

'Phono sapiens', enganchados al móvil.

Javier Salas, El País Semanal, 24/12/2016

Nos llegan noticias de países que instalan señales luminosas en el suelo para evitar los atropellos y las caídas a los andenes de los usuarios de móviles que andan mirando hacia la pantallita. Problemas de cuello por doblarlo hacia el aparato e incluso una nueva dolencia en muñecas y pulgares (...) cada vez ejercitamos menos la memoria (...) los jóvenes están perdiendo atención... ya no sabemos orientarnos porque nos dejamos en manos de Google Maps... nos llevamos el aparato a la cama y, con sus luces, torturamos al cerebro perjudicando el ciclo natural del sueño.

Hablar de un adicto al móvil es un asunto muy controvertido

“Todavía no podemos hablar de adicción, que se limita a las sustancias químicas, con la única excepción del juego con apuestas”, puntualiza Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco. Algunos especialistas sorteán este problema terminológico hablando de **uso abusivo, que se definiría por la pérdida del control sobre la conducta**, con consecuencias indeseadas graves. “Para mí, esa es la prueba del algodón de un problema de carácter psicopatológico”, resume Echeburúa... señala cuadros de ansiedad en estudiantes que pasan horas y horas atrapados por la atención del cacharro. De adolescentes con síntomas depresivos cuando se les veta el acceso a su mundo digital. De jóvenes que abandonan sus estudios y cuya dependencia psicológica hacia el aparato provoca deterioro familiar. De problemas de agresión, fobia, trastornos del sueño, soledad y aislamiento social.

España está a la cabeza en cuota de penetración de smartphones en el mundo: gracias a la predisposición de la gente y a una política comercial muy favorable, casi 9 de cada 10 móviles españoles son inteligentes.

Xavier Carbonell, de la Universitat Ramon Llull, especialista en este asunto, pero muy escéptico sobre la prisa que tenemos por señalar adicciones... Cada nueva tecnología, desde la imprenta hasta la televisión, ha generado un rechazo previo que tiende a considerar un trastorno el cambio de hábitos que genera. El Quijote se reía de los trastornos que podía provocar el exceso de lectura...

Sherry Turkle, investigadora del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT)... una caída del 40% en la empatía entre los estudiantes universitarios en los últimos 20 años, medida con pruebas psicológicas estándar; una disminución que sus autores atribuían a que tienen menos contacto directo cara a cara los unos con los otros... La buena noticia es que **estos mismos jóvenes recuperan esa capacidad innata después de un campamento sin móviles**... Según Turkle, vivimos en un tiempo paradójico: “Tratamos a las máquinas casi como si fueran humanas y desarrollamos hábitos que nos hacen tratar a los seres humanos casi como máquinas...”

La **economía de la atención** diseña estas herramientas para reclamar nuestro tiempo con trucos de trapaperras. Cada vez que miramos el móvil se está produciendo un fenómeno muy conocido en psicología denominado **refuerzo intermitente** (...) explica Helena Matute, catedrática de Psicología Experimental de la Universidad de Deusto. “Si se introduce el azar y no sabemos exactamente qué sorpresa vamos a recibir, el refuerzo es mucho mayor. (...) **Así es como nos enganchamos al móvil, con el mismo truco que activa la ludopatía**: incluso con el sonido de las notificaciones, como antaño las máquinas de juego, que son un condicionamiento digno del perro de Pávlov.

Tristan Harris, un extrabajador de Google... Harris niega que se trate de una responsabilidad personal, cuando “hay mil personas al otro lado dedicadas a quebrarnos la voluntad”. Su objetivo: que los programadores firmen una especie de juramento hipocrático que **les obligue a dejar de usar trucos de psicología para manipular a la gente**.

“Hacemos muchas cosas con el móvil, pero este también nos obliga a realizar muchas más. La tecnología nunca es neutra”, resume Amparo Lasén, socióloga de la Universidad Complutense que trabaja en cómo las nuevas tecnologías influyen en los afectos y las relaciones. “Se ha generado un apego porque lo necesitamos. Si nos genera ansiedad dejarlo en casa es porque nuestra madre nos puede llamar o porque es fundamental para nuestro trabajo”, añade. Hay un reproche social por estar todo el día conectados, pero es bastante común recibir un e-mail de trabajo a las diez de la noche de un domingo. Y lo que es peor: un 25% de los españoles reconocen usar WhatsApp para cuestiones laborales, según un CIS reciente. Con la doble confirmación azul de esta aplicación es más difícil ignorar una ocurrencia extemporánea del jefe. “Mucho del estrés extremo, del que provoca incluso muertes por trabajo, está causado por los móviles”, advierte Carbonell. La oleada de suicidios provocados por la presión empresarial ha obligado a plantear el **“derecho a la desconexión digital”** en la contestada reforma laboral francesa. Además, en muchas empresas es fundamental que los trabajadores sean habilidosos en redes sociales o que cuenten con una legión de seguidores para vampirizarla. Según Lasén, “se ha desdibujado por completo la frontera entre ocio y trabajo”. Y el móvil es el pasapurés en el que se prepara esa papilla.

