

*Me desconecto, luego existo. Propuestas para sobrevivir a la adicción digital.*

Isidro CATELA MARCOS, Ed. Encuentro, Madrid, 2018, 127 pp.

La obra ante la que nos encontramos evoca la célebre sentencia de Descartes: “pienso, luego existo”. En el presente libro, a lo largo de ocho capítulos y en poco más de cien páginas se pone de manifiesto uno de los retos más importantes del siglo XXI: la revolución tecnológica y sus consecuencias sobre la sociedad.

A lo largo del primer capítulo *Voces de alarma. ¿Por qué los grandes ejecutivos de Google, Twitter y Facebook están apagando sus dispositivos móviles y desconectándose de la red?* se enuncian varios ejemplos de cómo los fundadores de los últimos recursos tecnológicos no permiten a sus hijos, o les limitan, en el mejor de los casos, el consumo digital. Catela equipara este hecho a si los líderes religiosos no dejaran a sus hijos ser practicantes de las religiones que ellos defienden, el revuelo que esto ocasionaría. Sin proponer una postura de negación total ante los nuevos dispositivos que tenemos a nuestra disposición, lanza la propuesta de acompañar el uso de valores, virtudes y normas (p. 19), así como del sentido común. Y afirma: “Solo sucumbirán quienes no sepan integrar adecuadamente las enormes ventajas que nos regala el mundo conectado” (p. 21).

En el segundo capítulo *La sociedad de las pantallas. Solo sé que la Wikipedia lo sabe*, nos recuerda la función social de un Sócrates que espoleaba a la sociedad de su tiempo, a la vez que enseñaba sin cobrar nada a cambio. Y lo contrapone

a los sofistas, mercaderes del conocimiento. Asimismo, recurre a la alegoría platónica de la caverna para insistir en la idea de que no todo cuanto se nos da es representación. Hay algo más. De ahí precisamente la necesidad de reconectar con la realidad y “dejar de tener tanta relación con la tecnología” (p. 34).

*La galaxia Steve Jobs. Del zoom politikón al enjambre digital* es el título del tercer capítulo, en que Catela contrapone las ideas de Aristóteles en la *Política* y las de Byung Chul-Han en su obra *En el enjambre*, entre quienes median veinticinco siglos de diferencia. En este apartado se pone de manifiesto cómo los medios potencian el entretenimiento y, a la vez, lanzan nuevos modelos y referentes. Ahora bien, uno de los principales problemas es que: “somos protagonistas de un entorno volátil, inestable, que no desea formar ningún *nosotros* y que, por lo tanto, pone de nuevo entre interrogantes la posibilidad del verdadero encuentro” (p. 40). Y al finalizar apela a la responsabilidad individual de cada uno al utilizar los nuevos aparatos.

En el cuarto capítulo *De los Millennials a la Generación T. Yo soy yo y mis redes sociales*, se realiza una acertada clasificación de los nacidos desde 1945 hasta la actualidad, con la diferencia de que, los últimos “viven enganchados al elixir de la eterna conexión [...] el que les socializa [...] y al mismo tiempo les aísla, dificultándole [sic] el desarrollo de algunas de las capacidades básicas que les distinguen como seres humanos (p. 48). Podríamos decir que esas características propiamente humanas son, principalmente, la libertad y la racionalidad. No obstante, el profesor Catela insiste en la idea de que no por el mero hecho

de nacer en una determinada generación, nuestro uso está ya determinado. Asimismo, advierte la relevancia que tiene que los padres, y no los docentes o el entorno social, tomen la iniciativa de enseñar a niños y jóvenes a usar la tecnología. Lo cual supone un reto a nivel educativo. Todo ello a fin de evitar la orfandad digital.

*Hikikomoris. El aislamiento social agudo. Cuando el infierno son los otros.* Es el sugerente título que trae a colación el problema de la fobia social de jóvenes que deciden alejarse del resto de la comunidad. Y esto, sin tener nada que ver con una vida lograda, que es el fin de toda vida humana. Plantea así cómo nos estamos alejando de la meta propia del hombre. Catela pone de relieve cómo no podemos caer una vez más en el mito del progreso, creyendo que la tecnología es la solución a todos nuestros problemas. En efecto, estos *hikikomoris* tienen a su disposición tecnología y, sin embargo, renuncian de manera radical al contacto con los otros.

En el sexto capítulo de este trabajo se aborda la *no-mobile-phone-phobia*, también conocida como nomofobia. En *Nomófobos. El miedo irracional a estar sin móvil. Cuando la conexión es el opio del pueblo*, se hace hincapié en el posible miedo no racional ni lógico a dejarse el teléfono en casa. Catela recoge en esta ocasión varios estudios al respecto, que ponen de manifiesto datos curiosos. Por ejemplo, presenta cómo no sólo los jóvenes, sino también las mujeres son los nomófobos más habituales. Que los adolescentes y jóvenes sean quienes más usan el móvil puede no causarnos asombro. Obviamente, en una edad tan crucial, parece que la desconexión podría

ocasionar la exclusión por parte de sus iguales. Ahora bien, la prevalencia en las mujeres se debe, en parte, a su estructura cerebral, por la que son más hábiles para la comunicación, así como por su interés por las personas.

*Adicción digital. ¿De verdad existe? ¿Qué dicen los expertos? ¿Cuándo debo comenzar a preocuparme?* Es el título del penúltimo capítulo de este trabajo en que se discute acerca de si podemos hablar de una patología para referirnos al uso indebido y excesivo de las nuevas tecnologías. Así lo parece, pues, desde 2018 el Ministerio de Sanidad de España ha incorporado a las nuevas tecnologías en el Plan Nacional de Adicciones. Catela pone de relieve que casi un 20 % “de la población entre los 14 y los 18 años realiza un uso abusivo de las nuevas tecnologías” (pp. 88-89). Y, entre las soluciones posibles al problema propone medidas como la conexión con experiencias fuertes de vida real, tan necesaria para nuestra existencia o limitar el uso antes de irse a la cama, siendo mucho más recomendable, leer en papel.

Catela apunta a que somos más propensos a hacer un uso indiscriminado de la tecnología porque vivimos en tiempos de pensamiento débil, no estamos acostumbrados a la fortaleza y, además, 24 horas llevamos a un adicto dentro” (p. 95), y la causa es la dopamina que liberamos en nuestro organismo ante las sensaciones agradables propiciadas por la técnica, aunque no solo.

Para finalizar, *Me desconecto, luego existo. ¿Es posible vivir sin internet? Propuestas realistas para sobrevivir a la adicción digital* comienza con unos versos de Fray Luis de León en su *Oda a la vida retirada*, y se nos invita a la re-

flexión filosófica, al comportamiento humano teórico como posible solución ante la conexión permanente. Pues no es del todo necesaria la conversación con nosotros mismos, el soliloquio interno que acompaña a todo hombre que se pregunta quién es y quién quiere ser. Así, termina esta obra con un esbozo sobre la posibilidad de la desconexión radical, y un acuerdo en veinte puntos que se puede establecer por parte de los padres a sus hijos menores de edad de cara a propiciar un uso más responsable

de todos los medios que tenemos a nuestra disposición.

Estamos, por tanto, ante un trabajo de gran actualidad por el tema tratado y por su exposición pues, a lo largo de ocho capítulos con títulos tan sugerentes como los indicados, se alude y se referencian numerosas obras, trabajos y reflexiones sobre uno de los principales temas en el siglo XXI: Las nuevas tecnologías.

María Luisa PRO VELASCO  
*Universidad Católica de Ávila/  
Universidad Pontificia de Salamanca*