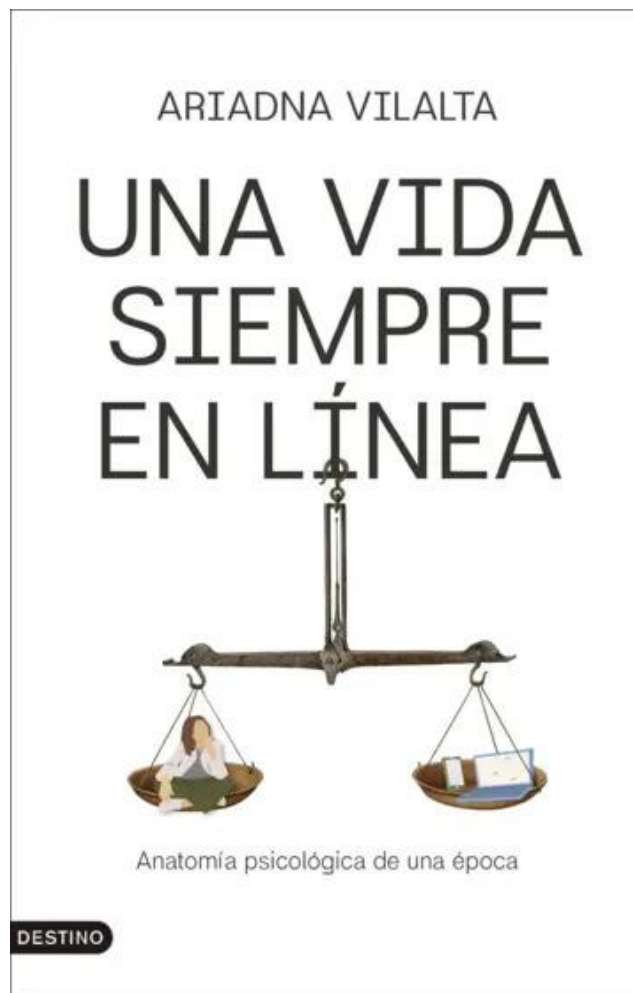


Preguntas de conocimiento: ¿Tiene consecuencias imprevistas la hiperconexión digital? ¿Puede decirse que somos los sujetos de un gran experimento al respecto?

Tema: ¿Qué es la hiperconexión? En el libro ‘Una vida siempre en línea’ -de Ariadna Vilalta- desfilan expertos y casos clínicos con los que se enseña a combatir las secuelas de la adicción digital.



Actividad.

¿Qué ideas de las que Ariadna Vilalta ha desarrollado en su libro destacarías? ¿Tienen algo que ver contigo o tu entorno? ¿Por qué?

“Lo importante es sacar las pantallas de las habitaciones”

Downton Abbey, la exitosa serie de época de Netflix, empieza con un telegrama. La cámara sigue las líneas del telégrafo y toda la trama se despliega gracias a la intervención de una tecnología que supuso el primer paso hacia la hiperconexión digital que nos ahoga hoy en día bajo una lluvia constante de notificaciones. Si el telégrafo y la electricidad transformaron profundamente la sociedad a mediados del siglo XIX, la llegada de internet, las redes sociales y la inteligencia artificial (IA) la está poniendo patas arriba a una velocidad tan vertiginosa que es imposible seguir el ritmo. Y eso se está notando, y mucho, en nuestro maleable, complejo y frágil cerebro de *Homo sapiens*.

Para Ariadna Vilalta (1979), ciberpsicóloga experta en ética de la digitalización e inteligencia artificial aplicada, *Downton Abbey* sirve como el mejor ejemplo de lo que está suponiendo esta inmersión sin vuelta atrás en el maremágnum digital. No sólo es su serie favorita, sino el hilo conductor de **Una vida siempre en línea** (Ediciones Destino), libro en el que desgrana esta relativamente nueva disciplina –la ciberpsicología– dedicada a estudiar el creciente impacto de la tecnología en la conducta humana.

«Estamos participando en el mayor experimento psicológico de la historia sin haber leído las instrucciones», explica Vilalta en su libro. «Un experimento global, continuo, sin grupo de control, en el que niños, adolescentes, adultos y personas mayores somos, al mismo tiempo, usuarios y cuerpos de ensayo. Y lo hacemos en versión beta permanente: todo cambia demasiado rápido como para detenernos a comprender qué nos está pasando».

Adicción a internet o a los videojuegos, problemas de autoestima, FOMO, ansiedad social, *telepressure*... El listado de patologías ligadas al ecosistema digital es casi tan infinito como el propio scroll de Instagram o TikTok. En persona, Vilalta convierte una entrevista en una conversación llena de matices, pero es rotunda al afirmar que «si fumas, puedes tener cáncer de pulmón y la nicotina es lo que te engancha, pero en el fondo tú decides si fumas o no. Por eso, creo que es importante que conozcamos qué nos puede pasar ante el exceso o abuso de todo lo que implica estar conectados».

Si a los adultos nos está costando encontrar el equilibrio a la hora de relacionarnos con las pantallas, en niños y adolescentes ese vínculo es especialmente problemático. «Es muy importante que se saquen las pantallas de las habitaciones porque, como padre, tú tienes que saber qué están viendo tus hijos, con quién están hablando y en qué se están metiendo», reclama Vilalta.

En cuanto a los adultos, lo más habitual es encontrarse con esa sensación de haber perdido la autonomía mental o emocional por culpa de la tecnología. La ciberpsicóloga insiste en que «existen herramientas, sobre todo si se es consciente de que has perdido algo que quieres recuperar. Es un primer paso fundamental. A todos nos cuesta cambiar los hábitos y tenemos tendencia a recaer pero, al final, cuando te das cuenta de que te aporta más hacer otras cosas que entrar en bucles que son perjudiciales, merece la pena el esfuerzo».

No hay atajos, ni soluciones infalibles a corto plazo frente a problemas como los que genera la pornografía en línea, por ejemplo, sino terapias personalizadas para una completa y efectiva desintoxicación digital. «Es necesario escuchar el síntoma no como patología aislada, sino como respuesta adaptativa a un entorno que sobreestimula, pero no acompaña», propone la ciberpsicóloga.

Por las páginas del libro desfilan todo tipo de expertos, desde la pionera de la disciplina, Mary Aiken, hasta Steven Pinker o Jean Twenge, pero también experiencias personales de la propia Vilalta y casos clínicos como el de Nuria, una mujer de 22 años que consultaba el móvil cada cinco minutos y aseguraba: «Si no me hablan, siento que no existo». El conjunto sirve a la autora para ofrecer una serie de consejos y recursos muy útiles para combatir el aislamiento y el agotamiento que genera esta hiperestimulación digital.

Sin embargo, frente a las prohibiciones y la demonización de la tecnología, Vilalta plantea la necesidad de «implantar una educación digital desde niños. El problema es que, aunque quisiéramos hacer algo así ahora, ya estamos con la IA y no nos estamos preparando para todo lo que viene, como la neurotecnología». Se refiere a los implantes cerebrales y a los gadgets que se conectan al sistema nervioso para registrar, analizar, modificar o simular su actividad.

Con su libro, a Vilalta le gustaría «que aquellos que construyen y diseñan la tecnología tuvieran en cuenta a profesionales como yo, que aportamos el conocimiento y estudio de la mente humana a la ecuación.

Diseñar y crear máquinas sin considerar su impacto en la mente humana puede ser positivo a nivel comercial, pero es muy arriesgado».

Su otra propuesta, como un mantra que deberíamos repetirnos cuando amanecemos y nos acostamos atados a la pantalla del móvil, es el equilibrio, el autoconocimiento y la necesidad imperiosa de descansar en el sentido más amplio y clínico del término. «Cesar en el trabajo, reparar las fuerzas con la quietud», reza el diccionario de la RAE, y eso en el mundo hiperconectado que habitamos se hace cada vez más difícil. El camino para aprender a estar solos es sinuoso, viene a decir la ciberpsicóloga, pero merece la pena emprenderlo para recuperar lo que se nos escapa por las grietas del mundo digital.