

14



cuadernos de
ética
en clave cotidiana

VIVIR

(DES)CONECTADOS

ASPECTOS ÉTICOS DEL USO (Y
ABUSO) DE LOS DISPOSITIVOS
MÓVILES



ISIDRO CATELA MARCOS

Fundación Europea para el
Estudio y Reflexión Ética

cuadernos de
ética
en clave cotidiana

Vivir (des)conectado.
Aspectos éticos
del uso (y abuso) de
los dispositivos móviles

ISIDRO CATELA MARCOS



Fundación Europea para el
Estudio y Reflexión Ética



Editorial Perpetuo Socorro
Covarrubias, 19. 28010 Madrid

cuadernos de **ética** en clave cotidiana

COORDINADOR DE
“CUADERNOS DE ÉTICA EN CLAVE COTIDIANA”

— *Enrique Lluch Frechina.*
Profesor en la Universidad CEU Cardenal Herrera

CONSEJO ASESOR

- *Rafael Junquera de Estéfani.*
Facultad Derecho UNED (España)
- *Antonio Fuertes Ortiz de Urbina.*
Investigador médico (España)
- *Luis Mesa Castilla.*
Institución Juan XXIII de Granada (España)
- *Marta Iglesias López.*
Asociación para la Solidaridad (España)
- *Jerónimo Peñaloza Bastos.*
Rector de la Fundación Universitaria San Alfonso (Colombia)
- *José Luis Pareja.*
Director Centro Residencial para Personas Mayores Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.

DIRECCIÓN – REDACCIÓN – ADMINISTRACIÓN

— *Fundación Europea para el Estudio y Reflexión Ética*
C/ Félix Boix, 13
28036 Madrid (España)
www.funderetica.org | fundraising@funderetica.org

ISBN: 978-84-284-0827-1

DEPÓSITO LEGAL: M-14474-2020

ISSN: 2341-0388

Índice

1. El contexto:	
La sociedad del cansancio	5
2. De la comunicación móvil a la comunicación ubícuca, ¿el medio sigue siendo el mensaje?....	17
3. Hiperconexión:	
Uso, abuso y adicción digital.....	31
4. Los enganchados:	
Hikikomoris o el aislamiento social agudo.....	43
5. Los desconectados.	
¿Se puede vivir sin red?	49
6. Virtudes y vicios	
Una dieta aristotélica para equilibrar el fast-food digital	53
7. Desconectar para reconectar.	
La recuperación de la vida contemplativa	63

1. El contexto: La sociedad del cansancio

De media, los españoles miramos el móvil más de 150 veces al día, no podemos estar más de 60 minutos sin mirarlo, el 59% de los conductores no esperamos al destino para leer el *whatsapp* que nos han enviado y el 49% confesamos incluso haber escrito mensajes mientras íbamos conduciendo. En la última presentación de la Campaña Anual de la DGT, su Director General, Pere Navarro, nos alertó de que ha descendido el número de accidentes mortales a causa del consumo de drogas y alcohol, y que ha subido de forma alarmante el número de personas que se matan al volante por ir *whatsappeando*.

No podemos pasar sin el móvil

Aquí, desgraciadamente, *Spain is not different*. Los datos son muy similares en todo Occidente. Japón pelea contra la epidemia de los *hikikomoris*: individuos que sufren aislamiento social agudo y que llevan al menos 6 meses reclusos en su habitación, en su particular mundo de pantallas. Y China libra la moderna guerra fría digital contra los Estados Unidos de Trump, con Huawei como arma arrojadiza y con el 5G como telón de fondo. El telón de acero contemporáneo, en una sociedad hiperconectada, más bien parece un telón de coltán, ese mineral compuesto por colombita y tantalita, que se ha convertido en una suerte de nuevo oro negro y que se utiliza en microelectrónica, telecomunicaciones y en la industria aeroespacial.

*Buscamos
“likes” en las
redes*

Black Mirror, la conocida distopía británica sobre las disfunciones que ocasiona la tecnología en unas relaciones humanas donde se ha perdido lo verdaderamente humano, es hoy, más que una amenaza futura, un presente en perspectiva que nos acongoja. Podríamos citar muchos, pero es paradigmático el primer episodio de la segunda temporada en el que se nos muestra una sociedad obsesionada con conseguir *likes*, las personas se desviven por conseguir puntuaciones personales en toda aquella interacción que realizan. No se trata solo de una cuestión de prestigio y satisfacción personal por el reconocimiento recibido, que también, sino de auténtica supervivencia en un mundo que ofrece ventajas a los que son mejor puntuados y descarta a los últimos de la fila.

*Existen
aplicaciones
para puntuar
al otro*

Lo más sorprendente es, en efecto, que este futuro distópico se halle ya entre nosotros. Estamos obligados a sonreír porque la gente nos está mirando y puntuando. ¿De locos? Echen un vistazo a aplicaciones como *Peep* para poner nota a los amigos, como si fueran un restaurante o una casa rural; *Stroovy*, en la que se puede puntuar a gente que utiliza aplicaciones para ligar, y que nació con el pretexto de evitar agresiones sexuales en las webs de citas; *Ok Cupid* en la que también se puntúa a las posibles citas hasta con cinco estrellas; *Tinder*, la conocida aplicación de ligoteo digital que ejemplifica a la perfección lo que Bauman llama *amor líquido*, cuenta con rating interno que el usuario desconoce, pero que permite a la *app* emparejar a las personas por afinidades;

Klout, que es capaz de ponerle una nota a nuestra actividad en redes; o numerosos intentos fallidos, como el caso de *Knozen*, en la que podías puntuar a los compañeros de trabajo.

Como en el episodio de *Black Mirror*, las puntuaciones tienen relevancia e incidencia social. Hay empresas como *Juno*, la *app* fundada por el creador de *Viber*, que utilizan como uno de sus criterios a la hora de contratar conductores, la experiencia previa y las puntuaciones que estos tengan en Uber, de tal manera que el *rating* se convierte en una barrera de entrada. El último grito de tanta reputación digital lo ha dado Zain Alabdin, un joven saudí que ha puesto en marcha una aplicación móvil llamada Sarahah (honestidad, en árabe), que permite, por una parte, que cualquiera podamos expresar nuestra más sincera opinión sobre amigos y conocidos, y, por otra, que podamos averiguar lo que los demás piensan de verdad sobre nosotros. Todo supuestamente sincero y anónimo. La única manera de saber quién está detrás de cada opinión es que el remitente del mensaje decida desenmascararse. Es, en realidad, el *Big Data* o la revolución de los datos masivos. Y es una deriva evidente de la hiperconexión que padecemos. Recoger datos de todos nosotros, simplemente rastreando las huellas que vamos dejando en la red, es tan barato que tal vez pronto se ponga en jaque a la misma demoscopia. ¿Para qué establecer una muestra representativa si puedo acceder al universo entero?

Las aplicaciones tienen datos sobre nosotros

Aparecen derechos digitales No hay que ser un gurú para adivinar el papel que van a jugar de inmediato las llamadas Humanidades Digitales y las repercusiones antropológicas, éticas, sociales y jurídicas que van a tener. Sin ir más lejos, en España se están empezando a regular una serie de *derechos digitales* como por ejemplo el del *derecho al olvido* o el *derecho a la desconexión digital* por parte de los trabajadores. Obviamente, no todos vivimos (de momento) en la nebrura de *Black Mirror*, no todos buscamos *Pokemons Go* por túneles en medio de autopistas, ni todos nos hacemos *selfies* extremos al borde de acantilados, pero todos tenemos experiencia ya de lo que suponen la tentación y el riesgo de estar permanentemente conectados.

Estar siempre conectados no es bueno El creador del *Iphone*, Jony Ive, ya ha admitido que el uso constante del dispositivo es malo, algo que, por evidente que nos parezca, no es usual que se reconozca tal cual desde dentro de las compañías que están en el negocio. Los propios Bill Gates y Steve Jobs limitaban la tecnología que sus hijos usaban en casa. Evan Williams, fundador de Blogger, Twitter y Medium, compraba gran cantidad libros a sus hijos, pero se negaba a que tuvieran un iPad. Tristan Harris, ex empleado de Google, encargado de diseñar los productos, ha hablado también con toda crudeza de estrategias como la llamada economía de la atención, basada en captar la atención de las personas para sacarles mayor rendimiento económico en la red.

¿Por qué? ¿Por qué los tecnócratas más importantes de la esfera pública son, a su vez, los mayores tecnófobos en su vida privada? ¿Os imagináis qué alboroto se formaría si los líderes religiosos no dejaran a sus hijos ser practicantes? - nos interroga el profesor Alter, en *Irresistible*, una obra en la que con una analogía brutal afirma que los que se dedican a inventar tecnologías parecen haber seguido la regla de oro de los traficantes de drogas: nunca te enganches a tu propia mercancía. Nuestra actividad y nuestra mirada han sido secuestradas por las pantallas.

La paradoja de crear algo que prohibes a tus hijos

No se trata, obviamente, de volver a sacar la bandera entre la trinchera apocalíptica e integrada, que popularizó en su día Umberto Eco. Cerrar Internet o prohibir los móviles, aparte de imposible, sería tan absurdo como ilegalizar la comida para combatir la obesidad. Padecemos opulencia y gordura digital, una pandemia que no afecta solo, como hemos visto, a los adolescentes bulímicos del móvil. A menudo somos otros, también los padres, los que presentamos síntomas de la enfermedad, perplejos ante la paradoja de que la tecnología es condición necesaria pero en sí misma insuficiente para salir del lío en el que andamos metidos.

Padecemos opulencia y gordura digital

Sin embargo, su potencial es enorme si se acompaña de prácticas, de valores, de virtudes y de normas con gran valor nutritivo. Y es enorme también su capacidad para acostumbrarnos a la comida basura y hacernos creer que estamos bien alimentados. Las tecnologías se pueden diseñar

Estas tecnologías tienen un gran potencial

para que enriquezcan las relaciones sociales, para que sean adictivas, o de forma ambivalente para ambas cosas a la vez, lo que hace, sin duda, el problema mucho más complejo. Una complejidad que parte del contexto que gozamos y padecemos, y que hay que conocer antes de hacer una propuesta de *vida buena digital*.

¿Qué nos está sucediendo? ¿No deberíamos alegrarnos de que nuestros hijos vinieran, en pleno siglo XXI, con un pan digital debajo del brazo? ¿No será, una vez más, una suerte de actitud ludita, que a modo de la sostenida por el conocido movimiento artesanal inglés del siglo XIX, la esté emprendiendo contra las máquinas al considerarlas enemigas del progreso y amenazas para su propio trabajo?

*Para
Aristóteles las
personas se
unen en
comunidad
para ayudarse*

El filósofo surcoreano, afincado en Alemania, Byung Chul Han, está tratando en los últimos años de alumbrar algún criterio sólido para comprender esta sociedad, la sociedad líquida que nos ha tocado vivir. Aristóteles nos enseña que el hombre es, por naturaleza, un animal político. Posee, de modo exclusivo, y frente a los demás animales, el sentido de lo bueno y lo malo, lo justo y lo injusto, y las demás apreciaciones. Es, precisamente, la participación comunitaria en éstas la que funda la ciudad (polis), que los griegos entendían como unidad política suprema, y que es la que buscará el fin supremo que implica a la totalidad y que no es otro que la felicidad de todos los ciudadanos.

Para Han, sin embargo, el hombre contemporáneo es un animal gregario más, que se sitúa en lo que él llama *enjambre digital*, un lugar cuyo centro neurálgico son las redes sociales, que a su vez erosionan el espacio público y que agudizan el aislamiento del hombre. Este enjambre es una comunidad frecuentemente indignada, pero la indignación por sí misma no crea comunidad alguna, porque aglutina multitudes volátiles, poco firmes, que crecen súbitamente y se dispersan con la misma rapidez; un entorno que no desea crear ninguna comunidad, ningún *nosotros*, y que son más bien una concentración sin congregación, una multitud sin interioridad alguna.

Para Han las redes no crean comunidad

Precisamente a este respecto, la obra más significativa de Han es la que lleva por título *En el enjambre*, donde expone que estas olas de indignación son muy eficientes para movilizar y aglutinar la atención en un primer momento, pero que son inapropiadas para configurar el discurso y el espacio público. La *Iliada* comienza con la palabra ira, nos recuerda Han. Es un canto de la ira, que constituye la primera narración de la cultura occidental. “La ira puede cantarse aquí, porque soporta, estructura, anima, vivifica. Esta ira es narrativa, épica, porque produce determinadas acciones (...) La indignación digital, en cambio, no puede cantarse. Es un estado afectivo que no desarrolla ninguna fuerza poderosa de acción”.

Las redes no conforman un espacio público

Por todo ello, no engendra ningún futuro, sino que es, más bien, causa de saturación y hastío.

*Somos esclavos
del trabajo*

Es lo que el propio Han en *La sociedad del cansancio* llama *violencia neuronal*: “Toda época tiene sus enfermedades emblemáticas. Las propias del siglo XXI son patologías neuronales tales como el déficit de atención con hiperactividad, el trastorno límite de personalidad o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO)”. No hace falta ahondar demasiado en la relación que existe entre este último síndrome y el objeto de estudio que nos ocupa. Así, la sociedad del trabajo constante, del rendimiento, no sería, en sentido estricto, una sociedad libre, sino una sociedad que, al producir nuevas y constantes obligaciones, convierte al individuo en esclavo del trabajo, en amo y esclavo de sí mismo.

En *Hiperculturalidad*, y llevando este aspecto al ámbito digital, Han llega a hablar del *eros de la conexión* y cita a Heidegger para afirmar que hoy la creciente conectividad del mundo crea una abundancia y profusión de relaciones y posibilidades, pero que ese espacio de posibilidad saturado (del que cada vez nos resulta más difícil salir), reduce el proyecto vital y la libertad de elección a una mera posibilidad heredada; una suerte de erótica que no remite siquiera al otro.

*Podemos
convertirnos
en personas
agotadas*

Nos dirigimos hacia un nuevo modelo de sociedad en el que el hombre del futuro ya no necesitará manos porque no tendrá que habérselas con la materia, tal y como la entendíamos hasta ahora. Un nuevo modelo también laboral que, al tiempo que lo convertirá todo en trabajo, rehuirá también

de ese trabajo mismo. Puede parecer que nos dirigimos hacia un tiempo en el que lo lúdico va a tener un mayor protagonismo, pero la promesa esconde una trampa: el principio del rendimiento quita al juego todo lo lúdico y lo convierte de nuevo en trabajo. La diversión no es lo otro del trabajo, sino su producto, y los jugadores/trabajadores se convertirán en sujetos agotados, que duermen de la misma manera en que se duerme la pierna. Su relajación no es más que un modo de trabajo, en la medida en que sirve para la regeneración de la fuerza laboral.

Mark Twain lo resumía con demoledora ironía en *Diarios de Adán y Eva* cuando cuenta cómo a Adán lo que más le costaba era sobrellevar los domingos, porque aunque entre semana hubiera pocas cosas que hacer, los domingos no había ninguna. Paradójicamente, una sociedad del rendimiento extremo, al tiempo que limita o anula los tiempos para el ocio, convierte ese mismo ocio en tedio, que apaga la vida y enciende (en nuestras pantallas) el cansancio de vivir.

En sus *Pensamientos* recoge Pascal que nada hay tan insoportable para el hombre como estar en reposo total, sin pasiones, sin asuntos, sin diversiones, sin empleos. Es entonces cuando siente su nada, su abandono, su insuficiencia, su dependencia, su impotencia, su vacío. Al instante extraerá del fondo de su alma el tedio, la negrura, la tristeza, el pesar, el despecho y la desesperación. Pareciera que nos está retratando en esa vorágine

*El ocio se
convierte
en tedio*

*Estar en
reposo total
nos condena
a la nada*

tan nuestra de la conexión constante, síntoma a su vez de las causas más profundas sobre las que se cimenta la civilización del vértigo y la prisa en la que andamos.

Tenemos que forjar un carácter digital desde los valores

En resumen, hablar de los aspectos éticos del uso y abuso de los dispositivos móviles requiere hacerlo, al menos en estas dos direcciones, la del sujeto inteligente, libre y responsable que toma sus decisiones y que también en su vida virtual (tan real como la vida misma) puede forjar un *carácter digital* desde los valores y las virtudes morales, y la de una sociedad que, si bien no aboca necesariamente al individuo al precipicio, lo condiciona notablemente, hasta el punto de que, en cualquier edad (esto no es una cuestión ya solo, ni principalmente de adolescentes) y particularmente en situaciones de vulnerabilidad, va a tener que resistir ante la nueva coacción (y en ocasiones esclavitud) que le traen los nuevos dispositivos digitales; unos dispositivos que, en cierto modo, le pueden llegar a explotar de manera más eficiente por cuanto, en virtud de su movilidad, transforman todo lugar en un puesto de trabajo y todo tiempo en un tiempo de trabajo.

El desafío es elaborar nuestro proyecto personal

Por eso el reto es enorme, porque, en medio de este desfondamiento general, seguimos llamados a elaborar un proyecto personal e intransferible de vida buena; a entender, para ello, las circunstancias en las que nos toca vivir; a discernir cada situación desde la prudencia; y a no dejar que se nos imponga ningún modelo de vida, al menos

no sin comprenderlo antes, sin someterlo después al arte de poder no tener razón y sin ser capaces, al fin y una vez depurado, de compartirlo con los demás y orientarlo hacia el bien común.

2. Comunicación móvil a la comunicación ubícua. ¿El medio sigue siendo el mensaje?

Cometeríamos un error si pensáramos que todo esto es cuestión de adolescentes y de teléfonos móviles. El abuso y la adicción ven las puertas abiertas en las situaciones de mayor vulnerabilidad y sabemos que la adolescencia es una de ellas. Obviamente, no es la única. A nuestros aparatos preferidos, de teléfono apenas les queda el nombre. Cuenta la psicóloga americana Sherry Turkle en una obra sobre la importancia de la conversación en la era digital, cómo hemos sustituido la conversación por la conexión. Lo cuenta con un ejemplo demoledor: un chico de 16 años acaba de recibir un mensaje de texto de su mejor amigo. El padre de su amigo ha muerto. Le dice a su madre que ha escrito a su amigo y le ha dicho que lo siente. Su madre, a quien casi no le cabe en la cabeza lo que ha hecho su hijo, le pregunta que por qué no ha llamado. Ella piensa en la necesidad de consuelo. Él dice que está fuera de lugar que lo interrumpa. Está demasiado triste para recibir llamadas de teléfono. Se asume así que la conversación es una intrusa, incluso en momentos que piden a gritos un gesto de intimidad.

Nuestros teléfonos ya no sirven prioritariamente para conversar, sin embargo, son más móviles que nunca y sus usos (conversaciones aparte) son cada vez más variados. Nos alarmamos cuando

Sustituimos la conversación por la conexión

conocemos que nuestros chavales de 14-16 años se pasan más de 6 horas al día en la pantalla. Es una barbaridad, ciertamente, pero a menudo pensamos que se pasan la mayor parte de ese tiempo *whatsappeando*, *instagrameando* y viendo vídeos en Youtube. La comunicación móvil incluye el consumo masivo de series de ficción. Netflix sí que puede terminar siendo el verdadero opio del pueblo. Ya no hablamos de series de televisión. En la sociedad de las pantallas, las series son series de ficción, a secas, porque se consumen en los más diversos tipos de pantalla. Son el paradigma de esa comunicación móvil de la que hablábamos.

Se consumen muchas series de ficción

Los últimos datos del Observatorio de las Series no dejan lugar a la duda, el 86,2 % de los españoles reconoce que ve series y más de la mitad (62,5%) afirma que son muy o bastante importantes en su vida, tanto que el visionado de series les resta tiempo de otras actividades que antes realizaban con mayor frecuencia como, por ejemplo, la lectura de libros, ver películas, navegar por internet, oír música, practicar deporte o dormir las horas que tocan.

La comunicación ubicua nos envuelve por completo, no podemos huir de ella

En realidad, el fenómeno nos invita a reflexionar sobre el paso de una comunicación móvil, que llevábamos encima a diferencia de la comunicación fija que requería estar en un determinado lugar a una hora determinada, a una comunicación ubicua, que nos envuelve por completo y de la que, de alguna forma, no podemos huir. Allá

donde estés, habrá noticias, nos advierte Ramón Salaverría que ha trabajado la idea desde la evolución del periodismo clásico al que él mismo ha denominado *periodismo ubicuo*. Sin haber digerido todavía el impacto de internet, que ha acompañado a la revolución de las comunicaciones móviles, los medios de comunicación (y nosotros con ellos, porque en alguna medida todos somos medios de comunicación en la nueva sociedad de las pantallas) se asoman a un nuevo entorno tecnológico que está transformando radicalmente los modos de producir y difundir información.

Desde las tecnologías de inteligencia artificial hasta la llamada Internet de las Cosas, una ola de novísimas tecnologías está convirtiendo la comunicación que conocemos en algo ubicuo. Lo veíamos en el epígrafe anterior con las aportaciones de Han: allá donde vayamos habrá trabajo. Ese trabajo incluye necesariamente una nueva dimensión comunicativa. Allá donde vayamos, habrá conexión obligada, de la que nos será difícil huir. En pocos años hemos pasado de buscar noticias, a sentirnos desbordados por la información.

Antes de la llegada de internet, como apunta con perspicacia Salaverría, estábamos obligados a realizar un acto de peregrinaje: teníamos que hacer un esfuerzo de búsqueda, acudiendo a un quiosco, a un transistor, a un televisor ... Google nos facilitó la búsqueda. Sin embargo, comenzamos a vivir con asombro una época en la que la comunicación nos excede. Pensemos solo en la

Nos sentimos desbordados por la información

Antes buscábamos información, ahora ella acude a nosotros

información. Acude a nosotros sin que la hayamos buscado. Nos persigue, nos atosiga mediante notificaciones constantes y llamadas de atención de todo tipo.

Las redes sociales y los dispositivos móviles son “no-lugares”

Ubicuo significa que está presente al mismo tiempo en todo lugar. Es curioso porque el antropólogo francés Marc Augé, especializado en etnología, teorizó a principios de los años 90 sobre los que él llama *no lugares* y, en particular, sobre los espacios para el anonimato de las grandes ciudades. Son los espacios que no son tales, valga la contradicción, porque no personalizan, no aportan a la identidad, en ellos la comunicación es más superficial y se caracterizan por su transitoriedad. Un no-lugar es una autopista, una habitación de hotel, un aeropuerto o un supermercado. En los 90 Augé no conocía todavía las redes sociales y el auge de los dispositivos móviles. Hemos visto que para muchos no son exactamente lugares de tránsito, porque pasan muchas horas en ellos, sin embargo es evidente que guardan algunas similitudes con los citados no-lugares. Vivir, amar y trabajar en un mundo acelerado, en muchas ocasiones requiere de no-lugares, signo de unos tiempos, en palabras de López Cambroneró, que no tanto vienen marcados por un cambio tecnológico vertiginoso, cuanto por una radical transformación de nuestra mirada sobre la realidad y una falta de propuesta de sentido, cada vez más acuciante, en el actuar humano.

En esta tesitura parece que aquel hallazgo de McLuhan acerca de que “el medio es el mensaje” se haya quedado, como dicen los jóvenes, un tanto viejuno. Su conocido aforismo es el título del primer capítulo de *Understanding Media: The Extensions of Man*, publicado en 1964 y que nos invita a reflexionar sobre si la oposición entre medio y mensaje es solo aparente y no deberíamos advertir más bien que la tecnología fuera una suerte de prótesis del ser humano. Por entonces McLuhan no imaginaba transhumanos en el horizonte, ni había oído hablar de los nomóforos, incapaces de salir a la calle sin su dispositivo móvil.

El que la comunicación sea ubicua y las pantallas nos invadan supone que éstas nos vigilan. El medio es hoy la pantalla, el ojo que todo lo ve y está más viva que nunca la pregunta por el frágil equilibrio entre libertad y seguridad. Y supone, al mismo tiempo, que lo real se nos da, mayoritariamente, por medio de la representación; una representación que lo llena todo, lo totaliza, hasta el punto de que olvidamos que la representación es intencional (hay una intención) y que es relativa (remite a), y que hay una presencia necesaria, que se nos ha difuminado. Es decir, que ya no es tanto el ojo que todo lo ve (que también) sino sobre todo que casi todo lo vemos a través de ese ojo que son las pantallas. Piensen, por ejemplo, en las fallidas Google Glass, que llegaron para transformar el ojo humano en una cámara. Es el ojo mismo el que hace imágenes.

*Vemos la
realidad a
través de
las pantallas*

Todos podemos ser emisores de información

Así las cosas, las reglas del juego han cambiado. De una sociedad mediáticamente vertical, donde la comunicación fluía desde los grandes centros, sin apenas interacción por parte de los receptores, hemos pasado a una comunicación omnipresente, que se vierte en todas las direcciones, donde los usuarios son al mismo tiempo creadores y consumidores de contenidos. Cada uno de nosotros, con los 140 caracteres de nuestro Twitter, puede convertirse en el medio, emitir e informar a los demás, que, a su vez, pueden informar a otros, formar opiniones y participar de una tormenta de contenidos cuya lógica es muy distinta a la que conocíamos hasta ahora en los medios tradicionales.

Los medios de comunicación de masas deben reubicarse

Parece que el futuro ya no va a ser lo que era. Los medios tradicionales lo han entendido, aunque no han dado todavía con la clave que les permita sacar la cabeza hacia el horizonte de la supervivencia. Ni la radio acabó con la prensa escrita, ni la tele con la radio... ni tampoco internet (que no es exactamente un medio) ha acabado con los anteriores, aunque lo cierto es que ha dejado a muchos desubicados y con urgente necesidad de reformulación en su naturaleza y funciones. ¿Qué son hoy y para qué sirven el cine, la prensa, la radio y la televisión? ¿Han posibilitado los nuevos escenarios una cierta apertura hacia otros medios y, por consiguiente, hacia quienes los usan? ¿O se han replegado aún más sobre sí mismos? ¿Son todavía medios de comunicación de “masas”?

Los medios de comunicación tradicionales han dejado de ser, a mi juicio, lo que eran porque el propio concepto de “masa” ha cambiado. Los medios hoy hablan más de sí mismos que nunca. Se retroalimentan, en una espiral de metacomunicación que parece no tener fin. Piensen en eso que hoy llamamos “televisión social” y que consiste en ver una pantalla con otra pantalla distinta delante que se intenta ver al mismo tiempo que la primera para poder comentar en una lo que se ve en la otra.

Los medios han desplazado su foco informativo. Ya no existen principalmente para informar. Qué sentido tiene hoy la primicia, ser el primero. Han intensificado en cambio la función sobre aquello en lo que tenemos que pensar. Su función en cuanto que agenda temática se ha reactivado. Y no me refiero solo a que con nuestras agencias eurocéntricas las noticias de África queden fuera y uno tenga que leer Mundo Negro si quiere enterarse de algo. No solo, las agendas temáticas que sustituyen al hombre y a los lugares donde habita, son mucho más amplias. Son totalizadoras, en ocasiones excluyentes, descartando todo lo que no sea lo que se propone a la luz de la agenda dominante.

Piensen hoy, por ejemplo, en estos tres grandes ámbitos: deportivo, gastronómico y musical. Casi todo es deporte, lo que no es deporte es cocina, lo que no es cocina ni deporte es La Voz kids. Para abordarlo adecuadamente, los medios se han

Los medios nos orientan sobre qué pensar

En los medios hay menos profundidad y más espectáculo y entretenimiento

espectacularizado. Un informativo, el tradicional telediario ya no se entiende sin la lógica del espectáculo, lo que necesariamente conlleva un tratamiento menos profundo de los temas.

Los medios han potenciado su función de entretenimiento y la transmisión de valores se ha desplazado de la agenda informativa a los productos de entretenimiento, especialmente los de ficción (las mencionadas series) que es lugar donde se configuran verdaderos modelos que se proponen como tales, personajes contruidos con un marco moral donde a los guionistas no se les escapa un solo detalle, desde la coca cola o la Pepsi que deben beber hasta la nacionalidad del asesino.

Los medios siguen, de forma minoritaria, ejerciendo su función como contrapoder. El periodismo de investigación es escaso, no solo porque es caro, sino sobre todo porque se da de bruces con las características de la sociedad de las pantallas, el presente y el instante.

¿Qué sucede entonces con la comunidad necesaria para el encuentro, en qué se ha convertido esa nueva masa que recibe contenidos y que ahora también los crea?

*La masa
indignada no
crea comunidad*

La nueva masa o el enjambre digital, en palabras de Han, es una comunidad frecuentemente indignada, tenemos múltiples ejemplos de la ola de agresiones verbales que se produce en Twitter, o el debate sobre los chistes y el humor negro. Pero la indignación por sí misma no crea comuni-

dad alguna, porque aglutina multitudes volátiles, poco firmes, que crecen súbitamente y se dispersan con la misma rapidez. Imaginemos un estado de opinión creado realmente (desde hechos verdaderos no falsos). Convoca, llama, enciende, propicia la indignación, pero que si se queda ahí no es capaz de acción ni de narración alguna. Puede sostenerse por intereses políticos o mediáticos en el medio plazo, puede envilecer la esfera pública y sobre todo la publicada, puede revertir un resultado electoral (esto es más difícil, hemos visto ejemplos USA, Escocia), y puede desembocar en una indignación que se convierte en ira violenta, y que acaba por enterrarse. Esta indignación digital es más bien un estado afectivo, y por ello no desarrolla ninguna fuerza poderosa de acción. Distrae, nos desocupa de lo importante, nos indigna a nosotros también, pero basta levantar un poco la mirada para ver que como comunidad, así, no tiene ningún futuro.

De las masas mayoritariamente acrílicas, de las grandes audiencias, de las multitudes con respuesta previsible ante los medios, hemos pasado a convivir en un enjambre digital, donde somos protagonistas de un entorno volátil, inestable, que no desea formar ningún “nosotros” y que, por lo tanto, pone de nuevo entre interrogantes la posibilidad del verdadero encuentro. Los hombres digitales que habitan estos nuevos lugares rehúyen los grandes espacios de concentración. Son una concentración sin congregación. Son multitud sin interioridad. De aquí se derivan algunas tesis apo-

*Debemos estar
en los medios
de manera
significativa*

calípticas al respecto, que sostienen que hay que huir de ellos y refugiarse en la calidez de la radio o de una sala de cine. Intuyen ya, creo, que no soy de esa opinión y que si bien me parece necesario desvelar las debilidades de medios tradicionales y nuevos, lo hago para que, desde ahí, sepamos estar en ellos con una presencia significativa, distinta a este mapa dibujado, y que por lo tanto ha sabido poner fortaleza donde había debilidad. Se trata, en definitiva, de tejer nuestra presencia con un hilo conductor coherente, en medio de un cúmulo de experiencias deshilachadas. Nunca mejor dicho, sin orden ni sentido.

Distinguir entre la verdad y las post-verdad es una cuestión ética

Esta sociedad del cansancio, del trabajo omnipresente, de la comunicación ubicua, en la que el modelo de los propios medios ha cambiado, y que propicia un nuevo tipo de *masa*, que ya no se limita a recibir y consumir contenidos, introduce también una cuestión ética, si no del todo nueva, sí novedosa. Se trata de la dialéctica entre verdad y veracidad. La sociedad de las pantallas y de la hiperconexión ha renombrado la mentira. Ahora hablamos de *fake news* y de posverdad.

¿Cómo buscamos la verdad en esta nueva realidad?

Si non è vero, è ben trovato, dicen los italianos. Hablamos del relato de los hechos y de la importancia que cobra eso que, postmoderna y líquidamente, conocemos como “posverdad”. Los medios siempre han tratado de influir en la agenda, en el qué pensar y en el sobre qué debemos pensar. Pero, ¿cómo hacerlo ahora en un escenario tan distinto? ¿Cómo planteárselo en esta nueva

tesitura, donde la verdad desnuda (sin relato ni posverdad) ha quedado proscrita? ¿Cómo plantear la necesaria búsqueda de la verdad en un territorio hostil para ella, donde la creación de una cierta moral dominante es fácil de conseguir con habilidad y conocimiento de estrategias propagandísticas? ¿Cómo recuperar la credibilidad y mantener la autoridad de los medios cuando esa moral dominante ha sido creada de forma artificial y no responde siempre a lo que la mayoría social sostiene sobre una determinada cuestión?

Antes de adentrarnos en la propuesta de desconexión para una fecunda reconexión, debemos responder a estas preguntas previas desde una clave antropológica. Es tiempo de ser audaces para ir a contracorriente, para preferir la conversación a la mera conexión y para ser constructores de una verdadera cultura del encuentro.

El abismo de la vaciedad clama por el abismo de la plenitud. Nuestro corazón está inquieto y lo reclama cuanto más cerca del precipicio estamos. Nada de que hemos llegado al final de la historia, nada de que los medios son el mensaje. Nuestra coyuntura requiere nuevas relaciones entre sociedad y medios de comunicación, nuevas relaciones que pasan por una recuperación de la verdad. Si los de siempre se han cansado y se conforman con el simulacro, allá ellos. Ahora ya no dependemos del todo de ellos. Ahora podemos educar en el encuentro desde nuestro muro de Facebook y para eso es imprescindible recuperar una pedagogía

Debemos ser capaces de ir a contracorriente

del esplendor de la verdad. Del testimonio no solo creíble, sino verdadero.

*La verdad no
entiende de
modas*

La moral dominante es una auténtica tiranía contemporánea que dificulta cuando no imposibilita el encuentro. Pero razonemos un instante. ¿Qué es eso de la moral dominante en una sociedad pluralista como la nuestra? A menudo una entelequia interesada para adormecer conciencias y espíritus críticos. ¿Cómo aproximarnos a lo que de verdad piensan los norteamericanos sobre Donald Trump? ¿Cómo saber lo que piensan los españoles de los vientres de alquiler? Mediante la imprecisa estadística. Eso es todo, pues es muy poco. Es muy poco, porque incluso cuando está eficazmente realizada, a menudo la verdad no entiende de modas y medianas. No somos nosotros los que poseemos la verdad, es la verdad la que nos posee.

*Lo que no es
lo mío no es
verdad*

Esta formulación que levanta ampollas posmodernas es objeto hoy de todo tipo de sospechas. Porque se malentiende. Ya están estos hablando de verdad. Fuera de aquí, fuera de su medio de comunicación no hay verdad. La verdad parece venirse desde arriba, aplastándonos, no dejando respirar. No es así, sino al revés. Es esa pseudoverdad que padecemos la que nos somete. La crispada pretensión de certeza está orientada hacia atrás. La búsqueda de la verdad, en cambio, se lanza audazmente hacia adelante. Arriesga, entiende la comunicación como misión, como don y tarea.

Porque quien busca la verdad no pretende seguridades. Todo lo contrario. Intenta hacer vulnerable lo ya sabido, porque quiere siempre saber más y mejor. En este sentido una comunicación centrada en la verdad es una conquista diaria. Si no, estaremos en los medios, consumiremos los medios, seremos también nosotros medios, pero terminaremos por ser creadores/consumidores consumidos y no aportaremos valor añadido alguno. Seremos una pieza más del espectáculo relativista, que termina por convertir en absolutos los parámetros culturales dominantes.

La verdad no da seguridad

3.- Hiperconexión: uso, abuso y adicción digital

¿Podemos afirmar que existe un tipo de dependencia a la que, con carácter general, denominamos adicción digital? ¿La reconocemos de la misma forma que lo hacemos con otras adicciones clásicas como pueden ser el tabaco, el alcohol o el juego? La primera respuesta es polémica, pero a mi juicio es afirmativa y la segunda es negativa. Volvemos a Han, que en su obra *En el Enjambre* no duda en afirmar que, así como McLuhan, de quien acabamos de hablar, sostenía que la tecnología estaba ya dentro de nuestros muros y nos embotaba, algo semejante sucede hoy con el medio digital. Somos programados de nuevo sin que capturemos por entero el cambio radical de paradigma. Cojeamos tras el medio digital, que, por debajo de la decisión consciente, cambia decisivamente nuestra conducta, nuestra percepción, nuestra sensación, nuestro pensamiento y nuestra convivencia.

El propio Han desarrolla, a partir de aquí, una visión de los dispositivos móviles que, si bien, a mi juicio se aparta del justo término medio virtuoso que propondré después, es sugerente como marco teórico para esta aproximación a la adicción digital. Han sostiene que el smartphone es un aparato digital que trabaja con un input-output pobre en complejidad, hace que nos olvidemos de pensar de una manera compleja y estimula que se

La adicción digital existe

Han cree que los dispositivos móviles dificultan el pensamiento complejo

atrofien formas de conducta que exigen amplitud temporal y de mirada, mientras fomenta la visión a corto plazo.

*Ya hay centros
de atención
a adictos
digitales*

Sí, existe la adicción digital, seductora y esclavizante a un tiempo. Y empieza a existir, a mi juicio, un serio problema de salud pública. Madrid acaba de abrir el primer servicio de atención en adicciones tecnológicas. Ya no es solo una cuestión de unos cuantos teóricos que siempre ven calamidades y nubarrones en el horizonte. Se trata de un equipo de ocho profesionales, terapeutas que trabajan con los casos que les llegan, sobre todo, desde los Servicios Sociales de los ayuntamientos, centros de salud o centros escolares. Tiene el objetivo de ayudar de forma integral a las familias a hacer un buen uso de las nuevas tecnologías y de tratar a aquellas personas (está especialmente dirigido a adolescentes) que ya presenten un problema de adicción.

*A más horas
frente a la
pantalla más
insatisfacción
vital*

Un estudio de profesores de la Universidad Estatal de San Diego, en California, afirma que el nivel de infelicidad se incrementa de forma constante en los adolescentes que pasan más de una hora diaria enganchados a la pantalla. Se ha observado que los usuarios de videojuegos, de entre 10 y 15 años de edad, que dedicaban al día más de tres horas a jugar en las pantallas, se sentían menos satisfechos con sus vidas y tienen más dificultades para gestionar sus emociones correctamente. Esos adolescentes pasan hoy una media de entre cinco a siete horas delante de las pantallas.

En España, el Ministerio de Sanidad ha incluido por primera vez en 2018 las adicciones a las nuevas tecnologías en el Plan Nacional de Adicciones. Desde el organismo público se subraya que el principal grupo de riesgo son los adolescentes y los jóvenes y que el 18% de la población entre los 14 y los 18 años realiza un uso abusivo de las nuevas tecnologías. La Organización Mundial de la Salud no reconoce todavía la adicción a las nuevas tecnologías, aunque ya admite que existe la adicción a los videojuegos. Es un primer paso en un camino que, desgraciadamente, se ve venir. No es una cuestión baladí. Hay que abordarlo profesionalmente porque en estos jóvenes hiperexpuestos a la red, a menudo subyace un trastorno psicológico que se debe tratar cuanto antes mejor. De no atajarse a tiempo, de adultos pueden convertirse en personas inseguras, introvertidas, con miedo al rechazo y a la desaprobación social por su baja autoestima y obviamente con problemas asimismo en el ámbito laboral.

Se va reconociendo como problema de salud la adicción digital

Los especialistas sostienen que la terapia para dejar de hacerse un *selfie* diario es parecida a la de la drogadicción. Las adicciones del comportamiento (trabajo, juego, comida, compras, sexo, deporte, tecnología...) responden a parámetros muy similares a los de las adicciones a las sustancias (alcohol, nicotina, heroína, cocaína, opiáceos, metanfetaminas, cafeína, esteroides, fármacos en general). Es decir, necesitan cada vez un consumo mayor para obtener satisfacción, generan agresividad en períodos de abstinencia, alteran los hábitos del sueño y de la alimentación,

La adicción digital se comporta igual que otras adicciones

aíslan al sujeto hasta circunstancias extremas que le suponen un deterioro de sus relaciones sociales e inciden de manera muy negativa en la vida profesional (o en la educativa, en el caso de los menores). Los expertos hablan, a menudo, de que es necesario por lo menos un año para que ese hábito pernicioso se consolide como patología.

Tratando de sacar factor común, los especialistas hablan siempre de estas características a la hora de diagnosticar una adicción de este tipo:

Síntomas de la adicción

- Dependencia psicológica, que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible y la polarización de la atención, la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control.
- Efectos perjudiciales en el ámbito intrapersonal (experimentación subjetiva de malestar) e interpersonal (conflictos familiares, laborales, académicos, económicos, legales, etc.).
- Síntomas de abstinencia tanto físicos como psicológicos (alteraciones de humor, irritabilidad, impaciencia, inquietud, tristeza, ansiedad, etc).
- Negación, ocultación y/o minimización de lo que está sucediendo.
- Riesgo de recaída y de reinstauración de la adicción (en este sentido hay estudios todavía abiertos para observar si, como sucede en otras adicciones, el adicto corre el riesgo de recaer).

La aceptación e incluso el reconocimiento social que otorga la hiperconexión complica mucho

el problema, porque, aunque también sucede en otras adicciones, en la adicción digital es muy frecuente pedir ayuda solo cuando la situación es extrema y ya se nos ha ido por completo de las manos.

Adam Alter, gurú actual sobre cuestiones de adicciones digitales, que ha arrasado con su provocadora propuesta preguntándonos a bocajarro, ¿quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos?, es muy sugerente cuando se remonta a los usos primitivos de la palabra adicción. Ser adicto, en el mundo clásico, significaba tener una pasión. No solo no había nada malo en ser adictos sino que contaba con una cierta aceptación y reconocimiento sociales. Sin embargo, en el siglo XIX, el campo de la medicina le otorgó el sentido con el que hoy conocemos el término.

Parece claro que, la adicción digital responde, sin duda, al auge de las nuevas tecnologías y, muy vinculadas a ellas, de las adicciones del comportamiento. Alter ha descrito la transición que se ha producido entre unas adicciones y otras cuando afirma que ya no son solo los químicos los que idean sustancias adictivas sino también los emprendedores los que diseñan experiencias que pueden atraparnos en comportamientos adictivos.

De alguna manera, todos llevamos un adicto dentro. La razón principal es que las adicciones del comportamiento tienen un componente biológico. La palabra clave es *dopamina*. Las adicciones no se limitan al gusto; los adictos no son ne-

*Adicción
significa
“pasión”*

*La dopamina
es clave en las
adicciones y
en la dificultad
para desengan-
charse*

cesariamente individuos a los que les gustan las drogas que consumen, sino personas que ansían esas drogas con todas sus fuerzas, incluso cuando dejaban de gustarles porque estaban destruyendo sus vidas. Lo que hace que las adicciones sean tan difíciles de tratar es que cuesta mucho más luchar contra esa ansia que contra el gusto por la droga. En ese embrollo de gusto y ansia han encallado muchos estudios sobre adicciones. Y he aquí el *quid* de la cuestión. Alter tiene razón cuando afirma, poniendo resultados científicos encima de la mesa, que a pesar de que gustar y querer suelen ir de la mano, cuando se trata de adicciones cada una sigue su camino.

Los adictos a un comportamiento se sienten protegidos por este

La tesis mantiene que igual que las drogas desencadenan la producción de dopamina, las señales comportamentales también lo hacen. Cuando un adicto a los videojuegos enciende el portátil, sus niveles de dopamina se disparan; cuando una adicta al ejercicio se ata las zapatillas de correr, sus niveles de dopamina también se disparan. A partir de este momento, estos adictos del comportamiento se parecen mucho a los adictos a las drogas. Las adicciones no están motivadas por las drogas o los comportamientos en sí, sino por la idea aprendida con el tiempo, de que son capaces de proteger a los adictos de su malestar psicológico.

La droga alivia el sufrimiento psicológico

En realidad, Alter nos quiere hacer pensar sobre cómo en muchas ocasiones las intuiciones que tenemos sobre las adicciones no se corresponden en absoluto con la realidad. No es, por

ejemplo, que el cuerpo se enamora de pronto de una droga sin ser correspondido, sino que nuestra mente aprende a asociar la sustancia o el comportamiento en cuestión con el alivio del sufrimiento psicológico. Y resulta que en el nuevo continente digital esas asociaciones se producen con una alta frecuencia, entre otras cosas porque lo digital nos facilita la consecución de numerosos pequeños objetivos que andamos persiguiendo a diario, intentado culminar unos sin haber conseguido otros.

Esta *multitarea* es un caldo de cultivo para la adicción. Si se hace con moderación, establecer objetivos personales cumple una función intuitiva, porque te dice cómo invertir tu limitada cantidad de tiempo y energía. Pero hoy día los objetivos llaman a nuestra puerta sin que los hayamos invitado. Si te unes a una red social, no tardarás en querer atraer más seguidores y likes. Si te creas una cuenta de correo electrónico, siempre estarás pendiente de mantener la bandeja de entrada vacía. Si juegas al Candy Crush, necesitarás batir tu propio record. Estos objetivos se acumulan y alimentan actividades adictivas que llevan al fracaso o, quizá peor aún, a una sucesión de éxitos que engendrará un objetivo ambicioso tras otro. Es la consecuencia evidente de la sociedad del rendimiento y de la comunicación ubicua que hemos radiografiado.

A todo ello le tenemos que añadir que, en el caso de los entornos digitales, el *feedback* que

*Ya no nos
establecemos
objetivos sino
que estos
vienen a
nosotros*

Las redes tienen ganchos que nos atrapan todos buscamos en nuestros procesos de aprendizaje se produce de forma inmediata. Se puede tener casi todo y se puede tener casi al instante. En ese *casi* reside el gancho tramposo con el que toda adicción nos atrapa. Nuestros objetivos en la red se irán acumulando al tiempo que se acumulan actividades adictivas que no nos llevan directamente al fracaso, sino casi al éxito. Vamos acumulando pequeños fracasos que percibimos como casi triunfos o, peor aún, triunfos que nos van a abrir una ventana tras otra, de manera hipertextual, al más puro estilo Windows y generando un objetivo ambicioso tras otro.

La adicción digital puede llevar a otras adicciones Es, en definitiva, el modelo clásico de las máquinas tragaperras, minuciosamente calculado y diseñado para generar un comportamiento adictivo. No son mundos ajenos ni tan distantes. Parte del drama de la adicción digital es que además de ser una adicción en sí misma, auxilia y es decisiva en el desarrollo de otras adicciones, sobre todo conductuales. Teletrabajamos, respondemos correos electrónicos las 24 horas del día; telecompramos, como usuarios *premium* que a las dos horas tienen lo que han pedido en casa; teleapostamos de forma ubicua y constante mientras vemos un partido de fútbol.

Alter es inmisericorde cuando afirma que, en muchos sentidos, las adicciones a las sustancias y las adicciones del comportamiento (o sin sustancia) son muy similares entre sí, dado que activan las mismas regiones cerebrales y se alimentan en

parte de las mismas necesidades humanas básicas: la participación social y el apoyo social, la estimulación mental y un cierto sentido de eficacia. Sucede a menudo que si esas necesidades no se ven satisfechas, las personas serán más susceptibles de desarrollar adicciones, sean del tipo que sean. Y caracteriza a las adicciones que más nos interesan aquí como malos hábitos arraigados que plantean objetivos atractivos y lejanos, nos dan un *feedback* positivo, irresistible e impredecible, nos ofrecen un progreso y una posible mejora graduales, nos proponen acciones cuya dificultad aumenta con el tiempo, nos plantean tensiones no resueltas que exigen ser solucionadas y vienen a cubrir el hueco de unas relaciones sociales sólidas.

Las adicciones del comportamiento cubren el hueco de las relaciones sociales

A partir de aquí, no duda en aterrizar la teoría a nuestro campo de estudio y apuntar que Instagram, por ejemplo, es adictivo. Algunas fotos atraen muchos *likes*, mientras que otras no lo consiguen. De esta forma, se fomenta indirectamente que los usuarios persigamos la próxima avalancha de me gusta publicando una foto tras otra, o que regresemos a la página constantemente para ver cómo nos van las cosas o para dar apoyo a los amigos en red. Asimismo los denominados *gamers* (usuarios de videojuegos) pasan días jugando a ciertos juegos porque se les insta a completar misiones y porque han formado esos nuevos vínculos que les unen, aunque sea en un sentido menos profundo, a otros jugadores.

La red rompe la capacidad de concentración y contemplación

Hay quien va un paso más allá y habla de una condena a las relaciones superficiales o de una auténtica *demencia digital*. El famoso periodista Nicholas Carr, autor de *Superficiales*, asegura que él mismo ha experimentado cómo la red, y sobre todo la sobreexposición a la red, ha destruido su capacidad para la concentración y la contemplación. Cuanto más tiempo pasamos conectados, más tenemos luego que batallar para escribir o leer textos de larga duración. Hay informes de Booking que nos permiten ver cómo las redes sociales, y en particular Instagram, está modificando las experiencias del viaje para muchos turistas, y hay reputados psiquiatras, como el alemán Manfred Spitzer, que asegura que la sociedad de la hiperconexión entraña una serie de peligros inmensos, porque su utilización intensa debilita nuestro cerebro.

La multitarea estimula adicciones, superficialidad e ineficiencia

Los niños y los adolescentes pasan ya más del doble de tiempo con medios digitales que en la escuela (o pasan casi todo el tiempo escolar trabajando exclusivamente con medios digitales). Las consecuencias directas son trastornos del lenguaje y del aprendizaje, déficit de atención, estrés, depresiones y una disposición creciente a la violencia. Lo documenta en su trabajo *Demencia Digital*, donde entre otros experimentos nos presenta el rendimiento inferior de las personas multitarea sobre las que no lo son (si es que quedan algunas que estrictamente no lo sean). Es rotundo sobre la relación que existe entre multitarea y adicción, sobre el hecho de

que las personas multitarea estén entrenando, muchas veces sin ser conscientes de ello, la superficialidad y la ineficacia y sobre por qué, a la luz de las evidencias, la multitarea no es algo a lo que deberíamos animar a la siguiente generación, ni deberíamos favorecerla.

En realidad, como puede observarse, hemos empezado por el vicio extremo, el hábito de decidir mal hasta llegar a un punto en el que, a pesar de reconocer lo bueno con nuestra inteligencia no podemos ir hacia ello con nuestra libertad. Vamos de más a menos. De la adicción al abuso y al uso, porque, si bien en el diagnóstico es necesaria la negrura, no vamos a desarrollar aquí una propuesta tecnófoba. Este sería el cuadro de características.

ADICCIÓN

- Prioriza el consumo digital frente a otras conductas antes prioritarias.
- Conlleva dependencia psicológica, que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible y la polarización de la atención.
- Incide negativamente en la alteración del estado de ánimo, hasta el punto de la incapacidad de control por parte del sujeto.
- Tiene efectos perjudiciales en el ámbito intrapersonal (experimentación subjetiva de malestar) y en el interpersonal (conflictos familiares, laborales, académicos, económicos, legales).

- Se producen síntomas de abstinencia, tanto físicos como psicológicos (alteraciones del humor, irritabilidad, impaciencia, inquietud, tristeza, ansiedad, etc).
- Mayor incidencia en personas vulnerables (adolescencia).

ABUSO

- Consumo que bien por cantidad, frecuencia y/o situación del sujeto conlleva consecuencias negativas para él o su entorno, provocando disfunciones esporádicas en sus relaciones sociales fuera de la red.

USO

- Consumo sin consecuencias negativas. Antes al contrario, se encuentra perfectamente integrado en el conjunto de su vida e incluso enriquece y propicia sus relaciones sociales fuera de la red.

4. Los enganchados: Hikikomoris o el aislamiento social agudo

Represéntate hombres en una morada subterránea en forma de caverna, que tiene la entrada abierta, en toda su extensión, a la luz. En ella están desde niños con las piernas y el cuello encadenados, de modo que deben permanecer allí y mirar sólo delante de ellos, porque las cadenas les impiden girar en derredor la cabeza.

Platón, La República, Libro VII)

La alegoría de Platón es, en su comienzo, perturbadora. Nos muestra la situación en la que se halla la naturaleza humana, es decir, el estado en el que se encuentran la mayoría de los hombres con respecto al conocimiento de la verdad o la ignorancia. En la caverna, encadenados, no pueden siquiera girar la cabeza. No es de extrañar que, cuando es liberado un prisionero, la luz le llene los ojos de fulgores y que necesite tiempo para acostumbrarse, para poder llegar a mirar las cosas de arriba.

Los hikikomoris se retiran del mundo para permanecer frente a su pantalla.

La imagen simbólica de unos hombres atados de piernas y cuello, desde niños, mirando al frente, tiene su correlato postmoderno en los *hikikomoris*, una palabra japonesa que nos sirve para nombrar a los muchachos que en nuestros días

*Muchas veces
nos es difícil
ver la verdad*

sufren un aislamiento social agudo y que huyen de su incapacidad para las relaciones sociales buscando refugio en otras vidas. El término *hikikomori* fue acuñado por el psiquiatra Tamaki Saito, y significa literalmente *estar recluso, apartarse*, pero a diferencia de otros, este apartarse, este retiro exacerbado, no tiene nada que ver con la vida lograda. Saito la definió como una enfermedad social, basada en la reclusión intencional, durante al menos un período de seis meses.

La hiperconexión nos lleva al vértigo

La soledad del *hikikomori* es la del que quiere, pero no puede abrazar la vida, la del que tiene dominada la voluntad, la del que experimenta, en terminología del profesor López Quintás, más vértigo que éxtasis. Los procesos de éxtasis nos ofrecen posibilidades de crecimiento personal, y requieren desprendimiento y generosidad; los de vértigo, sin embargo, son fruto de la cerrazón sobre nosotros mismos, acaban por bloquear nuestro desarrollo y anularnos la personalidad. El proceso de vértigo, como fácilmente acertamos a descubrir en la hiperconexión, es falaz y traidor, porque nos promete al principio una vida intensa y nos lanza por una pendiente de excitaciones crecientes que, en realidad, no hacen sino apegarnos al mundo de lo material, de las sensaciones que con ello experimentamos, y nos aleja de la vida creativa.

El vértigo nos aleja del encuentro y nos ciega a los valores

Las ideas fluyen cuando dejamos reposar a la mente, cuando tenemos espacio y tiempo sosegados para poner conceptos y experiencias en rela-

ción. Se aturden cuando nos ocupamos, en modo multitarea, a todo aquello que nos va surgiendo entre pantalla y pantalla. El vértigo nos aleja del encuentro, nos ciega para los grandes valores, nos somete a todo tipo de riesgos y, en consecuencia, disminuye al máximo nuestra capacidad de unirnos a las realidades del entorno. Cuando no somos capaces de mirar más allá del ombligo de nuestros dispositivos móviles, hasta incluso el extremo patológico que nos ocupa, nos sumimos en una espiral de egoísmo, goce, euforia, exaltación superficial, decepción, tristeza, angustia, soledad asfixiante y destrucción, como consecuencia de una experiencia vertiginosa que conocen bien quienes se encierran en su habitación.

Hay sociólogos que afirman que Japón ha desarrollado el caldo de cultivo necesario para que haya tenido lugar allí un crecimiento tan rápido del fenómeno. La explicación más plausible sería la de la brusca adaptación que la cultura nipona ha tenido que llevar a cabo en muchos ámbitos, con particular incidencia en lo que se refiere a la integración de Japón en un mercado laboral occidentalizado. Pero nunca un fenómeno complejo puede explicarse por una sola causa. El desplome de su sistema educativo (referente internacional hace apenas dos décadas), la deficiente educación emocional de los jóvenes-adultos, que por supuesto no se da solo en Japón, pero que ha hecho que muchos no supieran gestionar adecuadamente sus frustraciones, y su peculiar relación con la tecnología son

El fenómeno se ha desarrollado mucho en Japón

factores que no debemos olvidar a la hora de plantear un análisis sobre el aislamiento social agudo de tantos japoneses.

Ya existen casos así en España

Es cierto que si comparamos los dos millones de afectados en Japón con unos pocos centenares en España, puede pareceros poca cosa, pero es muy significativo que en los últimos años hayan empezado a conocerse cifras y los nombres de los primeros especialistas que en nuestro país han abordado el problema profesionalmente. En noviembre de 2014, médicos del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del Hospital del Mar, de Barcelona, presentaron el primer estudio europeo sobre las características clínicas y sociodemográficas del síndrome de *hikikomori*. Se evaluaron 164 casos de toda España, la mayoría de los analizados llevaban un trastorno mental asociado, aunque ya se apuntaban las dificultades para identificar los casos, dado que en muchas ocasiones no se podía llegar a pacientes que no presentaran otra patología asociada al aislamiento social. En aquel estudio pionero, el período medio de aislamiento se situaba en 39,3 meses, con un caso extremo investigado de 30 años de abandono. El perfil era distinto al japonés, porque, aunque predominaban los varones, la edad media era de 36 años.

El otro puede ser una oportunidad

Para muchos *hikikomoris*, entregados a la espiral del vértigo, la vida es una fuente de angustia. Hay que huir de ella y del absurdo que nos tiene como a Sísifo empujando una enorme roca mon-

taña arriba, condenados a repetir una y otra vez la tarea porque la roca rueda ladera abajo al llegar a la cima. ¿Qué cabe si no pensar, con Sartre, que en esta tesitura el infierno son los otros? ¿Qué cabe si no refugiarse porque el otro es un usurpador que ha entrado en mi entorno y me ha echado del lugar privilegiado que yo ocupaba? Pues cabe, afortunadamente, entender que el otro me mejora, me interpela, me pide no cosificarle, desvirtualizarle, y salir cuanto antes de la habitación, porque quien llama con los nudillos a la puerta es siempre un *quién*, nunca un *qué*, y, por desgracia, esto que alcanzamos a ver con tanta claridad en el abrazo no siempre se manifiesta con tal nitidez en la *webcam*.

Las historias tienen nombres y apellidos. Así nos lo contaban ya hace más de tres años en un reportaje del suplemento *Papel*, del diario El Mundo, titulado “Hikikomoris en España: la cárcel es tu habitación”:

“Había conseguido su primer trabajo en una oficina de Madrid. Vivía relativamente feliz con su primer salario: 1.200 euros. Le despidieron a finales de 2014 y regresó al domicilio de sus padres, en un pueblo del norte. Primero intentó buscar empleo. Luego A.C. se fue quedando en casa: jugaba a la Play, chateaba por Facebook... Y, poco a poco, se fue encerrando en vida: dejó de salir a la calle, dejó de salir al salón, dejó de husmear en la cocina y de asomarse a la ventana y de asearse y de hablar con su familia.

*Historia de
un hikikomori
español*

«¿No has quedado?», le preguntaba su madre los primeros viernes. Desesperada ante la imposibilidad de arrastrar a su hijo adulto a la vida social, acabó por dejarle la comida junto a la puerta. Sólo si tenía hambre, él la abría para recoger el plato helado. Cuando se despertó una mañana después de un sueño intranquilo, A.C. se encontró sobre su cama convertido en un monstruoso insecto. Sólo que aquella mañana él ya no sabía si era de día o de noche.

*Hay luz al
final del túnel*

Sin saberlo, A.C. era uno de los primeros hikikomoris de España.

(El Mundo, 17 de enero de 2016)”

Aunque cueste creerlo, hay luz al final del túnel. Es cierto que existen cavernas oscurísimas en el mundo (basta ver el ejemplo de los hikikomoris para darse cuenta), pero no todo el mundo es una caverna y tenemos el derecho y el deber moral *de* desconectar, aunque solo sea para que, cuanto antes, deje de deslumbrarnos la luz del sol y podamos acostumbrarnos a ella

5. Los desconectados. ¿Se puede vivir sin red?

Con el panorama que hemos descrito, vivir ajeno a la red de redes pareciera cosa de héroes. La resistencia humana es limitada y, cuando todo suma en una dirección, lo más frecuente sería acabar cediendo y deslizarnos, más o menos rápido, por el precipicio de la conexión constante y ubicua. Sin embargo, hay quien lo consigue. Al menos hasta cierto punto. Hay quien, en las antípodas del *hikikomori*, se recluye voluntariamente y busca su lugar en el mundo lejos del mundanal ruido, en ocasiones producto de la asfixia que le ha supuesto vivir al límite en la sociedad del rendimiento y del cansancio.

*Se puede vivir
desconectado*

*¡Qué descansada vida
la del que huye el mundanal ruido
y sigue la escondida
senda por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo han sido!*

Estos conocidos versos del humanismo renacentista, arranque de la *Oda a la vida retirada*, que en el siglo XVI escribió Fray Luis de León, en un paraje natural, junto al río Tormes a las afueras de Salamanca, nos muestran cómo la cuestión del ruido y de la saturación producida por lo mundano,

*Huir del
mundanal
ruido no es
cosa nueva*

no es cosa nueva, como tampoco lo es el ansia del ser humano por escapar de tal hartazgo y tratar de buscar en la soledad buscada - la soledad sonora (elocuente oxímoron de San Juan de la Cruz o de Juan Ramón Jiménez) - esa sabiduría que ha quedado agostada entre tanta bulla, tanto estrépito común que no permite centrarse en lo esencial.

*Desconectar
no es fácil*

Se puede conseguir, desde luego, pero ya Fray Luis nos advierte de la dificultad del camino. Tendremos que ser valientes, no apurarnos por ir a contracorriente ni observar que, en realidad, a este tipo de sabiduría no han llegado muchos. Él seguía la senda que marcaba el poema *Beatus ille* de Horacio, en un desprecio de los bienes materiales que, como sostenían los estoicos, era condición necesaria para alcanzar la felicidad. Séneca, en su obra de madurez sobre la vida feliz, nos alerta de que lo peor es la muchedumbre y nos invita a una vida conforme con su naturaleza, la que usa los dones de la fortuna sin ser esclava de ellos.

*Una vida
sencilla nos
aleja de la
esclavitud de la
conexión*

Los griegos hablaban de *ataraxia*, literalmente ausencia de turbación, para describir el estado de ánimo ideal, imperturbable, equilibrado, sereno, que, de diferente forma, propusieron tanto epicúreos, escépticos como estoicos. Fray Luis se aleja, sin embargo, de los dos primeros y abraza un estoicismo de raíz horaciana, humanista, que se aparta del estoicismo clásico y fatalista. Su visión, tan aparentemente alejada de nuestra hiperconexión digital, ya nos avisa de que para

recuperar la paz que se ha perdido, hay que pasar obligatoriamente por una purificación y alejamiento del mundo; salir de la cárcel terrenal en la que andamos metidos y elevar el alma mediante el ejercicio de una vida virtuosa que nos ponga al alcance de la mano el bien, la verdad y la belleza; una vida que el fraile agustino compara con la de aquellos que buscan otras sendas (riqueza y poder) y que requerirá huir del excesivo apego a los bienes materiales. Una vida sencilla, austera, en consonancia con la naturaleza del hombre, alejada de la esclavitud que supone vivir pendiente de la última versión del *smartphone* más puntero.

No es tarea sencilla. Hay quien mantiene, no sin razón, que la desconexión es un lujo contemporáneo que solo unos pocos privilegiados se pueden permitir. Sea como fuere, lo cierto es que, además de quienes han dedicado su vida a la clausura conventual, a cuyas vidas merece la pena acercarse, hay también frayluises laicos entre nosotros. Por obligación, por devoción, o por ambas cosas a la vez. Enrique Puig los ha rescatado en un libro titulado *La gran adicción. Cómo sobrevivir sin internet y no aislarse del mundo*. Son perfiles curiosos, si se quiere un tanto extraños, pero nos muestran que, por difícil que parezca, otra vida digital es posible.

Puig reconoce que, aunque en su recorrido investigador se ha encontrado con personas desconectadas de toda índole, ha optado por compilar los testimonios de diez personas que comparten

Existen ejemplos de personas desconectadas

Hay personas que desconectan sin perder sus objetivos vitales

dos características: la primera es que durante los últimos quince años utilizaron diariamente internet, de tal forma que sus vidas profesionales y personales pasaron a depender en exceso de esa tecnología. Y la segunda característica común es que, a pesar de haberse visto abocados de forma más o menos voluntaria a la desconexión, ésta no ha significado una pérdida sustancial, ni ha acarreado problemas significativos o un cambio de vida más allá del deseado. Al contrario, todos los testimonios son de personas que han logrado alcanzar sus objetivos vitales con éxito, tanto en la vertiente personal como en la profesional.

*La desconexión
les permite en-
contrarse con
el otro*

Lean sus historias. Ellos le ponen rostro a la desconexión y la ejercitan como esa rara medida de resistencia por la que aquí abogamos. Son los testimonios deslumbrantes de diez personas que un día decidieron no volver a conectarse jamás y lo consiguieron. No lo hicieron porque en un arranque de nostalgia manriqueña pensaran que cualquier tiempo pasado fue mejor, ni por el anhelo de una huida bucólica y un tanto hippie hacia el campo. Lo hicieron porque, siendo en su mayoría jóvenes urbanitas sobradamente preparados, deseaban recuperar el contacto directo con los demás y con ellos mismos. Hay ex conectados. O desconectados. Era verdad: había luz al final del túnel.

6. Virtudes y vicios. Una dieta aristotélica para equilibrar el fast-food digital

Tal vez usted, como yo, admire a los que han sido capaces de abandonar el mundanal ruido y desconectarse, pero piense que esa propuesta le queda lejos. En efecto, hay otras formas de reaccionar ante la invasión digital. Diríamos que son *más realistas*, pero lo cierto es que requieren también gran esfuerzo y proactividad por parte de quien vaya a ponerlas en marcha. ¿No querrás estar en una burbuja? ¿No querrás tener a tus hijos como en un convento de clausura? La verdad es que estas preguntas, tan frecuentes, son demasiado simples e inocentes. Primero, porque a menudo estigmatizan una realidad que conocen de oídas. No estaría mal que en tiempos en los que se apuesta por probarlo todo, estas propuestas estuvieran también visibles en el escaparate. Pero es que, además, son preguntas retóricas, que se agotan en sí mismas. Para descolocar al que las formula no hay más que responder con otra pregunta: está bien, esas opciones, no, ¿cuáles entonces?, ¿cuáles son para ti las propuestas de vida buena en las que debo estar o que debo ofrecer a los demás?

Por si obtienen la llamada por respuesta, vamos con algunas propuestas, de las llamadas *realistas*, para sobrevivir a la adicción digital, orientadas más hacia la prevención, sin obviar del todo qué

Existen vías intermedias entre la desconexión y la hiperconexión

Una propuesta desde las virtudes

hacer en caso de que la desintoxicación sea imprescindible. Apostamos por el trabajo en hábitos de decisión (virtudes y no solo valores) y por el tan manido término medio aristotélico que no es una receta universal, sino una interpelación directa al discernimiento prudencial para cada persona y circunstancia, siempre cerca de lo mejor y lejos del popular relativismo.

En este contexto de infoxicación, sobreabundancia informativa y comunicación obligatoria, la analogía nutricional da mucho juego. ¿Somos lo que comemos? ¿Merece, entonces, la pena cuidarnos de la comida rápida y rápida? ¿Padecemos obesidad digital? ¿Tenemos, por lo tanto, que ponernos a dieta, una vez que somos conscientes de la infoxicación que padecemos y de la necesidad de una cierta desintoxicación de pantallas?

La dieta digital

La *receta* que se repite en las consultas del nutricionismo digital gira en torno a tres principios dietéticos clave:

- Ponerse límites.
- Fijar unos objetivos, a ser posible acompañado para no abandonar el reto a la primera.
- Contar con quienes tienen más conocimiento y experiencia.

Hay que analizar en qué situación nos encontramos

Son objetivos de sentido común, pasos que tendremos que dar en uno u otro momento, pero les propongo aquí y ahora, comenzar por otro sitio. Debemos confrontar nuestra situación. En todo buen juicio de conciencia, hemos de salir de

nosotros mismos y tener en cuenta cómo nos ven desde fuera. No sirve una impresión general, debemos *pesarnos*, subirnos a la báscula para ver de qué posición partimos.

En clase, con mis alumnos, suelo hacer un ejercicio sencillo de diagnóstico. Sacamos el tema cuando hablamos de virtudes y de vicios, es decir de hábitos de decidir bien y mal. De excelencias y adicciones. Se trata de que estimen cuánto tiempo pasan al día utilizando el móvil (ninguno afirma hacerlo más de 2 horas, la conexión en muchos pequeños momentos favorece esa percepción). Posteriormente, han de *pesarse* para ver cómo andan de obesidad digital, es decir, han de instalarse una aplicación que mida el uso. Es muy sencillo, cada vez son más las aplicaciones que nos ayudan a conocer cómo andamos de hiperconectados. Quizá las más conocidas sean *Moment* y *Checky*.

Aplicaciones que nos ayudan en el proceso

Moment, en la plataforma móvil de Apple, nos permite monitorizar automáticamente todo el uso que hacemos de nuestro iPhone. Creada por Kevin Holesh, un desarrollador informático, que se cansó de estar conectado permanentemente y quiso encontrar una herramienta que le ayudara a desconectar. *Moment* nos ofrece un informe detallado de nuestro uso y abuso, nos permite activar notificaciones según diferentes umbrales de uso que podremos fijar y, entre otras cosas, permite también analizar todos los movimientos físicos (desplazamientos) que realizamos a lo largo del

Moment ayuda a poner límites

día con el móvil. Además, nos permite autocontrolarnos de manera muy sencilla, poniendo límites al tiempo diario que queremos dedicarle. La aplicación nos enviará notificaciones cuando nos estemos acercando al límite. Incluye un modo familiar con el que se puede conocer también cuánto lo usan el resto de miembros de la familia y establecer “tiempos libres de móvil” para programarlos, por ejemplo, en comidas o cenas, donde la nutrición sana ya no pasa solo por más verduras y frutas sino por un consumo móvil 0,0.

Checky es más analítico

Checky (iOS y Android) nos aporta valores más cualitativos. Mientras *Moment* se centra más en el tiempo que pasamos conectados al dispositivo, *Checky* tiene otras funcionalidades que nos ayudan a conocer, por ejemplo, si desbloqueamos el teléfono de manera compulsiva o si el hecho de recibir una gran cantidad de notificaciones tiene un efecto negativo en nuestra productividad, o analizar los lugares en los que hemos encendido la pantalla del móvil, que es muy útil para analizar hábitos según localización. Hay otras también interesantes como *App Usage*, que nos muestra el tiempo total de uso y el tiempo empleado en cada aplicación individual.

Podemos ponernos límites para ir consiguiendo un sano equilibrio en nuestra dieta digital y, una vez que demos ejemplo, debemos ponérselos a quienes estén bajo nuestra tutela. Como nos recuerda Aristóteles, el justo término medio entre el exceso y el defecto no admite recetas gene-

rales, sino que cada uno debe vivirlo y hacerlo posible, en la práctica, y de acuerdo con sus circunstancias. Pero hay que hacerlo. Aristóteles no nos decía que daba igual ser generoso que no serlo. Apostaba por la virtud, nos invitaba a la generosidad, a la lealtad, a la valentía de aquel que no era, por exceso, temerario ni, por defecto, cobarde; de aquel en el que pensamos, como modelo, que nos gustaría tener a nuestro lado en el momento en el que la vida nos pide ser valientes. Eso es contar con los que tienen conocimiento y experiencia. Y en esto, el límite equilibrado es fundamental.

Limitar con sentido común, pero limitar. Autolimitarnos y limitar a aquellos que estén bajo nuestra responsabilidad educativa. No solo por las consecuencias, es decir, porque el límite nos va a ayudar en la prevención del mal uso de la tecnología, sino sobre todo porque el límite, lejos de ser algo retrógrado y obsoleto, es condición para toda posibilidad. Toda posibilidad es un límite. Nos lo explicaba Chesterton con su habitual ingenio cuando aseguraba que le gustaban tanto las ventanas que llenaría la pared de ventanas, pero que abrir muchas ventanas puede suponer quedarse sin pared y quedarse entonces también sin ventanas.

La clave vuelve a ser, de nuevo, el equilibrio, nuestro aristotélico término medio en la virtud. Entender que la posibilidad es un límite es tan importante como entender que un modelo exce-

Los límites son el principio de toda posibilidad

sivamente autoritario, basado solo en el límite, puede no favorecer que los usuarios adquieran las habilidades críticas necesarias para hacer un uso responsable de la tecnología. Y esto hoy, cuando la llamada brecha digital no se sitúa tanto en el acceso a la red cuanto en la capacidad crítica. Dicho de otro modo: los excluidos de la sociedad digital ya no son aquellos que no tienen los dispositivos ni el acceso a la Red, sino aquellos que no son capaces de actuar críticamente.

Hay, además, muchas aplicaciones que nos echan una mano. Entre las más relevantes se encuentran:

Qustodio (gratuita para dispositivos iOS y Android), notifica cuando nuestro hijo hace y recibe una llamada, o envía mensajes, a quién se los manda y qué contenido tienen; permite limitar el tiempo a determinadas actividades como juegos o apps, y bloquea sitios inapropiados. Cuenta con un botón de emergencia que puede ser activado para conocer la ubicación del menor.

Ignore no More (IOS y Android), es una aplicación de emergencia, que permite bloquear un móvil en la distancia mediante un código de cuatro dígitos. Para recuperar el control del móvil, el menor deberá llamar a los contactos de una lista previamente creada por sus padres. Solo esos contactos podrán desactivar el código. Como el propio nombre de la aplicación indica, a partir de aquí el menor se va a pensar dos veces lo de no coger el móvil cuando le llaman sus padres.

Teen Safe, aplicación de vigilancia que permite ver todo lo que el menor hace con su dispositivo. Es muy útil para identificar situaciones de acoso escolar e incluso avisa si el usuario se ha montado en el coche con un conductor que ha bebido. Permite rastrear el terminal del menor sin que este lo note.

Con funcionalidades muy similares están también *Screen Time*, *Norton Family*, *Life360 Localizador Familiar* y *My Mobile Watchdog*. Como quiera que hecha la ley, hecha la trampa, también la industria se ha puesto al servicio de los adolescentes para evitar el rastreo paterno. *Finstagram* es un caso paradigmático, mezcla de fake (falso) e Instagram que vendría a ser una cuenta alternativa y clandestina de Instagram a la que solo tendrían acceso sus amigos más íntimos y que les mantendría ajenos al control. El tira y afloja en este terreno es permanente y todo hace pensar que así se mantendrá por mucho tiempo.

Existen contra-aplicaciones

Una vez convencidos de la importancia del control (para el otro y para nosotros mismos), no nos queda más que afrontar la dieta. La popular dieta digital de Sieberg nos propone un pretest y un plan de cuatro días. Todo, sentido común.

Para empezar, hagámonos estas preguntas de manera sincera. Sin dramatismo, que, a buen seguro, como en el ejercicio de la aplicación *Moment*, en la que sugería medir nuestro consumo diario real, aquí puede que también nos veamos muy reflejados:

- ¿Alguna vez ha experimentado la urgencia de sacar su móvil mientras otra persona está teniendo una conversación importante con usted?
- ¿Ha sentido en alguna ocasión que algo no ha pasado realmente hasta que lo ha publicado en su Facebook, Twitter, Instagram, etc.?
- ¿El parpadeo de la luz de su dispositivo móvil (o la sucesión de notificaciones de whatsapp) ha llegado a acelerar sus pulsaciones?
- ¿Suele pasar tiempo en silencio con su pareja u otra persona querida porque cada uno está inmerso en su universo digital?

*Fases de la
dieta*

Si ha respondido cuatro veces sí, hay indicios serios de *obesidad digital*. Es hora de comenzar la dieta, a ser posible acompañado, para que otro le pueda ayudar, comenzando por la confrontación sincera de la situación en la que se encuentra:

*Repensar el
tiempo en el
móvil*

1. REPENSAR: determinar, con la mayor exactitud posible, cuánto tiempo pasamos al día en internet (ya he recomendado utilizar la aplicación Moment para este sencillo autodiagnóstico).

*Quedar sin
móvil tres días*

2. REINICIAR: fase de desintoxicación. Comenzamos por un fin de semana. El plan puede prolongarse, en los casos necesarios, hasta una semana o quince días. Alejamos las tentaciones y guardamos a buen recaudo los dispositivos, le confiamos las contraseñas a la persona que nos va a ayudar en el proceso, grabamos un mensaje

disculpándonos por no estar disponible en los próximos tres días y revisamos el mail una vez al día. Conviene sustituir el tiempo que se pasaba empantallado por ejercicio físico, conversaciones cara a cara y lectura, preferentemente en las páginas impresas de un libro o diario, con el objetivo de recuperar algunas habilidades que se pueden haber resentido.

3. RECONECTAR: es el momento de ir reintroduciendo de forma muy moderada el consumo digital. No es fácil hablar de límites concretos aquí porque varían mucho con la edad y las circunstancias personales y profesionales de cada uno, pero un tiempo estándar al día, razonable, podría oscilar entre la hora y media y las tres horas. *Reconectar con límites*

4. REACTIVAR: las actividades sustitutorias que introdujimos en el paso dos deben aquí empezar a formar parte, en cantidad y calidad, de nuestra vida diaria. En negativo, habrán quedado eliminados para siempre comportamientos nocivos como cargar el móvil en el dormitorio o plantarlo encima de una mesa durante una conversación. En positivo, es el momento de disfrutar de las relaciones personales recuperadas o de las iniciadas a partir de nuestra nueva y equilibrada vida digital. *Recuperar hábitos sin móvil*

7.- Desconectar para reconectar. La recuperación de la vida contemplativa

Al más puro estilo Ikea, que en una campaña de Navidad con el spot *Familiarizados* os invitó a desconectar de los dispositivos móviles para reconectar después con más fuerza e intensidad en nuestra vida *off line*, proponemos para terminar la recuperación de nuestra esencial dimensión contemplativa. La propuesta de vida buena pasa por no confundir comunicación (encuentro) con mera conexión y con volver a introducir en nuestra vida experiencias de asombro y contemplación que se están viendo fuertemente erosionadas por la sociedad hiperconectada. Claro que Ikea quiere vendernos muebles y hacernos ciudadanos de la República Independiente de Su Casa. Nadie lo duda. Pero hay formas más o menos inteligentes de seducirnos y la decisión de subirse al carro de la desconexión moderada no es casual (hemos visto que el contexto lo propicia) y aporta además al menos cuatro claves que nos son aplicables en este corolario.

- Familiarizados “se olvida” de los muebles y se centra en las personas. Ellas son las protagonistas: los sujetos tienen prioridad sobre los sujetos.
- No es cualquier grupo de personas; es una familia, célula básica de la sociedad y lugar por excelencia en el que somos valorados por lo que somos y no por el Iphone que tenemos.

*Volver a la
contemplación*

*Desde la
desconexión a
la reconexión
en otra clave*

- No es una cuestión solo de adolescentes que se han echado a perder. El desconocimiento del que tenemos enfrente, cuando nuestra vida se ha ido por el sumidero de las pantallas, afecta por igual a hijos, padres y abuelos.
- El que se atreve a realizar una propuesta moral (de vida buena, de vida mejor frente a otra menos deseable), ha de dar ejemplo. Ikea se desconectó de las redes por completo entre el 24 de diciembre de 2018 y el 6 de enero de 2019.
- Para hacer más eficaz la desconexión, y sobre todo la reconexión posterior, hay que potenciar las actividades off line. Ikea presenta en el propio anuncio un juego de mesa (Familiarizados), que supo poner a la venta con gran éxito.

*Se pierde la
capacidad
contemplativa
porque se
absolutiza la
vida activa*

Con Han empezamos y con él cerramos. El hombre tardomoderno que nos presenta en su filosofía es hiperactivo e hiperneurótico. Como hemos apuntado al esbozar un dibujo de nuestra sociedad, durante la modernidad tardía todas las actividades humanas se han ido reduciendo al nivel del trabajo. La pérdida de capacidad contemplativa, que está vinculada a la absolutización de la vida activa, es corresponsable de la histeria y el nerviosismo de la moderna sociedad activa. El trabajo se totaliza de tal manera que, más allá del tiempo laboral, solo queda matar el tiempo.

*Podemos
saborear,
gustar y vivir
desde la
tranquilidad
nuestra
conexión*

Aquí está, a la vez, la caverna y la vida mejor que se halla fuera de ella. La caverna como estado de ignorancia porque vivimos compulsivamente,

enganchados a estímulos, itinerantes, pero sin proyecto vital en medio de la sociedad de las pantallas. Y la vida mejor, el mundo posible, que aparece ante nuestros ojos cuando entendemos que vamos a ser mejores personas (e incluye también ser mejores profesionales) si en el futuro somos capaces de estructurar humanamente nuestro tiempo acelerado, en el que casi todo se representa, en el que casi todo tiene lugar en las pantallas. Si somos capaces de saborearlo, de olerlo y gustarlo, de reconquistar la tranquilidad y ahuyentar la acción inmediata e irreflexiva. Si somos, en definitiva, capaces de integrar equilibradamente en nuestra vida las enormes ventajas que nos proporciona el mundo conectado.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

ALTER, A. (2018). *Irresistible. ¿Quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos?* Barcelona: Paidós.

ARISTÓTELES (2001). *Ética a Nicómaco*. Introducción, traducción y notas de José Luis Calvo Martínez. Madrid: Alianza Editorial.

BAUMAN, Z. (2007). *Tiempos líquidos*. Barcelona: Tusquest.

CATELA, I.

(2012). *Hijos conectados*. Madrid: Palabra.

(2018). *Me desconecto, luego existo. Propuestas para sobrevivir a la adicción digital*. Madrid: Encuentro.

ESQUIROL, J.M.

(2015). *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*. Barcelona: Acantilado.

(2018) *La penúltima bondad. Ensayo sobre la vida humana*. Barcelona: Acantilado.

GARCÍA MORENTE, M. (2011). *Ensayo sobre la vida privada*. Madrid: Encuentro.

HAN, B.-C.

(2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.

(2013). *La sociedad de la transparencia*. Barcelona: Herder.

(2014). *En el enjambre*. Barcelona: Herder.

(2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.

(2015). *El aroma del tiempo*. Barcelona: Herder.

(2018). *Hiperculturalidad*. Barcelona: Herder.

(2018). *La expulsión de lo distinto*. Barcelona: Herder.

LANIER, J.

(2011). *Contra el rebaño digital. Un manifiesto*. Barcelona: Debate.

(2018). *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*. Barcelona: Debate.

- LE BRETON, D. (2016). *Desaparecer de sí. Una tentación contemporánea*. Madrid: Siruela.
- LEVINAS, E. (2012). *Totalidad e infinito*. Salamanca: Sígueme.
- LÓPEZ QUINTÁS, A.
(1988). *Estrategias del lenguaje y manipulación del hombre*. Madrid: Narcea.
(2006). *Vértigo y éxtasis: una clave para superar las adicciones*. Madrid: Palabra.
- LLANO, A. (2002). *La vida lograda*. Barcelona: Ariel.
- PUIG PUNYET, E. (2016). *La gran adicción. Cómo sobrevivir sin internet y no aislarse del mundo*. Barcelona: Arpa Editores.
- RODRÍGUEZ DUPLÁ, L. (2005). *Ética de la vida buena*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- SAITO, T. (2013). *Hikikomori: Adolescence without End, Minnesota*: University of Minnesota Press.
- SALAVERRÍA, R. (2015). *Del periodismo móvil al periodismo ubicuo*. En <http://www.salaverria.es/blog/2015/11/20/del-periodismo-móvil-al-periodismo-ubicuo/>(rescatado el 05/07/2019).
- SPITZER, M. (2013). *Demencia digital. El peligro de las nuevas tecnologías*. Barcelona: Ediciones B.
- TURKLE, S. (2017). *En defensa de la conversación. El poder de la conversación en la era digital*. Barcelona: Ático de los libros.
- VINCK, D. (2018). *Humanidades Digitales. La cultura frente a las nuevas tecnologías*. Barcelona: Gedisa Editorial.

Isidro Catela Marcos

Doctor en Comunicación. Profesor de la Universidad Francisco de Vitoria. Autor del libro “Me desconecto, luego existo. Propuestas para sobrevivir a la adicción digital” (Ediciones Encuentro, 2018)

Otros números de Cuadernos de ética en clave cotidiana:

Nº 13: Acompañar en la fase final de la vida. Natividad Jiménez Sánchez, Nazaret Maldonado del Arco y María Dolores Nieto Martín.

Nº 12: Ética y Derechos Humanos. Gisela Giner Rommel.

Nº 11: Paseos para hacer en compañía. José Luis Pareja Rivas.

Nº 10: Internet y las redes sociales, aspectos éticos. Margarita Martín Martín.

Nº 9: Ética y vida: La bioética. Rafael Junquera Estefani y Ana María Marcos del Cano.

Nº 8: Los agentes de la Cooperación Internacional al Desarrollo. Una mirada ética. Patricia Rodríguez González.

Nº 7: Videojuegos, gamificación y reflexiones éticas. Margarita Martín Martín y Luis Fernando Vilchez Martín.

Nº 6: Función Social de la empresa: Una propuesta de evaluación ética. Elisa Marco Crespo y Enrique Lluch Frechina.

Nº 5: Ética del Cuidado y Mayores. Los cuidados a las personas mayores desde un horizonte ético y en la búsqueda de la calidad de vida. Rosario Paniagua Fernández.

Nº 4: Introducción a la Ética Familiar. Victor Chacón, CSsR.

Nº 3: Interpelación ética de las mujeres que ejercen la prostitución. M^a Luisa del Pozo.

Nº 2: Ética y Escuela. Juan José Medina Rodríguez y M^a Isabel Rodríguez Peralta.

Nº 1: Bases éticas para la mejora de nuestra organización económica y política. Enrique Lluch Frechina y Rafael S. Hernández.

Nº 0: El Don que transforma, una mirada moral desde el carisma redentorista. Carlos Sánchez de la Cruz.

Puedes descargarlos en la página web: <http://funderetica.org/cuadernos/>

Puedes comprarlos en la página web: <https://pseditorial.com/>

éti

cuadernos de
ética
en clave cotidiana



* Editorial Perpetuo Socorro
Covarrubias, 19. 28010 Madrid

C/ Félix Boix, 13 28036 Madrid
fundraising@funderetica.org
www.funderetica.org