

Taller: **Infierno Virtual**: cuando las redes y las tecnologías sabotean mi matrimonio.

Por: Padre David Vargas

Phubbing” o “Phone Snubbing”

El **phubbing** es el acto de ignorar a una persona en un entorno social interactuando con el teléfono móvil en su lugar. Es un término derivado de las palabras "phone" (teléfono) y "snubbing" (desaire).

Algunas características clave del phubbing son:

- Centrarse en el teléfono móvil en lugar de en la(s) persona(s) presente(s), lo que demuestra falta de interés o respeto. Por ejemplo, mirar el teléfono constantemente mientras se tiene una conversación.
- Priorizar las interacciones en el teléfono (redes sociales, mensajes, etc.) sobre las interacciones en persona.
- Interrumpir conversaciones o momentos compartidos en persona para interactuar con el teléfono.
- Hacer que otras personas se sientan ignoradas, subvaloradas o heridas por no prestarles la debida atención.
- Enviar la señal (aunque sea involuntaria) de que lo que está ocurriendo en el teléfono es más importante que el/los individuo(s) presentes.

El phubbing puede tener efectos negativos en las relaciones personales e interpersonales al socavar la comunicación, la conexión y la calidad del tiempo compartido. También se ha relacionado con sentimientos de depresión y ansiedad.

En resumen, el phubbing se refiere a poner el foco de atención y dedicación en el teléfono móvil en lugar de en las personas en un entorno presencial o social.

- Es la práctica de mirar un teléfono durante las interacciones sociales y distraerse durante las conversaciones.
- Un estudio reciente de mayo de 2023 de la Universidad Nigde Omer Halisdemir ha documentado los efectos negativos que tiene en las relaciones.
- Un estudio de 347 mujeres y 365 hombres encontró que el “phubbing” estaba relacionado con una satisfacción matrimonial significativamente menor entre las parejas.
- La imposibilidad de colgar el teléfono afecta la comunicación entre parejas románticas y perjudica las relaciones a largo plazo.
- Un estudio similar de julio de 2022 de la Universidad de Münster en Alemania encontró que el “phubbing” desencadena “estado de

ánimo negativo y sentimientos de ostracismo”, perjudicando a ambos socios en el proceso.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Los estadounidenses son adictos a sus teléfonos y computadoras. Según un estudio reciente de Zippia, el estadounidense promedio pasa **siete horas y cuatro minutos** al día mirando sus pantallas, de las cuales tres horas y 43 minutos se dedican específicamente a los teléfonos. Esta adicción incluso ha creado una tendencia de "ansiedad por separación del teléfono", en la que el 69% de los Millennials reportan ansiedad cuando se separan de sus teléfonos.

Como señalan los autores del estudio de la Universidad Nigde Omer Halisdemir, esta adicción crea conflictos entre las parejas. Se está volviendo más común en un mundo donde más personas que nunca están pegadas a sus dispositivos electrónicos y está contribuyendo a una epidemia de relaciones menos íntimas y más conflictos.

“El conflicto matrimonial ocurre principalmente cuando las personas son ignoradas por aquellos a quienes valoran, y esta ignorancia conduce a una menor satisfacción en la relación y puede afectar el bienestar personal. Las personas deben ser conscientes de estar presentes con sus seres queridos para demostrarles que se preocupan y guardar su teléfono”, dice el estudio.

Investigadores de la Universidad de Oklahoma encontraron conexiones notables entre el “phubbing”, la ansiedad social y la depresión. Las personas que luchan con las interacciones sociales en persona o prefieren las interacciones en línea cometen el paso en falso con mayor frecuencia.

Diagnóstico del Amor

- Necesidad de nuestro siglo –
 - Necesidad de ocultar la fragilidad
 - Obtener el ÉXITO
- Identificación del AMOR – (Parece estar asistiendo a la agonía del verdadero AMOR)
 - Bolsillo
 - Consumo
 - No sólido – Líquido
- ¿Qué es el amor líquido?
 - Inconsistente de vínculos humanos
 - Familia
 - Laboral
 - Afectivo
 - Es el amor que nos vincula por poco tiempo
 - Es el amor sin compromiso – el de marketing
 - Es el amor que consume al otro.

- ES EL AMOR que va ANULANDO SU OTREDAD.

- **¿Qué es el AMOR?**

- Es lo incierto
- Lo difícil de transitar – porque implica una percepción del otro distinta.
- Entrega total al otro. Jesús dice "Nadie tiene mayor amor que el que da la vida por sus amigos" (Juan 15:13). Amor es darlo y entregarlo todo por el ser amado.
- Compasión y misericordia. El amor implica ponerse en el lugar del otro, sentir lo que él siente. Jesús cure y perdonó siempre con misericordia.
- Generosidad y servicio. Para Cristo amar es "servir" al prójimo y atender sus necesidades antes que las propias, dando sin esperar recompensa (Juan 13:1).
- Universal e incondicional. Jesús predicó la radicalidad de amar incluso a los enemigos y perseguir el bien del otro sin pedir nada a cambio, rompiendo prejuicios.
- Promueve la vida plena. Jesús declaró "He venido para que tengan vida y la tengan en abundancia" (Juan 10:10). El amor busca proteger, cultivar y celebrar la vida en toda su plenitud.

- En resumen, para Cristo el amor es entrega total, compasión absoluta, servicio generoso e incondicional que promueve la vida en abundancia. Un amor que trasciende y se eleva muy por encima de la concepción mundana habitual.

- **Choque del mundo de HOY**

- Amor liquidez (Egoísta, yo, Ego, Consume y doméstica)
- Verdadero amor (entrega total, compasión absoluta, servicio generoso e incondicional que promueve la vida en abundancia).

I. Introducción

El avance vertiginoso de la tecnología ha traído grandes beneficios a la humanidad, pero también efectos adversos que pocos previeron. Uno de ellos es el sabotaje silencioso que smartphones, tablets y redes sociales están causando en las relaciones de pareja.

Investigaciones recientes revelan que las personas pasan en promedio más de 4/5 horas diarias conectadas a dispositivos electrónicos. Este abuso lleva a una adicción que neurocientíficos comparan con dependencias químicas debido al golpe de **dopamina** que produce cada nueva notificación.

A primera vista, estar hiperconectados debería mejorar nuestra interacción social. Pero paradójicamente tiene el efecto contrario sobre las relaciones más íntimas. Los cónyuges terminan viviendo bajo el mismo techo pero absorbidos por mundos virtuales paralelos, sin prestarse atención entre sí.

II. Desarrollo

La hiperconexión digital intensifica artificialmente nuestra innata necesidad de socialización. Las redes nos hacen sentir acompañados 24/7. Pero esta sobreestimulación neuroquímica nos está desconectando peligrosamente de las personas más cercanas.

Los Papas han alertado reiteradamente sobre esta paradoja. Benedicto XVI alertó que Internet puede "crear una nueva barrera entre los padres e hijos en la misma casa" (2008). Francisco critica la "obsesión por la velocidad, el consumismo y el aislamiento" que genera la Red (2019).

Muchas parejas llegan a terapia aquejadas por esta adicción invisible. Los síntomas son evidentes: ya no conversan, viven distraídos revisando notificaciones, ignoran a la pareja pero chatean compulsivamente con desconocidos. Esto facilita las infidelidades virtuales (adulterio digital),

la pornografía y el uso compulsivo de nuestros recursos – financieros – tiempo. ¡Es una nueva adicción que destruye vínculos sagrados!

Facilidad de conexión virtual intensifica necesidad de socialización

1. Las redes ofrecen conectarnos fácilmente con cientos de contactos. Con solo un click podemos entrar en conversaciones grupales, enviar mensajes, compartir fotos y videos. Esta hiperconectividad fomenta una falsa sensación de popularidad.
2. Esto sobreestimula artificialmente nuestro innato impulso humano de socialización. El cerebro libera **dopamina** al sentirnos parte de una tribu tan vasta, atraídos por cantidad más que calidad de interacciones.
3. Nos hace sentir acompañados 24/7, conectados de manera constante a una fuente inagotable de estímulos y notificaciones. Pero es una dopamina engañosa, que crea adicción, pero no sacia nuestra necesidad de vínculos significativos.
4. "Las redes sociales activan nuestro anhelo de pertenencia social, pero no logran saciar nuestra necesidad de relaciones interpersonales significativas" (Bauman, 2017). Por el contrario, mientras más conectados digitalmente, más aislados y solos en la vida real. Confundimos cantidad de contactos con calidad de vínculos.

5. Es una paradoja peligrosa: creer que incrementar interacciones superficiales online puede reemplazar el cultivo de relaciones profundas cara a cara. Cuando sucede lo contrario.

Pero paradójicamente nos desconecta de relaciones íntimas

1. Estar siempre en el celular nos distrae de la pareja presente. Aún estando juntos físicamente, la atención se centra en lo que sucede en pantallas, no entre nosotros.
2. Dejamos de prestar atención a gestos, miradas y conversaciones reales. Se pierden valiosos detalles de la comunicación no verbal y la escucha empática.
3. Priman los "amigos" o seguidores digitales sobre el cónyuge de carne y hueso a nuestro lado. Damos prioridad a contestar mensajes de desconocidos online antes que dialogar con nuestra propia familia.

Ejemplos: esposos ensimismados en celulares sin dialogar

1. La mesa familiar cada uno pegado al móvil, sin interactuar. Las comidas, antes momento de conversación, ahora transcurren en silencio, todos conectados a sus pantallas.
2. En la cama, el último y primer contacto es con el aparato, no con la pareja. Antes de dormir y al despertar, lo primero es revisar las redes sociales, luego -tal vez- dirigir la palabra al cónyuge.

3. Familias enteras en un mismo lugar viviendo realidades paralelas. Padres e hijos bajo el mismo techo, pero cada uno inmerso en su propio mundo virtual, sin compartir entre sí.

Advertencias bíblicas y papales sobre alienación tecnológica

1. Jesús ya intuía los riesgos de anteponer las ambiciones terrenales antes que las relaciones humanas: "¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si arruina su vida?". Cuando sacrificamos tiempo en familia por hiperconectarnos, arruinamos vínculos que dan sentido a nuestra existencia.
2. Benedicto XVI alertó que Internet, usado de forma inadecuada, en lugar de unir puede separar más: "crear una nueva barrera entre los padres e hijos en la misma casa". El Papa Emérito vio venir cómo los hogares se fragmentarían por mundos digitales paralelos.
3. Francisco critica duramente la "obsesión por la velocidad, el consumismo y el aislamiento" generada por la Red. Nos hace esclavos de recibir y acumular datos sin procesar. Privilegiamos la cantidad de interacciones virtuales por sobre la calidad de nuestros vínculos reales. Terminamos reclusos con miles de contactos pero profundamente solos.

4. Jesús también advirtió: "Donde esté tu tesoro, allí estará tu corazón". Si nuestro tesoro (dinero, tiempo, atención) se lo lleva la tecnología, nuestro corazón se aleja de las personas reales y se pierde (Mateo 6:21)
5. San Pablo intuía este fenómeno al decir: "nuestra lucha no es contra seres humanos, sino contra poderes y fuerzas que dominan este mundo de tinieblas". Las redes ejercen sobre nosotros un "poder" casi hipnótico (Efesios 6:12).
6. Benedicto XVI pedía en 2008: "No sustituyáis el encuentro real con vuestros amigos por el contacto rápido y por las charlas superficiales". El Papa Emérito llamaba a privilegiar la profundidad sobre la rapidez, advirtiendo sobre una "asfixiante adicción" a lo virtual.
7. Francisco alerta contra confundir "velocidad con agilidad, caminar por la superficie con profundizar, ver con entender, hablar con escuchar" (Christus Vivit #105). La tecnología acelera pero no agiliza la comprensión; nos hace tropezar en lo superficial, no profundizar; ver sin entender; hablar sin escuchar.

Obsesión por velocidad, consumismo y aislamiento

1. Compulsivo chequeo de notificaciones y actualizaciones. Sentimos ansiedad si no estamos al tanto de todo lo que sucede online,

desde la vida de famosos hasta “trends” virales. Confundimos estar informados con saber.

2. Gastos excesivos en último modelo de smartphones. Se prioriza renovar el equipo antes que destinar recursos a proyectos familiares. Importa más la apariencia de modernidad que la calidad de vida en el hogar.
3. Encerrados en mundos virtuales, desconectados del hogar. Pierde sentido compartir bajo el mismo techo: cada uno habita burbujas digitales autorreferenciales. Se esfuman las conversaciones, los abrazos, las miradas cómplices.

Consecuencias: infidelidades virtuales, pornografía, gastos compulsivos

1. Cónyuges buscan en línea la compañía que no tienen en casa. Ante la falta de comunicación real, se refugian en amistades peligrosas vía redes. Esto abre la puerta a infidelidades digitales.
2. Fácil acceso a pornografía online siembra infidelidades. El consumo solitario y secreto de pornografía genera insatisfacción marital, afectando la unión íntima de los esposos.
3. Compras impulsivas por publicidad personalizada. Las redes estudian nuestros hábitos para bombardearnos de anuncios hipersegmentados, induciendo a un gasto irreflexivo y desmedido.

¡Nueva adicción que destruye vínculos!

1. Comparable a adicciones químicas por dopamina que produce. La compulsión a revisar el celular activa el sistema de recompensa cerebral, igual que lo hacen sustancias nocivas.
2. Deteriora comunicación, intimidad y estabilidad matrimonial. La falta de diálogo cara a cara, sumado al secretismo online, socava los pilares de toda relación saludable.
3. Si no ponemos freno al tiempo de pantallas, arruinando nuestra vida personal y familiar sin darnos cuenta. Como advirtió Jesús, de nada vale ganar el mundo digital si terminamos perdiendo lo que más nos importa.
4. Los Papas comparan este fenómeno al viejo cuento del flautista de Hamelin: mientras todos siguieron seducción de la música, los niños desaparecieron. Hoy, seducidos por el canto de sirena digital, descuidamos nuestros vínculos más valiosos.
5. Al igual que cualquier sustancia que genera dependencia química, el uso compulsivo de dispositivos móviles libera dopamina y provoca síndrome de abstinencia cuando se intenta reducir (Elhai et al. 2020)
6. Tanto la adicción a drogas como a afecta negativamente la empatía y comunicación de pareja, deteriorando la resolución de conflictos (Johnson et al., 2016)

7. Así como a un adicto solo le importa conseguir su dosis de la sustancia, a los adictos digitales solo les interesa checar compulsivamente actualizaciones, aun estando en tiempo de calidad familiar (Derbyshire et al. 2013).
8. Al igual que con el alcoholismo o la ludopatía, la adicción tecnológica distorsiona el juicio de la realidad, las prioridades y el valor otorgado a los vínculos cercanos versus la fantasía online (Grant et al. 2010).

III. Conclusión

Urge un “detox digital” para frenar la ola de divorcios causados por esta invasión tecnológica en la intimidad conyugal. Así como existen clínicas de rehabilitación para adicciones químicas, hoy urge diseñar programas especializados de desintoxicación de pantallas, que enseñen un consumo moderado y consciente de tecnología.

Debemos aprender a usar la tecnología de modo sano y equilibrado, implementando "dietas digitales", sin permitir que saboteé nuestro matrimonio. Para ello es vital reservar momentos exclusivos para la comunicación profunda en pareja, sin interferencia de dispositivos. También en familia, estableciendo espacios y actividades compartidas 100% libres de elementos virtuales y digitales. Recuperar el arte

perdido de la conversación cara a cara, la escucha empática, el contacto visual, el disfrute de la convivencia doméstica.

La Iglesia tiene aquí un desafío pastoral crucial ante esta nociva epidemia. Urgen guías, consejeros, retiros y programas de apoyo para asistir a matrimonios vulnerables en esta área tan sensible. Con ayuda divina y mucha conciencia, podemos superar juntos esta nueva forma de esclavitud camuflada que representa el "infierno virtual".

La Biblia ya intuía esta necesidad de frenar urgentes las adicciones antes de que destruyan familias: "No os enviciéis en el vino, que lleva al libertinaje. Todo lo puedo en Aquel que me conforta" (Gal 5, 19-21)

Los Santos Padres también alertaban sobre proteger los vínculos sagrados de toda esclavitud: "La familia ha sido siempre el gran don de Dios para cada persona...Debemos proteger a toda costa a las familias amenazadas" (San Juan Pablo II)

El Catecismo llama a enfrentar las adicciones que corroen el matrimonio por dentro: "Graves desórdenes como el alcoholismo, la drogadicción, etc. exigen un esfuerzo mayor para educarse en la libertad y la estabilidad interior" (CIC 2346)

La Iglesia nos convoca hoy a desplegar esa fuerza espiritual ante esta nueva adicción igual de poderosa: "Con la ayuda de Dios que sostiene a los débiles, los esposos no se desalienten" (Amoris Laetitia, Cap 5)

Jesús nos invita a construir la casa familiar sobre roca, para que cuando vengan las tormentas no se derrumbe (Mateo 7:24-27). La adicción a dispositivos es una tormenta que socava los cimientos del hogar.

El papa Francisco destaca que "el hogar debe continuar siendo el espacio grande de la comunicación personal y recíproca" (Discurso Audiencia General, 2015). Cuando invade la tecnología, se pierde ese espacio de encuentro.

"El amor en el matrimonio supone y requiere que el hombre y la mujer estén dispuestos a recrear cada día su comunión personal" (Familiaris Consortio #68). Ese recrear diario la comunión personal se dificulta por interferencia digital.

Benedicto XVI invitaba a las familias: "Cultivad juntos momentos para la comunicación profunda...Los espacios de calidad son fundamentales

para la vida familiar, son oasis en los que se comparte en familia". El "detox" busca rescatar esos espacios de calidad libres de dispositivos.

El Génesis ya nos muestra la importancia de cultivar el paraíso de los vínculos familiares: "Dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne" (Gen 2,24)

Benedicto XVI advertía: "Las nuevas tecnologías no deben impedir transmitir los valores, sino servir para reforzarlos" (Mensaje Jornada Mundial de las Comunicaciones, 2011). Cuando la tecnología boicotea en lugar de reforzar, hay que ponerle freno.

Francisco critica que "la velocidad con que se suceden las informaciones supera nuestra capacidad de reflexión e interpretación" (Christus Vivit #105). El "detox" busca rescatar la reflexión pausada, imposible ante el bombardeo digital.

El Catecismo destaca el derecho de toda persona, especialmente en familia, "al descanso y al ocio que le permitan cultivar su vida personal, familiar, cultural y religiosa" (CIC #2427). El ocio familiar se ve saboteado por la adicción a pantallas.