

oft schlechter ausgestattet. Zudem besteht die Gefahr sozialer Isolation durch vermehrten Einsatz digitaler Medien.

Zukünftig wird erwartet, dass die Digitalisierung das Bildungssystem noch individueller und flexibler macht. Künstliche Intelligenz kann personalisierte Lernpfade schaffen, Virtual und Augmented Reality realitätsnahe Lernumgebungen bieten. Um diese Chancen voll zu nutzen, sind Investitionen, Weiterbildung und der Schutz persönlicher Daten notwendig.

Auf solche Weise verändert die digitale Transformation das Bildungssystem grundlegend. Sie bietet die Chance, Bildung zugänglicher, qualitativ hochwertiger und vielfältiger zu gestalten. Um das volle Potenzial auszuschöpfen, sind politischer Wille und Investitionen entscheidend. So kann Bildung für alle Menschen eine Schlüsselrolle bei der Bewältigung gesellschaftlicher Herausforderungen spielen.

## **ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК**

*СНИЛ «Лингвоэкономист»*

**Т. А. Zholnerik**

**Т. А. Жолнерик**

БГЭУ (Минск)

*Научный руководитель Т. В. Ковалькова*

### **LA TIRANÍA DEL «TIEMPO VACÍO»: ANCIEDAD Y EVITACIÓN EN LOS ESPACIOS NO ESTRUCTURADOS DE LA AGENDA DIGITAL**

#### **Тирания «пустого времени»: тревожность и избегание в неструктурированных промежутках цифрового расписания**

Cada minuto de trabajo y tiempo personal está programado, optimizado y ocupado. Sin embargo, una consecuencia paradójica de esta vida hiperestructurada es la aparición de un tipo especial de lapso de tiempo: el «tiempo libre». Se trata de intervalos no planificados ni estructurados (esperar en la fila, desplazarse al trabajo, breves descansos entre reuniones) que, en la era digital, se llenan inmediatamente con el uso intensivo de los teléfonos inteligentes.

El objetivo de este estudio es identificar y analizar la relación entre la presencia de lapsos de tiempo no estructurados en la agenda digital de una persona y el desarrollo de ansiedad, así como la posterior estrategia conductual de evitar este estado mediante el uso

compulsivo de dispositivos digitales. El estudio puso a prueba la hipótesis de que las personas modernas perciben el «tiempo libre» no como una oportunidad para descansar, sino como una amenaza para la productividad y una señal de ineficacia. Esto provoca malestar y ansiedad, que se alivian de inmediato con distracciones digitales (redes sociales, noticias, juegos móviles). Esto, a su vez, crea un círculo vicioso que dificulta el desarrollo de la autorreflexión y la tolerancia al descanso.

Como parte del estudio, se encuestó a los estudiantes para evaluar sus niveles de ansiedad en situaciones de inactividad forzada, así como para identificar experiencias subjetivas y patrones de comportamiento asociados con el tiempo de inactividad.

Los resultados del estudio confirmaron la hipótesis y permitieron extraer las siguientes conclusiones:

1. Más del 85 % de los estudiantes reportaron sentir incomodidad, inquietud o ansiedad leve durante pausas no planificadas de más de 3 a 5 minutos.

2. El 78 % de los participantes del estudio experimentó una respuesta conductual inmediata: usar su teléfono inteligente para ocupar el tiempo. El tiempo promedio entre el inicio de una pausa y el primer intento de acceder al dispositivo fue inferior a 30 segundos.

3. El análisis cualitativo reveló que el tiempo de inactividad suele asociarse con un vacío existencial, el miedo a perderse algo y la culpa por la falta de productividad.

4. Se encontró una correlación positiva entre una jornada laboral altamente estructurada (con muchas reuniones y plazos de entrega) y los niveles de ansiedad durante las pausas no estructuradas. Esto sugiere que la planificación digital, si bien aumenta la eficacia situacional, puede reducir la tolerancia a la espontaneidad y al descanso no planificado.

5. Una estrategia de evitación digital, aunque proporciona alivio inmediato, no reduce la ansiedad basal general a largo plazo, sino que aumenta la dependencia de los estímulos digitales para la regulación emocional.

Así, el «tiempo libre» se está convirtiendo en un fenómeno tiránico: en lugar de ser un recurso para la relajación mental, se convierte en un desencadenante de la ansiedad, que las personas intentan suprimir con la tecnología digital. Esto conduce a un estado crónico de hiperestimulación, que dificulta el desarrollo de la imaginación, la reflexión profunda y la capacidad de aceptar el aburrimiento como un estado creativo. Los resultados del estudio demuestran la necesidad de desarrollar prácticas de atención plena y desintoxicaciones digitales dirigidas a desarrollar habilidades para la presencia consciente en el momento presente sin estímulos digitales externos.