

[6] Sonríe.



En el mundo actual, hay múltiples factores que contribuyen a que las personas dejen de sonreír con la misma frecuencia que antes. Estos factores pueden ser de índole personal, social, económica y tecnológica.

Las presiones constantes en el trabajo, la vida familiar y las responsabilidades cotidianas pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad, y el estrés crónico puede

disminuir la capacidad de disfrutar de la vida y reducir la frecuencia de las sonrisas.

Además, las largas jornadas laborales y el ritmo de vida acelerado a menudo resultan en falta de sueño y cansancio. La fatiga afecta el estado de ánimo y la energía, haciendo que sea más difícil sonreír.

En este mismo sentido, la incertidumbre económica y las preocupaciones financieras pueden ser una fuente significativa de estrés.

Consideremos ahora los factores sociales que interfieren en las oportunidades de sonreír. Las relaciones superficiales y la falta de tiempo para cultivar relaciones profundas pueden resultar del ajetreo diario, y las conexiones sociales significativas son una fuente importante de alegría y risas. Otras presiones que generan estrés son: la búsqueda de logros para cumplir con las expectativas sociales y vivir o trabajar en un entorno negativo o tóxico que pueda afectar el bienestar emocional.

Otro factor que tiene influencia en la disminución del sonreír es la sobrecarga de información y la interacción superficial en línea pueden reemplazar las interacciones cara a cara, que son más propensas a inducir sonrisas. De igual modo, la exposición constante a las noticias negativas y el uso excesivo de dispositivos digitales pueden contribuir al estrés y la fatiga mental.

Dicho lo anterior, también debemos considerar que la vida moderna puede ser solitaria, especialmente con el aumento del trabajo remoto y la falta de interacciones sociales significativas. Así mismo, la falta de un propósito claro o motivación en la vida puede llevar a una sensación de vacío y descontento.

Ahora bien, las situaciones descritas hasta aquí indican carencias de algún



tipo. Sin embargo, es pertinente establecer la distinción entre carencia y necesidad debido a que en muchas ocasiones se confunden los dos conceptos.

Cuando se llega a un determinado nivel de carencia, cuando se hace muy intensa, se transforma en necesidad. Se podría definir que una necesidad es una carencia sentida por el cerebro. Las necesidades básicas existen en el individuo sin que haya algún bien destinado a satisfacerlas. Pueden ser modificadas por la cultura, pero no creadas ni anuladas.

La más clara y conocida de las clasificaciones que se han hecho de las necesidades, es la realizada por Abraham Maslow. Según este autor, las necesidades aparecen en forma sucesiva, empezando por las más elementales, de tipo fisiológico. A medida que se van satisfaciendo, van apareciendo otras de rango superior y de naturaleza más psicológica.

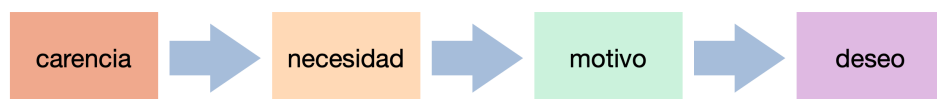


Maslow distingue en total cinco tipos de necesidades: (A) necesidades fisiológicas: son las primeras necesidades que aparecen en el ser humano y su satisfacción es fundamental para la supervivencia del individuo. Se corresponden con las carencias. (B) necesidades de seguridad: no buscan tanto su satisfacción inmediata, sino que se centran en la satisfacción en el

futuro. (C) necesidades sociales: aparecen necesidades de amor, afecto o posesión. Estas necesidades llevan al individuo a relacionarse con los demás miembros de la sociedad. (D) necesidad de autoestima: los individuos tienen la necesidad de una evaluación estable, firmemente basada y alta de su personalidad, necesitan respeto y aprecio de los otros. (E) necesidades de autorrealización: suponen la realización integral del potencial propio. Se necesita llegar a ser lo que se puede ser, para estar en paz con uno mismo.

Las motivaciones se asocian con las necesidades. La necesidad se convierte en un motivo cuando alcanza un nivel adecuado de intensidad. La motivación es la búsqueda de la satisfacción de la necesidad y disminuye la tensión ocasionada por ella.

Cuando la búsqueda de la satisfacción de la necesidad se dirige hacia un bien o servicio específico, se convierte en deseo.



La vida debe vivirse con vehemencia y con ilusiones pero no todos los deseos e ilusiones se pueden cumplir. Puede ser que la realidad sea menos de lo que se espera, tarde más en llegar, no se consiga lo que se pensaba conseguir, sin razón se nos quita aquello que se esperaba o se pida más para conseguirlo. Así es la vida. De una experiencia frustrante se puede salir fortalecido y empoderado, o por el contrario, desesperado.

Conviene subrayar que los factores que contribuyen a disminuir la frecuencia de las sonrisas son el producto de carencias o necesidades que se viven como deseos no cumplidos.

En cuanto a los efectos de la tecnología en la sonrisa, podemos decir que tanto la tecnología analógica como la digital han transformado la manera en que las personas interactúan y se comunican.

En los seres humanos, el lenguaje verbal y la información están muy relacionados. La información es un conjunto organizado de datos procesados, que constituyen un mensaje que cambia el estado de conocimiento del sujeto o sistema que recibe dicho mensaje. El lenguaje verbal es la capacidad para comunicarse mediante signos lingüísticos como

secuencias sonoras, gestos, señas y signos gráficos. A partir de estas dos ideas se define la comunicación como la actividad consciente de intercambiar información entre dos o más sujetos participantes, con el fin de transmitir o recibir significados a través de un sistema compartido de signos y normas semánticas. En este orden de ideas, la comunicación en general se puede clasificar según tome lugar en tres categorías de sujetos: (A) seres humanos, (B) organismos vivos y (C) dispositivos de comunicación (cibernéticos). En este mismo sentido general, la comunicación es el contacto con otros seres para transmitir información de un punto a otro.

En el contexto de la Teoría de la Información, la comunicación tiene un sentido muy amplio que incluye todos los procedimientos mediante los cuales una mente puede influir en otra. De esta manera, el hombre utiliza muchas formas para transmitir sus ideas: la palabra hablada o escrita, transmitida por teléfono o radio, los gestos, la música, las imágenes, los movimientos, etc.

Los medios de comunicación han estado en constante evolución. Probablemente la primera forma de comunicarse entre humanos fue la de los signos y señales empleados en la prehistoria, cuyo reflejo en la cultura material son las distintas manifestaciones del arte prehistórico, como las pinturas rupestres. A partir de ese momento, los cambios económicos y sociales fueron impulsando el nacimiento y desarrollo de distintos medios de comunicación, desde los vinculados a la escritura y su mecanización como por ejemplo, la imprenta en el siglo XV, hasta los medios audiovisuales ligados a la era de la electricidad en la primera mitad del siglo XX y a la revolución de la informática y las telecomunicaciones, desde la segunda mitad de ese siglo.

Muchos fenómenos de la naturaleza pueden considerarse señales debido a que tienen algún tipo de variación en función del tiempo. Así, la luz, el sonido, la presión o una variación térmica pueden ser señales que percibimos. Con el advenimiento de la electricidad, fue posible convertir cualquiera de las señales mencionadas en una señal eléctrica cuyos valores en la tensión (volts) o en la intensidad de corriente (amperes) variaran en forma correspondiente a los valores de la señal original. Este tipo de señales eléctricas se conocen con el nombre de señales analógicas. Por ejemplo: para que una conferencia sea escuchada por una gran audiencia, un micrófono convierte las señales sonoras (variaciones de presión en el aire) en una señal analógica (eléctrica) que es amplificada y llevada a las bocinas



en las que la señal eléctrica se convierte nuevamente en sonido.

Con los productos tecnológicos de la primera mitad del siglo XX era posible generar y transmitir señales analógicas de tipo eléctrico y electromagnético que sirvieron para enviar información a grandes distancias. La telefonía y la radiodifusión fueron los equipos que dieron a la voz y al sonido grabado en los cilindros de cera de los fonógrafos o en discos de pasta o goma laca endurecida de los gramófonos, o en los discos de vinilo de las tornamesas más modernas, o en cintas magnéticas; la posibilidad de ser transmitidos entre América y Europa. El facsímil permitió el envío de dibujos y fotografías. La televisión, primero en blanco y negro y después en color, llevó al cinematógrafo y al teatro a una nueva era. En todos estos inventos, las señales eran analógicas.

Desde que la computadora digital fue inventada, los sistemas electrónicos digitales han sustituido paulatinamente a los sistemas analógicos. Los circuitos digitales usan la ausencia o presencia de tensión eléctrica para representar «ceros» o «unos», que a su vez se usan para conformar valores numéricos –en sistema binario– de las secuencias de muestras de señales analógicas. Podemos precisar que el sonido está formado por ondas sonoras cuyo espectro audible de frecuencias, va desde los 20 hertz (Hz) hasta los 20,000. Para cubrir este espectro basta que la tasa de muestreo sea de 40,000 muestras por segundo (40 kHz). Ahora bien, la precisión de cada muestra establece la calidad del proceso de muestreo. El intervalo entre la señal más débil y la más fuerte se llama «tamaño de muestra» y determina el intervalo de los valores numéricos que pueden tener las muestras. Con la tecnología digital, los discos compactos (CD) sustituyeron a los discos de vinilo y a los casetes, los discos de video (DVD) desplazaron a las cintas magnéticas Beta y VHS, las cámaras digitales marcaron el fin de los rollos de película fotográfica, y entre 2005 y 2015 se llevó a cabo el llamado «apagón analógico» que dio fin a la transmisión de señales analógicas de televisión, aunque algunos países terminarán hasta 2030.

Además, en la actualidad, Internet se ha convertido en un medio de comunicación muy importante. A través de Internet se tiene acceso al correo electrónico y a los sitios web por medio de «navegadores». Los navegadores más conocidos y usados son: Internet Explorer, desarrollado por Microsoft y ahora conocido como Microsoft Edge; Safari, desarrollado por Apple; Google Chrome, desarrollado por Google y Mozilla Firefox, desarrollado por Mozilla. Los navegadores no deben ser confundidos con los «buscadores».



Los buscadores son programas que permiten localizar sitios web y los más usados son: Google, Yahoo, Bing, DuckDuckGo y Ecosia. Otro servicio que es muy solicitado es el acceso a redes sociales, que aparecieron desde la primera década del 2000 y se usan para compartir mensajes, fotografías y videos. Entre las más usadas destacan: Facebook, Twitter (X), Google, LinkedIn, Flickr, Instagram, TikTok, YouTube y Vimeo.

Después de esta revisión de la tecnología de las comunicaciones, consideremos los efectos de su uso en las interacciones humanas.

Tanto la tecnología analógica como la digital han generado carencias y necesidades insatisfechas.

Aunque algunas tecnologías analógicas están en desuso, otras siguen vigentes. Entre las características por las que la tecnología analógica genera carencias o necesidades insatisfechas están las siguientes:

(A) Limitación en el Alcance y la Accesibilidad. Las tecnologías analógicas, como la radio y la televisión, tienen un alcance limitado por la infraestructura y la geografía. Impacto: Las personas en áreas remotas o sin acceso a la infraestructura adecuada pueden quedar aisladas de la información y la comunicación.

(B) Calidad de la Señal e Interferencia: Las comunicaciones analógicas, como la radio AM y las llamadas telefónicas, a menudo sufren de interferencias y pérdida de calidad de señal. Impacto: La mala calidad de la señal puede dificultar la comunicación clara y efectiva, causando frustración y malentendidos.

(C) Capacidad de Almacenamiento Limitada: Los medios analógicos, como las cintas de audio y video, tienen una capacidad de almacenamiento limitada y una durabilidad baja. Impacto: Esto puede resultar en la pérdida de datos importantes y la necesidad constante de reemplazo y mantenimiento.

(D) Inflexibilidad en la Edición y Distribución. La edición y distribución de contenido analógico, como películas y música, requieren procesos largos y costosos. Impacto: La falta de flexibilidad puede retrasar la difusión de información y aumentar los costos de producción y distribución.

(E) Acceso Limitado a Contenidos y Recursos. Las fuentes de información y entretenimiento analógicas están limitadas a los canales disponibles localmente, como estaciones de radio y TV. Impacto: Las



opciones limitadas pueden restringir el acceso a una variedad de contenidos y recursos educativos y culturales.

Por otra parte, entre las características por las que la tecnología digital genera carencias o necesidades insatisfechas están las siguientes:

(A) Desconexión Social y Aislamiento. El uso excesivo de tecnologías digitales, como las redes sociales y la mensajería instantánea, puede llevar a una desconexión de las interacciones cara a cara. Impacto: Las relaciones superficiales y la falta de conexiones significativas pueden contribuir a la soledad y al aislamiento social.

(B) Sobrecarga de Información. La abundancia de información disponible en línea puede ser abrumadora y difícil de gestionar. Impacto: La sobrecarga de información puede causar estrés y ansiedad, y dificultar la toma de decisiones informadas.

(C) Problemas de Privacidad y Seguridad. Las comunicaciones digitales están sujetas a riesgos de privacidad y seguridad, como el «hacking» y la vigilancia. Impacto: La preocupación por la privacidad y la seguridad puede limitar la disposición de las personas a compartir información y utilizar tecnologías digitales.

(D) Dependencia de la Tecnología. La dependencia de dispositivos digitales y servicios en línea puede llegar a ser excesiva y crear una disminución de habilidades prácticas. Impacto: La falta de habilidades fuera del ámbito digital puede dejar a las personas vulnerables en situaciones en las que la tecnología no está disponible.

(E) Acceso Desigual a la Tecnología. La brecha digital crea disparidades en el acceso a la tecnología y la información entre diferentes grupos socioeconómicos. Impacto: Las personas con menos recursos pueden quedarse atrás en educación, oportunidades laborales y acceso a servicios esenciales.

No obstante, en contraste con las carencias y necesidades insatisfechas derivadas del uso de la tecnología de la información y la comunicación, la satisfacción de deseos juega un papel crucial en fomentar la alegría, ya que estos deseos están intrínsecamente ligados a nuestras necesidades emocionales, psicológicas y físicas. Cuando se satisfacen, pueden generar una sensación de logro, bienestar y felicidad. Satisfacer estos deseos no solo proporciona momentos de felicidad inmediata sino que también



contribuye a un sentido más profundo de bienestar y satisfacción en la vida. Por lo tanto, identificar y perseguir deseos significativos con ayuda de la tecnología digital, puede ser una estrategia efectiva para cultivar la alegría y la felicidad duradera.

Llegados a este punto, prosigamos con la siguiente idea: La llamada «cultura digital» se refiere al conjunto de prácticas, valores, normas y comportamientos que han surgido con la adopción y el uso generalizado de tecnologías digitales en la sociedad. Esta cultura abarca cómo las personas interactúan, se comunican, crean y consumen contenido, y cómo estas prácticas han transformado las estructuras sociales, económicas y políticas. La cultura digital es un fenómeno complejo y multifacético que ha transformado la manera en que las personas se comunican, interactúan, trabajan y viven. La interconectividad, el acceso a la información, la producción de contenidos, la colaboración y la economía digital son algunos de los aspectos clave que definen esta cultura. Y además, tiene un impacto emocional. Mientras que la cultura digital ofrece numerosas oportunidades, también plantea desafíos que requieren una atención continua y un enfoque equilibrado para maximizar sus beneficios y mitigar sus riesgos.

Consideremos ahora que si bien la alegría es una de las emociones básicas, la sonrisa y la alegría están profundamente interrelacionadas, ya que la una puede influir en la otra en múltiples maneras. Esta relación es bidireccional: la alegría puede provocar sonrisas y, al mismo tiempo, sonreír puede inducir sentimientos de alegría. La alegría no debe confundirse con la felicidad, la cual supone un estado de satisfacción más duradero y más vinculado con la evaluación racional de la propia vida y el propio desempeño. Cuando las personas experimentan alegría, tienden a sonreír de manera natural y espontánea, reflejando su estado emocional positivo.

Tanto la sonrisa como la alegría están asociadas con la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas. Estas sustancias químicas cerebrales promueven sentimientos de felicidad y bienestar, creando un ciclo positivo donde sonreír aumenta la alegría y viceversa.

Por otra parte, las sonrisas tienen un efecto contagioso y pueden provocar respuestas positivas en los demás, como comportamientos amistosos. Las interacciones sociales positivas que resultan de sonreír pueden aumentar la alegría tanto del que sonrío como de los que lo rodean, reforzando la conexión emocional.



Más aún, sonreír puede ayudar a reducir el estrés al disminuir los niveles de cortisol y promover una sensación de calma. Además, las sonrisas pueden mejorar las relaciones interpersonales al hacer que las interacciones sean más agradables y acogedoras. Y sonreír puede mejorar la percepción que uno tiene de sí mismo y cómo los demás lo perciben.

Fomentar una cultura de sonrisas dentro del marco de la cultura digital, puede ser una manera efectiva de aumentar la alegría tanto a nivel personal como comunitario. Sonríe.

