



La Realidad Subjetiva en la Era Digital: Una Mirada Fenomenológica *Subjective Reality in the Digital Age: A Phenomenological Perspective*

Oscar Saúl Rocha Landa

Recibido: 01 de junio de 2024 | Aceptado: 1 de julio de 2025

Como citar este artículo

Rocha landa,O.S. (2025) La Realidad Subjetiva en la Era Digital: Una Mirada Fenomenológica. *Revista DN Psicología y Educación*, 2(3). 90-105.

Resumen

La conciencia y la experiencia humana resultan fundamentales en la construcción de la realidad subjetiva, tanto a nivel individual como colectivo. Actualmente, esta realidad se configura en un contexto cotidiano saturado de información y conocimiento, impulsado por el avance tecnológico y la inteligencia artificial, lo cual transforma las formas de aprendizaje, trabajo, interacción y percepción del entorno.

Si bien la era digital busca optimizar diversos aspectos de la vida, también plantea desafíos para el bienestar físico y emocional. Entre ellos destaca el tecnoestrés, una tensión provocada por el uso excesivo o inadecuado de tecnologías digitales, que dificulta la adaptación a un entorno en constante transformación.

Para comprender estos efectos, la filosofía fenomenológica ofrece un marco útil al enfocarse en cómo los individuos viven la tecnología digital, revelando las contradicciones en el sentido y significado que dan a su vida cotidiana

El presente artículo propone un estudio que articula conceptos como realidad, subjetividad, mundo de la vida, sociedad del conocimiento, tecnología digital, inteligencia artificial, tecnoestrés y fenomenología, con el objetivo de desentrañar la construcción del sentido de realidad en la era digital desde su estado “más puro”.

Palabras clave: Subjetividad, tecnología digital, inteligencia artificial, tecnoestrés, fenomenología.

Abstract

Conscience and human experience are fundamental in the construction of subjective reality, in an individual level as well as the collective one. Nowadays, this reality sets up in an information overloaded daily context, encouraged by the technological advance and artificial intelligence, which transforms the way we learn, work, interact and perceive the environment.

Even though digital age intends to optimize different aspects of life, it also poses challenges for the physical and emotional wellness. Technostress stands out among them, a kind of stress caused by the excessive or inadequate use of digital technologies, which make it difficult to adapt to an environment in constant transformation.

To understand these effects, phenomenological philosophy offers a useful framework, since it focuses on how individuals deal with digital technology, showing contradictions in the sense and meaning they give to their own life.

This article proposes a study that assembles concepts as reality, subjectivity, life – world, knowledge society, digital technology, artificial intelligence, technostress and phenomenology, with the purpose of unravel the construction of sense of reality in digital age, in its “purest” state.

Keywords: Subjectivity, digital technology, artificial intelligence, technostress, phenomenology.

La realidad subjetiva

El concepto de realidad ha sido entendido de distintas formas según el contexto y la corriente de pensamiento de cada época. En este artículo, se plantea no como algo absoluto ni independiente del sujeto, sino como una construcción de la conciencia en su relación con el mundo¹.

Para Edmund Husserl, la realidad no se trata de un mundo externo ajeno al sujeto, sino de algo configurado por la conciencia a través de la experiencia². Esto implica que cada persona interpreta su entorno de manera particular, influida por su contexto, historia y experiencia.

¹ Para Kant (1998), la realidad no se conoce directamente, sino a través de las estructuras cognitivas humanas (p. 37).

² Para Husserl (2008), la realidad no es ajena a la conciencia, sino que se constituye en y por ella (p. 64).

Desde esta perspectiva, la realidad solo es posible mediante la vivencia subjetiva, que desempeña un papel fundamental en su configuración. Esta postura representa un cambio frente a la visión filosófica tradicional, que concebía al objeto como algo separado del sujeto.

La realidad subjetiva es clave para entender la experiencia humana, actúa como un filtro único a través del cual cada persona construye su propia interpretación del mundo, dotando a sus vivencias de significado³ y sentido⁴.

La forma en que una persona interpreta su entorno depende de sus experiencias y de cómo estas se modifican con el tiempo. Así, un mismo hecho puede tener distintos significados según quién lo viva, ya que cada uno lo percibe desde su propia perspectiva. Esta flexibilidad permite una comprensión más rica y profunda.

Desde la infancia, cada individuo comienza a construir su visión del mundo, la cual se va transformando con nuevas vivencias. Aunque las percepciones entre personas puedan ser diferentes o incluso contradictorias, todas son válidas porque reflejan historias de vida distintas. Esto ayuda a entender por qué cada uno interpreta los hechos de manera particular.

Aceptar que cada individuo vive desde su propia perspectiva favorece la empatía y mejora la convivencia. Al compartir ideas, no solo se comunican pensamientos, sino que también se facilita el aprendizaje y la ampliación del conocimiento. De este modo, la subjetividad individual contribuye al crecimiento colectivo y a la construcción de un conocimiento más amplio.

El filósofo Edmund Husserl, propone el concepto *Lebenswelt* o mundo de la vida que ayuda a profundizar la comprensión de la realidad subjetiva. Este término se refiere al mundo tal como lo experimenta cada individuo antes de cualquier reflexión filosófica o científica, cargado de significado y sentido, y que emerge de su interacción directa con el entorno. Husserl destaca que el conocimiento no proviene únicamente de la razón o la ciencia⁵, sino también de las experiencias de las personas y de cómo estas se relacionan con el mundo que las rodea.

Para Husserl (2008), el mundo de la vida es:

³ El significado es esencialmente subjetivo, para Schutz (1993) “es una auto interpretación de esas vivencias por parte de la persona que la experimenta (p. 107).

⁴ El sentido para Schutz (1974) “[...] es el resultado de la explicitación de vivencias pasadas que son captadas reflexivamente desde un ahora actual y desde un esquema de referencia también actualmente valido” (p. 36).

⁵ “Mundo de la vida hubo siempre para la humanidad, antes de la ciencia, por lo tanto, precisamente, como tal continua su modo de ser la época de la ciencia (Husserl, 2008, p. 125)

totalmente conocido, es lo que damos por sentado en toda la vida humana, siempre nos resulta familiar en su tipicidad a través de la experiencia. [...] para nosotros, en la vida despierta esta siempre ya ahí, siendo de antemano, ‘suelo’ para todos, se trate de práctica teórica o extra-teórica. [...] Nos es pre-dado como horizonte, no una vez accidentalmente sino siempre y necesariamente como campo universal de toda práctica efectiva y posible. Vivir es siempre con la certeza del mundo. (p. 126 y 145)

Se trata de un mundo que se asume de manera natural, sin ser centro de análisis o de objetivación, es, en esencia, el entorno que rodea y se percibe de forma directa a través de los sentidos y la experiencia. Este mundo constituye la base de todo conocimiento, tanto científico como filosófico.

El Lebenswelt abarca todo aquello que se da por sentado en la vida diaria y es fundamental para entender la interacción con la realidad en su nivel más básico, cercano y humano. Husserl argumenta que el conocimiento científico, si bien es extremadamente valioso, es secundario en relación con este mundo vivido. La ciencia, con su tendencia a abstraer y cuantificar, corre el riesgo de olvidarse de las experiencias concretas que son el fundamento de todo saber. Es justamente este enfoque científico el que deshumaniza la comprensión del mundo, alejándose de la riqueza de lo vivido, es decir, el Lebenswelt.

El concepto de mundo de la vida propone revalorizar las experiencias cotidianas como fundamento del conocimiento. Esta perspectiva busca humanizar las formas de comprender y actuar, al reconocer la riqueza de la subjetividad que da sentido a la existencia diaria.

Mientras Husserl destaca que el mundo de la vida o Lebenswelt es el fundamento de toda comprensión humana, Alfred Schütz (1947), profundiza con el concepto de vida cotidiana, refiriéndose a esta como el:

[...] ámbito de la realidad en el cual el hombre participa continuamente en formas que son, al mismo tiempo, inevitables y pautadas. El mundo de la vida cotidiana es la región de la realidad en que el hombre puede intervenir y que puede modificar mientras opera en ella mediante su organismo animado. [...] Además, sólo dentro de este ámbito podemos ser comprendidos por nuestros semejantes, y sólo en él podemos actuar junto con ellos. Únicamente en el mundo de la vida cotidiana puede constituirse un mundo circundante, común y comunicativo. (p. 25)

Este ámbito cotidiano es la esfera más inmediata y práctica de la existencia humana. En él se desarrollan las actividades rutinarias, se toman decisiones, se resuelven problemas y se construyen

relaciones sociales. Es el lugar donde emergen los valores, significados y estructuras compartidas del sentido común que orientan la comprensión del mundo.

La vida cotidiana tiene un carácter intersubjetivo⁶, en él las personas actúan guiadas por experiencias previas, significados colectivos e intenciones comunes que permiten la comunicación, la comprensión y la acción dentro de un entorno socialmente definido. Esta intersubjetividad es la base para comprender cómo se mantiene la coherencia social.

La contribución de Schütz reside en su enfoque práctico sobre cómo las personas viven e interactúan en el mundo social. Al destacar la intersubjetividad y la construcción de significados compartidos, se explica cómo los seres humanos logran mantener coherencia en sus relaciones y percepciones sociales, además de que permite la construcción de significados colectivos, lo cual es fundamental para entender cómo se estructura la vida cotidiana y cómo se construye una realidad subjetiva compartida.

Schutz señala que el lenguaje⁷ cumple un papel esencial en este proceso, ya que actúa como el principal medio de expresión y comunicación de las vivencias individuales dentro de un marco social compartido. Gracias a él, los sujetos pueden transmitir sus experiencias, interpretarlas y construir significados comunes, posibilita que la subjetividad se haga comprensible y compartible en la vida cotidiana.

Además del lenguaje, la interacción cara a cara⁸ es fundamental en la construcción de la subjetividad, ya que permite un encuentro auténtico, inmediato y enriquecido con gestos, emociones y expresiones no verbales. En este tipo de interacción, las personas ajustan su comportamiento en tiempo real, lo cual favorece una comprensión más profunda de los otros y de uno mismo en relación con ellos.

Uno de los principales aportes de Schütz es haber fundamentado cómo la realidad social es construida intersubjetivamente, mostrando que el sentido del mundo social es producto del actuar cotidiano de los sujetos. Hoy en día, esta visión es vital especialmente en un mundo globalizado donde las

⁶ Intersubjetivo “describe un mundo en el que se da por sentada la existencia de los otros; un mundo que es compartido con los semejantes; es decir, los otros hombres a quienes un actor social experimenta como otros hombres dotados de una conciencia similar a la suya” (Schütz, 1974, p. 32).

⁷ Para Schütz (1974), el lenguaje “es el medio privilegiado para transmitir experiencias subjetivas y hacerlas accesibles a otros dentro del mundo de la vida” (p. 14).

⁸ “Cara a cara es aquella situación en la que se encuentran dos personas compartiendo un sector del tiempo y espacio, cada una de esas personas toma conciencia no sólo de la presencia del otro sino también de la forma en que ese otro se orienta hacia él, estableciéndose en ese sentido una orientación recíproca en la que ambos encuentran al alcance de la experiencia directa mutua” (Schütz, 1993, p. 192) y (Schütz, 1974, p. 35-38).



formas de interacción (presenciales y virtuales) redefinen constantemente la vida cotidiana y permiten comprender fenómenos como la construcción de vivencias digitales y la formación de sociedades virtuales.

La era digital en la socialización del conocimiento

La creciente importancia de la tecnología digital ha cobrado un papel central en la construcción de la realidad subjetiva, el mundo de la vida y la cotidianidad de las personas. Esta transformación se da en un momento histórico de cambios profundos, donde el lenguaje y la interacción cara a cara se han visto modificados, generando entornos contradictorios.

Para Castells (2006), la revolución tecnológica reconfigura la estructura social, y las tecnologías desempeñan un papel en esta transformación equivalente al que tuvieron las fuentes de energía en las revoluciones industriales pasadas (p. 57).

El termino Sociedad de la Información describe cómo la tecnología ha transformado la forma de comunicarse, trabajar, aprender y vivir. No se trata únicamente de acumular datos, sino de integrarlos en nuevas formas de interacción cotidiana. Este fenómeno implica una informatización generalizada, donde información, tecnología y comunicación se combinan en una sociedad red, caracterizada por la interconexión constante y la centralidad de las tecnologías digitales en todos los aspectos de la vida cotidiana⁹.

Sin embargo, esta sociedad red presenta contradicciones. Si bien facilita la eficiencia, también genera desigualdades, conflictos y brechas digitales. Aunque puede democratizar el acceso a la información, también puede excluir a quienes no participan activamente en el mundo digital. Además, la globalización y la sobrecarga informativa provocan desorientación, ansiedad digital y tensiones que afectan los procesos sociales y la formación de ciudadanos críticos y competentes.

La Sociedad de la Información se distingue por la globalización del acceso a datos, la inmediatez y la digitalización de la vida cotidiana. A diferencia de la experiencia cara a cara propuesta por Schütz, la realidad se construye a través de tecnologías modificando así la manera en que las personas perciben e interactúan con el mundo que las rodea.

Posteriormente a esto, Castells propone el concepto de Sociedad del Conocimiento, subrayando que no basta con acceder a la información; es esencial interpretarla, analizarla y convertirla en saber útil

⁹ La sociedad red “está compuesta de redes potenciadas por tecnologías de la información y comunicación que estructuran casi todas las actividades humanas” (Castells, 2006, p. 27).



que permita generar cambios sociales, culturales y económicos¹⁰. Esta propuesta resalta la necesidad de dotar a las personas de habilidades para transformar la información en un recurso valioso, capaz de construir sociedades más equitativas e innovadoras, enfrentando los desafíos de un mundo cada vez más interconectado.

Comprender estas interrelaciones es fundamental para aprovechar las oportunidades que las sociedades ofrecen, así como para enfrentar los desafíos que surgen en un mundo cada vez más interconectado, cambiante y contradictorio.

La tecnología digital¹¹ ha transformado radicalmente el procesamiento de datos, información y conocimiento, facilitando su almacenamiento, análisis y transmisión a velocidades y volúmenes antes impensables. Gracias a estas tecnologías, los datos brutos pueden ser organizados en información significativa, y posteriormente, en conocimiento útil que guía la toma de decisiones humanas. Esta capacidad ha cambiado la manera en que las personas acceden, interpretan y utilizan la información, afectando los marcos a través de los cuales construyen su comprensión de la realidad cotidiana. En un mundo saturado de información, la tecnología digital no solo media el acceso al conocimiento, sino que también moldea la forma de percibir y estructurar la experiencia.

Actualmente, la relevancia de la tecnología digital es aún mayor, se vive en sociedades interconectadas donde los flujos de información determinan dinámicas económicas, sociales, culturales, laborales y educativas. Las plataformas digitales, redes sociales y motores de búsqueda configuran entornos donde las personas no solo consumen información, sino también interactúan y producen contenido, dando lugar a nuevas formas de realidad subjetiva. Así, la tecnología digital no solo facilita la gestión de conocimiento, sino que también incide directamente en la manera en que las personas atribuyen sentido al mundo.

Entre los desarrollos más influyentes de esta revolución digital se encuentra la Inteligencia Artificial (IA)¹². Esta tecnología actúa como intermediaria en la organización, interpretación y personalización de la información. A través de algoritmos de aprendizaje automático, la IA selecciona qué

¹⁰ Mientras que la Sociedad de la Información se centra en la disponibilidad de datos, la Sociedad del conocimiento enfatiza su procesamiento y aplicación para la creación de “valor” (UNESCO, 2005, p. 8).

¹¹ La tecnología digital es un conjunto de herramientas, sistemas y procesos que permiten la creación, almacenamiento, procesamiento y distribución de información (Castells, 2006, p. 57).

¹² La inteligencia artificial (IA) es un campo de la informática que busca desarrollar sistemas capaces de realizar tareas que, tradicionalmente, requieren inteligencia humana, como el reconocimiento de patrones, la toma de decisiones y el procesamiento del lenguaje natural (Russell y Norvig, 2021, p. 25).



datos mostrar, qué patrones resaltar y qué narrativas reforzar, influenciando así las percepciones subjetivas de la realidad. De este modo, altera la forma en que los individuos construyen sus experiencias del mundo, al ofrecer versiones de la realidad ajustadas a preferencias y comportamientos previos.

En ese sentido, la IA redefine la construcción de identidad e intersubjetividad. Al interactuar con sistemas que simulan comportamientos humanos, se transforman las dinámicas sociales tradicionales, y la noción de realidad se vuelve más relativa. En la cotidianidad, esto implica que las personas conviven con representaciones digitales de sí mismas que no siempre corresponden con su identidad real, lo que genera interrogantes sobre la autenticidad de estas experiencias y sobre la influencia de la tecnología en la conciencia individual y en la percepción que las personas tienen de sí mismas y de su cotidianidad en distintos ámbitos.

En la educación, la IA personaliza los procesos de aprendizaje, adapta contenidos a las necesidades individuales y permite el acceso a información ilimitada. Sin embargo, también puede fomentar una dependencia excesiva de respuestas rápidas, reducir la capacidad crítica y limitar el pensamiento profundo si se utiliza de manera superficial.

En la sociedad y la cultura, la IA redefine las interacciones humanas: desde algoritmos que deciden qué contenido se consume hasta asistentes virtuales que median las conversaciones. Esto puede enriquecer el intercambio cultural, pero también encerrar a las personas en burbujas de información, reforzando prejuicios y aislándolas de otras perspectivas.

En lo emocional, la relación con inteligencias artificiales como chatbots, asistentes de voz o compañeros virtuales puede provocar sentimientos de compañía o apoyo. No obstante, también puede fomentar el aislamiento, la disminución de habilidades sociales y la confusión emocional, especialmente en individuos vulnerables que sustituyen interacciones humanas reales por vínculos artificiales.

En el plano ético, surgen grandes interrogantes: ¿Quién decide qué valores enseña una IA? ¿Cómo se protegen los datos personales? ¿Qué sesgos arrastran los algoritmos? El riesgo ético radica en que la IA refuerce sistemas de discriminación, normalice la vigilancia o manipule decisiones de manera opaca.

En el ámbito laboral, la IA optimiza procesos y crea nuevas profesiones, pero también desplaza empleos tradicionales, genera precarización y aumenta las brechas entre quienes tienen acceso a habilidades digitales y quiénes no.

En cuanto a la salud, el impacto es dual: por un lado, la IA permite diagnósticos más rápidos, tratamientos personalizados y avances en investigación médica. Por otro lado, el uso intensivo de



tecnología puede incrementar problemas como el estrés, la ansiedad, la adicción a dispositivos y trastornos relacionados con la desconexión de la realidad.

La rápida expansión de la inteligencia artificial no solo cambia el entorno material, sino también la manera en que las personas dan sentido al mundo. Actualmente, valores, emociones y formas de vida se reconfiguran frente a tecnologías capaces de simular comprensión y ofrecer respuestas. Este proceso trae efectos positivos, como nuevas formas de interacción y expresión, pero también riesgos, entre ellos la fragmentación social y la pérdida de un sentido compartido de la realidad, además de impactos negativos en la salud debido a la personalización excesiva.

La hipercomunicación, una mirada al “tecnoestrés”

Dentro de este nuevo entorno digital, la hipercomunicación, entendida como la conexión permanente a dispositivos digitales, ha derivado en fenómenos como el “tecnoestrés”. Este término, propuesto por Brod (1984), se refiere a la enfermedad causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable (p. 16). Posteriormente, la Organización Mundial de la Salud (2004) también lo reconoció como una reacción del individuo ante las exigencias de un entorno laboral que no se ajusta o que rebasa su capacidad de enfrentar la situación (p. 5).

Salanova (2003), enfatiza que los principales antecedentes del tecnoestrés (o tecnoestroses) son las altas demandas relacionadas con el uso de la tecnología digital, así como la falta de recursos tecnológicos o sociales relacionados con las mismas. Entre sus consecuencias ha destacado las quejas psicosomáticas tales como problemas en el sueño, problemas musculares, dolores de cabeza, fatiga mental y física, ansiedad, temor, aburrimiento y trastornos gastrointestinales; así como también daños organizacionales tales como el absentismo y la reducción del desempeño sobre todo debido al no uso o mal uso de la tecnología digital (p. 2).

Por otra parte, una de las repercusiones más importantes derivadas de esta patología es llegar al síndrome de desgaste profesional o burnout, un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral, esto por la falta de adaptación o por no tener las competencias necesarias para adaptarse.

Para Salanova et al. (2003), existen tres tipos de tecnoestrés los cuales son:



1) Tecnoansiedad que es el tipo más conocido, en donde la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, y siente tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de tecnología digital.

2) Tecnofatiga que se caracteriza por sentimientos de cansancio y agotamiento mental y cognitivo debidos al uso de tecnología digital.

3) Tecnoadicción que es la incontrolable compulsión a utilizar tecnología digital en "todo momento y en todo lugar" (p. 2).

En el mundo globalizado, gran parte de la sociedad muestra signos de tecnoestrés ya sea en alguno de sus tres tipos. La hiperconectividad, la presión por estar siempre disponibles y la rapidez con la que evolucionan los dispositivos tecnológicos provocan que un número creciente de personas experimente malestar físico, emocional o cognitivo relacionado con el uso de la tecnología. Aunque no puede afirmarse que absolutamente todas las personas padezcan tecnoestrés, sí existe un consenso en que la mayoría presenta, en mayor o menor medida, síntomas asociados a este fenómeno, aun cuando no siempre sean identificados o diagnosticados formalmente.

El tecnoestrés influye de manera significativa en la realidad subjetiva de las personas, alterando la percepción del espacio, del tiempo, la calidad de las relaciones interpersonales y la construcción de la identidad propia. De este modo, la tecnología, lejos de ser una simple herramienta de apoyo, se convierte en un factor que moldea profundamente la manera en que se vive y se da sentido a el mundo. Ante esto, resulta importante comprender desde una postura subjetiva las realidades contradictorias del contexto actual para posteriormente tomar decisiones y medidas convenientes.

La fenomenología una perspectiva filosófica para comprender la realidad digital

Durante mucho tiempo, la filosofía se centró en la búsqueda de una verdad objetiva y en la existencia de entidades universales. Sin embargo, a finales del siglo XIX surgió una crisis de confianza en la razón y en los fundamentos tradicionales del conocimiento, lo que llevó a los pensadores a buscar nuevas formas de reflexión. En este contexto nace la fenomenología, como una propuesta filosófica que intenta comprender las contradicciones de la experiencia humana desde su vivencia directa y subjetiva.

Husserl (1913), fundador de esta corriente, sostiene que para comprender el mundo es necesario analizar cómo los fenómenos aparecen en la conciencia, es decir, cómo se experimentan subjetivamente.

A diferencia de las ciencias empíricas, que estudian las cosas en sí, la fenomenología¹³ se enfoca en la manera en que esas cosas se manifiestan en la experiencia consciente del sujeto (p. 7-13).

Este enfoque no busca comprobar verdades ni establecer juicios universales. Por el contrario, su interés radica en describir y comprender la experiencia tal como se presenta en la conciencia. Así, la fenomenología ofrece una forma profunda de entender la realidad, trascendiendo los límites del conocimiento científico tradicional y proporcionando herramientas para explorar la complejidad del mundo vivido.

Esto constituye el ámbito desde el cual se generan los significados y donde se desarrollan las acciones sociales. En él, la fenomenología y el enfoque comprensivo buscan interpretar el sentido de esas acciones desde el punto de vista de los propios actores sociales, considerando sus experiencias, intenciones y contextos. Aquí radica la riqueza de un estudio que va más allá de lo cuantificable, centrándose en la dimensión significativa de la vida social.

En el contexto actual, caracterizado por la tecnología digital y el cambio constante en la vida cotidiana, resulta fundamental entender cómo las personas construyen significados en entornos digitales y relaciones virtuales. Para ello, es necesario adoptar una perspectiva que tome en cuenta la experiencia vivida. La fenomenología y las ciencias comprensivas¹⁴ proporcionan herramientas para interpretar estos fenómenos desde la subjetividad del individuo, facilitando una comprensión más profunda y crítica de la realidad individual y colectiva.

Conclusiones

La comprensión de la realidad se ve limitada cuando se asume que esta existe de manera estática e independiente del sujeto que la percibe. Desde esta visión, se niega la influencia activa de la conciencia y la experiencia en su configuración. En cambio, al entender la realidad como una construcción dinámica y en constante transformación, moldeada por las percepciones, interpretaciones y vivencias individuales y colectivas, se amplía el horizonte de comprensión. Esta perspectiva permite concebir la realidad no como algo que simplemente se observa, sino como algo que se interpreta y se crea continuamente, donde el sujeto es parte esencial y no un mero espectador pasivo.

¹³ Para Husserl (1982) “establecer una ciencia de los fenómenos puros, una fenomenología [...] la debo estudiar inmanentemente y en pura visión, en el fenómeno puro, en la conciencia pura” (p. 57).

¹⁴ La Comprensión o Verstehen no consiste estrictamente en un método, sino en la particular forma experiencial en que el pensamiento de sentido común toma conocimiento del mundo social cultural y es resultado de procesos de aprendizaje o aculturación (Schütz, 1967, p. 77-78).

En la actualidad, la manera en que se otorga sentido a la realidad ha cambiado profundamente debido al surgimiento de la sociedad de la información y del conocimiento, que de la mano de la tecnología digital y de la inteligencia artificial impactan directamente en la percepción del mundo y de la vida cotidiana. En este contexto, el tecnoestrés ha emergido como un problema creciente, manifestándose a través de la sobrecarga informativa, la presión constante por mantenerse conectado y la dependencia hacia los dispositivos digitales.

Para abordar esta realidad, la fenomenología ofrece un enfoque fundamental. Su capacidad para explorar la experiencia subjetiva la convierte en una herramienta eficaz para entender cómo las personas interpretan e integran los cambios tecnológicos en su vida diaria. Al centrarse en la percepción, la fenomenología permite captar cómo se viven las contradicciones de los entornos digitales, donde las interacciones y los hábitos cotidianos se reconfiguran constantemente.

La investigación fenomenológica ha demostrado ser especialmente valiosa en múltiples áreas del conocimiento, aportando perspectivas profundas y renovadoras.

En el ámbito cultural, permite analizar cómo la globalización digital y la hiperconectividad afectan la identidad cultural y la construcción de significados. Asimismo, facilita el estudio de la transformación de tradiciones y prácticas culturales, en un mundo donde las experiencias se desarrollan tanto en entornos físicos como virtuales.

En el campo sociológico, este enfoque posibilita examinar cómo la digitalización transforma las relaciones sociales, desde los vínculos familiares hasta las comunidades virtuales. Además, permite comprender cómo la tecnología moldea las estructuras sociales, generando nuevas formas de inclusión y exclusión. También resulta útil para comprender el impacto de la automatización y la inteligencia artificial en la educación y la vida laboral, elementos fundamentales en la configuración de la interacción social contemporánea.

En el ámbito educativo, la fenomenología ayuda a comprender cómo docentes y estudiantes experimentan el aprendizaje en entornos digitales y cómo la inteligencia artificial incide en la enseñanza. También permite analizar la relación entre tecnología, motivación y procesos cognitivos, lo que favorece el diseño de estrategias pedagógicas centradas en la experiencia del estudiante, promoviendo un aprendizaje significativo y adaptado a los nuevos desafíos tecnológicos.

Desde la psicología, este enfoque facilita la exploración del impacto del tecnoestrés y de la sobrecarga informativa en la salud mental. Además, contribuye al análisis de cómo la tecnología digital



influye en la percepción del yo, la identidad y la autoconciencia. También permite estudiar el efecto de las interacciones con la inteligencia artificial en la empatía, la confianza y las relaciones humanas.

En el campo de la comunicación, la fenomenología posibilita analizar la percepción subjetiva de la comunicación digital y cómo las personas interpretan los mensajes en estos entornos. Asimismo, facilita la comprensión de la evolución del lenguaje y de la construcción del discurso en redes sociales y en sistemas basados en inteligencia artificial. Además, resulta clave para explorar el impacto de la desinformación en la construcción de la realidad en la era de la información.

Finalmente, en el ámbito ético, la fenomenología permite indagar en la percepción sobre el uso ético de la inteligencia artificial y la privacidad digital. También posibilita analizar cómo se viven y comprenden los dilemas éticos contemporáneos, como la manipulación de datos y la vigilancia. A través de esta perspectiva, se promueve una reflexión profunda sobre la necesidad de construir una ética basada en la experiencia vivida, en un contexto donde las fronteras entre lo humano y lo tecnológico son cada vez más difusas.

El estudio fenomenológico se presenta, así, como un método de investigación esencial en la era digital. Su capacidad para capturar la subjetividad de las personas y comprender la influencia de la tecnología en la percepción y en las relaciones sociales lo convierte en una herramienta imprescindible. Su aplicación en diferentes disciplinas permite desarrollar estrategias que fomenten un equilibrio entre el uso de lo digital, el bienestar personal y el bienestar social, promoviendo una sociedad consciente y adaptable ante un contexto en el que los avances tecnológicos superan la velocidad de adaptación de los individuos.

En este escenario, no basta con garantizar el acceso a la información y al conocimiento. También es necesario desarrollar competencias cognitivas y emocionales que permitan gestionar adecuadamente estos recursos. La manera en que se enfrenta la tecnología depende tanto de las habilidades técnicas como de la capacidad para vivir y resignificar las experiencias que de ella derivan.

En definitiva, integrar la tecnología de manera equilibrada en la vida cotidiana no implica únicamente disponer de herramientas digitales, sino también cultivar la capacidad de comprender sobre su impacto. Entender esta dinámica resulta esencial para construir una sociedad del conocimiento justa y centrada en el bienestar humano.

Bibliografía



- Berger, P., y Luckmann, T. (1960). La construcción social de la realidad. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Brod, C. (1984). Tecnoestrés: el coste humano de la revolución de los ordenadores. Michigan, Estados Unidos: Basic Books.
- Castells, M. (1995). La ciudad informacional: tecnologías de la información, reestructuración económica y el proceso urbano regional. Alianza Editorial, Madrid.
- Castells, M. (1996). The Rise of the Network Society. Blackwell Publishers.
- Castells, M. (2001). La era de la información: economía, sociedad y cultura. En Sociedad red, Vol. I. Alianza.
- Castells, M. (2006). La sociedad red. Una Visión global. Madrid: Alianza Editorial, Vol. 1.
- Husserl, E. (1913). Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. México – Buenos Aires: Fondo de cultura económica.
- Husserl, E. (1982). La idea de la fenomenología. España: Fondo de cultura económica.
- Husserl, E. (1992). El artículo “fenomenología”. De la enciclopedia británica. Barcelona: Paidós.
- Husserl, E. (2008). Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Fondo de Cultura Económica.
- Husserl, E. (2008). La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental. Buenos Aires: Prometeo.
- Kant, I. (1998). Crítica de la razón pura. Cambridge University Press.
- Mardones, J., & Ursua, N. (1982). Filosofía de las ciencias humanas y sociales. Barcelona, España: Fontamara.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Recuperado el 15 de diciembre de 2020, de https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- Russell, S., & Norvig, P. (2021). Artificial Intelligence: A Modern Approach (4th ed.). Pearson.
- Salanova, M., Cifre, E., & Martín, P. (1999). El proceso de "Tecnoestrés" y estrategias para su prevención. (I). Salud y Trabajo, 18 a 28. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/40963965_El_Proceso_de_tecnoestres_y_estrategias_para_su_preencion_I



- Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, vol. 19(núm. 3), 225-246.
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Martínez, I. (2006). Universidad Jaume I de Castellón. Recuperado el 18 de febrero de 2021, de <https://www.want.uji.es/download/metodologia-red-wont-departamento-de-psicologia-evolutiva-educativa-social-y-metodologia-de-la-universidad-jaume-i-de-castellon/>
- Salanova, M., Cifre, E., & Martín, P. (1999). ResearchGate. Recuperado el 20 de enero de 2020, de https://www.researchgate.net/publication/40963965_El_Proceso_de_tecnoestres_y_estrategias_para_su_prevenccion_I
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (Edits.). (2000). Innst -Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Recuperado el diciembre de 2020, de https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2007). NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, España.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2007). UNIVERSITAT JAUME I DE CASTELLÓN. Recuperado el 18 de febrero de 2021, de <https://www.want.uji.es/download/el-tecnoestres-concepto-medida-e-intervencion-psicosocial/>
- Schütz, A. (1974). Estudios sobre teoría social. Buenos Aires: Amorrortu.
- Schütz, A. (1974). El problema de la realidad social. Amorrortu.
- Schütz, A. (1967). Fenomenología del mundo social. Evanston: Northwestern University Press.
- Schütz, A. (1993). La construcción significativa del mundo social. Introducción a la Sociología comprensiva. Paidós Básica.
- Schütz, A.; Luckmann, Th. (1977). La estructura del mundo de la vida. Buenos Aires: Amorrortu.
- UNESCO. (2005). Hacia las sociedades del conocimiento. Informe Mundial.
- UNESCO. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. (2021). Recuperado el 28 de Septiembre de 2021, de <https://es.unesco.org/>



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Hacia las sociedades del conocimiento. París: Unesco Publishing. 2005. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000141908/PDF/141908spa.pdf.multi> [Consultado: 20 de marzo de 2022].

Ventura, M., Llorens, S., & Salanova, M. (2006). El Tecnoestrés: un estudio del desarrollo de diferentes instrumentos de medida. Repositorio de la Universidad Jaume.