 Universidad del Atlántico	CÓDIGO: FOR-DO-109
	VERSIÓN: 0
	FECHA: 03/06/2020
AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO	

Puerto Colombia, **FECHA**

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Cuidad

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

Cordial saludo,

Yo, **ADRIANA PAOLA ABELLO HERRERA.**, identificado(a) con **C.C. No. 1001857001** de BARRANQUILLA, autor(a) del trabajo de grado titulado DILATACIÓN DE LA REALIDAD presentado y aprobado en el año **2022** como requisito para optar al título Profesional de **MAESTRO EN ARTES PLASTICAS**; autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,

Firma 
ADRIANA PAOLA ABELLO HERRERA
C.C. No. 1001857001 de BARRANQUILLA

DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE PLAGIO EN TRABAJO ACADÉMICO PARA GRADO

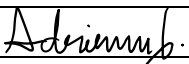
Este documento debe ser diligenciado de manera clara y completa, sin tachaduras o enmendaduras y las firmas consignadas deben corresponder al (los) autor (es) identificado en el mismo.

Puerto Colombia, **22 de octubre del 2023**

Una vez obtenido el visto bueno del director del trabajo y los evaluadores, presento al **Departamento de Bibliotecas** el resultado académico de mi formación profesional o posgradual. Asimismo, declaro y entiendo lo siguiente:

- El trabajo académico es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, en consecuencia, la obra es de mi exclusiva autoría y detento la titularidad sobre la misma.
- Asumo total responsabilidad por el contenido del trabajo académico.
- Eximo a la Universidad del Atlántico, quien actúa como un tercero de buena fe, contra cualquier daño o perjuicio originado en la reclamación de los derechos de este documento, por parte de terceros.
- Las fuentes citadas han sido debidamente referenciadas en el mismo.
- El (los) autor (es) declara (n) que conoce (n) lo consignado en el trabajo académico debido a que contribuyeron en su elaboración y aprobaron esta versión adjunta.

Título del trabajo académico:	Dilatación de la realidad
Programa académico:	Artes plásticas

Firma de Autor 1:							
Nombres y Apellidos:	Adriana Paola Abello Herrera						
Documento de Identificación:	CC	x	CE		PA	Número:	1001857001
Nacionalidad:	Colombiana			Lugar de residencia:	Barranquilla		
Dirección de residencia:	Calle 48 #13b-57 La Victoria						
Teléfono:	Na			Celular:	3178861760		



FORMULARIO DESCRIPTIVO DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO	DILATACIÓN DE LA REALIDAD
AUTOR(A) (ES)	ADRIANA PAOLA ABELLO HERRERA
DIRECTOR (A)	MARÍA RODRÍGUEZ
CO-DIRECTOR (A)	NA
JURADOS	SUSANABACCA CARLOS GARCIA
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE	MAESTRO EN ARTES PLASTICAS
PROGRAMA	ARTES PLÁSTICAS
PREGRADO/ POSTGRADO	PREGRADO
FACULTAD	BELLAS ARTES
SEDE INSTITUCIONAL	SEDE CENTRO
AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO	2022
NÚMERO DE PÁGINAS	95
TIPO DE ILUSTRACIONES	Ilustraciones, Dibujos, Retratos, Animaciones, Fotografías
MATERIAL ANEXO (VÍDEO, AUDIO, MULTIMEDIA O PRODUCCIÓN ELECTRÓNICA)	NO APLICA
PREMIO O RECONOCIMIENTO	No Aplica



DILATACIÓN DE LA REALIDAD

ADRIANA PAOLA ABELLO HERRERA

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE MAESTRO EN ARTES
PLÁSTICAS**

PROGRAMA DE ARTES PLÁSTICAS

FACULTAD DE BELLAS ARTES

UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO

PUERTO COLOMBIA

2022



ADRIANA PAOLA ABELLO HERRERA
**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE MAESTRO EN ARTES
PLÁSTICAS**

MARIA DEL ROSARIO RODRIGUEZ MORALES

MAESTRA EN ARTES PLÁSTICAS

**PROGRAMA DE ARTES PLÁSTICAS
FACULTAD DE BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
PUERTO COLOMBIA**

2022

NOTA DE ACEPTACION

DIRECTOR(A)

MARIA DEL ROSARIO RODRIGUEZ MORALES

JURADO(A)S

SUSANA BACCA

CARLOS GARCIA

DEDICATORIA

Dedico mi tesis principalmente a mis padres por todo su apoyo y por motivarme a nunca rendirme pese a las adversidades, a mis hermanos por todo el soporte moral e incondicional en cada traspaso, también se la dedico a todos aquellos que me apoyaron en el proceso de ser mejor y especialmente a esos que viven tan inmersos en lo digital que han olvidado lo bello de la realidad.

AGRADECIMIENTOS

Principalmente quisiera agradecer a mis padres por sus sabias palabras, por impulsar mis sueños y esperanzas, por hacer el esfuerzo de entender mi situación y apoyarme en todo; siempre han sido mis referentes de buenas personas y por eso estoy orgullosa de haber logrado una meta más con ellos a mi lado; gracias por ser quienes son y por creer en mí.

Gracias a mi tutora la profesora María Rodríguez, sin su apoyo no lo hubiera logrado, gracias por toda la paciencia, la constancia y consejos que fueron útiles en los momentos donde las ideas no fluían. Ella formó y forma parte importante en este trabajo y en mi largo proceso de superación personal. Muchas gracias por apoyarme cuando más lo necesite y sobre todo por sus orientaciones en todo el proceso.

Gracias a mis hermanos por ser los primeros en apoyarme en todas mis locuras, por todas las noches sin dormir solo por hacerme compañía, Gracias a mi hermana Andrea por ayudarme a expresar mejor mis ideas, esta tesis no fuera posible sin tu guía, Y también gracias a mi hermano por nunca decirle que no a todas mis locas ideas, y por siempre hacer tiempo para ayudarme a montar mis obras.

Y por supuesto gracias a mi psicólogo por ayudarme a salir del abismo todas las veces; por ayudarme a comprenderme y a superarme. Por último, pero no menos importante, a todos mis amigos y compañeros que fueron parte de este viaje lleno de emociones tanto buenas como malas les digo ¡Gracias!

DILATACIÓN DE LA REALIDAD

Adriana Abello Herrera

Directora del Proyecto: María Rodríguez Morales

2022

RESUMEN

En este proyecto los sujetos claves para la investigación fueron: la humanidad y el internet, conectando todo lo relacionado con la tecnología y la memoria. También se analizó el enfoque personalizado que el internet desarrolla para cada usuario o internauta, gracias a los diferentes algoritmos que enmarcan la burbuja de filtro. Por lo que, se entiende que El Internet, junto con los dispositivos móviles, siendo el celular y el computador de los más usados, crean una falsa sensación de verdad y libertad.

La obra se ubicó en un espacio digital, analizando el Internet como parte de nuestras vidas, y las diferentes enfermedades, adicciones y novedades, que éste ha generado y que nos han hecho cambiar nuestra cotidianidad. Tomando a la artista como ejemplo de todo lo analizado, se presentaron imágenes del proceso de autoconocimiento que provino de haber sido diagnosticada con depresión, explicando más que todo el papel que la tecnología tuvo en todo el desarrollo de esta parte de su historia, aplicando el uso de códigos QR para presentar físicamente una serie de imágenes, gif e ilustraciones que solo tienen espacio en la virtualidad. Todo esto gracias a un proceso donde la investigación y el autoconocimiento tomaron la batuta.

PALABRAS CLAVE: *depresión, humanidad, internet, digital, realidad virtual, ilustración, ansiedad.*

ABSTRACT

In this project the key subjects for research were: humanity and the internet, connecting everything related to technology and memory. We also analyzed the personalized approach that the internet develops for each user or Internet user, thanks to the different algorithms that frame the filter bubble. So, it is understood that the Internet, along with mobile devices, being the cell phone and computer of the most used, create a false sense of truth and freedom.

The work was placed in a digital space, analyzing the Internet as part of our lives, and the different diseases, addictions and novelties that it has generated and that have made us change our daily lives. Taking the artist as an example of everything analyzed, images were presented of the process of self-knowledge that came from having been diagnosed with depression, explaining more than all the role that technology had in the whole development of this part of its history, applying the use of QR codes to physically present a series of images, gifs and illustrations that have only room in virtuality. All this thanks to a process where research and self-knowledge took the lead.

KEY WORDS: *depression, humanity, internet, digital, virtual reality, illustration, anxiety.*

CONTENIDO

1.	¿QUÉ ES MI PROYECTO?.....	4
a.	Enunciado de la propuesta	4
b.	Debate de la propuesta.....	5
b,a.	La tecnología y la memoria.....	7
b,b.	El efecto de la burbuja de filtro.....	10
b,c.	Lo digital una extensión de lo real.....	15
b,d.	La tecnología y la verdad.....	16
b,e.	La velocidad del cambio	20
b,f.	Síntomas de la adicción a los dispositivos móviles.....	23
La notoriedad.....	23	
La euforia.....	24	
La tolerancia.....	25	
Abstinencia.....	26	
Recaer.....	27	
b,g.	La tecnología, sus retos , enfermedades y falsos yo.....	27
c.	Recorrido descriptivo.....	29
c,a.	Desafíos artísticos.....	30
c,a,a.	La búsqueda de referentes.....	30
c,a,b.	El cambio de rumbo de la investigación.....	31
c,a,c.	Hablar de mi.....	31
c,a,d.	El tono perfecto.....	32
c,b.	Imágenes de la obra.....	32
El inicio.....	33	
Depresión?.....	34	
Feliz cumpleaños.....	35	
¿Cómo les explico?.....	36	
Sister	37	
Lealtad.....	38	

Aprendiendo de la soledad.....	39
Gritos.....	40
Encerrada	41
c,c. Estrategias creativas e investigativas.....	42
Representación de frases.....	42
Lluvia de ideas.....	42
Enfrentar la hoja en blanco.....	43
Mirar la obra desde otra perspectiva.....	43
Salir un poco del tema.....	44
Explorar otras líneas artísticas.....	44
d. Visualización general.....	45
2. ¿PÁRA QUE SE REALIZA EL PROYECTO?.....	46
a. Intenciones, necesidades y pulsiones.....	46
b. Recorrido analítico.....	47
c. Trabajos por semestre.....	50
50 gritos.....	51
Perfecta imperfección.....	52
Online.....	53
Into the pone.....	54
Evolución.....	55
Selfie-trucción.....	56
Autómata temporal.....	57
Etapas de una desnaturalización.....	58
Un paso atrás... Adelante	59
d. Referentes.....	59
d,a. Referentes artísticos.....	59
Francesco Romolí.....	60
Andrew Rae.....	61
Pawel Kuczynski.....	62
d,b. Referentes teóricos.....	63

d,c. Referentes de montaje.....	64
d,d. Referentes visuales y estéticos.....	68
3. ¿CÓMO SE TRABAJÓ EL PROYECTO?.....	68
a. Relación entre investigación y formas de expresión.....	69
a, a. Etapas del proceso.....	69
Investigación.....	69
Recolección de ideas para el proceso creativo.....	69
Búsqueda de otros puntos de vista.....	70
Mejorar la habilidad motriz.....	70
Terminación y emplazamiento de la obra.....	70
a,b. Enfoque creativo.....	72
4. ¿ DONDE SE EMPLAZÓ O EXHIBIÓ EL PROYECTO?.....	72
a. Esquema de montaje.....	72
b. El porqué del sitio.....	73
c. Análisis de montaje.....	73
d. Análisis de la duración del proyecto y su relevancia con la estética de la obra	74
5. ANEXOS.....	74
a. Cronograma.....	74
b. Presupuesto.....	74
c. Recursos.....	75
6. LISTA DE REFERENTES BIBLIOGRAFICOS.....	76

LISTA DE ILUSTRACIONES

Codigo 1	33
Codigo 2	34
Codigo 3	35
Codigo 4	36
Codigo 5	37
Codigo 6	38
Codigo 7	39
Codigo 8	40
Codigo 9	41
Realidad	42
Burbujas	42
Abstrac 1	43
Abstrac 2	43
Abstrac 3	43
Tentaculos	44
Fuego	44
Encendedor	44
Lineas 1	44
Lineas 2	44
Lineas 3	44
Lugar 1 y 2	45
Romoli 1	45
Romoli 2	50
Rae 1	51
Rae 2	52
Rae 3	53
Kuczynski 1	54
Kuczynski 2	55
Studiografia	56

Carmen	65
Memoria.....	65
Cabeza	66
Boligan	66
Cabroword	67
Cronograma	74

INDICE DE FOTOS

El inicio	45
Depresión?	46
Feliz cumpleaños	47
Como les explico?	48
Sister	49
Lealtad	50
Aprendiendo de la soledad.....	51
Gritos	52
Encerrada.....	53
50 gritos	62
Perfecta imperfección	63
Online	64
Into the pone	65
Evolución	66
Selfie-trucción	67
Autómata temporal	68
Etapas de una desnaturalización	69
Un paso atrás...adelante	70

1. ¿QUÉ ES MI PROYECTO?

a. Enunciado de la propuesta

Propuesta artística consistente en un recuento de historias e imágenes que se recopilaban a lo largo del proceso investigativo y creativo, a partir de una modalidad digital 100% online, donde se trabajó con ilustración, edición e intervención fotográfica a través del objeto de reflexión como es la tecnología y sus efectos en la persona del artista, creando mundos particulares cuya intencionalidad es que el espectador comprenda esta problemática que se refleja en la vida del artista a nivel mental, familiar y social.

Se requerirá el uso de un dispositivo móvil, ya que la obra solo estuvo disponible de manera virtual, a través de códigos QR.

Consistió en una representación gráfica de las alteraciones que ha ocasionado la tecnología a nivel personal, desde la manera de pensar hasta los pequeños cambios que hacen más evidente como ésta permea la cotidianidad, no solo la de la artista y de su entorno familiar, sino de la sociedad, mostrando como la realidad presenta una transformación en función de lo digital; La investigación se enfocó inicialmente en los retrocesos sociales hacia periodos ya superados, logrando un recorrido por el camino que la tecnología marcó en todo el proceso de depresión de la autora..

Estéticamente, la obra se planteó desde el ámbito digital, donde se recopilaban diferentes estudios de representación y herramientas con base en la tecnología, la comunicación y sus efectos en el proceso artístico y la artista, logrando esto a partir de investigaciones pasadas donde, además, se recopilaban muchas de las estéticas o líneas de trabajo previamente usadas, llegando así a la construcción de imágenes que satisficieron la investigación.

El recorrido creativo e investigativo empezó enfocado en diferentes enfermedades mentales y terminó canalizado hacia los dispositivos móviles que, según muchos expertos, son los principales responsables en el aumento de estos padecimientos especialmente en los jóvenes y adolescentes que terminan siendo los más afectados, ya que son los principales consumidores de las compañías que proveen dichos servicios. Desde el inicio de la investigación me di cuenta cómo estos cambios son notables en mi persona al percatarme como mi ser cambio en función de un dispositivo, alcanzando un entendimiento personal gracias al desligamiento paulatino del mismo, que fui corrigiendo con asesoría externa (psicólogo), entendiendo que, así como afecta mi salud mental, afecta a muchos.

El tema se insertó en la fibra más latente de la cotidianidad, hablando de mi presente y usando noticias, escritos y libros publicados en los últimos años del proceso creativo, tomando muy en cuenta la situación de salud que se dio a mediados del 2020 (la pandemia mundial por el COVID 19) y como este incrementó, no solo la visibilidad en línea, sino también los problemas en mi persona.

b. Debate de la propuesta

Desde principios de la historia podemos notar que los cambios sociales se presentaban más que todo de generación en generación, cambios mínimos en el lenguaje y el comportamiento social que a veces podían ser hasta imperceptibles, pero desde la llegada de la tecnología se perciben saltos generacionales importantes. Hoy en día, la sociedad sólo piensa en las innovaciones y tendencias tecnológicas del momento, dejando atrás las tendencias que en algún periodo de tiempo fueron relevantes para aquellos nacidos antes de los 90. Estas generaciones como: Baby Boomer y Generación X, estuvieron marcadas por cambios constantes de tecnología, innovación y desarrollo en

cada uno de los campos de la humanidad, y por irónico que parezca la adaptación al cambio tecnológico repetitivo de nuestra sociedad, no fue parte clave de sus características como generación. A partir de los años 2000, se empezó el proceso de transformación tecnológica reiterativo que observamos en la sociedad actual, originando como consecuencia que se pierda la identidad y se limiten nuestras libertades con base a un mundo digital moderno, provocando un aumento en el padecimiento de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Este proyecto argumenta las implicaciones de la tecnología en nuestras vidas, desde lo más básico como es el ser y pensar, hasta lo más complejo como es vivir, relacionarse y comunicarse unos con otros; produciendo que la realidad pase a un segundo plano, dándole relevancia a lo virtual.

Humberto Eco (2015) con la historia de “el teléfono celular y la reina de hielo”, nos muestra como hemos avanzado como humanidad, porque acaso ¿Somos hoy en día más banales por preferir las tecnologías y evadir un poco la cruel realidad?; ¿qué aspectos de la tecnología convergen con nuestra psiquis?; ¿qué conversaciones se crean entre lo análogo y lo digital y en qué punto empiezan a unirse? Estas y otras preguntas se ven resueltas en nuestra sociedad moderna. Se visualiza ese avance de todos los soñadores de la época de los 1800, como nos lo demostró Julio Verne, con sus obras; en especial De La Tierra a La Luna de 1865, la cual, en 1969, Neil Armstrong, junto a la NASA logro hacer realidad, Para que en el 2023 se pueda hablar de viajes a Marte por simple turismo.

Esta evolución que se menciona anteriormente ocurrió en un periodo de tiempo de 158 años, lo cual es menos que insignificante comparado con la aparición de la humanidad hace más de 300.000 años. Entre esos cambios vemos a las redes sociales, en principio definidas como unas estructuras sociales donde los actores que participaban tenían uno o más intereses en común entre ellos; por ejemplo: Historias, rutinas y secretos que se volvían

intrínsecos del grupo, sin mucha variedad en el paso del tiempo, dichas redes eran homogéneas, y en su mayoría, un plano general podría definir a todos los integrantes. Hoy por hoy, surgió la creación de redes virtuales más detalladas, logrando la extinción de las redes sociales uniformes donde el grupo era reducido, dando paso a la máxima individualidad. En la actualidad, el internet y sus redes nos permite ser independientes de un grupo y a su vez dependientes de muchos grupos de interés en relación con una burbuja de filtros; dándole una definición más amplia y compleja al término, el cual ya no se puede definir por fuera del ámbito digital, y es que se puede observar cómo cada parte de nuestra personalidad se explora o define por un grupo de información específica en las redes sociales o en las distintas plataformas que la tecnología y junto con el internet proveen estímulos sociales para nuestro ser . Logrando la conversión en seres únicos, libres e independientes que terminan por marcarnos y definirnos como usuarios. En este universo de lo digital infinidad de usuarios compartimos aspectos específicos de personalidad que al sumarse nos dan como resultado quienes somos como personas y no solo como usuarios, sin embargo, todo esto también ha proliferado la falacia de la libertad individual, además de hacer más verídico el cuento de hadas en donde la información que se recibe no está cohesionada, donde los hechos no se distorsionan y la información que recibimos no manipula nuestras elecciones.

b, a. La tecnología y la memoria

¡La libertad y la privacidad se murieron! Siendo atacados en cada esquina con la cámara de un teléfono celular, estos dos términos comenzaron a convertirse en un sueño más que en la realidad de un derecho humano (Avilés, 2022). Esto también infiere en el

miedo a exponernos, el miedo a ser visto o ser expuestos online y es que, en las diferentes plataformas, los filtros son impuestos dependiendo de qué tan legal o controversial considere su grupo de interés el contenido publicado; logrando que los usuarios desnudemos nuestra alma en la virtualidad; y reprimamos nuestra alma en la realidad por estos estereotipos sociales establecidos. Estas plataformas nos dan la oportunidad a los usuarios de desinhibirse, platonizarse y engrandecerse a través de mentiras e inventos de nuestra imaginación o de la de otros que generan tendencia en su plataforma de preferencia.

La importancia del internet en el tercer milenio (entre el 1 de enero de 2001 al 31 de diciembre del año 3000) es fulminante, sin importar que falsedades se encuentren expuestas, los usuarios las pueden imponer como una la realidad, dado que su confianza y dedicación están enfocadas en el mundo digital. Confiamos en el internet a ojos cerrados con el mínimo de información, poniendo así nuestra memoria en manos de nuestros distintos dispositivos.

Un estudio en el periódico El País de España (2022) informa que “más de 70% de los usuarios jóvenes españoles usan las redes sociales para informarse”, tomando estos pequeños artículos o en muchas ocasiones solo los titulares de dichos artículos para informarse y darle veracidad a su desconocimiento, como es el caso de una senadora colombiana, que en el 2019 posteo en la red social de Twitter, una imagen con 6 streamers conocidos; con el encabezado de: "Guerrilleros de las FARC buscados por la policía boliviana" (El Tiempo, 2022) ¿Cómo llegó a esta conclusión una senadora de la República? ¿Quería mal informar a su público?; La respuesta correcta es que todo lo que ella ve difundido en las redes a través de una página de confianza, lo ve como certero. Los involucrados en este episodio fueron: Auronplay, el streamers español con más seguidores en la plataforma Twitch; Luisito Comunica, el youtuber mexicano conocido por sus blogs de

viaje; Dross, el youtuber venezolano de suspenso y terror con gran fanática en Latinoamérica; y Juega German, el influencer chileno con más seguidores en YouTube en español por más de 8 años; todos los involucrados son reconocidos y con vigencia en el siglo XXI. ¿Por qué la Senadora no los identificó? Las tendencias varían de acuerdo a tu algoritmo de interés, el mismo que se vio afectado por un bromista, que puso en práctica el movimiento de utilizar personajes famosos en condiciones precarias para hacerlos pasar por criminales con base en noticias reinantes.

El internet, como herramienta de vida, nos da la oportunidad de estar al día en cualquier campo o tema que consideremos relevante, ofreciéndonos incontable información sobre lo que queremos saber; cómo toda la información relacionada con un trabajo, una investigación o a un padecimiento médico, como lo podemos observar en la cantidad de resultados que brinda Google en cada búsqueda que se hace. Dándonos un poco la oportunidad de elegir el curso de la verdad que queremos tomar en la búsqueda.

Esta necesidad que tenemos de estar al tanto de las tendencias y noticias más recientes de nuestras preferencias, requiere de tiempo para examinar, comprobar y en última instancia verificar la información que se obtiene; pero en su mayoría no hacemos bien la tarea, ya que solemos hacer búsquedas superficiales o simplemente copian y pegan lo que ven o escuchan, dejando a un lado el desarrollo del pensamiento crítico. En el siglo XXI, las personas en la realidad, como los usuarios en la virtualidad, buscamos acaparar la mayor cantidad de información posible sobre un tema de interés, omitiendo muchos datos por simple pereza mental o escasez de tiempo; logrando en muchos casos que se refleje la ignorancia, la cual nos caracteriza como humanidad.

En muchas ocasiones se nos percibe como torpes, debido a que el internauta promedio no analiza, ya que confía ciegamente en lo proporcionado por una o varias páginas de internet, limitándose solamente a conocer el aspecto general de estas; esto se

ve aplicado en toda clase de contenido, como: noticias, series, artículos, blogs, podcasts, videos, lives, estados, imágenes, entre otros; sin dejar a un lado temas con más importancia y relevancia como la política y la religión.

Como epítome de este fenómeno tenemos el nacimiento del efecto Google, “que consiste en olvidar información o datos de uso normal debido a la tendencia actual de recurrir a los buscadores de Internet, principalmente Google (El Economista, 2021), un padecimiento que afecta mi cerebro, el cual dejó de procesar cierta información que, ya sabe, está en línea, teniendo a Google calendar que me recuerda fechas especiales, a Google fotos que me recuerda momentos de mi pasado y a Google que siempre está ahí para contestar cualquier pregunta o duda sobre la vida, el trabajo, la universidad o sencillamente para encontrar herramientas que ayuden con mi salud mental en momentos de pánico o ansiedad; además, de ser el motor de búsqueda que logró ponerle un nombre a ese sentir que durante casi un mes atacó mi cabeza anónimamente, a través de diferentes encuestas, Google fue el primero en confirmar mi depresión.

b, b. El efecto de la burbuja de filtro

¿Qué es la Burbuja de Filtro? Una definición precisa, y no muy compleja, nos la brinda Eli Pariser, activista, autor y emprendedor americano, en su charla TED titulada Beware online "filter bubbles" (tenga cuidado en línea “burbujas de filtro”): "La burbuja de filtro es la idea de que las compañías de la red están adaptando constantemente el contenido para usted con base en sus interacciones pasadas en la red. Las empresas siguen lo que busca, a lo que hace click, lo que le gusta, y cuánto tiempo permanece en una página. Esas ideas se utilizan para crear un perfil de usted. A continuación, personalizan su experiencia de Internet a esas preferencias; anuncios y enlaces a redes sociales que están ligados a su pasado"(2011).

En el ámbito contemporáneo desde los 2000, el internet impone tendencias que aparentemente nos dan la ilusión de no influir en nuestras decisiones de compra o entretenimiento, pero esta no es la realidad. En el siglo XXI, mediante el algoritmo de burbuja de filtro, los anuncios de las redes sociales tienen la manera perfecta de manipularnos para comprar objetos que no necesitamos, logrando engañarnos para que creamos que nos pueden ser de utilidad en nuestra vida; esto no solo se ve en la adquisición de productos, sino en el mercado de servicio, comida y hasta el mercado de bienes virtuales. Aumentando los niveles de consumismo y los vacíos en nuestras carteras.

¿Cuántas veces, utilizando las redes sociales, de repente entran estos deseos de comer algo u obtener algo, y pocos minutos después un anuncio surge con base en tus deseos? Muchas veces, algunos internautas lo notan, mientras otros simplemente lo consideran casualidad, y por último está la gran mayoría de usuarios, que están tan acostumbrados a esto, que ni siquiera lo consideran relevante. Estos anuncios pueden llegar a ser tan específicos, incluyendo color exacto, características técnicas y hasta el término específico de la comida.

Todo lo anteriormente mencionado, crea la sensación de que nuestros teléfonos y dispositivos tecnológicos nos escuchan, dándonos la idea equivocada de que nosotros tenemos el control. En realidad, todo esto hace parte del efecto denominado burbuja de filtro, llamado así debido a que engloba todos los gustos de un usuario en una burbuja muy resistente que evita que pensemos por nosotros mismos.

Inicialmente, la burbuja de filtro, se crea con base en las interacciones pasadas con la red, creando contenido relevante para cada usuario recolectado de su historial de internet, el tiempo de conexión en cada plataforma, los “me gusta” y más acciones de internet con el fin de personalizar la experiencia del usuario, conectando todo a el pasado online. Esto produce que usuarios adultos, sigan manifestando sus mismos gustos de niños

con base en sus tendencias de adultos, lo cual la burbuja de filtros entiende y adapta en cada anuncio, ya que cuando se es niño la burbuja va dirigida a que se convenza a los padres a comprar para ti, totalmente lo contrario a cuando eres adulto, porque la burbuja ya va dirigida a que se compre directamente.

Todos estos resultados son depurados según cada perfil de usuario, adaptándose constantemente a los cambios y necesidades de este, la burbuja de filtro logra que se capte la atención por más tiempo, dando la oportunidad al anunciante de que se consuman anuncios por hora, dando como fruto que el consumidor final compre más. Muchas veces estas burbujas están más enfocadas o reciben más información de una aplicación en específico, en mi caso particular dicha aplicación cambió dependiendo de mi estado de ánimo, pero durante mucho tiempo la aplicación que más información recolectó sobre mi persona fue Facebook, tanto así que en la actualidad limito al máximo el uso de dicha aplicación debido a la cantidad de tiempo que pasaba en ella mirando fotos e historias que en realidad no me aportaban nada

Las generaciones como los millenials, los centennials o la generación Z son adictas al mundo digital, esto ha logrado que los usuarios más recientes de la red sean dependientes del internet y no de su propio pensamiento crítico.

La burbuja de filtro es algo impenetrable e intransferible, enfocado a un usuario específico, pero ésta no se exime de ser afectada por barreras geográficas, políticas y privadas. Un ejemplo de cómo las barreras geográficas, influyen en nuestra burbuja de filtro, es el Geobloqueo: "un bloqueo geográfico es cuando un contenido no está disponible debido a tu ubicación geográfica, aunque es un poco más complicado. Es común que los creadores de contenido limiten el acceso a una ubicación determinada, principalmente debido a la concesión de licencias, a derechos de autor, a discriminación de precios o para bloquear contenido ilegal" (De la Calle, 2022). Las plataformas de streaming como Netflix,

Amazon y HBO por reducir costos en las licencias del programa que exhiben y seguir manteniendo a sus seguidores contentos, los categorizan y dividen según sus regiones. En el caso de Netflix la licencia de Betty La Fea, sólo la paga para Colombia y Brasil, mientras para México y USA, solo se paga la licencia de la Fea más Bella (La versión mexicana de Betty la Fea).

En Estados Unidos, en el 2012, se aprobó la ley SOPA (Stop Online Piracy Act) Y PIPA (Protect Intellectual Property Act), la cual se gestionó por él ex secretario de prensa de Bill Clinton, Mike McCurry (El País de Cali, 2012); el objetivo de estas leyes es proteger el usuario de robo, estafas, contenido ilegal y proteger los derechos de autor. Estas leyes imponen muchos vetos a la libre información de internet, a pesar de las protestas y el enojo de las compañías privadas afectadas, la ley se encuentra vigente; Lo cual obliga a la burbuja de filtros a adaptarse, prohibiendo las páginas que el Gobierno de Estados Unidos ha baneado para sus usuarios específicos.

La política internacional es algo que también interfiere en la burbuja de filtros, el conflicto bélico entre Ucrania y Rusia (2022), nos demostró como se puede prohibir toda la información procedente o aliada remitida de un opositor, como hizo Estados Unidos y Europa con los medios de comunicación rusos o aliados a este país. De igual forma que Rusia, ha bloqueado la propaganda gringa y ucraniana en contra de ella (Semana,2022).

Para finalizar, las empresas privadas suelen influenciar en la burbuja de filtros buscando un gana y gana, en aquellos grupos de interés que consideran sensible y condescendiente. La manera más clara de ver esto, es con la empresa Google; ¿Alguna vez has buscado sobre suicidio en internet? Después de 3 búsquedas sobre el mismo tema; Google te muestran pop-ups que te informa sobre líneas de atención a las que puedes acudir si estás teniendo un problema, dándote acceso a diferentes números gratuitos o páginas de ayuda profesional, En el caso de Google la empresa cuenta con una poco conocida

plataforma especial para este tipo de situaciones donde recibes ayuda o consejo por parte de especialistas (Alcaraz, 2022), claro, una vez le des ignorar a esta información puedes continuar con tu búsqueda, hasta ciertos videos que son vetados o tienen una advertencia que te permiten aceptar y seguir consumiendo la información. Pero ¿por qué lo hacen?, ¿por qué el suicidio y no otras enfermedades?, porque a ninguna empresa le favorece que su consumidor fallezca, este tipo de ayuda solo es brindada si los distintos algoritmos de búsqueda consideran que tu vida está en riesgo y por ende su economía también.

Los algoritmos están creados inconscientemente para sesgarnos de diferentes realidades, llegando al punto en el que muchas veces toman las decisiones por nosotros, lo que contribuye a aumentar el número de personas que sufren de enfermedades mentales, siendo la más comunes: la ansiedad y la depresión. Estas enfermedades florecen gracias a los diferentes estereotipos que el marketing vende a través de las redes sociales, además de la presión social que generan los usuarios con sus comentarios; donde a una persona, se le enmarca en cierto grupo específico, en el que no se encaja, debido a los estereotipos que impone esté mismo grupo. Logrando generar en el usuario una crisis de identidad.

b, c. Lo digital una extensión de lo real

Siempre hay que recordar que la búsqueda de la felicidad efímera que brindan los dispositivos no debe sacrificar la verdadera felicidad, que es lo que comúnmente vemos.

Desde que la tecnología le dio paso a lo digital se volvió más cercana a nosotros, inmiscuyéndose en nuestras vidas permanentemente, siendo así que para muchos lo digital se convierte en una extensión de lo real. Como dice Alicia Eler en su libro *Selfie Generation*

“La privacidad se perdió, en los noventa cuando la tecnología no era tan fácil, mi vida real era fuera de línea, ahora mi vida real complementa mi vida en línea.” (2017, P 20)

La tecnología poco a poco va desvinculando ciertas cualidades del ser humano o reemplazándolas, como es el caso de la memoria. El sin número de aplicaciones que funciona como almacenamientos de recuerdos o información van reemplazando nuestra capacidad de memorización, dejando a un lado la función principal del hipocampo y la corteza prefrontal (EUROPA PRESS,2022).

En el siglo XXI, es inútil recordar o memorizar el significado o información, ya que tenemos un buscador justo a la palma de nuestra mano, o en cualquier dispositivo habilitado para interactuar con nosotros.

Nuestro dinero esta administrado por las apps de bancos en nuestros teléfonos, nuestros amigos están a solo un click de distancia, si queremos conocer a alguien nuevo solo es cuestión de esperar a que la aplicación se termine de descargar, si queremos ordenar nuestras vidas, hacer ejercicio, escuchar música, comer mejor, para todo hay una app que reemplaza la interacción con lo real.

En conclusión, como humanos modernos dependemos de lo digital, a tal punto que no importa si perdemos o desaparecemos toda nuestra información, la nube siempre tiene un respaldo para nosotros, lo cual nos permite continuar donde lo dejamos.

Esta nube eventualmente se va convirtiendo en esta compleja enciclopedia que almacena todo lo que fuimos, lo que somos y porque no, lo que seremos; porque como ya se mencionó anteriormente, toda la información recolectada que le proveemos al internet, se transforma en nuestras futuras ideas.

Es un poco un sentimiento de dependencia que produce ansiedad cuando no se tiene cerca al dispositivo, porque de dimos el poder de manejar aspectos específicos y relevantes de nuestras vidas.

b, d. La tecnología y la verdad

Aunque es un poco contradictorio con la idea de que modela nuestros pensamientos, el internet también nos permite ser quien queramos ser y cuando queramos serlo de forma anónima, explícita o intrínseca, ya que toda la información que le proveemos es nuestro autentico Yo, un ser que puede ser repudiado socialmente. Esto da lugar a las máscaras, algunas buenas, malas, bromistas, crueles, y muchas otras variantes del anonimato.

Existen millones de cuentas anónimas que se dedican a comentar barbaridades, inventar historias y hasta desprestigiar el trabajo de algunos, ya sea por gusto o por morbo, muchos optan por usar una máscara, ya que exponer su interior más íntimo públicamente y virtualmente es algo que no se desea. Se entiende que algunos optan por una máscara debido a que su entorno no les permite ser quienes son realmente.

Todo contenido postado, publicado, bloqueado o comentado en Internet es inmortal, a pesar de que lo eliminemos, siempre habrá un respaldo. Por lo que los usuarios se enfrentan al hecho de que una vez en la red, nunca desaparecerá, lo cual tiende a ser aterrador.

En este punto podemos observar dos caras de una misma moneda, quienes se esconden y quienes son genuinos, ambos ejecutan el mismo modus operandi, desnudarse en las redes sociales, a través de un teclado, pero a la hora de lo presencial les cuesta crear lazos afectivos. Como, por ejemplo, aquel que se esconde o aquel que le gusta

exponerse, ambos personajes comienzan a mostrar una falta de inteligencia emocional, levantando muros mentales que al conectarse en una pantalla desaparecen.

Algo típico, es hablar constante y fluidamente todos los días en una red social, por ejemplo, Facebook, y en persona se siente una incomodidad que comúnmente genera silencios, la presión que genera el primer encuentro, produce ansiedad. Claro, que le puedes pedir a una relación que es construida con base en la mentira y la irrealidad que te ofrecen las redes sociales; pensar demasiado en los mensajes que vas a enviar logra la pérdida de naturalidad y honestidad, porque con la oportunidad de borrar, corregir o rebobinar, se disminuye la posibilidad de cometer errores que te hagan quedar mal en estas interacciones.

El teléfono deja de ser una herramienta para convertirse en la respuesta a muchos problemas, resultando, por ejemplo, en que dos de cada cinco personas se diagnostiquen erróneamente a través del internet, sea por enfermedades físicas o mentales (Infobae, 2022). Rellenando diferentes encuestas que predicen su enfermedad o buscando síntomas específicos en Google que, entre otras cosas, termina por alarmarlos; ya que la mayoría de estos resultados conllevan la predicción de enfermedades graves, en su mayoría relacionadas con el cáncer. Muchas veces las personas acceden a internet en busca de información médica por el costo de la cita, el tiempo y la facilidad con la que le pueden entender a Google más que a un doctor. Se refuerza nuevamente esa fe ciega que le tenemos al internet, como dijo el profesor de la Universidad Nacional de Colombia, Gilberto Tobón Sanín (2022): “el poder de la mentira es ciertamente devastador y no siempre es posible discernir lo que es cierto o falso en el corto plazo, por el nivel de desinformación y escepticismo causado por la rapidez con que fluyen cierto tipo de falsas noticias”. Claro está, en un mundo en donde lo inmediato es ley y todo tiempo es corto o insuficiente,

tenemos que saber rápidamente nuestra posición para saber cómo actuar y contraatacar eso, porque hoy es noticia, mañana no.

En mi caso auto diagnosticarme la depresión en Google me dio fuerzas para poder aceptar y enfrentar mi situación, me ayudó a ir al medio y no sentir miedo al ser remitida a un psiquiatra y a un psicólogo. Distintas búsquedas en Google también me dieron fuerza para contar mi historia a mis padres, familia, amigos y ahora a todos lo que la quieran conocer, y aunque después del diagnóstico inicial por un médico he recorrido todo el proceso de la mano de un profesional de la salud (psicólogo), el internet nunca dejó de estar ahí, para ayudarme a superar esos pequeños obstáculos mentales, como también estuvo ahí para hundirme más en la depresión o ansiedad en algunos momentos.

Eventualmente creemos que todo lo que está en Internet es verdad y esto produce una sensación falsa de que lo que no está en internet, no existe o no paso, por lo que la reputación dada por los seguidores y la emoción que provee los “like” sustituyen el razonamiento en el debate público; vemos esto reflejado en frases como: “mi youtuber favorito dijo”, “es verdad porque yo lo vi en un meme”, “TikTok me enseñó”, “si no hay video o foto del evento no te creo”. Esto no lleva a trazar una línea de verdad con base en opiniones sobre el tema, enmarcando un tema como bueno o malo, sin siquiera entenderlo, como lo son el feminismo radical y el cambio climático. ¿Cuántas personas no defienden muchas causas sin siquiera saber en realidad por qué?

Un caso que vemos en nuestra sociedad son personas que promueven productos reciclables y sustentables, pero arrojan basura a la calle o botan el plástico en la caneca de lo orgánico. ¿Por qué lo hacen? La mayoría no entiende que es reciclar, o no están familiarizados con las 3 Rs, y mucho menos comprenden lo que significa ser sustentable.

Otro ejemplo, mucho más conocido porque se le ha dado más luz en el escenario de las redes sociales, es el feminismo o el feminismo radical, que lleva a personas a criticar muchas veces a mujeres por ser femeninas, a hombres por ser masculinos, o a gritar, golpear y abusar del hombre hetero blanco porque “están arruinando el progreso”, todo esto (ambos casos) partiendo de un desconocimiento de las leyes y la historia del país en el que viven.

Al finalizar el día; los usuarios se transforman en marcas que buscan siempre vender su producto a toda costa, siendo su logo la foto de perfil, previamente analizada y escogida no solo por ellos sino por un grupo de amigos que consideran que dicha foto enmarca su personalidad. Su misión y visión son las biografías y los pequeños mensajes positivos o filosóficos dejados en cada foto, vendiendo sus fotos y post diarios que a través de otros usuarios y sus like o interacciones le dan más seguidores, logrando al final que muchos niños y adolescentes lleguen a conocer más a una empresa (un influencer) que a sí mismos; cambiando los valores y las barreras sociales y físicas que eventualmente empiezan a desaparecer.

b, e. La velocidad del cambio

Lo digital ocasionó una brecha generacional inmensa, debido al gran desarrollo tecnológico en corto tiempo. Actualmente, todo proceso, trámite, entretenimiento, producto o servicio se puede adquirir a través de un dispositivo conectado a Internet, esto ha llevado a la necesidad de que las ciudades más avanzadas se adapten culturalmente a tener servicio de Internet gratuito, mejor conocido como Wifi; por eso no es raro encontrar wifi

gratis con propagandas integradas en centro comerciales, parques, aeropuertos, estaciones de metro, restaurantes, cines, moteles, y prácticamente en cualquier lugar público o privado. Lo anterior, es una confirmación de como las generaciones anti-tecnología se deben adaptar a un mundo digital, que nos acerca cada vez más a una compenetración entre lo real y lo digital.

Para hacer parte del mundo contemporáneo, se requiere un intermediario: los dispositivos electrónicos con conexión a internet, entre los más relevantes tenemos: Celular, Computadora, Tablet, Smartwatch, el televisor; los asistentes virtuales (Alexa Echo Dot, Ihome y Google home, entre todas las otra variedad), altavoces, electrodomésticos, electrónicos y hasta las luces, inclusive electrodomésticos que no tiene conexión a bluetooth, incluyen un código QR o un link de YouTube para saber su ensamblaje.

Pero todos los dispositivos tienen un talón de Aquiles, la batería. Ya que el internet no cuenta con un botón de apagado o encendido; simplemente siempre está "En Vivo" constantemente, lo que obliga a los usuarios a conectarse el mayor tiempo posible, hasta que nuestro cuerpo mortal nos limita; en este punto es donde nos volvemos dependiente de nuestros "intermediarios", y nos volvemos vulnerables a su defecto más relevante, "Que se acabe la batería". La batería de un dispositivo nos puede hacer perder dinero, tiempo, prestigio y hasta acabar con nuestra vida virtual, y muchas otras cosas, que para algunos usuarios suelen catalogar como "Estupideces". Un ejemplo claro, son los videojuegos, que no solo dependen del talento del jugador, sino del Internet y de que sus dispositivos tengan baterías funcionales, pero la escasez de la batería no evita que usuarios desarrollen una falta de compromiso, ya que en la mayoría de los juegos tienen infinitas oportunidades de volver a empezar.

"Ahora, cuando voy al trabajo en el metro, veo a la totalidad de los viajeros con la cabeza gacha sobre sus e-books, sus Tablets, o sus smartphones. En algunos casos, están jugando

también una partida como las más de fútbolín, pero en un espacio virtual. sin embargo, este proceso poco o nada tiene que ver con el de treinta años atrás. hoy, el único límite es la duración de la batería. por lo demás, se trata de buscar en tu bolsillo o en tu bolso, sacar el móvil y empezar una partida. De hecho, si esta no va bien desde el principio, si no hay perspectiva de batir un récord o pasar de pantalla, se comienza otra sin más” (Gómez, 2019, P 63)

En un informe realizado por la plataforma Hootsuite anualmente se establece que el número de usuarios de internet en el mundo alcanzó los 4,950 millones de personas (Hootsuite, 2022), lo que representa al 62,5% de la población mundial (7.910 millones de personas) y aunque no todo es malo, ya que el internet soluciona algunos de los grandes desafíos de los siglos XX y XXI, como la comunicación y hasta la soledad, gracias a la creación de diferentes aplicaciones, dispositivos, herramientas o robots que le hacen compañía al usuario, o resuelven dichas problemáticas. El problema del cambio tan radical y frecuente que vivimos hoy con la tecnología, es que reducimos lo real, y pasamos más tiempo en lo virtual. Esto lo explica más a fondo el periódico colombiano, El Tiempo (2018): "El uso extendido de estos dispositivos está afectando todas las actividades humanas, siendo así que tres cuartas partes de la humanidad cuenta con un celular y tan solo en Colombia el 96,4% de los hogares cuenta con un teléfono inteligente según el Dane". En dicho artículo también se afirma según un estudio del New York Times (2017), que un adulto promedio revisaba su teléfono un aproximado de 47 veces por día, y un millennial un aproximado de 82 veces. Logrando que los jóvenes le dediquen un promedio de cinco horas diarias al teléfono, Aunque con frecuencia puede que aumente a más de 10 horas diarias, si incluimos otros dispositivos como computador, Tablets, entre otros.

Muchos del tiempo que los internautas le dedican a su teléfono, es una clara extensión de sus fantasías y deseos, logrando la evasión de la realidad por cada internauta. Este comportamiento de los internautas jóvenes y algunos viejos, ocasiona adiciones a

diferentes variedades de dispositivo y/o aplicaciones, tanto así que, según un estudio de Motorola, una empresa estadounidense de telecomunicación, el 48% de los colombianos prefiere renunciar a tener sexo un mes que a su teléfono, pero, ¿Por qué algo tan íntimo y privado como es la vida en pareja se ve afectado por un dispositivo? Del mismo estudio un 70% de las mujeres declara que el teléfono afecta su relación de pareja, y un 55% de las parejas encuestadas aceptan que discuten frecuentemente por el uso excesivo del teléfono móvil (El Tiempo de Colombia, 2022). Por coherencia humana, las mujeres se pueden sentir engañadas por la utilización del celular, porque se piensa que el hombre les está siendo infiel, por el uso constante de dispositivos móviles, genera la inseguridad de que se está hablando con otra persona, la cual se los puede quitar. ¡Todo esto es completamente erróneo! El estudio confirma que las parejas se encuentran celosas por el dispositivo como máquina, ya sea celular o consola de videojuegos, que, por el hecho como tal de un posible engaño, esto se conoce como Phubbing que significa ignorar a una persona por el teléfono móvil.

El Phubbing se está catapultando como una patología que destruye relaciones sentimentales, algunas de las consecuencias son: rompimientos, destrucción de matrimonios y hasta agresiones físicas y verbales que atentan contra la persona. Un cambio radical que podemos observar en la cotidianidad, es como las generaciones de alrededor de los 2000 están condicionadas a preferir lo digital, a lo real. Como es el caso del 87% de los adolescentes europeos, que prefieren comunicarse a través del celular, que mirar a la persona en físico (Argentina.gob, 2022).

El ambiente de fantasía o soluciones que ofrece el internet, junto con las distintas herramientas, llega a un punto en el que se pierde la propia identidad, logrando gradualmente la adicción a los dispositivos móviles. En pocas palabras, aunque no experimentamos esas realidades, las sentimos y las vivimos como si fuera en carne propia,

como cuando se lee un libro y se sumerge en la historia. Por estas adicciones a lo digital, que van exponencialmente creciendo, un grupo de expertos y padres han creado la página, www.stopphubbing.com, que promueve el salir al aire libre, alejarse del teléfono, socializar con otros cara a cara y tener una vida social con poca participación de la virtual.

b, f. Síntomas de la adicción a los dispositivos móviles

Los síntomas de la adicción a los dispositivos móviles son los mismos síntomas que cualquier otra adicción, como lo son: la notoriedad, la euforia, la tolerancia, la abstinencia y el recaer (El Universo, 2022). Pero con el tiempo tienden a tomar otro nombre que les confiere la característica de lo digital. Dichos síntomas se explican más ampliamente a continuación.

La notoriedad: Se refiere a tener, necesitar o creer que se necesita el teléfono; saber que está ahí y revisarlo para confirmar que no ha pasado nada en la dimensión virtual es uno de los síntomas más comunes; de allí se desprende una nueva terminología: la nomofobia (No MOBILE PHOBIA), un tipo de ansiedad hacia el teléfono que te afecta cuando no lo tienes cerca o a la vista, conocida más comúnmente como la ansiedad por saberlo todo y estar al día de cuanta información permea tu burbuja de filtro (Chen, 2022). En un [estudio](#) del 2012 basado en los datos de 290 estudiantes de Estados Unidos, se comprobó que la gran mayoría (el 89%) sentían vibraciones fantasma, en promedio una vez cada dos semanas, el 80% de las personas son víctimas de estas vibraciones fantasma, mientras que el 30% también ha sufrido engaños auditivos: creer que el teléfono suena cuando no ha sido así (Vázquez, 2022). Debido a esta ansiedad generalizada nuestro cerebro entra en modo de alarma al no tener cerca el dispositivo. Parecido a cuando un drogadicto

sobrevigila su escondite de drogas, confirmando que efectivamente sigue allí. Ambas acciones son impulsos en tu cerebro nacidos de una adicción por el uso constante de algo.

La euforia: otro síntoma, es esa chispa de energía que todos hemos experimentado en algún momento; aparece cuando juegas tu juego favorito, recibes un mensaje, vez un video en estreno, recibes notificaciones de like o un comentario, Stalkear a otros usuarios y muchas otras experiencias, que nos hacen ponerle un freno a nuestra vida real y enfocar toda nuestra atención en el teléfono o en la pantalla. Esta patología también se conoce como Phubbing. Este no siempre está atado a la novedad ya que se da en todo momento cuando tu atención este dirigida al dispositivo, sin importar la información que se esté consumiendo. También tenemos el llamado sleeping texting (20 Minutos, 2018), que consiste en mantenerse despierto principalmente por una conversación en línea, o cuando reduces tus horas de sueño por una serie, un juego, una noticia o cualquier otro ocio que no sea necesario o relevante en momento antes de dormir, creando un efecto negativo en la calidad del sueño ya que las personas no descansan lo suficiente pero tienen que rendir lo mismo. La luz que emite el teléfono como interruptora de sueño, engaña a los ojos para creer que todavía es de día por lo que debe seguir despierto, lo que también altera el sueño.

La tolerancia: es la necesidad de recibir una dosis mayor cada vez, esto se ve mucho más marcado en aquellos niños que nacieron con un teléfono en la mano, y que en su diario vivir los únicos momentos en que no están pendiente al teléfono, es cuando están dormidos, porque para comer o jugar tienen que estar conectados, en algunas ocasiones ni siquiera el dormir es una excusa para desconectarse, empleando el uso de aplicaciones o videos que por ejemplo te pueden ayudar a dormir. En los adultos se suele ver en dosis más pequeñas y debido a que el teléfono es una herramienta de trabajo, aunque muchos, suelen usarlo por trabajo y ocio hasta conseguir el éxtasis o resultados deseados, que cada vez va aumentando en cantidad de tiempo; tanto así que muchas aplicaciones empezaron

a crear barreras de tiempo para alarmar al usuario sobre cuánto tiempo lleva conectado, ya sea viendo una serie (es muy común ver esta alarma en aplicaciones de streaming) o navegando en la red y sus distintas opciones. Debido al aumento de la problemática se vio la necesidad de crear aplicaciones que solucionan este problema como: Freedom, la cual programa horarios para el uso del teléfono además de restringir notificaciones y ciertas aplicaciones; Offtime, permite configurar recordatorios que indican el tiempo que se lleva usando el celular; Detox, bloquea totalmente el teléfono después del tiempo que se le indique (Valle, 2022). Dichas aplicaciones aumentan exponencialmente el número de suscriptores gracias al aumento de todos los síntomas aquí mencionados.

De este síntoma de tolerancia, tenemos un padecimiento muy particular llamado FOMO (fear of missing out, «temor a dejar pasar» o «temor a perderse algo») un tipo de ansiedad social que casi nos obliga a estar conectado constantemente para poder estar al día en todas las noticias y actualizaciones del mundo o de nuestra burbuja (Wikipedia,2022), que además está conectado al síndrome del doble check, que es un estado de ansiedad que padece el sujeto al ver que el destinatario del mensaje de WhatsApp no respondió, pero ha estado conectado después de recibirlo o 'está "en línea" (Univisión, 2018), Logrando ambas, que estemos más tiempo pendientes del dispositivo móvil, gracias al apego que le tenemos a este. Ambos síndromes desarrollan niveles altos de ansiedad y estrés haciendo que creemos escenarios imaginarios de lo que pasaría si no seguimos conectados

Abstinencia: En el ámbito digital, se puede conectar también con la nomofobia, explicada anteriormente, ya que dicha fobia tiene varias características y síntomas que pueden responder al estrés, ansiedad, irritabilidad, desesperación y pánico que causa el separarse del dispositivo. Ese susto que se siente al llegar a un lugar, la desesperación de tocar los bolsillos, revisar tu bolso y ver que no está tu teléfono allí, hace que te entren

ganas de regresar a casa, a buscarlo para tenerlo a tu lado. Porque ¿Si alguien me llama, o me escribe, o publican algo gracioso que deba compartir rápido? Parece un poco irracional, pero el 68% de los adultos tiene miedo a perder su teléfono (El Universo, 2019), aunque se puede conseguir otro, las horas que pasarían entre perderlo y configurar el nuevo son vistas como las horas decisivas en una emergencia médica o como si tuvieran que ir contra reloj para que una bomba no explote o peor, para que el mundo en la dimensión digital no continúe sin ellos. Son muchos los riesgos que representa perder el teléfono, por eso mejor mantenerlo seguro siempre en tu bolsillo.

Este síntoma también se ve acompañado de uno de los aspectos más comunes de la ansiedad, la inquietud motora, pero, para las personas adictas o dependientes a los dispositivos móviles la inquietud no se presenta por un miedo al futuro sino por un adiestramiento a lo rápido, ya que al estar acostumbrados a la rapidez de lo digital; a reducir libros enteros en párrafos; investigaciones de años en un artículo; y ver series enteras en una noche, no soportan lo lento de la realidad y la sociedad por lo que una parte de su cuerpo tiende a moverse rápido para equilibrar lo lento de la información que está recibiendo.

Por último, tenemos el Síntoma que cierra el círculo de la adicción

Recaer: Se ve solo en personas que más que dejarlo intentan limitar el uso de dichos dispositivos a través de aplicaciones o métodos varios y a pesar de todo, no logran el objetivo de dejarlo, recayendo nuevamente en el uso de redes sociales, noticias y juegos que entretienen, te conectan y te hacen pertenecer. Es más común en personas con trabajos o relaciones afectadas por el uso constante de los dispositivos. Y en este punto podemos ver como todos los síntomas previamente mencionados como el efecto Google, el FOMO, la ansiedad y más, vuelven en un segundo como si nunca te hubieras separado del

dispositivo, haciendo que se invierte el doble de tiempo ya que hay que recuperar el perdido tratando de superar la adicción.

b, g. La tecnología, sus retos, enfermedades y falsos yo

El centro de control de enfermedades hizo una encuesta en la que se demostró que el 48% de los jóvenes que usan los dispositivos más de 5 horas diarias tuvieron al menos un pensamiento suicida serio (Redaccionmedica, 2022). Aunque se suele argumentar que el aumento en la tasa de depresión, ansiedad y suicidio adolescente se debe a que ahora se les da más visibilidad a los problemas mentales; eso es una falacia, ya que el número de padecimientos siempre ha ido en aumento, solo que hoy se habla de ello.

El aumento en estos problemas se puede presentar por el uso excesivo de las redes sociales, está establecido por varios estudios que las tendencias suicidas, depresivas y de ansiedad, tienen base en la genética y la biología de las personas, por eso hay personas que, pese a que son criadas y tratadas en el mismo ambiente y de la misma manera, algunas manifiestan tendencias a desarrollar trastornos mentales y otras no. La tecnología se ha convertido en un factor detonante para aquellos usuarios que son más vulnerables por su genética, ocasionando que se sufran estos trastornos a temprana edad o con mayor intensidad.

En países del primer mundo, se ha comprobado que en promedio el 72% de los niños tiene un teléfono, y el 25% sufre de dependencia a este (Culebro, 2022); llegando al punto en el que en la educación y desarrollo social es tan notable la necesidad del usuario por la atención de sus seguidores, o influencers o grupos desconocidos que solo cumplen la función en un panorama unilateral, otorgándoles un valor en el ámbito digital que al fin y al cabo es lo único que les importa (Chen, 2015).

Natalia Paniego Díaz, psicóloga experta en TCA del Centro Adalmed, confirma el incremento en los últimos años de los casos de anorexia y otras patologías alimentarias por culpa de estas plataformas de exposición pública.: “En redes sociales, como Instagram, se tiende a pensar que se tiene que dar una imagen perfecta, tanto de nuestra cara como de nuestro cuerpo. De hecho, cuando llega el calor te metes en Instagram y todo lo que te aparece son ‘influencers’ en bikini que te hablan de cómo tener un culo perfecto o el vientre más plano del mundo. Algo que genera unas expectativas poco realistas” (2022), ejemplifica la psicóloga sobre los contenidos a los que están expuestos los más jóvenes.

Casos famosos, declarados por las mismas influencers, son el de Danna Paola, Domelipa y Charlie D´amelio; que han declarado en público sufrir trastornos alimenticios y mentales, debido a los comentarios de "odio", que reciben en las diferentes plataformas sobre su físico y contenido,

Ya aterrizando en la depresión que es el padecimiento clave en todo este proyecto, distintos estudios afirman que la exposición de más de 5 horas a los dispositivos móviles puede desarrollar síntomas depresivos o ansiosos (El Tiempo,2019) , aunque aún no se determina si el uso del teléfono la prolonga, la empeora o la inicia, se entiende que se deben comenzar a imponer límites en el uso de estos dispositivos además de encontrar otras alternativas para liberar estrés y relacionarse, esto como una solución a reducir el uso del teléfono, principalmente (abc,2019),ya que los distintos estudios también comprenden que el teléfono es necesario para un desarrollo social óptimo (Heraldo, 2019).

Aunque, en parte, mi depresión nació a raíz del vacío que me dejó el que mi hermana se había mudado del país sin fecha de retorno, acepto y ahora comprendo que refugiarme en el teléfono fue en parte lo que me llevo a hundirme más en la tristeza, el vivir encerrada, iluminada por la luz del celular me creó inseguridades y miedos que ahora son un poco irracionales, pero que por desgracia ya se encuentran impregnados en mis

pensamientos, por lo que el trabajo personal en mi salud mental con acompañamiento psicológico sigue en pie, con la esperanza de algún día poder desligar mi bienestar de la red

C. Recorrido Descriptivo

Este proceso creativo nació de la investigación previa. A partir del análisis de la problemática se procedió a la realización de imágenes que pudieran explicar las ideas principales, o situaciones, que este proyecto buscaba argumentar. La creación de bocetos en bruto de todas las ideas o imágenes que nacieron en el imaginario nos llevó a la casi obligación de purgar ideas, dando como resultado bocetos más pulidos y finalizados estéticamente, en los cuales se agregaron aspectos específicos de las historias recopiladas en el proceso creativo.

A partir de ilustraciones digitales se ejemplificaron imágenes o situaciones que con los años se volvieron parte del imaginario de la investigación; y que buscan, a través de una retórica simple, expresar el cambio del cual se habló previamente, además de manifestar empatía, empezando un proceso de reconocimiento del espectador con la obra que, aunque no se identifique, le permita comprender y entender la problemática expuesta.

El tema del cual habla la investigación se inserta en la fibra más latente de la sociedad actual, presentándose así, ilustraciones que enmarcan no sólo lo social, sino también lo temporal, empleando el uso de estadísticas y estéticas pasadas que obedecen a lo digital, y más importante responden a las líneas de investigación que se analizan desde el 2017.

Encontrando en el empleo de dichas herramientas una incógnita al momento de resolver estéticamente la imagen.

c, a. Desafíos artísticos

c, a, a. La búsqueda de referentes: encontrar artistas que no solo critiquen la incursión de la tecnología en lo social, sino que también le impregnen parte de su desarrollo como persona en la obra, fue uno de los principales desafíos, ya que mi obra aunque desde el ángulo del espectador puede ser muy ambigua, contiene un peso sentimental en cada trazo, y la escogencia de cada imagen está ligada a mí ser actual y se relacionan con la historia del recorrido personal sobre mi salud mental; debido a la falta de este sentimiento en las obras tanto investigativas como artísticas que tratan este tema, la mayoría de mis referentes tienden solo a la crítica y poco a la representación o identificación.

c, a, b. El cambio de rumbo de la investigación: Pasar de tratar noticias, que consideraba respondían perfectamente a mi investigación, a solo enfocarme en mi persona fue uno de los desafíos más difíciles que enfrenté y resolví con la búsqueda de pedazos de mi historia que pudieran marcar e inspirar desde el ámbito artístico y sentimental. Esto implicó poder ser capaz de enfrentar mis vivencias con un ojo crítico, pensando en cómo el espectador podría entenderlas. Porque una imagen vale más que mil palabras, pero reducir mil palabras a una imagen no es tarea fácil.

c, a, c. Hablar de mi: Mi obra trató toda la historia de mi depresión a través de diferentes imágenes, por eso encontrar el valor para poder hablar de mi persona; de la situación tan difícil que en parte los dispositivos móviles ayudaron a desencadenar; poder, no solamente hablar de mí, sino tomar mi imagen como modelo, es entrar en un nuevo mapa de opciones y miedos, tener la obligación con la obra de conocerme y comprenderme para poder expresar mis ideas, fue sin duda lo más difícil de lograr; convirtiendo a este

proyecto en algo más que una investigación creación; ahora todo en conjunto es parte de un proceso de autodescubrimiento personal y adquisición de coraje para poder romper las cadenas del estigma social que tiene la depresión y la ansiedad, logrando tocar estos temas desde el recuerdo de aquellos momentos más bajos (según mi persona) de este padecimiento.

c, a, d. El tono perfecto: Debido a tanta carga personal, uno de los problemas principales fue encontrar el tono perfecto de sentimientos para cada ilustración, que además refleje la seriedad del tema y que inspire, como ya se dijo antes, la representación e identificación con la obra, que también logre crear una reflexión personal sobre el uso y el lugar que tienen los dispositivos móviles en nuestra vida, el efecto de estos en las relaciones interpersonales, decisiones y, más importante aún, el peso de estos en nuestra salud mental y física.

c, b. Imágenes de la obra

Las imágenes iniciales de la obra eran sobre noticias en la que la adicción a la tecnología tenía el papel protagónico, pero después de distintos análisis a lo largo del proceso, fueron sobre mí y mi historia con este padecimiento.

Las imágenes actuales tomaron un poco la idea de las noticias, al exponerse un poco como si fueran de periódicos o parte de un almanaque familiar.



El INICIO Intervención fotográfica 2022

1. El INICIO, 2022

Psicología-Online

Psicología-Online > Psicología > Emociones > Me siento mal conmigo mismo: ¿qué puedo hacer?

Me siento mal conmigo mismo: ¿qué puedo hacer?

★★★★ Valoración: 4 (3 votos) | 16 comentarios

Por Marta Menéndez, 24 octubre 2018

Sabes cuándo te sientes mal, pero no quieres sentirte así, así que intentas no sentirte mal, pero eso es frustrante. ¿Cabras en un momento inabordable de negatividad? ¿Si es así, lo que necesitas es cuando llegas a un punto de no retorno? ¿Cada vez que te sientas mal, te mostrados más bien? ¿Lo que necesitas es una trampa de...?

Preguntas relacionadas

- ¿Qué hacer cuando no te sientes bien emocionalmente?
- ¿Por qué me siento mal emocionalmente?
- ¿Cómo saber si te sientes mal emocionalmente?

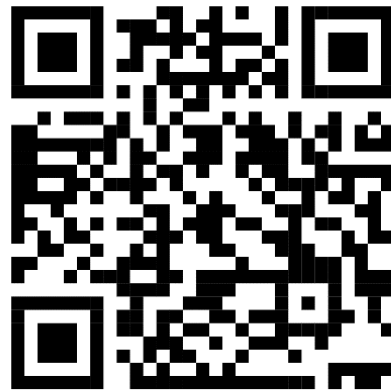
Esta imagen como el título lo indica es el inicio del proceso de autodescubrimiento gracias a mi depresión, el momento en el que mi hermana se mudó a Corea sin fecha de retorno, empezó un cambio en mi persona, ese pequeño vacío que poco a poco fue aumentando desencadenó en un trastorno de ansiedad y depresión. Las imágenes del fondo son las distintas páginas web a las que entraba en esa época para poder entender lo que sentía.

DEPRESIÓN ?

Ilustración

2022

2. DEPRESIÓN?, 2022



Previo a mi cumpleaños, después de la partida de mi hermana, ese sentimiento de vacío iba creciendo, pero que inició como una incógnita: el llorar incontrolablemente sin saber por qué era insoportable, por lo que empecé a buscar en internet las razones por las cual me podía sentir así, terminando en distintas encuestas que como resultado dieron depresión moderada y en algunos casos grave.

FELIZ CUMPLEAÑOS

Intervención fotográfica

2022

3. FELIZ CUMPLEAÑOS, 2022



Este fue el punto decisivo, para la semana de mi cumpleaños ya sabía, gracias a internet, que tenía depresión leve y que debía ser tratada por un especialista, lo que me llevo a ir a emergencias y empezar un tratamiento psicológico, ya para mi cumpleaños me encontraba diagnosticada, pero sin tratamiento y aunque aparentemente me encontraba feliz por un año más de vida, internamente sufría y me escapaba al baño constantemente para liberar el llanto y seguir fingiendo felicidad.

COMO LES EXPLICO ?

Intervención fotográfica

2022

4. COMO LES EXPLICO?, 2022

Cómo hablar con tus padres sobre la depresión

Revisado por: [Amanda S. Lochrie, PhD](#)
[Psychology \(Behavioral Health\) at Nemours Children's Health](#)

Escuchar | A.A.A. | 

Si estás **deprimido**, los problemas que no puedes resolver pueden ser difíciles de hablar con uno de tus padres. Si alguien que sea importante para ti, como un profesor o un amigo, te habla por lo...

¿Y si no se...
No esperes sólo por...

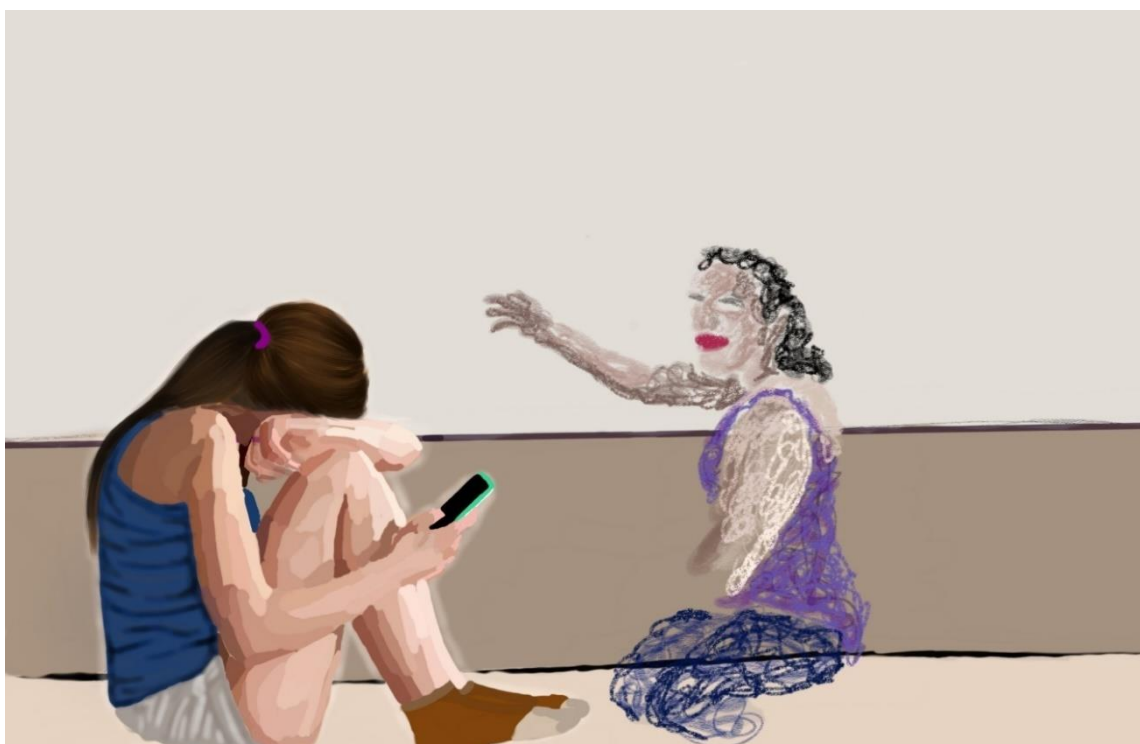


Ya con diagnóstico en mano, me tocaba enfrentar el reto de contarle a mis padres, decirles que su niñita feliz no estaba tan feliz, y aunque llorar desconsoladamente fue difícil, tener que sentarme a explicarle a mi mamá todo lo que me estaba pasando, afrontar el hecho de que ante sus ojos ya no iba a ser perfecta, fue, sin duda alguna, la parte más dolorosa de todo, fingir que dormía, mientras mi mamá le contaba a mi papá que su bebé no se encontraba bien sigue siendo doloroso, aunque jamás han dejado de acompañarme y apoyarme en este proceso, sigue siendo difícil el poder hablar de esto con ellos.



SISTER
Ilustración
2022

5. SISTER, 2022



En esta imagen vemos el difícil proceso entre mi hermana y yo, cuando ella seguía en Corea. El comunicarnos era casi imposible tanto para ella como para mí, poder juntar dos palabras sin llorar, dejarle ver mi tristeza, poder comentar el día a día sabiendo que lo más cercano que podía estar de ella era a través del teléfono, fue desgarrador por lo que luego de un tiempo dejamos de comunicarnos hasta el punto clave en el que empecé a ir a terapia y tuve más confianza para contarle lo que me pasaba y explicarle el porqué de mi ausencia.



LEALTAD

Intervención fotográfica
2022

6. LEALATAD, 2022

Por qué siento que nada me motiva y me cuesta más disfrutar de todo

PORTADA | CUIDARTE | PSICOLOGÍA

Cómo comunicar una depresión: "La psicóloga me dijo que contase a mis amigos que no estoy bien"

Marian Benito
13/01/2022 - 13:43h

- Una usuaria ha compartido en Twitter qué ocurrió cuando contó en su círculo de amistades que estaba pasando un mal momento. El tuit se ha hecho viral.



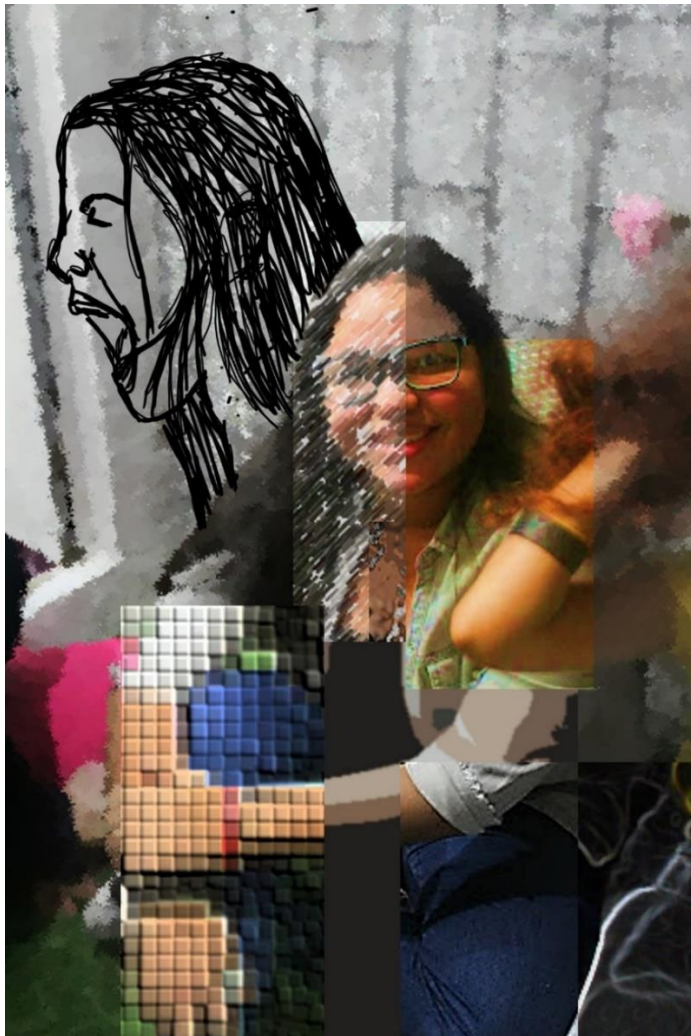
Más adelante en el proceso tuve la fuerza para contarle a mis mejores amigas toda la situación por la que estaba pasando, ambas fueron muy comprensivas y me han servido de apoyo, Tenía miedo de ser juzgada o de no ser comprendida, pero ellas han estado para mí cada que lo necesito. Sacándome una sonrisa o dejándome ser, estoy muy agradecida con ellas.

APRENDIENDO DE LA SOLEDAD

Intervención fotográfica

2022

7. APRENDIENDO DE LA SOLEDAD, 2022



Ya para este punto la que importaba era yo, ya fui capaz de controlar mis emociones y lo más importante, ya las comprendía, entendí que es un proceso que lleva tiempo, y que aunque tiene sus altibajos, supe sobrellevar las peores situaciones lo suficiente para seguir peleando.

Gritos

Intervención fotográfica
2022

8. GRITOS, 2022

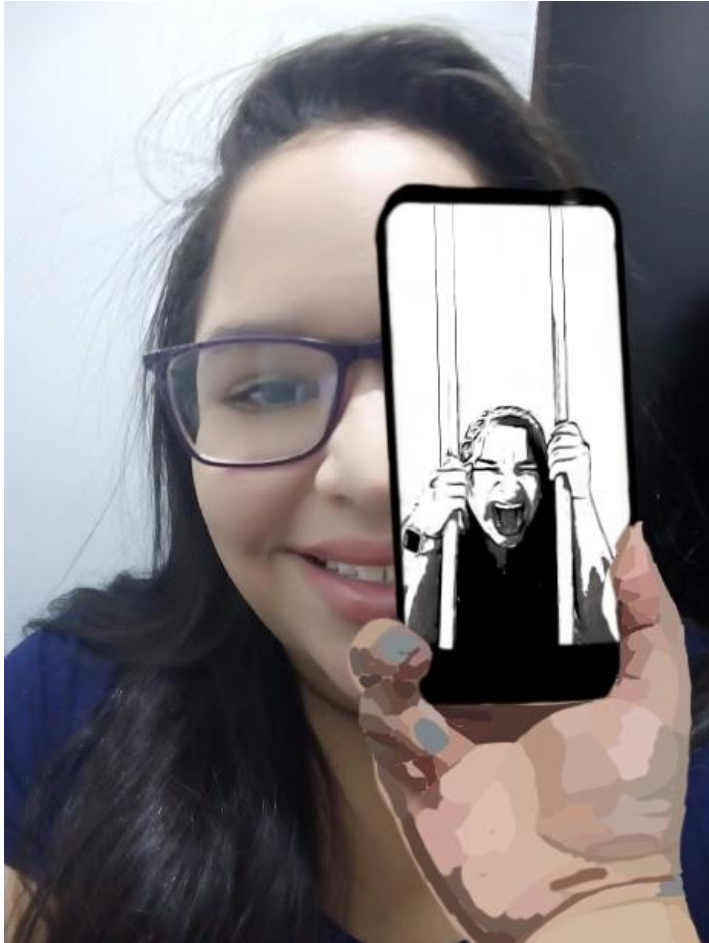


Aunque ya superé muchos obstáculos, seguí fingiendo ante el mundo que estaba bien, continué sonriendo de oreja a oreja aparentando ser feliz, permanecí ocultándome en el baño o en mi cuarto para que nadie me viera llorar y aunque podía aceptar que sufría de depresión y ansiedad, no podía tener una crisis en público. por lo que solo quedaba fingir.

ENCERRADA

Intervención fotográfica
2022

9. ENCERRADA, 2022



Esta imagen se muestra un poco de la frustración que se siente a diario al saber que pese a toda la lucha una parte de ti sigue atada a un dispositivo, o en este caso encerrada; aceptar que algunas de las falencias en mi vida son resueltas por el teléfono, entender que para mejorar siempre busco las herramientas en línea, que si deseo calma durante algún ataque de pánico YouTube generalmente tiene la respuesta, y los demás ejemplos que se muestran a lo largo del texto.

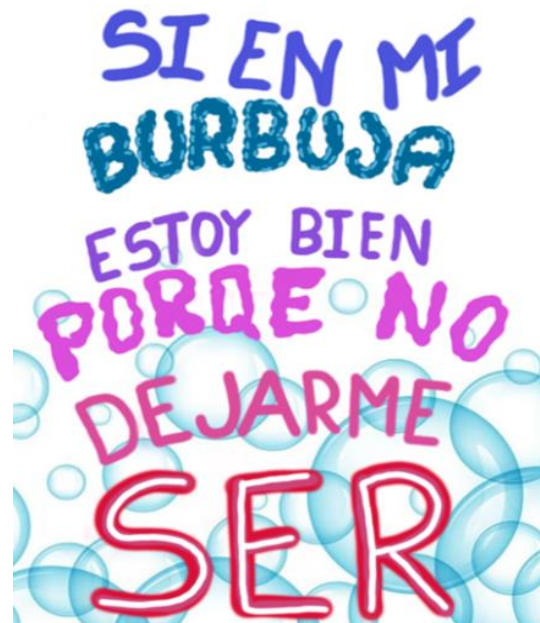
c, c. Estrategias creativas e investigativas

En este proyecto se apeló al uso de diferentes técnicas creativas como:

Representación de frases: consiste en tomar frases específicas de la investigación y buscar las maneras de ilustrarlas, empleando el uso de distintas herramientas que me ayudan a crear infografías, pequeñas piezas de diseño e información que ayudan en la investigación y desarrollo artístico de las distintas imágenes finales de la obra.



Realidad

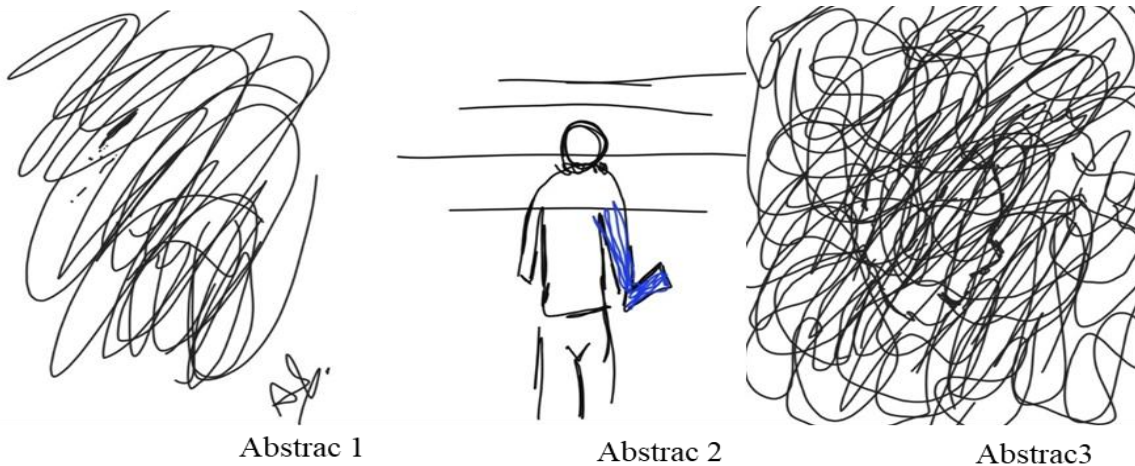


Burbujas

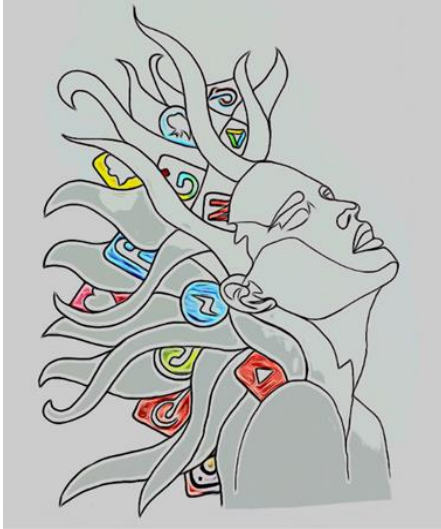
Lluvia de ideas: más específicamente de dibujos, se basa en arrojar en una hoja todas las ideas que se pasen por tu cabeza tanto investigativamente como artísticamente. Ideas o imágenes que en un principio pueden ser sin sentido, que solo existen en función de continuidad del proceso creativo, pocas de estas ideas después de filtrar todas las imágenes llegan a ser una de las obras finales, En este proceso se incluyeron procesos

corporales y mentales que no llegaron a ser plasmados en el papel. En esencia fue un proceso que ayudó al nacimiento de las ideas principales de todo el proceso.

Enfrentar la hoja en blanco: se define como un ejercicio creativo en el que el artista se encuentra solo con una hoja en blanco, sin ideas previas ni visualizaciones, es solo fluir y conocer los materiales con los que se trabaja, además de explotar la imaginación este ejercicio le da inicio o activa el proceso creativo.



Mirar la obra desde otra perspectiva o ángulo: es muy normal encontrarse estancado o bloqueado cuando se hacen este tipo de trabajos que requieren mucho tiempo, la falta de ideas o de originalidad suele aparecer en las etapas finales cuando ya empieza el proceso creativo, por lo que se crea la necesidad de salir, despejar las ideas y ver la obra desde otros ojos o perspectivas, para ello se empleó el uso de entrevistas e indagaciones a terceros, conocer la problemática desde los ojos y las experiencias de diferentes personas, sin tomar en cuenta su nivel de adicción o dependencia a los dispositivos móviles, lo que le dio un aspecto más amplio a todo el proceso.



Tentáculos

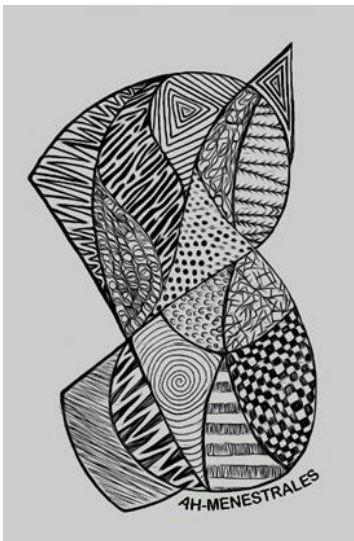


fuego



Encendedor

Salir un poco del tema: se apoya un poco en lo anterior, solo que esta vez el ángulo fue lo abstracto, Me dio tranquilidad mental y liberó la imaginación y, más importante, detuvo el flujo de pensamientos repetitivos sobre el mismo tema. Logrando así tomar un respiro que permitió el nacimiento de nuevas ideas.



Líneas 1



Líneas 2



Líneas 3

Explorar otras líneas artísticas: en el proceso para lograr la imagen final se buscaron referentes en la música, el arte, el marketing, las películas, las series y más,. Se

buscó conocer la perspectiva de los artistas, su enfoque y el porqué de su investigación. De dichos referentes se hablará más adelante, en esencia, todo aquello que hable del tema

d. Visualización general



lugar 1



lugar 2

Las dos imágenes previas son las visualizaciones del proyecto ya expuesto.

2 ¿PARA QUE SE REALIZA EL PROYECTO

a. Intenciones, necesidades y pulsiones

Si me preguntan, ¿por qué realizó este proyecto? Honestamente, no sabría que responder; siento que, como artista, debemos hablar de lo que conocemos, y yo conozco la adicción a los dispositivos móviles, sé lo que es sentir que el teléfono vibra cuando ni siquiera tienes internet, entiendo la ansiedad que te invade cuando el mundo sigue su curso sin ti, comprendo el aislamiento o rechazo que se siente al ver a otros divertirse sin ti, descubrir que no eras tan exitoso, adinerado o saludable como aquellos en las redes puede ser devastador. Son sentimientos que entiendo de primera mano y por eso puedo y tengo la autoridad para hablar de ellos.

Sobre los cambios de esta adicción y dependencia, los conozco porque los he vivido en mi persona, el desgranamiento de mi memoria y mi pensamiento crítico se han visto afectados por el uso repetitivo de mi teléfono, desencadenando episodios de depresión y ansiedad, como se menciona anteriormente. Aunque constantemente lucho por mi mejoría y estabilidad emocional, dejar un dispositivo que es mi herramienta de estudio y de trabajo no es tarea fácil, hasta diría que es imposible, ya que renunciar a él implicaría perder visibilidad como artista, contacto con mis amigos y muchas más oportunidades que este ofrece.

Siento que el curso de la vida me trajo a hablar de este tema, el empezar a hablar de algo tan impersonal como fue en su momento el suicidio para terminar hablando de mi

persona; todo aquello que trabajé e investigué me trajo aquí, a un tema y un trabajo que más que sentir como una obligación, es satisfactorio, llegar a ese punto en el que entiendes la obra es placentero y me impulsa a seguir trabajando e investigando.

Sobre la intención, siempre ha sido poder comunicar un tema y que además se establezca un diálogo de reflexión por parte del espectador con la obra. Busco que las personas se queden viendo la obra más de los 5 segundos que están acostumbrados, además de crear imágenes que vivan eternamente en la web.

b. Recorrido analítico

El tema nació en el 2017, cuando investigando sobre el suicido adolescente, encontré que gran parte de incremento de casos, se dieron gracias a un juego Online, llamado la ballena Azul. Este es un juego cargado de retos que atentaban contra la Salud del jugador y que como reto final tenía el suicidarse.

Dado a la información brindada con anterioridad, empecé a analizar la realidad oculta, aquello que la gente no quiere mostrar, haciendo énfasis en los defectos físicos de la persona, mostrándonos con orgullo, pese al disgusto del modelo por dicha parte del cuerpo.

Se comprende que el medio que nace, gracias a las críticas de redes sociales, impide sentirse orgulloso de quien sea. A partir del 2018, se entregó el tema de la tecnología más a fin. Creando un mundo alterno donde las redes sociales replantean el papel de las drogas ilícitas, como: La marihuana, la cocaína, entre otras.

Una vez le di inicio al tema, me enfoqué en el plano de la adicción a los dispositivos móviles, más específicamente el teléfono y las redes sociales. Construyendo una obra futurista donde el ser humano se fusiona con la tecnología, creando una especie de ciborg cuyo corazón, la fuente de energía de dicho cuerpo, les proveía la fuerza necesaria gracias a múltiples cables conectados al cuerpo.

Siguiendo con las mismas de investigación retrocedí a la adicción a los dispositivos móviles y recorrí todos esos síntomas que definen las líneas entre ser activo con el teléfono a ser adicto a él. Encerrando al mismo personaje en distintos teléfonos, enviándolo a vivir experiencias de ansiedad, desesperación y estrés, manteniéndolo por siempre en una prisión escogida por el mismo usuario. Esta obra en específico empezó un abanico de posibilidades de investigación, entre esas, las selfies, uno de los métodos de identificación y presentación más comunes en las redes sociales, llegando al punto de tener una enfermedad con su nombre (selfitis). Debido al creciente uso de las selfis en la red, y el poder que se le ha otorgado, recolecte selfies de distintas personas para construir mi imagen, con base en otros, dándoles el poder de construirme y a su vez destruirme.

Ondeando en este futuro donde la tecnología constantemente reemplaza características de lo real y natural de la sociedad, siendo que mi persona no era la excepción, y que además era parte del problema, reconocer que desde el principio cada obra tocó indirectamente un rasgo de mi ser por lo que comencé a indagar en mi percepción del problema. Entendiendo así que más que un problema es un cambio constante que permea en el diario de la sociedad, las maneras de vivir y de ser. Una búsqueda personal me llevó a reemplazar cualidades naturales del ser humano con las distintas aplicaciones que a nivel personal considero les dan valor, sentido o razón a nuestras vidas. Cualidades como la imaginación, la comunicación, la visión, la capacidad de pensamiento y memoria, y lo más importante y común, la identidad.

Rozando en lo personal y el lazo que tengo con las redes sociales, comprendí además que todo esto se ha vuelto parte de quien soy, que, en algún punto, en el punto más crítico de la pandemia del 2020, se volvieron mi refugio, una salida de la cruel realidad que en aquel momento se estaba presentando a nivel mundial. El teléfono y las redes sociales me dieron una felicidad efímera que fue drenando cada día un poco de mi felicidad real, que para el momento en el que me di cuenta ya era demasiado tarde y había entrado en este laberinto de depresión y ansiedad que me hacía encerrarme más en el teléfono. Decidí ahondar 100% en mí y en mi problemática en relación con la tecnología. Hablando de como esta me privó de la realidad por casi un año y que cuando me tocó enfrentar la realidad me costó mucho volver a ser yo.

c. Trabajos por semestre



50 GRITOS

2017

primer semestre

intervención en el espacio público

registro en video



PERFECTA IMPERFECCIÓN

2017

Segundo semestre

instalación pared



ONLINE
2018
Tercer semestre
instalación pared



INTO THE PHONE

2019

cuarto semestre

escultura pared

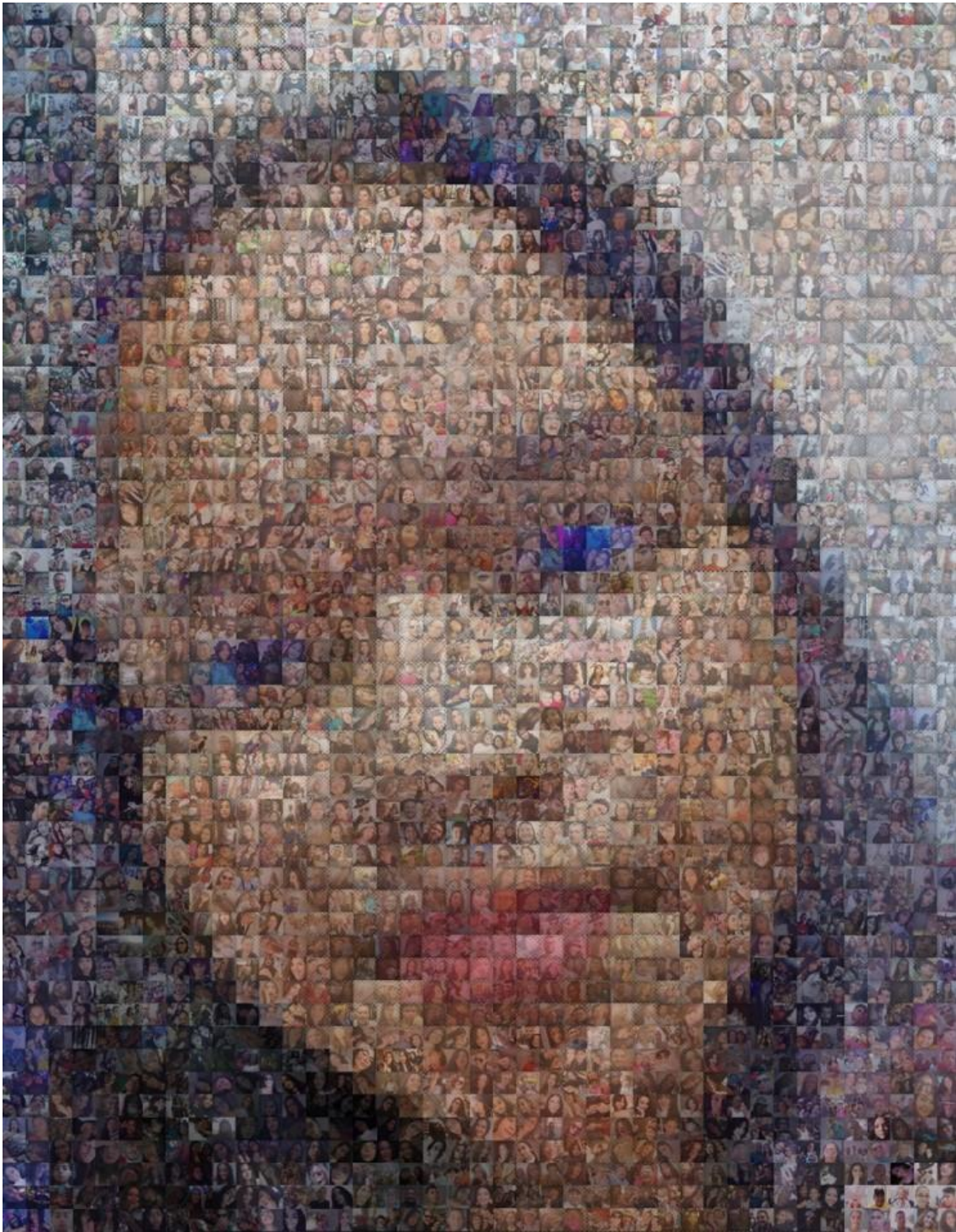


EVOLUCIÓN

2019

Quinto semestre

Escultura en papel mache

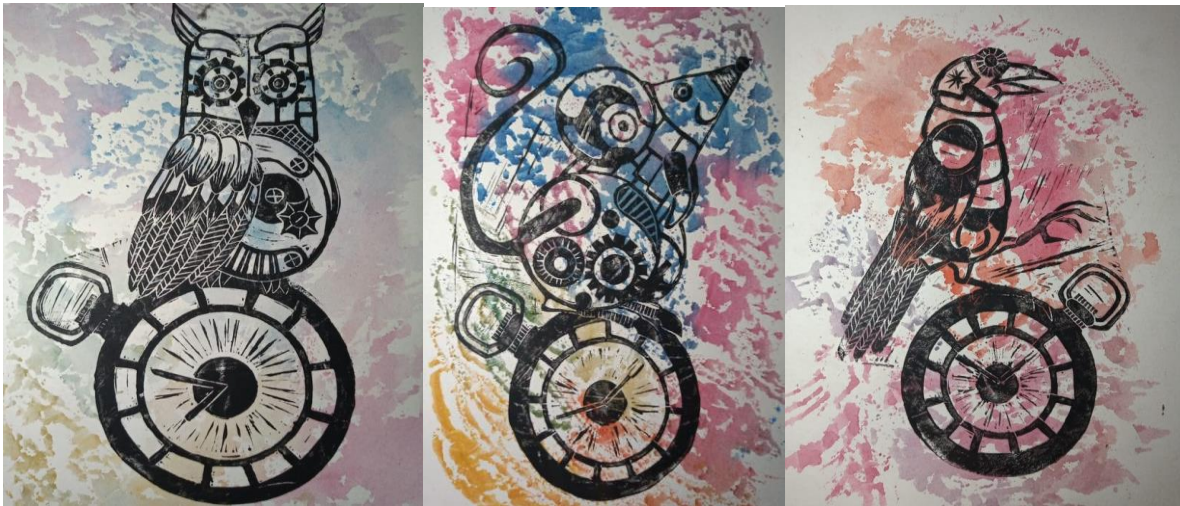


SELFIE-TRUCCIÓN

2020

sexto semestre

collage fotográfico



AUTÓMATA TEMPORAL

2021

Proyecto independiente

Grabado sobre cartulina tintada



ETAPAS DE UNA DESNATURALIZACIÓN

2020

Séptimo semestre

Acrílico sobre cartulina



UN PASO ATRÁS... ADELANTE

2021

octavo semestre

stop-motion

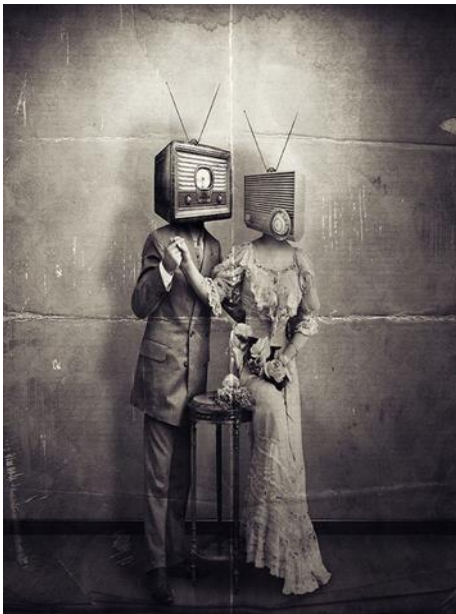
d. Referentes

d, a. Referentes artísticos

Francesco Romoli

Artista italiano nacido en 1977. en sus trabajos le gusta mezclar técnicas y herramientas del diseño gráfico como la fotografía y el collage que le sirven al autor para componer atrayentes escenas, donde lo vintage se mezcla con la robótica para generar situaciones de la cotidianidad que te invitan a fantasear sobre otra realidad.

Conforma realidades que caminan de la mano con lo viejo y lo nuevo, consiguiendo que imágenes irreales se sientan familiares y posibles. Su serie Postcards from future y artificial intelligence usa un humor que se torna ácido mostrando o enfrentando la realidad de la degeneración humana.



Romoli 1



Romoli 2

Andrew rae

Parte del estudio cabeza de luna, es un director artístico y artista de novelas gráficas que con sus ilustraciones expresa sus impresiones personales sobre la realidad que le rodea, tomando objetos de esta y convirtiéndolos en propios a través de la ilustración y la animación. El trabajo de Andrew Rae en el campo de la ilustración, que abarca publicidad, edición, animación y muralismo, está impulsado por su amor por las criaturas fantásticas.

Un día, el ilustrador Andrew Rae se encontraba navegando por las multitudes de personas con sus teléfonos en mano cuando se le ocurrió una idea. (cita) “Comencé a pensar en los teléfonos como si fueran pequeñas mascotas o criaturas, e imaginé que la gente les hacía cosquillas en la barriga para mantenerlas contentas”, dice. “Se lo mencioné a mi amigo Ruskin un día cuando salimos con nuestros hijos de dos años y le gustó la idea”.

Phone Buddies (algo como “Amigos del teléfono”) Rae colaboró con su amigo Ruskin Kyle, un fotógrafo con sede en Londres. Kyle inició la primera fase de *Phone Buddies* tomando fotos en las calles de Londres de gente que encontró distraída en el teléfono. Posteriormente, dibujó sobre las fotografías de Kyle basándose en su idea original.



Rae 1

Rae 2

Rae 3

Pawel Kuczynski

Es un filósofo y satírico del arte político de origen polaco que está en contra de la guerra. nacido en 1976.

Se graduó de bellas artes por la universidad de poznan, especializándose en estilo gráfico, ha ganado multitud de premios tanto nacionales como internacionales, en las secciones de caricatura e ilustración. Su obra es muy amplia, pero destaca en la sátira política, social, económica y medioambiental, donde muestra su lado más crítico en los temas de actualidad. cuestiona la sociedad, los gobiernos, los medios de comunicación, la economía, entre otros y todo sin el uso de palabras.



Kuczynski 1

Kuczynski 2

d, b. Referentes teóricos:

El mayor referente teórico es Ángel Gómez de Agreda, coronel retirado del ejército del aire y escritor argentino, destacando su obra “Mundo Orwell: Manual de Supervivencia para un mundo hiperconectado”. Dando a conocer todas las estrategias que la humanidad debe tener frente al ambiente digital, con base en la manipulación y divulgación de la información por parte de la política internacional o nacional, lo cual se ejecuta a través de internet.

Otro referente muy importante es Alicia Eler, crítica de arte visual y reportera turco judía americana, la cual expresa en su obra “Selfie Generation”, como nuestra percepción individual cambio debió a las Selfie y nuestra noción de privacidad, propiedad, sexo, consentimiento y cultura cambian con base a las constantes publicaciones en redes sociales.

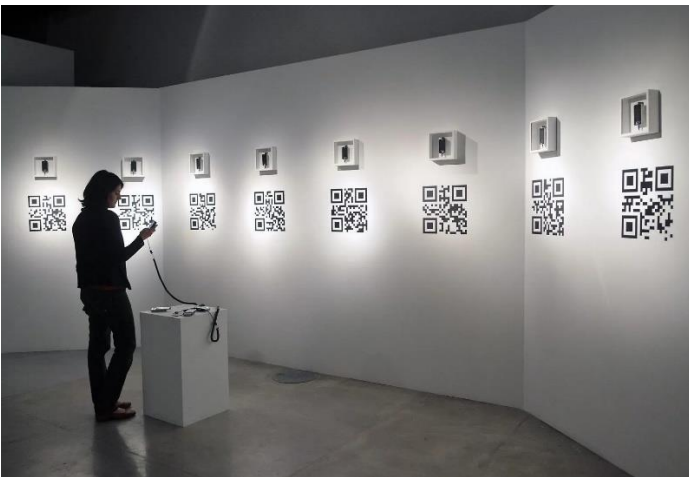
Del resto de referentes son más que todos artículos de periódicos y distintos blogs más que todos médicos, todos referenciados al final del texto.

d, c. Referentes de montaje

Como ya se comentó anteriormente la obra se presentará a través de códigos QR que harán el papel de obras junto con su respectiva ficha técnica. Para ello se tomó como ejemplo distintas exposiciones hechas en Chile y Argentina.



(Fayerwayer, 2022)



(Estudiografica, 2014)

d, d. Referentes visuales y estéticos



Memorias de Transeúntes I. Versión Solitario" de Mario

Klingemann (2019)



Carmen (2013)



(Cabeza, 2016)

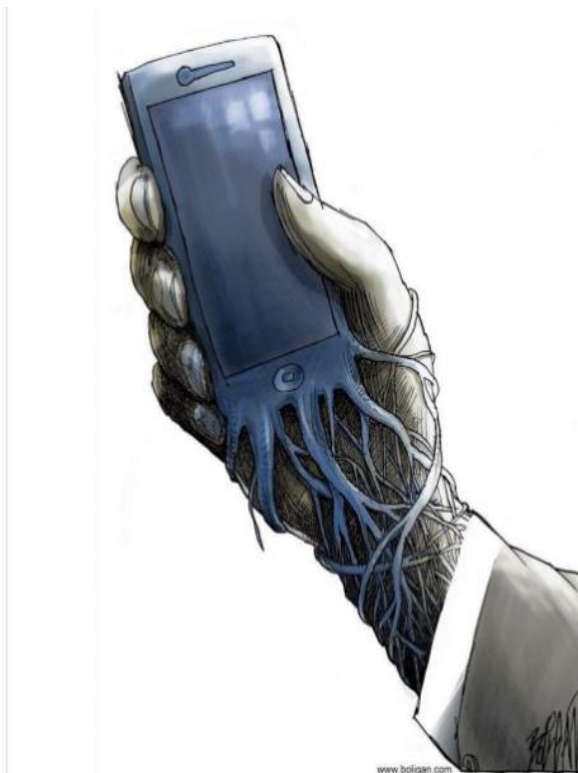


(Rincondelpsicotico, 2019)

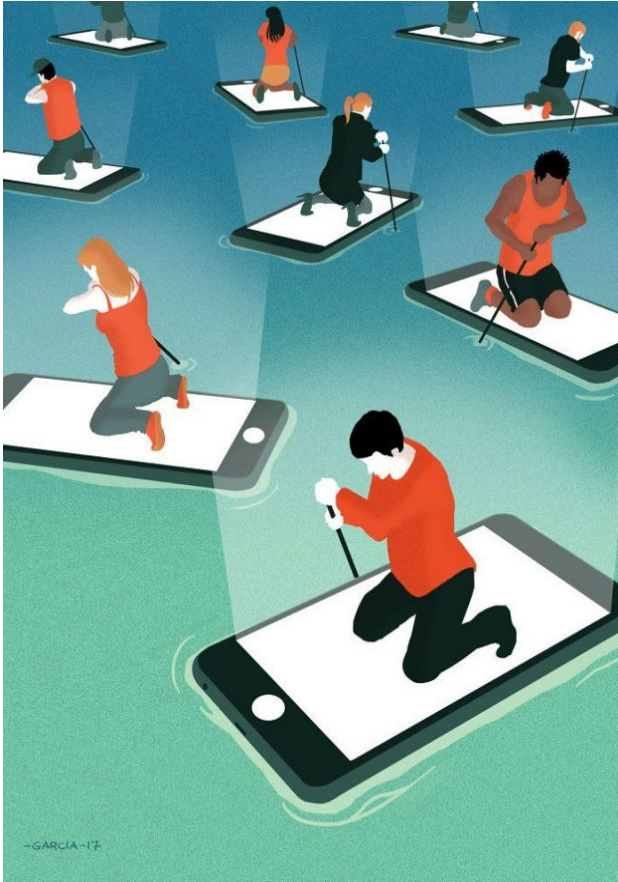


(IDEAS PARA SUPERAR LA CUARENTENA -

LULALOGY, 2022)



(Bolígan, 2018)



(CABROWORLD, 2022)

3 ¿COMÓ SE TRABAJO EL PROYECTO?

a. Relación entre investigación y formas de expresión

Las técnicas que se aplicaron en este proyecto son:

Ilustración: es un dibujo, pintura u obra impresa de arte que explica, aclara, ilumina, visualmente representa, o simplemente decora un texto escrito, que puede ser de carácter literario o comercial.

Comic: es una técnica que consiste en contar una historia a través de dibujos y textos escritos, aunque a veces puede aparecer sin texto. También se llama así al libro que contiene esta historia.

Intervención fotográfica: son una forma de utilizar los elementos que nos facilita el espacio urbano como lugar para exponer nuestro trabajo. Por lo general las intervenciones tienen un componente más social y político que las fotos instalaciones.

En este proyecto se usa la ilustración como herramienta, para lograr la circulación de mensajes y críticas de la problemática final. Tomando elementos del cómic que se entienden al 100% como afines a la digitalización y distribución virtual del mundo actual.

Las ilustraciones en este proyecto, ayudan a evidenciar las diferentes etapas de mi historia y las distintas características de la investigación, argumentando cómo el mundo moderno se encuentra permeado por lo digital.

a, a. Etapas del proceso

Usando la caricatura y el objeto de reflexión (los dispositivos móviles) como elemento principal se crearon mundos imaginarios e historias fantásticas que solo pudieran tener lugar en una realidad digital, en dichos mundos la tecnología reemplazó las necesidades del diario vivir como la comida, la ropa, entre otros aspectos. Todo este proceso se dividió en cinco etapas que van desde la investigación hasta la terminación de la obra.

Investigación: se empezó por la recolección de todos los aspectos relevantes para la investigación, aspectos como referentes, noticias, libros, vídeos, estadísticas y obras que se consideraron nutrían el marco teórico del tema. Una vez recolectada toda la investigación se procedió a ordenarla en el texto tomando en cuenta el flujo de trabajo que marcó el proceso de recolección de datos, se empleó también la creación de herramientas educativas como los mapas mentales, las líneas de tiempo, las tablas y mapas conceptuales que ayudaron a entender más fácilmente el tema.

Recolección de ideas para el proceso creativo: En este punto se comenzaron a tomar todas las ideas artísticas del imaginario que se nutrió desde el inicio del proceso investigativo en 2017. Se implementó el uso de las estrategias creativas nombradas anteriormente que le dieron nacimiento a las imágenes finales de la obra, las cuales nacieron de la depuración de todas las imágenes que se crearon en el anterior proceso.

Búsqueda de otros puntos de vista: ya conociendo el problema investigativo y la estética de la obra, se buscó la relevancia en lo actual escuchando opiniones de varios sujetos, se usó la observación diaria de lo cotidiano donde el teléfono se ve involucrado, se realizaron entrevistas a personas de distintas edades para obtener un panorama más

ampliado y se procedió a la exposición de la problemática de la investigación para conocer falencias y puntos relevantes del proceso.

Mejorar la habilidad motriz: debido al desconocimiento previo a la investigación de las plataformas de ilustración como Photoshop y sketchbook, se requirió mejorar la habilidad a través de diferentes cursos sobre dichas plataformas que son las empleadas para la realización del proyecto. Incluyendo los ejercicios de dichos cursos como parte del proceso creativo, ya que siempre están enfocados a la problemática.

Terminación y emplazamiento de la obra: ya teniendo todos los elementos del proceso y habiendo apartado aquello no relevante, se encaminó a la finalización de todo, tanto del proceso investigativo como el creativo, terminando en una investigación organizada y fluida e imágenes cargadas de sentimiento y verdad.

a, b. Enfoque Creativo

El trabajo se enfocó creativamente en la memoria, con una modalidad 100% online y digital. Aunque se presentó una exposición presencial para acceder a esta, se requirió la utilización de un dispositivo móvil, ya que la obra exclusivamente va a tener un sitio en el mundo digital a través de códigos QR.

"El arte digital se emplea como una disciplina creativa de las artes plásticas, una nueva tendencia que comprende obras en las que se utilizan elementos digitales imprescindibles en el proceso de producción o en su exhibición, manifestando estas obras mediante soportes digitales o al menos tecnológicamente avanzados" (arte a un click, 2022). Escogí lo virtual y la ilustración porque consideré que estas imágenes son un método de reproducción máxima que crearon fácil entendimiento del problema que se trató.

Se empleó la ilustración porque además de que es método digital más afín a mi persona, la mayoría de usuarios está familiarizado con este tipo de arte, ya que hoy en día

se puede entender como un nuevo método de comunicación debido a la facilidad con la que los memes e imágenes que implementan esta técnica se viralizan. Cargando con ella un mensaje de fácil entendimiento y gran impacto.

4 ¿DÓNDE SE EMPLAZARÁ O EXHIBIRÁ EL PROYECTO?

a. Esquema de montaje

El proyecto se emplazará en la sala de audio visuales Pacho Galán de la Institución Educativa Distrital Inocencio Chinca, ubicado en la calle 53D #21B-181 de la ciudad de Barranquilla, El lugar es la sala de exposiciones del colegio por lo que se encuentra adecuada para este tipo de trabajos, ubicado en un lugar fácil de acceder ya que al ser zona escolar pasan muchas rutas de bus cerca.

Debido a la amplitud del lugar los códigos que van pegados en las paredes serán mas grandes de lo previsto al inicio del proceso, Para el emplazamiento de la obra se requirió el uso de un hotspot para que las personas puedan acceder más fácil a la obra

b. El porqué del sitio

El lugar será en la Institución Educativa Distrital Inocencio Chinca, ya que fue la institución donde realicé todo mi secundaria y parte de la primaria, por lo que además tiene lazos sentimentales y educacionales conmigo, por lo que tiene sentido que terminé mi ciclo educativo en el mismo lugar donde empezó mi amor a la carrera, gracias a la especialidad que escogí (Profundización en educación artística) decidí que las artes plásticas fueran mi profesión.

El lugar de exposición también es el lugar donde empecé mis primeros trazos profesionales, donde conocí los primeros indicios de la historia del arte además de estar acompañada de profesores que se volvieron una inspiración para mí.

c. Análisis de montaje

Pues el lugar está diseñado para ser una galería por lo que la iluminación y el espacio están adecuados perfectamente, más allá de una repasada de pintura lo único que se necesita es un modem que le dará señal wifi a las personas que participaran de la exposición, ya que se entiende que no todos tienen acceso constante a los datos móviles del teléfono por lo que puede ser limitante para algunos no contar una fuente de internet.

El espacio entre obra y obra es bastante para poder ocupar bastante del espacio dispuesto para exponer, el anuncio de la Exposición estará a la entrada y debido a que la mayoría de solicitudes estudiantiles se acabaron para la fecha del evento, el colegio estará vacío y disponible al 100%, se creará una señalización básica para que las personas se ubiquen mejor, además de que una de las cuatro paredes del espacio esta destinada para la mesa de banquete.

d. Análisis de la duración del proyecto y su relevancia con la estética de la obra

La exposición durara desde el viernes 25 de noviembre hasta el domingo 27, para poder darle plazo a todos los invitados (desde compañeros de trabajo hasta los asistentes por la universidad) de asistir y poder disfrutar con tiempo cada una de las piezas expuestas. Esto solo por el hecho de que muchas de las personas invitadas tienen horarios de tarde y poco flexibles por lo que le toca a la exposición ofrecer esa flexibilidad; aunque también se toma en cuenta que el clima durante la temporada ha sido muy cambiante y con lluvias constantes por lo que tener el proyecto abierto más de un día una estrategia para que la gente no se sienta presionada a un solo día.

Entre las personas sin horario flexible se incluye a miembros de mi familia que no solo son importantes para mi sino para la obra.

5 Anexos

a. Cronograma

CRONOGRAMA		SEMANAS															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Establecer tema	Proponer la hipótesis de la investigación y crear preguntas que respondan a la hipótesis	■															
	Analizar los datos, extraer información	■	■														
Guía del proyecto	Establecer la función del proyecto, escribir enunciado de la propuesta y empezar el diseño			■													
Reconocimiento de la investigación	Enfocar la obra, y reconocer el contexto de la investigación, la obra y el usuario				■	■											
	Realizar entrevistas para conocer distintos puntos de vista					■	■	■	■								
Organización, referentes	Organizar la investigación y buscar referentes artísticos						■										
Exploración	Explorar nuevos conceptos y técnicas, inicio del proceso creativo							■	■	■	■						
Proceso creativo	Exploración de las herramientas								■	■	■	■	■				
	Creación de bocetos							■	■	■	■	■					
detalles	Determinar información y obra final													■	■		
Finalización	Finalización del texto															■	
	Finalización de imágenes																■
	Exposición del proyecto																■

b. Presupuesto

Modem 70.000

Pintura blanca150.000

Impresión100.00

La mayoría de implementos usados en el proceso son elementos adquiridos previamente como lo son el computador y los distintos programas y plataformas usadas

c. Recursos

Los recursos materiales se reducen a un portátil, un lápiz óptico y un mouse, con estos materiales se realizó todo, desde la investigación hasta la obra, También se incluyen algunos elementos inmateriales como lo son: los programas como Photoshop, sketchbook, power point, Google fotos y aplicaciones propias de un teléfono Android; También se toman en cuenta las distintas páginas de ayuda como lo fueron Domestika, YouTube, Pinterest y por supuesto Google

Los recursos humanos además de la artista fueron mi hermano que es quien siempre ha ayudado realizar el montaje de mis obras, mi madre y mi hermana que ayudaron a darle forma al texto y por supuesto mi tutora que me ha guiado en todo el proceso.

Los recursos de montaje como se mencionan anteriormente fueron un modem, impresión de códigos QR, el banner a la entrada del lugar

Lista de referencias

<https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/la-adiccion-al-celular-un-problema-que-afecta-las-actividades-humanas-271892>

<https://historico.prodavinci.com/2015/07/14/vivir/el-telefono-celular-y-la-reina-malvada-por-umberto-eco/>

Estrada Avilés, J., 2022. *EL DERECHO A LA INTIMIDAD Y SU NECESARIA INCLUSIÓN COMO GARANTÍA INDIVIDUAL*. [en línea] ordenjuridico.gob.mx. Disponible en: <<http://www.ordenjuridico.gob.mx/Congreso/pdf/86.pdf>> *“El derecho a la privacidad oa la intimidad es, en lato sensu, aquel derecho humano por virtud del cual la persona, llámese física o moral, tiene la facultad o el poder de suprimir o negar a las demás personas, del conocimiento de su vida personal, además de determinar en qué medida o grado esas dimensiones de la vida personal pueden ser legítimamente comunicados a otros”*

ElPais.com. 2022. El 70% de los jóvenes se informa únicamente a través de Internet. [en línea] Disponible en:

<https://elpais.com/tecnologia/2007/04/12/actualidad/1176366483_850215.html>.

Tiempo, C., 2022. María F. Cabal confundió a 'youtubers' con guerrilleros de las Farc. [en línea] El Tiempo. Disponible en: <<https://www.eltiempo.com/politica/partidos-politicos/maria-fernanda-cabal-confunde-youtubers-famosos-con-guerrilleros-farc-434024>>.

<https://www.eleconomista.es/actualidad/noticias/11395081/09/21/El-efecto-Google-el-fenomeno-que-empeora-nuestra-memoria.html>

Lifepacific.libguides.com. 2022. LibGuides: ESTRATEGIAS DE INVESTIGACIÓN: Burbuja De Filtros. [en línea] Disponible en: <<https://lifepacific.libguides.com/c.php?g=924149&p=6696968>>

De La Calle, J., 2022. Bloqueo geográfico en Internet. [en línea] Asuntoslegales.com.co. Disponible en: <https://www.asuntoslegales.com.co/analisis/jose-miguel-de-la-calle-510741/bloqueo-geografico-en-internet-2716864>

<https://mintic.gov.co/>. 2022. Así es la disputa de dos poderosos bandos por una Sopa que indigesta a internet. [en línea] Disponible en: <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/MinTIC-en-los-medios/2692:Asi-es-la-disputa-de-dos-poderosos-bandos-por-una-sopa-que-indigesta-a-internet>

SEMANA. 2022. <https://www.semana.com/>. [en línea] Disponible en: <https://www.semana.com/tecnologia/articulo/google-suspende-la-venta-de-publicidad-en-rusia-por-invasion-a-ucrania/202259/>

<https://btcvirtual.net/>. 2022. PopAds que son 5 métodos para ganar 100\$ al mes. [en línea] Disponible en: <https://btcvirtual.net/popads/>

Alcaraz, J., 2022. Google ahora sabrá si alguien se quiere suicidar y le brindará ayuda en línea. [en línea] www.elcolombiano.com. Disponible en: <https://www.elcolombiano.com/tecnologia/google-respondera-mejor-preguntas-sobre-suicidio-depresion-bullying-y-el-acoso-sexual-IA17173478>

Selfie generation, eler

Press, E., 2022. ¿Dónde se guardan los recuerdos?. [en línea] infosalus.com. Disponible en: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-donde-guardan-recuerdos-20180316084647.html> “Los recuerdos se generan en la estructura cerebral en forma de caballito de mar llamada hipocampo y se almacenan en la corteza prefrontal en la parte frontal del cerebro.”

<https://www.infobae.com/>. 2022. "Dr. Google": 2 de cada 5 personas se autodiagnostican tras buscar sus síntomas en Internet. [en línea] Disponible en: <<https://www.infobae.com/salud/2019/11/18/dr-google-2-de-cada-5-personas-se-autodiagnostican-tras-buscar-sus-sintomas-en-internet/#:~:text=%E2%80%9CDr.->

Gómez de Ágreda, Á., 2019. MUNDO ORWELL, Manual de supervivencia para un mundo hiperconectado. 2ª ed. Barcelona: Editorial Planeta S.A / Editorial Ariel, p.63.

Inc., H., 2022. Panel de gestión y marketing de redes sociales - Hootsuite. [en línea] Hootsuite. Disponible en: <https://www.hootsuite.com/>

Tiempo, C., 2022. La adicción al celular, un problema de la humanidad. [en línea] El Tiempo. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/la-adiccion-al-celular-un-problema-que-afecta-las-actividades-humanas-271892>

Tiempo, C., 2022. La adicción al celular, un problema de humanidad. [en línea] El Tiempo. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/la-adiccion-al-celular-un-problema-que-afecta-las-actividades-humanas-271892>

Argentina.gob.ar. 2022. ¿Qué es el Phubbing? [en línea] Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/justicia/convosenlaweb/situaciones/que-es-el-phubbing>

<https://www.eluniverso.com/>. 2022. 6 síntomas para reconocer a un adicto al celular. [en línea] Disponible en: <<https://www.eluniverso.com/larevista/2019/12/03/nota/7632896/sintomas-adiccion-celular/>>

Chen, H., 2022. El miedo a quedarse sin celular: un trastorno que llegó para quedarse - BBC News Mundo. [en línea] BBC News Mundo. Disponible en:

Vázquez, C., 2022. Síndrome de la vibración fantasma: por qué sentimos que nos vibra el móvil en el bolsillo sin tenerlo allí. [en línea] EIDiario.es. Disponible en: https://www.eldiario.es/consumoclaro/salud/sindrome-vibracion-fantasma-causas_1_1323592.html

Tectamazunchale.edu.mx. 2022. ¿Qué es un Stalker?. [en línea] Disponible en: https://tectamazunchale.edu.mx/equidad_genero/que_es.php

<https://www.20minutos.es/gonzoo/noticia/sleep-texting-patologia-frecuente-gente-joven-3516442/0/>

Valle Vargas, M., 2022. Pasarás casi 9 años de tu vida viendo la pantalla del smartphone, según estudio. [en línea] <https://www.xataka.com.mx/>. Disponible en: <https://www.xataka.com.mx/medicina-y-salud/pasaras-casi-9-anos-tu-vida-viendo-pantalla-smartphone-estudio>

https://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_FOMO

<https://www.univision.com/estilo-de-vida/parejas/tienes-el-sindrome-del-doble-check-asi-es-como-whatsapp-afecta-a-tu-relacion-amorosa>

Redacción Médica. 2022. Los pensamientos suicidas en adolescentes aumentan con el abuso del móvil. [en línea] Disponible en: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/los-pensamientos-suicidas-en-adolescentes-aumentan-con-el-abuso-del-movil-4085#:~:text=As%C3%AD%2C%20el%2048%20por%20ciento,pantallas%20no%20superaba%20la%20hora.>>

CULEBRO, U., 2022. C◊mo el m◊vil puede deprimir a su hijo...hasta el suicidio. [en línea] ELMUNDO. Disponible en: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2017/11/15/5a0b1f55468aeb260a8b45e6.html>

Sánchez, F., 2022. Repunta la anorexia por culpa de Instagram: "Las redes sociales son veneno". [en línea] alimento.elconfidencial.com. Disponible en:

<https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2021-12-13/repunta-la-anorexia-por-culpa-de-las-redes-sociales_3131444/>

<https://www.eltiempo.com/salud/adiccion-al-celular-puede-causar-depresion-segun-estudio-418246>

https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-adiccion-movil-puede-provocar-depresion-201910030244_noticia.html

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2019/10/01/puede-el-movil-conducir-a-la-depresion-1336518.html>

<https://josefacchin.com/crear-infografias-imagenes-con-frases/>

<https://blog.hubspot.es/marketing/tecnicas-lluvia-de-ideas-creativas>

<https://www.youtube.com/watch?v=vulfYAxQiD0>

<https://www.estudiografica.com/codigos-qr-aprovechalos-en-tu-negocio.html>

<https://www.fayerwayer.com/2012/05/chile-primera-exposicion-de-codigos-qr-se-toma-la-serena/>

<https://arteunlick.es/2016/12/05/francesco-romoli-digital-art/>

<https://www.artmajeur.com/es/pawel-kuczynski/presentation>

<https://lascebrassalen.com/pawel-kuczynski-dibujos-critica-social/>

<https://mymodernmet.com/es/arte-tecnologia-2019/>

AiramVL. 2022. (*Vídeo crítica redes sociales*) *Stromae – carmen*. [online] Available at:

<<https://airamvl.com/2015/11/02/video-critica-redes-sociales/>> [Accessed 16 May 2022].

Ver Todas las Entradas, de D. V. (2019, marzo 26). *Más Allá de los Psicotrópicos... Todo lo Placentero es Susceptible de Adicción*. El Rincón del Psicótico.

<https://rincondelpsicotico.wordpress.com/2019/03/26/mas-alla-de-los-psicotropicos-todo-lo-placentero-es-susceptible-de-adiccion/>

LULALOGIA. 2022. *IDEAS PARA SUPERAR LA CUARENTENA - LULALOGY*. [en línea] Disponible en: <<https://www.lulalogy.com/ideas-cuarentena/>> [Consultado el 16 de mayo de 2022].

Vecino, S. (2017, diciembre 9). *The iPhone 8 is released. Te presento el iPhone 8*. Instagram.

https://www.instagram.com/p/BY82RNNjYZv/?utm_source=ig_embed&ig_rid=e25cdc1

Boligán, A. (2018, invierno 2). *RAÍCES*. Instagram.

https://www.instagram.com/p/BfmJ4lii92j/?utm_source=ig_embed&ig_rid=a2bf05b7-4ec-4b73-9995-355d897a7ce1

CABROWORLD. 2022. *Ilustraciones que nos demuestran lo mal que va nuestra sociedad -CABROWORLD*. [en línea] Disponible en: <<https://www.cabroworld.com/2019/09/28/ilustraciones-demuestran-mal-sociedad/>> [Consultado el 16 de mayo de 2022].

