

# EVA COLECTIVA

## ¿SOMOS FELICES EN CUARENTENA? REALIDAD O VIRTUALIDAD ESA ES LA CUESTIÓN

ANA MARÍA BLANCO<sup>1</sup>

ARGENTINA

La realidad de aislamiento social impuesta por el covid19 ha modificado nuestras prácticas cotidianas debido a la llegada a los ámbitos laborales, educativos y académicos de tecnologías que hacen posible mantener la mínima conexión. Todo esto más allá del confinamiento en sí mismo que la emergencia sanitaria ha impuesto.

El arribo de estas formas de comunicación y trabajo ha invadido nuestras vidas, no siempre mejorando la calidad de las mismas.

Cuestionar su uso permanente y delinear límites al mismo de cara al futuro es un imperativo y, a la vez, un desafío al que debemos hacer frente en pos de mantener nuestro espacio personal y nuestra propia identidad.

**Palabras clave:** Virtualidad – tecnología – calidad de vida – límites – espacio personal

Cuando me propusieron en los primeros días del aislamiento social y obligatorio (cuarentena) el proyecto de plasmar una idea que nos lleve más allá de lo jurídico, que es mi propio ámbito, hacia una reflexión acerca del momento de emergencia sanitaria que estamos viviendo que contenga, quizá, una propuesta para el cambio desde nuestras experiencias, la idea fue aceptada sin dudar.

Debo decir, sin embargo, que desde aquel momento hasta la entrega de esta modesta colaboración han transcurrido más de sesenta días, por lo que el tema ha ido cambiando pero siempre sobrevolaron sobre él las ideas de felicidad y calidad de vida.

Por ello, tratando de despegarme de cuestiones jurídicas o de derecho, intentaré aproximarme a una respuesta posible de cara a la convivencia pacífica con la tecnología en el futuro pos pandemia.

### Introducción

---

<sup>1</sup> Mujer Argentina. Abogada UBA. Maestranda en Dcho Penal y Ciencias Penales UNCU. Docente Universitaria. Investigadora [blancoana688@gmail.com](mailto:blancoana688@gmail.com)

Una buena vida suele asumir la forma de aquella donde se logra un equilibrio académico y profesional que conduce a un trabajo satisfactorio y bien remunerado, por un lado, con los logros personales y familiares que, incluso, llegan a incluir una mascota, por el otro.

Pero claro pareciera que, a veces, no resulta suficiente.

En ocasiones aún teniendo todo eso estamos disconformes con la vida que tenemos. Dejando de lado la emergencia sanitaria que es la causa de este confinamiento o aislamiento social, que hizo que el mundo entero parara, me centraré únicamente en lo personal para dar respuesta a la convocatoria.

Por las condiciones laborales, en un comienzo, un confinamiento en el domicilio sonaba como algo muy auspicioso. Claramente sería muy bienvenido aprovechar el tener más tiempo para estar en la casa y no arriba de un auto, evitaría gastos de transporte, reduciría los riesgos de altercados en la ruta, contaría con tiempo para terminar proyectos atrasados, entre otros. Todo perfecto. El mundo ideal.

Pero esta situación que en un principio se sintió como un alivio con el correr de los días se fue desdibujando y dio comienzo a otra realidad, o mejor dicho, a otra “virtualidad” que nos empezó a dejar sin aliento.

Y la pregunta fue obvia, ¿este formato de vida tampoco nos deja satisfechos? O, en otras palabras, este nuevo estado de cosas realmente nos está modificando, alterando e invadiendo más allá de los límites tolerables?

## **El encierro**

Fue notorio que, pasada una semana de encierro, todos empezamos a sentirnos invadidos por redes sociales, por plataformas educativas, por plataformas laborales, etc.

Con niños en edad escolar, la plataforma educativa para ellos fue la primera en llegar y con la misma las tareas escolares que necesitaban una explicación que como padres apenas podíamos emular, que tenían plazos de entrega estrictos aún cuando no estuvieran realizadas en un contexto áulico.

Por mi parte como docente universitaria, tuve que aprender casi sin respirar, el manejo de plataformas educativas virtuales para el dictado de clases, la preparación de trabajos prácticos, la toma de exámenes y asistencias, etc

Ambos niveles de enseñanza, secundaria y universitaria, se volvieron virtuales de la noche a la mañana sin advertir que vivimos en un país donde no todo el mundo tiene acceso a internet o, sin ir más lejos, acceso a electricidad, entre otras carencias.

El trabajo, en modalidad no presencial, continuó su curso, así empezaron a tener lugar las audiencias por videoconferencia, la presentación de escritos a través de la plataforma creada al efecto, la comunicación con nuestros defendidos a través de teléfonos móviles dentro de las mismas penitenciarias.

A la par de ello, y a esta altura, ya habíamos visto todas las series y películas de las distintas plataformas, teníamos miles de grupos de whatsapp con otras tantas ramificaciones y los celulares eran casi tan indispensables como respirar.

Si bien la mayoría de las reformas mencionadas pueden considerarse positivas, y de hecho lo son, lo cierto es que todo esto generó, también, una invasión de medios electrónicos que nos agobiaron, nos saturaron.

Medios electrónicos que, sin autorización alguna, nos obligaban a estar en línea y pendiente de absolutamente todo lo que ocurría las veinticuatro horas los siete días de la semana.

¿Se podía poner límite a esta situación? Se intentaba. ¿Se debe ponerlos? Sí, necesariamente.

Por ello intentaré explicar los motivos por los cuales, a mi entender, debe limitarse la “virtualidad” en nuestras vidas no solo desde la respuesta obvia de lo que significó la lucha de los trabajadores por jornadas laborales limitadas sino desde lo interno, desde el establecimiento de límites como el único y último derecho a defender nuestra propia intimidad, nuestro espacio mínimo de reflexión.

### **Calidad de vida**

Por esto, ya promediando unos sesenta días de aislamiento el primer concepto que se instala a fin de hacer un balance personal es el de “calidad de vida”.

Y a partir de allí, pensar ¿cuál es la calidad de vida que tenemos hoy? ¿preferimos la calidad de vida que teníamos en aquella “realidad” o la que tenemos hoy en esta “virtualidad”?

Preferimos, ¿las realidades donde estamos con todo el mundo, en los momentos que queremos o podemos? o ¿las virtualidades donde estamos solos y con todo el mundo a la vez, en todo momento?.

¿Tenemos que elegir entre una y otra o podemos construir un concepto de calidad de vida distinto? Y, más allá de construirlo, disfrutarlo?.

En búsqueda de alguna respuesta tuve que, necesariamente, indagar acerca de cuál era el concepto de calidad de vida que manejaba la Organización Mundial de la Salud.

Así, para la OMS, la calidad de vida “es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes”<sup>2</sup>.

Parece claro, entonces, que la calidad de vida depende de la percepción de cada uno de nosotros pero a la vez se ve contextualizada por la cultura en la cual vivimos, la cual construimos entre todos. La manera de medir la calidad de vida, sin embargo, varía de una sociedad a otra; aún dentro de un entorno en específico varía de una persona a otra.

Claramente es un concepto extenso, complejo y multidimensional. Aunque muchas veces es frecuente percibir que el concepto de calidad de vida se reduce a comprobar aspectos socioeconómicos de nivel de vida y a la posibilidad de acceder a cierta función o no, donde la noción psicológica de calidad de vida casi no es tomada en cuenta (Gómez Mengelberg, 2009)

---

<sup>2</sup> OMS, en Ginebra, en el año de 1966

Por otro lado, también tenemos claro lo que nos han enseñado hasta el cansancio y sentimos en carne propia al momento de transitar este aislamiento, el hombre es un animal social.

Investigando otro poco<sup>3</sup> advertimos que existen indicadores objetivos en la calidad de vida son el nivel socio-económico y salud, los cuales pueden medirse. Y a la par, existen indicadores subjetivos como la libertad, los derechos humanos y la felicidad, de difícil medición ya que dependen de la percepción de cada uno de nosotros.

Pareciera, entonces, que además de depender de la sensación de bienestar que pueda sentir cada persona según su propio contexto social y en virtud de su propio bagaje cultural es un concepto, por estos mismos motivos, difícil de mensurar.

Volviendo a la virtualidad actual y al aislamiento social, no hace falta pensar mucho para darse cuenta que el permanecer demasiado tiempo lejos de las personas provoca insatisfacción, aún cuando tengamos una rica vida interior y, por el contrario, en la vida en comunidad es donde habitualmente nos expresamos, mejorando así nuestra calidad de vida. Por ello, el estar conectados todo el día virtualmente a nuestras obligaciones laborales, académicas, educativas, familiares, etc hace que percibamos un deterioro en nuestra calidad de vida.

Es por este motivo que debemos limitar el contacto virtual no solo a lo estrictamente necesario sino a extensiones razonables de nuestras jornadas sean del tipo que sean a fin de recuperar, porque ya lo hemos perdido, nuestro espacio personal, espacio de silencio o espacio ruidoso pero diseñado y pensado desde nuestra propia necesidad y no desde la imposición exterior.

Y, en cuanto sea posible, invertir ese tiempo personal al restablecimiento de esos lazos presenciales que nos nutren y nos llenan de emociones incorporando, por su lado, todo lo que las tecnologías trajeron de nuevo y de útil. Pensándolas desde su uso para nuestro propio bienestar y no como una moderna forma de esclavitud.

## **Conclusión**

Para finalizar esta reflexión acerca de si deseamos permanecer en una realidad que nos lleva, quizá, a un alto nivel de vida o si queremos vivir en una virtualidad que está, de algún modo, disminuyendo nuestra calidad de vida, propongo que todo sea ganar-ganar.

Usemos, disfrutemos, abusemos de todo lo que la tecnología nos ofrece, que es mucho, pero con el límite puesto desde nuestra propia necesidad.

Claramente las cosas no volverán a ser lo que fueron pero no porque nos lo imponga un gobierno o una organización mundial, sino porque nosotros debemos procurar que esos cambios no generen una intromisión tal que resulte lesiva de nuestro nivel de tolerancia entendido éste como último baluarte de defensa de nuestra propia identidad, del lugar donde nos sentimos cómodos y seguros, del lugar en el cual somos quienes deseamos ser.

---

<sup>3</sup> Calidad de Vida: Qué es y Cómo Mejorarla con Planea Tu Bien. Visto online en abril de 2020 en <https://www.planeatubien.com/blog/calidad-de-vida-que-es-y-como-mejorarla>

## Referencias

Fernández-López, Juan Antonio, Fernández-Fidalgo, María, & Cieza, Alarcos. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169-184. Recuperado en 13 de mayo de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es&tlng=es)

Gómez Mengelberg, E. (2009) Un recorrido histórico del concepto de salud y calidad de vida a través de los documentos de la OMS. TOG (A Coruña) [revista en internet] consultado online 13/05/2020, 6 (9):[10p] disponible en <http://revistatog.com/num9/pdfs/original2.pdf>

Robles-Espinoza, A., Rubio-Jurado, B., De la Rosa-Galván, E. y Nava-Zavala, A. (2016) Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. Resumen Septiembre-Diciembre 2016 Vol. 11, Nro 3. p. 120-125 visto online en <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf> Este artículo puede ser consultado en versión completa en: [www.medigraphic.com/elresidente](http://www.medigraphic.com/elresidente)

Urzúa M. A. y Caqueo-Urizar A. (2012) Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica* Vol. 30, N° 1, 61-71 Copyright 2012 by Sociedad Chilena de Psicología Clínica ISSN 0716-6184 (impresa) · ISSN 0718-4808 (en línea). Visto online el 13/05/2020 en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>