York: Penguin Books.

Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), 161-164.

Asociación en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de la Provincia de Pontevedra (s.f.). *Cuáles son las ocho dimensiones de calidad de vida propuesto por Schalock*.

Felce, D. & Perry, J. (1995). Quality of Life: Its Definition and Measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16 (1), 51-74.

Foer, F. (2017). *World without Mind: The existential threat of big tech* [Libro electrónico]. Nueva York: Penguin Press.

García Aller, M. (2017). *Las grandes innovaciones que cambiarán tu vida*. Barcelona: Planeta.

Gómez-Vela, M. & Sabeh, E.N. (s.f.). *Calidad de Vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. URL [http:// www.usal.es/inicio/investigación/invesinico/calidad.htm](http://www.usal.es/inicio/investigación/invesinico/calidad.htm)

Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). "Digital Well-Being". Developing a New Theoretical Tool For Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173.

Hughes, C. (9 de mayo de 2019). It's Time to Break Up Facebook. *The New York Times*. URL <https://www.nytimes.com/2019/05/09/opinion/sunday/chris-hughes-facebook-zuckerberg.html?module=inline>

International Telecommunications Union (2018). *Informe sobre Medición de la Sociedad de la Información. Resumen analítico 2018*. URL <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/publications/misr2018/MISR2018-ES-PDF-S.pdf>

International Telecommunications Union (febrero de 2019). *Bridging the gender divide*. URL <https://www.itu.int/en/mediacentre/backgrounders/Pages/bridging-the-gender-divide.aspx>

Isturiz, Y. (28 de agosto de 2017). ¿Asumes los riesgos de la Hiperconectividad excesiva? *Directa Group* URL <http://www.directagroup.com/novedades/articulos/Asumes-los-riesgos-de-la-Hiperconectividad-excesiva>

Jiménez Espinoza, E.I. (2015). Desarrollo personal y profesional de maestras de educación primaria: aportes de la orientación. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 15 (1), 1-29.

Kneidinger-Müller, B. (2017). Mobile communication as invader in face-to-face interactions: An analysis of predictors for parallel communication habits. *Computers in Human Behavior*, 73, 328-335.

Lanier, J. (2018). *Ten Arguments for deleting your social media accounts right now* [Libro electrónico]. Nueva York: Henry Holt and Company.

MEB (2018). *Calidad de vida individual. Robert Schalock*. URL <http://www.mebers.es/wp-content/uploads/2018/10/CALIDAD-DE-VIDA-INDIVIDUAL.-Robert-L.-Schalock.pdf>

Newport, C. (2016). *Deep Work. Rules for Focused Success in a Distracted World* [Libro electrónico]. Nueva York y Boston: Grand Central Publishing.

Newport, C. (2019). *Digital Minimalism. Choosing a Focused Life in a Noisy World* [Libro electrónico]. Nueva York: Penguin.

Obiols, M. & Pérez-Escoda, N. (2011). Bienestar emocional, satisfacción en la vida y felicidad. En Álvarez, M. & Bisquerra, R. (Coords.). *Manuel de orientación y Tutoría* (versión electrónica, 3/2011). Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

Pérez Rembao, R. (febrero de 2017). Jorge Volpi: todo sobre mi padre. *Revista Interjet*, 123, 44-46.

Quan-Haase, A. & Wellman, B. (2006). Hyperconnected Net Work. Computer-Mediated Community in a High-Tech Organization. En C. Heckscher & P. Adler (Eds). *The Firm as a Collaborative Community: Reconstructing Trust*

*in the Knowledge Economy*. (pp. 281-333). New York: Oxford University Press.

Real Academia Española (2019). *Definición de calidad de vida*. URL <https://dle.rae.es/?id=6nVpk8P>

Secretaría de Cultura (18 de mayo de 2018). *¿Sabes qué es la hiperconectividad? y, ¿qué tiene que ver con el Día Internacional de los Museos?* [Blog]. URL <https://www.gob.mx/cultura/es/articulos/dia-internacional-de-los-museos-157499?idiom=es>

Serrano-Puche, J. (julio-diciembre de 2013). Una propuesta de dieta digital: repensando el consumo mediático en la era de la hiperconectividad. *Journal of Communication*, 7, 156-175.

Somarriba, Ma. N. (2008). *Aproximación de la medición de la calidad de vida social e individual en la Europa Comunitaria*. (Tesis doctoral) URL <http://www.eumed.net/tesis/2010/mnsa/>

TechTarget ANZ staff (19 de febrero de 2007). What is hyperconnectivity? Defining hyperconnectivity. *ComputerWeekly.com*. URL <https://www.computerweekly.com/news/2240100953/What-is-hyperconnectivity>

Toyama, K. (2011). Technology as an amplifier in international development. In *Proceedings of the 2011 I-conference*. Seattle, WA, Estados Unidos. URL en

Calidad de vida

<http://www.kentarotoyama.org/papers/Toyama%202011%20iConference%20-%20Technology%20as%20Amplifier.pdf>

Turkle, Sherry (2015). *Reclaiming Conversation. The Power of Talk in a Digital Age* [Libro electrónico]. Nueva York: Penguin Books.

Urzúa M., A & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30 (1), 61-71.