

LAS REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Esclavos del clic

La BlackBerry zumba, la luz roja parpadea, los mensajes se acumulan. Esperan nuestra respuesta, la exigen, en cualquier momento, en medio del trabajo, las vacaciones, la cena familiar o los disfrutes íntimos. En menos de una década, los correos electrónicos, los mensajes en el móvil, el *tuitteo* y el *chateo* han cambiado nuestras vidas. ¿Para bien? Conectados, informados y solicitados las 24 horas del día, lo que debía facilitar la comunicación empieza a convertirse en una dependencia que multiplica el estrés y el vacío.

En torno a 1.400 millones de personas usan el correo electrónico en el mundo. Facebook cuenta con 300 millones de usuarios, que pasan allí navegando 8.000 millones de minutos diarios. Twitter tendrá a finales de este año 18 millones de miembros. Las empresas contabilizan miles de horas laborales perdidas por empleados enganchados a la red. Los médicos sospechan que un número creciente de problemas de concentración y ansiedad tiene que ver con la nueva manera de comunicarnos.

Un libro, *La tiranía de los correos electrónicos* (*The tyranny of email*), que acaba de aparecer en EEUU, analiza por primera vez este fenómeno. Su autor, el crítico literario John Freeman, llegó a la conclusión de que algo fallaba cuando comenzó a recibir más de 200 mensajes al día. A ese ritmo, pensó, no hay oficio ni mente que aguanten.

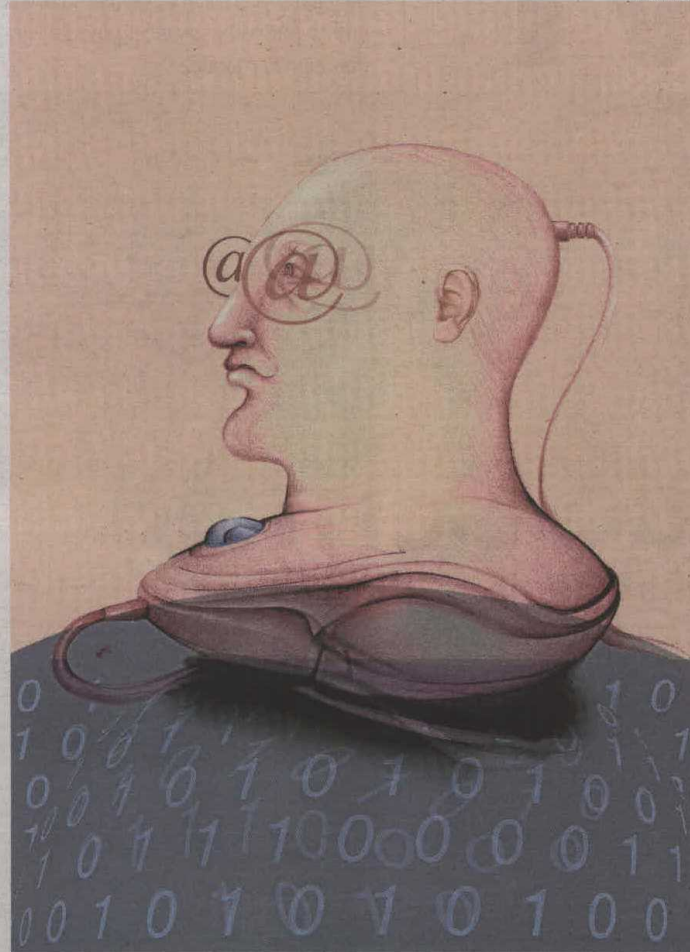
Como las tragaperas

Freeman, director de la revista *Granta*, alerta sobre el aislamiento al que paradójicamente conduce estar hiperconectado. «Si pasamos una velada intercambiando mensajes cortos en Facebook con amigos a miles de kilómetros de distancia, en lugar de ir a nuestro pub o al parque con un amigo, estamos dejando a un lado gente con la que podemos contar para divertirnos, reírnos y disfrutar de la amistad», afirma.

La relación con colegas, familia y el propio entorno empieza a ser completamente diferente. Con la cabeza hundida en el iPhone o en el netbook, cada vez son más los que van en el metro, o teclean en los cafés, ajenos a lo que ocurre a su alrededor. Las barreras entre el trabajo y la vida personal se han roto y la familia se resiente. El *Wall Street Journal* ya acuñó hace tiempo la expresión *los huérfanos*

CADA VEZ MÁS MENSAJES, CADA VEZ MÁS SOLOS. El mundo está más comunicado que nunca pero eso tiene una cara oculta, que empieza a asomarse en forma de angustias y otras alteraciones. Un libro analiza el fenómeno y propone soluciones. **Por Begonia Arce**

SILVIA ALCOBA



de la BlackBerry, para hablar del tiempo robado a los hijos por el uso, ahora generalizado, del famoso móvil cuando era un lujo reservado para los ejecutivos.

La comprobación constante de mensajes se asemeja, según Tom Stafford, especialista en psicología y ciencia del conocimiento de la Universidad inglesa de Shef-

field, a la adicción a las tragaperas. «Nunca sabes cuándo algo va a llegar a tu buzón y por eso hay un punto de excitación cada vez que lo miras», señala. «Hay algo en este proceso que realmente te absorbe». Y el enganche puede afectar a nuestra mente.

La neuróloga Susan Greenfield, del Lincoln College de la Universi-

dad de Oxford, explica cómo el comportamiento compulsivo y el esperar una gratificación inmediata, están unidos al «mismo sistema químico en el cerebro que forma parte de la adicción a las drogas». En una comparecencia ante la Cámara de los Lores, Greenfield advirtió de que los niños y adolescentes están olvi-

dando la relación cara a cara y eso acarreará efectos psicológicos graves y perdurables. «Las mentes del siglo XXI pueden quedar casi infantilizadas, con periodos de atención cortos, sensacionalismo, inhabilidad para sentir empatía y un sentido de la identidad precario». Greenfield ha pedido al Gobierno británico que se estudie la posible relación entre el impacto de las nuevas tecnologías en la última década y el incremento de la medicación para combatir el déficit de atención y la hiperactividad. Los niveles de concentración también peligran.

Jurados populares

El juez Igor Judge, jefe del sistema judicial de Inglaterra y Gales, teme que los adolescentes de la llamada generación de internet, habituados a recibir información en una pantalla, estén incapacitados para formar parte de un jurado popular dentro de unos años. La tarea requiere escuchar largas

EN EL AÑO 2007 SE ENVIARON 35 TRILLONES DE MENSAJES DESDE MIL MILLONES DE ORDENADORES

presentaciones, discusiones y deliberaciones, algo muy difícil para jóvenes que «no están escuchando, sino leyendo». La oralidad es un ingrediente crucial del actual sistema judicial y el magistrado se pregunta si, con el tiempo, no será forzoso cambiarlo.

En *La tiranía de los correos electrónicos*, Freeman calcula que en el 2007 se mandaron en el mundo 35 trillones de mensajes desde 1.000 millones de ordenadores. Separar los que interesan del correo basura y responder lleva demasiado tiempo, e incita a una lectura apresurada y a respuestas en muchas ocasiones poco meditadas. «Internet nos ha proporcionado una cantidad ilimitada de información, pero la velocidad a la que trabaja y a la que trabajamos con ella nos ha privado de sus beneficios», señala el autor.

Y si ya existe un movimiento de cocina lenta -*Slow Food*-, él propone un «manifiesto de las comunicaciones lentas», con sugerencias para no dejarse arrastrar por la avalancha. Una de ellas es consultar los mensajes solo un par de veces durante la jornada. Otra es desconectarse totalmente de pantallas, zumbidos y lucecitas unas horas al día. ■