



“Se nos pide a nosotros, los psicólogos, que hagamos la función que los padres no saben o no quieren hacer”

Tras veinte años de revolución digital, hoy las nuevas tecnologías ya forman parte indisoluble de nuestra vida, y dispositivos como el smartphone constituyen casi un apéndice más de nuestro cuerpo. Sin embargo, la imagen de personas aisladas de su entorno y centradas en la pantalla de su móvil es cada vez más habitual. ¿Cómo nos afecta este fenómeno? Para Juan Alberto Estallo, el posible peligro que entraña la “hipercomunicación” y la “sobreinformación” en la que vivimos se conjuga mejor con la educación que con tratamientos clínicos, detrás de los que ve más afán de negocio que rigor científico.

En la película ‘Her’, un usuario se enamora del sistema operativo que rige sus dispositivos tecnológicos, y que se expresa mediante un programa asistente de voz... No es algo nuevo. En los años setenta había un proyecto de inteligencia artificial llamado ‘Eliza’ y diseñado para hacer psicoterapia mediante un asistente de voz. Los psicólogos se encontraron con no pocos casos de personas que se encerraban en la intimidad para contarle sus problemas... Si un programa está diseñado para satisfacer tus demandas, es normal que seas proclive a él, es algo que hoy se llama buena experiencia de usuario.

¿Es ese el futuro hacia el que nos encaminamos? No sé si acabaremos enamorados de un sistema operativo, pero tenemos que ser conscientes de que todo está fabricado para hacernos felices, no solo los dispositivos y programas informáticos. ¿Se enamora la gente de su coche?

Se han detectado trastornos relacionados con las nuevas tecnologías, como la adicción a los videojuegos

o la nomofobia Hay que valorar estos trastornos en el momento en que encontramos ‘trastornados’. En estos temas se tiende a hacer el proceso científico de identificación de una enfermedad en sentido contrario.

¿Cómo debería ser este proceso? Lo normal es detectar a los enfermos, estudiar sus síntomas comunes y hacer un cuadro clínico para poder describir un síndrome. Pero en este caso, primero se ha puesto nombre al síndrome, después se han descrito unos síntomas y finalmente se han buscado enfermos que se identificaran con ellos. Yo diría que lo que ha pasado es que hay gente que ha visto un negocio en crear una alarma social para luego curar a los supuestos enfermos.

¿Qué esconden estos supuestos enfermos? Porque se ha hablado de casos de jóvenes adictos a videojuegos o Internet... Por aquí en los últimos veinte años, que es el tiempo que Internet lleva implantado, no hemos visto ningún caso, y eso que trabajamos en un hospital público. Lo que quiero decir es que no se tiene la necesaria cautela a la hora de designar a alguien como ‘adicto a las tecnologías’. Muchos de estos mal llamados trastornos esconden otros problemas mucho más prosaicos, como los de la adolescencia o de la soledad. Lo que sí hemos visto, y detallado, han sido unos pocos casos de adicción relacionados con los antiguos chats IRC, que fueron muy populares a finales de los noventa y precursores de las redes sociales.

¿Qué problemática presentaban estos enfermos? Eran personas adultas muy sociales, con familia y amigos y populares; personas extrovertidas a las que hacer nuevos amigos les proporcionaba placer. Claro, en Internet las relaciones se multiplican por cien o por mil... Es-

te es un punto muy importante en las adicciones: el elemento adictivo procura placer.

¿Considera que la tecnología tiende a aislarnos del entorno físico? Puede que algunas imágenes de grupos de gente ensimismada con su pantalla en la parada del metro, o por la calle, nos parezcan inquietantes, pero creo que conviene relativizarlas. Si tú eres un funcionario de A Coruña y te mandan a vivir a Barcelona, dejando toda tu red de vínculos emocionales detrás, estoy seguro que Whatsapp te hará más llevadera la adaptación a tu nueva ciudad porque te permitirá seguir en contacto continuo con tus seres queridos.

¿Qué ganamos y qué perdemos con la existencia de los smartphones? Ganamos hiperconectividad y la continuidad de vínculos que antes estaban limitados por el tiempo y el espacio. En el caso anterior, este funcionario seguirá manteniendo el vínculo con sus allegados aunque esté a 1.200 kilómetros de distancia. Respecto a lo que perdemos, yo creo que es sobre todo la intimidad, ya que estamos perdiendo la noción del espacio privado. Esto sí que es algo que puede entrañar cierto peligro, sobre todo para los jóvenes.

¿Cómo conjurar esta renuncia a la intimidad? Yo creo que con educación. Si un adolescente cuelga determinadas fotos, o cuenta en Facebook determinadas cosas, o en casa a la hora de comer no suelta el móvil, o no estudia porque está todo el día con el videojuego... ¿Quién debe solucionar eso? ¿Sus padres o un psicólogo? Yo creo que los primeros, pero la verdad es que se nos está pidiendo a nosotros que hagamos la función que los padres no saben o no quieren hacer.

Juan
Alberto
Estallo

Psicólogo y autor
del libro: “Videojuegos,
juicios y prejuicios”