

Hablamos de “dispositivos digitales” o de “nuevas tecnologías” para referirnos por igual a un móvil, una *tablet*, un portátil, un ordenador de sobremesa o una consola. Pero lo cierto es que cada uno se utiliza de manera diferente y tienen un distinto impacto en nuestro bienestar.

[ILUSTRACIÓN: DEAGREEZ/ [ISTOCK](#)]

Hace más de una década que se publicó el [Manifiesto Onlife. Ser humano en una era hiperconectada](#). El documento, promovido por la Comisión Europea, analiza la penetración social de las tecnologías de la información y comunicación y su impacto en la vida de las personas.

La tecnología ha dejado de ser una herramienta externa... y se ha integrado en nuestras vidas como un elemento más de nuestra naturaleza humana

Con la premisa de que la tecnología ha dejado de ser una herramienta externa que utilizamos en determinados momentos para ciertos fines, y se ha integrado en nuestras vidas como un elemento más de nuestra naturaleza humana (de ahí que hablemos de “onlife” una vida que transcurre entre lo *offline* y lo *online* simultáneamente), el manifiesto constata la transformación de los [marcos de referencia tradicionales](#) en estos cuatro aspectos:

- El desvanecimiento de los límites entre lo real y lo virtual
- El desvanecimiento de los límites entre ser humano, máquina y naturaleza
- El paso de la escasez a la sobreabundancia informativa
- El paso de dar prioridad a las cosas a dar prioridad a la interacción

Esta transformación se ha producido en tan poco tiempo y a tanta velocidad que las personas carecemos de conceptos claros que nos permitan definir el nuevo mundo hiperconectado en el que vivimos. Ha desaparecido el mundo de las cosas, de las realidades sólidas, de los consensos. Extensas parcelas de nuestras vidas han escapado de nuestro control. Nuestros datos y muchas de nuestras pertenencias han dejado de estar aquí para ser codificadas y almacenadas en un búnker de algún desierto.

José Ortega y Gasset anticipó este “nuevo y gigantesco problema” en *Meditación de la técnica*, publicado por primera vez en 1933, al afirmar que “desde hace mucho tiempo, la técnica se ha insertado entre las condiciones ineludibles de la vida humana de suerte tal que el hombre actual no podría, aunque quisiera, vivir sin ella”. Ortega define la técnica como una “sobrenaturaleza” que el hombre ha creado y en la cual vive, sea consciente o no de ello.

Obviamente, el filósofo español no conoció la tecnología digital, pero sí la transformación vertiginosa de su tiempo provocada por los avances científicos de la segunda revolución industrial. Cuando, a causa de una revolución (industrial o digital) los marcos referenciales del mundo conocido se desvanecen, es comprensible que el ser humano se sienta perdido y desconfie de un provenir que es incapaz de concretar.

En [Platón contra las máquinas. La tecnología y sus enemigos desde la escritura hasta la inteligencia artificial](#), Marcos Alonso, profesor de bioética en la Universidad Complutense e investigador en filosofía de la tecnología, busca la genealogía de una tecnofobia inherente al ser humano. Se pregunta el autor por qué el concepto de artificial o artificioso tiene una connotación negativa, si tantas creaciones (artificiales) han mejorado

sustancial y objetivamente la vida de las personas. Su propósito es “desenterrar el prejuicio contra lo artificial”, prejuicio del que —para ser honestos— tampoco se libra este artículo.

Entre las realidades artificiosas que componen nuestra vida *onlife* sobresalen los dispositivos digitales. Los datos no dejan lugar para la discusión: solo hay un 0,6% de hogares en España sin teléfono móvil. Poco menos de 100.000 en algo más de 17 millones. El 97,4% de las viviendas dispone de acceso a internet. 78 de cada cien casas tienen un ordenador portátil o de sobremesa. Y en el 56,5%, hay una *tablet*. Esta tecnología ha irrumpido de tal manera en nuestras vidas, que ya son menos de la mitad de los domicilios los que tienen teléfono fijo en su casa. Con internet es más que suficiente. Ya no hay prácticamente brechas por nivel de ingresos ni por lugar de población y la brecha de edad se estrecha cada año. Así que la tecnología llegó y se quedó sin que nos diéramos cuenta de cuáles eran los efectos no deseados que nos esperaban a la vuelta de la esquina.

Estas cifras nos pueden asustar en un entorno en el que por fin hemos tomado conciencia de que hay un grave problema de salud mental no solo en los jóvenes, sino en toda la sociedad, vinculado con el uso de las tecnologías. Los riesgos son enormes y, como sociedad, nos enfrentamos al reto de no dejar a toda una [generación “huérfana” de alfabetización digital](#), que naufraga, más que navega, por el descontrolado tsunami de contenido cargado de dopamina que tiene al alcance de un clic.

Tenemos el reto de no dejar a toda una generación naufragar, más que navegar, por el descontrolado tsunami de contenido cargado de dopamina que tiene al alcance de un clic

Pero ¿son todas las tecnologías iguales? ¿Da igual usar una pantalla que otra? ¿Todos los dispositivos generan el mismo uso abusivo? ¿Es un problema exclusivo de niños, adolescentes y jóvenes? ¿Los adultos también sucumbimos a los riesgos de las nuevas tecnologías? Vamos dispositivo a dispositivo para comprender los riesgos y así ponerles límite.

Ordenadores (sobremesa y portátiles)

Fue nuestra primera aproximación a la tecnología. Los que llegamos del mundo analógico, los tenemos por completo asociados al trabajo porque fue la solución a las opciones no digitales, como la máquina de escribir y el cuaderno.

Sin embargo, las generaciones más jóvenes ya lo utilizaron mucho para los videojuegos y, en los primeros compases, antes de la aparición de los móviles, para navegar y acceder a las redes sociales. Aunque hay ligeras variaciones entre los llamados ordenadores de sobremesa y los portátiles (*laptops*), los riesgos que entrañan son muy similares.

La acumulación de pequeños cortes en el flujo de concentración perjudica a nuestra capacidad de terminar tareas, ya sea en el ordenador, en la *tablet* o en el móvil

Riesgos:

- La multitarea: fue una de las soluciones tecnológicas que irrumpieron como el gran reclamo del entorno digital. Con el mismo dispositivo, se podían hacer varias cosas, incluso a la vez. Se podía saltar de un programa a otro, trabajar en un tratamiento de textos, consultar internet, volver al documento, enviarlo por correo electrónico... Pero el fenómeno multitarea es más complejo de lo que en un primer momento nos vendieron. En realidad, ahora sabemos que el cerebro no puede saltar de una actividad a otra

manteniendo todo el tiempo el mismo flujo de concentración. Tenemos la sensación de que somos capaces de hacerlo, pero la realidad es que el cerebro emplea un tiempo relevante, aunque sean milésimas de segundo, en retomar la concentración en la nueva actividad. La acumulación de pequeños cortes en el flujo de concentración perjudica a nuestra capacidad de actuación. Tenemos la sensación de haber trabajado mucho y a gran velocidad, pero de no haber concluido nada de la manera adecuada. Eso genera enorme frustración. Pero al mismo tiempo, nos hemos acostumbrado al nivel de estrés que provoca saltar de una aplicación a otra y nos cuesta retomar el foco.

- El déficit de atención. La atención es difícil de conseguir. Muchas de las tareas que llevamos a cabo y de la información que recibimos casi no requieren nuestra atención porque utilizamos un sistema primario eficaz pero poco profundo. Sin embargo, cuando necesitamos completar una tarea con mayor foco, con el segundo sistema, nos cuesta más poner el ritmo. Los equipos informáticos están preparados precisamente para hacer varias tareas a la vez y avisarnos cuando una tarea requiere nuestra atención, como por ejemplo la llegada de un correo electrónico o la urgencia por instalar una actualización de *software*. Esto rompe nuestro flujo de atención.
- El atracón de series. Aunque los ordenadores no se usan tanto para el ocio como otros dispositivos, los jóvenes se han acostumbrado a ver series de televisión en la cama con su portátil. Eso provoca que se queden enganchados en lo que se llama un consumo abusivo de series, en forma de atracón, o "*binge consumption*", en su terminología en inglés. Si una persona está trabajando en el portátil y tiene la tentación de descansar con una serie, es difícil resistirse si la tiene al alcance de un clic.
- La adicción a los juegos: aunque en los últimos años las consolas son el soporte más habitual para los juegos por su alta definición de gráficos, aún hay algunos que se juegan en ordenador de sobremesa. El salto de una actividad a otra tiene características similares a las que se produce en el contexto del consumo de series.

Tablets

Las *tablets* preocupan especialmente por la introducción de su uso a edades muy tempranas para el entretenimiento de los niños con vídeos, música y algunos juegos infantiles y la adopción de sistemas digitales en entornos escolares en los que se utilizan como herramienta de trabajo.

Las tablets preocupan especialmente por la introducción de su uso a edades muy tempranas para el entretenimiento de los niños y como herramienta de trabajo en entornos escolares

El mayor problema que plantean estos dispositivos respecto a los ordenadores es que su uso está muy equilibrado entre el entretenimiento y la productividad, ya sea en entornos escolares o laborales. El gran desarrollo tecnológico de las *tablets* ha permitido que lleven a cabo funciones muy similares a un ordenador, pero aportan la facilidad para llevarlos, el poco peso y la comodidad de manejarlos en cualquier circunstancia.

Riesgos:

- La multitarea. De hecho, la configuración de navegación de una *tablet* tiene por objetivo facilitar el salto de una aplicación a otra con solo un movimiento de dedos. El fenómeno es aún más intenso que en los ordenadores. Además, está hecha para atraer y capturar nuestra atención siempre que sea posible, de modo que nos llena de avisos y notificaciones que rompen nuestro pensamiento de flujo. Eso nos genera una sensación de estrés tanto a adultos como a jóvenes y adolescentes.
- Pérdida de la conexión mano/ojo/cerebro: Cada vez se utilizan más para tomar notas, en reuniones de trabajo y en las aulas de los estudiantes. Sin embargo, las últimas investigaciones demuestran que al escribir a mano se producen enlaces neuronales más relevantes que al escribir a máquina. De modo que si se usa la *tablet* en la toma de apuntes con lápiz digital no se perderá tanto enlace como si se usa con teclado.
- Sensación falsa de digitalización: Para los usuarios más jóvenes, la irrupción de las *tablets* les da una

cierta sensación de conocer muy bien el entorno tecnológico de los adultos, pero la realidad es que se desenvuelven solo en un puñado de aplicaciones limitadas que no suelen ser las habituales en entornos profesionales. La alfabetización digital es menos adecuada en estos casos.

- Consumo de series: de la misma manera que se ha descrito antes con el caso de los portátiles, las *tablets* son muy utilizadas para ver series, en especial por los jóvenes, de modo que se debilita la frontera entre trabajo y ocio en el mismo dispositivo y es más sencillo que se fomente la pérdida de atención.

Móviles

Llegamos al dispositivo que más controversias ha generado. Si bien en un origen, como se utilizaba para llamar o escribir mensajes, tenía una funcionalidad eminentemente productiva o relacional, la aparición de los *smartphones* transformó por completo su naturaleza.

Demonizar un aparato que tiene una inserción cercana al 100% de la población, tanto adulta como adolescente, sería prescindir de los muchos aspectos en los que las aplicaciones disponibles hacen más sencillo nuestro día a día. Desde conocer el pronóstico del tiempo y leer el periódico hasta contestar un correo electrónico y hacer la compra *online*.

Pero tampoco es adecuado obviar el hecho de que otra parte de las aplicaciones tiene su estrategia económica en el tiempo que pasamos en ellas, bien porque nos ofrecen publicidad, bien porque recaban datos de nosotros que les permiten obtener perfiles más completos de los consumidores y usuarios. Basta pensar en las redes sociales con sus vídeos cortos muy adictivos o en los juegos de pantalla infinita. De aquí que no podamos obviar la facilidad de caer en un uso problemático.

De hecho, las cifras muestran que el móvil es principalmente usado para ver vídeos por un 91,1% de los usuarios; para redes sociales, un 88,1%; para consumo "televisivo" (series, películas, programas...), un 85,5%. Solo la lectura de la prensa, con un 81,2% se cuela entre las actividades que no son de entretenimiento.

El fenómeno de las redes sociales es el que más problemas está generando dentro de los usos abusivos, no sólo por el número de horas sino también por las consecuencias para la salud mental de los contenidos

Riesgos:

- Uso preferencial para el entretenimiento: Si bien hay algunas aplicaciones de productividad en el móvil, se usa más para la comunicación y para el asueto, el descanso en el trabajo. Nuestro cerebro no lo percibe como una herramienta de trabajo, una obligación. Y eso provoca que estemos menos atentos ante el posible uso inadecuado que estemos haciendo de él. Y el problema radica en que buena parte de sus aplicaciones de entretenimiento están creadas precisamente para fomentar su uso y favorecer la permanencia cuanto más tiempo mejor.
- Redes sociales creadas para el móvil: el fenómeno de las redes sociales es el que más problemas está generando dentro de los usos abusivos o adictivos de los móviles. No solo por el número de horas que los usuarios pasan en redes, sino también por las consecuencias para su salud mental por el tipo de contenido que ven. Las redes sociales están creadas para generar un impulso de dopamina que lleva a repetir constantemente la acción de buscar nuevos contenidos.
- Solucionismo tecnológico: este término se refiere a supuestas soluciones que nos ofrece la tecnología, pero que ya estaban resueltas de otra manera, y que sin embargo nos impulsan a hacer más uso de un dispositivo, de modo que propician nuestra adicción. Este fenómeno se percibe de manera extraordinaria en los móviles, pues buena parte de las acciones que nos permiten llevar a cabo ya estaban resueltas

antes, como despertarse, ver vídeos, escuchar música o leer libros. Pero la sencillez de manejo nos lleva a usarlo todo el tiempo, en particular en momentos en los que no tenemos plena atención y es más fácil caer en un uso abusivo.

Cualquier dispositivo digital es una puerta abierta a herramientas que ayudan a gestionar el día a día, en el entorno laboral, académico o de entretenimiento. Pero por esa misma puerta se cuelan algunos riesgos que nos pueden ocasionar no pocos problemas si no estamos alerta y aprendemos a gestionar adecuadamente nuestro tiempo.