

¿Ser o no ser... digital? // La muerte de la atención en el siglo de las pantallas

zon). O 'La muerte del artista' (ed. Capitán Swing), que cuenta cómo el ecosistema tecnológico de plataformas se ha cargado a la clase media de creadores (la idea es: o eres viral o es muy difícil ganarte la vida). En un sentido más filosófico, encontramos los propios ensayos de Remedios Zafra o 'Agitación', de Jorge Freire, que apuntan también a esa incapacidad para concentrarnos, entre muchas más cosas. O 'La pesadilla tecnológica' (Ed. El Salmón), de Nicholas Carr, en donde el incisivo divulgador ataca la evolución de las redes y nuevas tecnologías para impulsar la banalización de la sociedad (le acusaron de exagerado cuando se preguntó: «¿Está Google volviéndonos más estúpidos?»). Precisamente, en esta línea se publicó el año pasado 'La fábrica de cretinos digitales' (ed. Península), del neurocientífico francés Michel Desmurget, que defiende que las nuevas generaciones nativas digitales son las primeras con un cociente intelectual menor que sus padres debido al uso desproporcionado de los smartphones, ordenadores y tabletas. Por supuesto, no nos olvidamos de 'Atención radical' (ed. Alpha Decay), breve ensayo de Julia Bell que reflexiona acerca del coste que conlleva la cesión de nuestra atención y aboga por desactivar las notificaciones del móvil. O 'Los nueve gigantes: cómo las grandes tecnológicas amenazan el futuro de la humanidad', escrito por Amy Webb, que se define como futuróloga, y que aborda el relevante papel próximo de la inteligencia artificial, con su potencial ilimitado.

### Adictos al 'like'

«Creo que la tecnología no ha crecido de forma correcta en algunos si-



### RAMIRO CALLE

Con más de sesenta años de práctica y estudio del yoga, aconseja un ayuno tecnológico por salud mental // ISABEL PERMUY

tios. Mi visión, y la de muchos, es que las empresas deben construir 'Tecnología Humanista', es decir, que esté pensada para hacer mejor la vida de todas las personas, de todas y cada una de ellas, y no de solo algunos. En muchos casos, la tecnología solo busca premiar a anunciantes, premiar el 'engagement' sin pensar en cómo puede afectar a los usuarios las dosis de dopamina digital constante»,



### CHEMA ALONSO

El 'hacker' español, miembro del Comité Ejecutivo de Telefónica, es un defensor de la 'Tecnología Humanista' // I. GIL

alerta Chema Alonso, célebre 'hacker' y director de Consumo Digital de Telefónica. Ahora, lamenta, lo que prima es el número de usuarios y de tiempo conectado, que es lo que genera ingresos pero que acaba erosionando el bienestar de los ciudadanos. De los adictos.

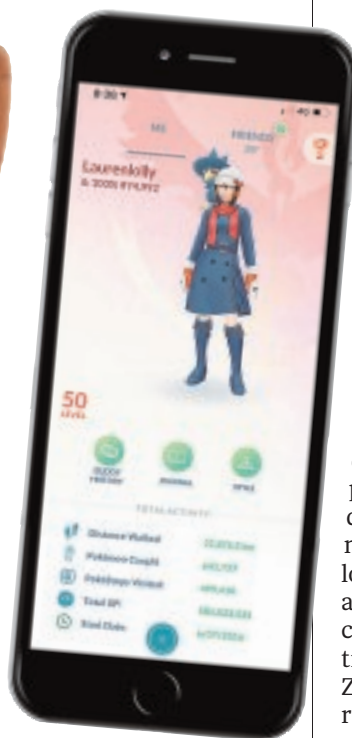
¿Os llegan muchos casos de adicción a la tecnología? «Últimamente es uno de los problemas de adicción más recurrentes. Y, aunque cada caso es un mundo, todos comparten varias características: necesidad de que el objeto esté disponible en todo momento, cambios en el humor o estado de ánimo (ansiedad, nerviosismo, enfado, frustración) tras su retirada o si este no se encuentra disponible, e incapacidad para hacer frente las actividades del día a día», nos explica Beatriz Gil Torres, psicóloga del Centro Psicológico Cepsim. Y todo por la dopamina: si leemos un libro, por ejemplo, nuestro cerebro produce un incremento regulado y placentero. Sin embargo, surfear Instagram le sometemos a un pico de dopamina demasiado alto que sobreestimula. «El problema viene cuando el cerebro se acostumbra, lo que nos impide poder disfrutar de actividades 'menos intensas' a nivel cerebral, como una conversación entre amigos», dice la psicóloga. Para Zafra, para paliar la ansiedad imperante, «se suelen ofrecer soluciones acordes con los tiempos rápidos», es decir, «pastillas que rápidamente diluyen lo que perturba». La filósofa sostiene que las 'enfermedades del alma' están infratratadas y son «síntomas de una época que menosprecia el pensamiento lento, plaga de ruido, mensajes rápidos e intrusivos, listas de WhatsApp y una comunicación epidérmica que no descansa». Además, esta falta de

tiempo interior dificulta el pensamiento propio y, por tanto, la emancipación personal. Y no sería esto una decisión personal sino planificada. «La base del capitalismo contemporáneo es el comercio total, donde las personas no están excluidas. La exhibición del yo se ha convertido en la base de las redes sociales. Es una estrategia impecable para las industrias digitales que ofrecen un contexto en apariencia de encuentro y comunicación cuando además y muy especialmente generan nuevas dependencias y logran que los productos (los sujetos) vengan a ellos».

### Algunas esperanzas

¿Hemos llegado a un punto de no retorno? ¿Hay posibilidad de cambio en un contexto económico como el actual? Para los más optimistas, la decisión de Joe Biden de poner al frente de la Comisión de Comercio de Estados Unidos a Lina Khan, una joven economista reconocida por su lucha contra el monopolio de las 'big tech', es un motivo para la esperanza: la preocupación ya ha llegado a la Casa Blanca, ¡albricias! «Todo es cambiante, hay que poner a las empresas los incentivos adecuados para ello. Si a las empresas que gestionan las redes sociales les hicieran pagar una multa por cada vez que un usuario sufre el robo de su identidad, las empresas invertirían más en seguridad. Si se las multara por poner anuncios de apuestas a ludópatas, de alcohol a adictos, o se las multara por poner impactos de dopamina digital en forma de recompensas en los juegos para maximizar el tiempo de conexión por encima de lo que la salud recomienda, todos pondrían más atención en cuidar a las personas. Se puede cambiar, pero mientras que no tenga un impacto negativo en sus balances, las empresas no lo van a hacer», zanja Alonso.

En el plano personal nos queda la mesura consciente, un cierto dominio de las emociones, casi estoico: una resistencia íntima, si se quiere, hasta que llegue algo de protección desde fuera. He aquí el caso de Calle, que tiene una relación particular con las redes sociales y la tecnología. Si bien el maestro yogui difunde sus saberes tanto por Facebook como por Instagram, hasta donde sabemos utiliza un móvil arcaico en donde no caben las 'apps devoratiempo'. «Las redes son a veces como una daga envenenada dentro de una tarta. Deberían ponerse al servicio de lo positivo y sano, tratando de humanizar y no de ampararse en la 'impersonalidad' para explotar, difamar, calumniar, denigrar y crear discordia. Utilizo las redes para difundir enseñanzas y métodos que nos humanicen y nos ayuden a conseguir lucidez para la mente y compasión para el corazón. Pero exigen un diezmo muy elevado, insisto: las redes deshumanizan. Es un horror lo que está pasando con las máquinas y que todo tenga que pasar por lo electrónico. ¡Vaya sociedad llamada del bienestar!».



### UN HITO EN 'POKEMON GO'

Lauren Bertoni llegó a caminar 244 kilómetros en una semana para llegar al nivel 50 en este videojuego // L. BERTONI