

Brecha digital y violencia: el relámpago de la psicología

Digital Divide and Violence: Psychology's lightning Bolt

Juan José Sánchez Sosa y Boris Berenzon Gorn

Resumen

El texto analiza la brecha digital como un fenómeno que va más allá de la falta de acceso a la tecnología, abordándola como una forma de violencia estructural y simbólica que perpetúa desigualdades sociales, económicas y cognitivas. Se introducen conceptos como la *brecha cognitiva*, que implica la falta de habilidades para participar críticamente en el mundo digital, y se enfatiza el papel de la psicología en comprender y mitigar sus efectos emocionales, educativos y sociales. La exclusión digital puede generar ansiedad, aislamiento y baja autoestima, especialmente en poblaciones vulnerables como adultos mayores o personas sin formación digital. También se advierte sobre los riesgos del uso excesivo de la tecnología, como la fatiga digital, y se retoma la distinción entre nativos e inmigrantes digitales para explorar brechas generacionales y cognitivas. Finalmente, el texto propone un enfoque integral en el que la psicología, desde diversas áreas (educativa, crítica, del envejecimiento, etcétera), contribuya a construir una sociedad del conocimiento más equitativa y justa.

Palabras clave: brecha digital, exclusión digital, desigualdad social, violencia estructural, salud mental.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

Sánchez Sosa, J. J., y Berenzon Gorn, B. (2025, agosto-octubre). Brecha digital y violencia: el relámpago de la psicología. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 26(4). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2025.26.4.14>

Abstract

The text analyzes the digital divide as a phenomenon that goes beyond the lack of access to technology, addressing it as a form of structural and symbolic violence that perpetuates social, economic, and cognitive inequalities. It introduces concepts such as the *cognitive divide*, which involves the lack of skills to critically participate in the digital world, and emphasizes the role of psychology in understanding and mitigating its emotional, educational, and social effects. Digital exclusion can lead to anxiety, isolation, and low self-esteem, especially among vulnerable populations such as older adults or people without digital training. The text also warns about the risks of excessive technology use, such as digital fatigue, and revisits the distinction between digital natives and digital immigrants to explore generational and cognitive gaps. Finally, it proposes a comprehensive approach in which psychology, from various fields (educational, critical, aging-related, etcetera), contributes to building a more equitable and just knowledge society.

Keywords: digital divide, digital exclusion, social inequality, structural violence, mental health.

Juan José Sánchez Sosa

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México

Profesor Emérito, Investigador Nacional Emérito del SNI. Autor/editor de doce libros, y más de 181 artículos y capítulos, con más de cuatro mil citas a sus trabajos. Ha sido asesor de la Organización Mundial de la Salud, es Doctor Honoris Causa por la Universidad de Ottawa, Canadá y sinodal en exámenes de doctorado por invitación en universidades de Suiza, Holanda, España y Estados Unidos.

 [0000-0001-7676-5569](https://orcid.org/0000-0001-7676-5569)

Boris Berenzon Gorn

Escritor y divulgador independiente, Ciudad de México, México

Doctor en Historia, académico, escritor y divulgador, ha centrado sus esfuerzos en la investigación sobre las transformaciones y desafíos que plantea el mundo digital. A lo largo de los últimos años, su trabajo ha explorado las intersecciones entre la historia y el psicoanálisis, analizando cómo las dinámicas del pasado y los procesos inconscientes se manifiestan y transforman en el entorno digital contemporáneo.

 [0009-0000-2303-0526](https://orcid.org/0009-0000-2303-0526)

Las desigualdades en la era de la información

La sociedad de la información, con su promesa de acceso global al conocimiento, ha profundizado diversas desigualdades estructurales a través de un fenómeno que hoy se denomina *brecha digital*. Este término describe las disparidades en el acceso a la tecnología y a la información que en ella circula, generando barreras entre quienes pueden beneficiarse de sus posibilidades y quienes permanecen excluidos.

La brecha digital como concepto se ha ido ampliando para incluir una dimensión más compleja. Así surge la *brecha cognitiva*, que implica no sólo la falta de acceso a la tecnología, sino también la incapacidad de gran parte de la población para participar de manera plena en la creación, comprensión y uso del conocimiento que circula en el mundo digital.

Sebastián Javier Lipina señala que “La expansión de la brecha digital y cognitiva plantea un serio desafío para la equidad en el acceso a la educación, el conocimiento científico y la participación cultural, lo que repercute directamente en la reproducción de desigualdades sociales” (Lipina, 2006, p. 56). Este artículo busca explorar cómo la brecha digital no sólo refleja una división tecnológica, sino también una forma de violencia sistémica y psíquica, entendida como cualquier uso intencional o no de fuerza o amenaza física o psicológica contra un individuo, uno mismo o contra un grupo de gente, comunidad o gobierno (United Nations Office for Disaster Risk Reduction, s.f.). En este sentido, dado que la brecha digital se manifiesta en exclusiones económicas y cognitivas, es importante explorar cómo la psicología puede contribuir a mitigar este fenómeno, aportando un enfoque comprensivo y crítico en la construcción de una sociedad del conocimiento más equitativa (Wei et al., 2011).

¿Qué está en juego?

La brecha digital originalmente se centraba en el acceso desigual a tecnologías como computadoras e internet. Sin embargo, con el tiempo, este concepto ha trascendido la cuestión meramente técnica para abarcar una diferencia más compleja en el acceso a los recursos cognitivos necesarios para participar plenamente en la era digital. Aquellos que tienen acceso a la tecnología no siempre poseen las competencias necesarias para emplearla de manera crítica o para aprovechar las oportunidades que ofrece para la educación y el empleo. Así, se configura una brecha cognitiva, que separa a aquellos con capacidad para generar y procesar información significativa de aquellos que, aunque conectados, permanecen excluidos del valor productivo de estas herramientas (Olphert y Damodaran, 2013; ver figura 1).





Figura 1. Persona con acceso a la tecnología, pero que le cuesta trabajo generar y procesar información.

Crédito: Kampus Production, 2021.

La UNESCO (2005) ya advertía sobre los riesgos de esta brecha cognitiva en su visión de las sociedades del conocimiento, enfatizando que el acceso a la información y al conocimiento debe ser equitativo para todos, sin generar marginados. Si el conocimiento se convierte en un bien público a disposición de sólo un segmento de la población, lo que está en juego es la propia cohesión social y la capacidad de las sociedades para promover la igualdad y el desarrollo humano.

Brecha digital y violencia estructural

El acceso desigual a la tecnología y la información en el mundo digital reproduce, en gran medida, las inequidades que ya existían en el mundo *offline*. Esta reproducción de desigualdades puede entenderse desde la perspectiva de lo que Pierre Bourdieu (1998) llama *violencia simbólica*, una forma de dominación que no requiere coacción física, sino que se ejerce a través de las estructuras sociales y culturales que legitiman el poder de ciertos grupos sobre otros.

En el ámbito digital, esta violencia simbólica se manifiesta en cómo los grupos más privilegiados, aquellos con mayor acceso y habilidades para el uso de la tecnología, acumulan beneficios cognitivos, educativos y económicos, mientras que los sectores menos favorecidos quedan relegados. Esta desigualdad en el acceso y manejo de la información refuerza la dominación simbólica, ya que aquellos que controlan el flujo de la información también controlan el capital cultural y social.

Slavoj Žižek (2008), en su análisis de la violencia sistémica, subraya que estas formas de exclusión y marginación no son visibles a simple vista, pero son profundamente opresivas. La brecha digital opera de manera similar: a pesar de



que el discurso sobre la tecnología suele estar asociado con la democratización del conocimiento, en la práctica, quienes no tienen acceso a las herramientas digitales o carecen de las habilidades necesarias para utilizarlas eficazmente están siendo víctimas de una forma de exclusión mucho más sutil, pero igualmente violenta.

La exclusión tecnológica se convierte así en una forma de violencia estructural, que perpetúa y amplifica las desigualdades sociales. Esta forma de violencia se refleja en la incapacidad de las poblaciones marginadas para acceder a una educación de calidad, a empleos mejor remunerados y a la participación activa en los procesos políticos y sociales que se desarrollan cada vez más en entornos digitales.



Figura 2. Con ayuda de la psicología del envejecimiento, se puede lograr que una persona mayor esté alfabetizada digitalmente, para evitar desconexión con el mundo actual.

Crédito: Tima Miroshnichenko, 2020.

La brecha digital y cognitiva

La psicología tiene un papel central en la comprensión y mitigación de las consecuencias psicológicas, sociales y culturales de la brecha digital y cognitiva. Este campo puede aportar enfoques tanto individuales como colectivos para abordar las diversas manifestaciones de exclusión tecnológica, contribuyendo a la reducción de sus efectos negativos en el bienestar psicológico y social de las personas. A continuación, se exploran algunas de las principales áreas donde la psicología puede intervenir.

1. Impacto emocional de la exclusión digital. Las personas excluidas del mundo digital no sólo enfrentan

desventajas económicas y educativas, sino que también pueden experimentar consecuencias psicológicas. La exclusión digital puede generar sentimientos de aislamiento, impotencia y frustración, especialmente en un mundo que valora cada vez más las habilidades tecnológicas como una medida de competencia y éxito. La psicología puede ayudar a comprender cómo esta exclusión afecta la autoestima de los individuos y la manera en la que puede contribuir al desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Además, *la brecha digital generacional* presenta un desafío específico. Las personas mayores, que no crecieron con las tecnologías digitales, suelen experimentar una desconexión con el mundo actual, lo que puede intensificar sentimientos de alienación. La psicología del envejecimiento puede intervenir mediante programas de alfabetización digital diseñados específicamente para este grupo, ayudándolos a superar las barreras cognitivas y emocionales que dificultan su integración en el mundo digital (ver figura 2).



2. *Alfabetización digital: más allá de las habilidades técnicas.* La psicología de la educación también tiene un papel crucial en el diseño de programas de alfabetización digital que no sólo enseñen habilidades técnicas, sino que promuevan una comprensión crítica del uso de la tecnología. Estos programas deben empoderar a las personas para que además de ser consumidores pasivos de contenido digital, sean usuarios activos y críticos, capaces de aprovechar las oportunidades que ofrece la tecnología para la autoeducación, creatividad y participación cívica.

La *alfabetización mediática* es un componente fundamental de esta intervención. No se trata únicamente de enseñar a las personas a usar dispositivos tecnológicos, sino de ayudarlas a desarrollar habilidades para interpretar, evaluar y crear contenido digital de manera crítica. Los psicólogos pueden diseñar estrategias educativas que fortalezcan la capacidad de los individuos para analizar el flujo constante de información al que están expuestos y para tomar decisiones informadas sobre su participación en el mundo digital.

3. *Psicología crítica y el análisis de la violencia simbólica.* Desde una perspectiva de la psicología crítica, es posible abordar la brecha digital como un fenómeno que no sólo afecta al individuo, sino que está profundamente enraizado en las dinámicas de poder y control que estructuran la sociedad. Esta vertiente de la psicología puede ayudar a desentrañar cómo las estructuras de poder operan en el espacio digital para reforzar las jerarquías sociales y perpetuar las desigualdades.

La psicología crítica puede desempeñar un papel clave al ofrecer un análisis más profundo de lo que se conoce como la *economía de la atención*, un rasgo central del entorno digital actual. Este concepto se refiere a un modelo económico basado en el valor de la atención humana como recurso limitado, en el cual las empresas digitales compiten por captar y retener la atención de los usuarios, ya que esto se traduce en ingresos a través de la publicidad, la recopilación de datos y la fidelización. Plataformas como redes sociales, motores de búsqueda y servicios de contenido están diseñadas específicamente para mantener al usuario conectado el mayor tiempo posible, lo que impulsa hábitos de consumo que, en muchos casos, refuerzan desigualdades en el acceso, la representación y la participación. Comprender cómo operan estos mecanismos desde una perspectiva psicológica crítica es esencial para desarrollar estrategias que promuevan un uso más justo, consciente y equitativo de las tecnologías digitales.

4. *Salud mental y el uso excesivo de la tecnología.* Aunque gran parte del debate sobre la brecha digital se ha centrado en quienes carecen de acceso a la tecnología, también es crucial analizar las consecuencias psicológicas del uso intensivo en aquellos que sí están conectados. La hiperconectividad y la exposición constante a flujos de información pueden provocar lo que se conoce como *fatiga digital*, un fenómeno asociado al estrés, la ansiedad, la irritabilidad y una disminución sostenida en la capacidad de concentración. Este desgaste mental además de afectar la salud individual, limita la participación crítica y significativa en los entornos digitales, generando



una forma más sutil pero igualmente preocupante de exclusión. En este contexto, resulta pertinente retomar la reflexión de Alejandro Piscitelli sobre la división entre nativos e inmigrantes digitales¹, preguntándonos si enfrentamos una brecha generacional, una brecha cognitiva, o ambas a la vez, o incluso más.

Esta distinción nos invita a pensar que no basta con tener acceso a la tecnología: también es necesario comprenderla, interpretarla y usarla de manera saludable, reflexiva y equitativa, considerando las diversas formas en que distintas generaciones y grupos sociales se relacionan con el mundo digital. La psicología puede intervenir mediante la promoción de estrategias de autocuidado digital, que ayuden a las personas a desarrollar hábitos saludables en su interacción con la tecnología. Esto implica enseñar a los usuarios a gestionar su tiempo en línea, a desconectarse cuando sea necesario y a establecer límites saludables entre el mundo digital y el offline.

¹ *Nativos digitales e inmigrantes digitales* son conceptos que emergen en el cruce entre la tecnología y la sociología, propuestos inicialmente por Marc Prensky en el año 2001, y que permiten reflexionar sobre las transformaciones culturales en la era digital.

Hacia una sociedad del conocimiento más equitativa

La brecha digital y cognitiva refleja una problemática mucho más profunda que la mera falta de acceso a la tecnología. Representa una forma de violencia estructural que perpetúa las desigualdades existentes y excluye a vastos sectores de la población del acceso a los beneficios del conocimiento. En este contexto, la psicología tiene un papel crucial para desempeñar, no sólo en la comprensión de los efectos psicológicos de esta exclusión, sino también en la creación de estrategias educativas y de intervención que promuevan una inclusión más equitativa y justa en la sociedad del conocimiento.

Si la información y el conocimiento son bienes públicos, como afirma la UNESCO, entonces, es imperativo que todos los individuos, sin importar su origen o nivel socioeconómico, tengan las herramientas necesarias para participar activamente en la era digital. La psicología, con su enfoque en la comprensión del comportamiento humano y sus intervenciones a nivel educativo y social, puede ser una herramienta poderosa en la lucha por cerrar la brecha digital y construir un futuro más inclusivo para todos.

Referencias

- ❖ Bourdieu, P. (1998). *La distinción: criterio y bases sociales del gusto* (M. del C. Ruiz de Elvira, Trad.). Taurus. <https://tinyurl.com/3dvv496p>
- ❖ Castells, M. (1996). *The rise of the network society*. Blackwell.
- ❖ Kampus Production. (2021). [Mujer abrumada frente a una computadora] [Imagen]. Pexels. <https://tinyurl.com/naapd7wc>
- ❖ Lipina, S. J. (2006). *Vulnerabilidad social y desarrollo cognitivo: aportes de la neurociencia*. Jorge Baudino Ediciones.

Nativos digitales son aquellos individuos nacidos en un entorno ya impregnado por tecnologías digitales —internet, dispositivos móviles, redes sociales—, quienes aprenden a interactuar con estas herramientas de manera casi orgánica, como si el lenguaje digital formara parte de su lengua materna. Su pensamiento es veloz, multitarea, visual y no lineal, reflejo de la hiperconectividad que los rodea desde la infancia.

Inmigrantes digitales, en contraste, son aquellos que nacieron antes de la irrupción masiva de las tecnologías digitales y que han debido adaptarse a ellas en la adultez. Aunque pueden dominarlas con competencia, conservan, en su modo de pensar y comunicarse, ciertos acentos analógicos; traducen lo nuevo desde esquemas previos y no siempre internalizan con naturalidad los códigos del entorno digital. Ambos conceptos, más allá de sus límites generacionales, invitan a considerar no solo una brecha tecnológica, sino también una transformación profunda en la forma de aprender, comunicar y habitar el mundo.



- ❖ Miroshnichenko, T. (2020) <https://www.pexels.com/es-es/foto/blanco-y-negro-hombre-persona-ordenador-portatil-5708411/>
- ❖ Olphert, W., y Damodaran, L. (2013, 20 de agosto). Older people and digital disengagement: A fourth digital divide? *Gerontology*, 59(6), 564-570. <https://doi.org/10.1159/000353630>
- ❖ United Nations Office for Disaster Risk Reduction [UNDRR]. (s.f.). Violence. En *The disaster risk reduction [DRR] glossary*. <https://www.undrr.org/understanding-disaster-risk/terminology/hips/so0006>
- ❖ Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación [UNESCO]. (2005). *Hacia las sociedades del conocimiento*. Ediciones UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000141908>
- ❖ Van Dijk, J. (2020). *The Digital Divide*. Polity Press.
- ❖ Wei, K. K., Teo, H. H., Chan, H. C., y Tan, B. C. Y. (2011, 17 de marzo). Conceptualizing and testing a social cognitive model of the digital divide. *Information Systems Research*, 22(1), 170-187. <https://doi.org/10.1287/isre.1090.0273>
- ❖ Žižek, S. (2008). *Sobre violencia: seis reflexiones marginales*. Editorial Paidós.

