Celular: No puedo vivir sin ti, soy nomofóbico.

Jorge Salazar García. 3/11/2024

Desde años atrás, profesionales de las tecnologías digitales e inteligencia artificial (IA) vienen advirtiendo que el uso irracional del celular ocasiona daños. Algunos países ya han establecido medidas limitando, incluso, prohibiendo su uso en las escuelas, pues atrasan el desarrollo cognitivo de los niños. Ese poder de alterar negativamente la salud la poseen las plataformas digitales (PD) gracias a sus algoritmos especialmente diseñados para almacenar datos biográficos (gustos, fobias, habilidades, capacidades, etcétera), en gigantescos centros computacionales, sin regulación. Las tareas de análisis de datos la hace la IA mediante aplicaciones de alta gama (*FICO Credit Scoring, Salesforce*, *IBM Watson Financial Services*, entre otras). Con algoritmos predictivos, Facebook, Twiter y Google determinan y eligen lo que consumiremos. Laurent Alexandre en su obra "*La guerra de las inteligencias"*, advierte que Meta recolecta datos desde nuestra mensajería (WhatsApp), "sin pedir permiso a nadie". Estas bases de datos permite a las PD, utilizando psicotecnologías, capturar la mente del usuario elaborando un avatar (clon digital) de él. Después, partiendo de las preguntas ¿qué le digo?, ¿qué imagen, video o texto le pongo?, ¿qué le gusta?, principalmente, lo mantienen conectado, volviéndolo adicto.

Adictos y esclavos digitales

Es un hecho: las generaciones de este siglo, antes de empezar a caminar, aprenden a manipular celulares y tablets jugando videojuegos. Conforme crecen incrementan la demanda de entretenimiento (chismes, noticias sensacionalistas, deportes, espectáculos, música, etc.). La permanencia en la red se convierte, entonces, en una necesidad. Naturalmente, nada es gratuito, pues todo lo anterior se acompaña de abundante publicidad y propaganda individualizada. A cada persona le crean su realidad ideal compartiéndole tendencias, patrones de belleza, comportamientos, sobre estimulando su autoestima con la intención de hacerla sentir apreciada y reconocida. No importa la polarización social, la superficialidad o otras patologías narcisistas inducidas. Lo relevante es producir adictos **al celular y redes.** De este modo, incapacitados para diferenciar lo falso de lo verdadero, lo trivial de lo importante, los sujetos adictos son transformados en esclavos digitales cuyos

perfiles de consumo son vendidos a empresas y gobiernos, los cuales ***"privilegian la información falsa (…) porque ésta rinde más dinero*** (y votos) ***que la verdad".***

Proporcionándoles recompensas inmediatas (likes) los esclavos quedan atrapados en la red. Se les encadena mediante técnicas de persuasión causándoles confusión, ansiedad, preferencias, estrés, miedo, frustración, egolatrías, fanatismos o lo que el cliente (político o empresario) pida. Pueden fácilmente cambiar las emociones negativas por sensaciones de satisfacción y felicidad. Basta un simple clic en imágenes y sonidos para hacer producir al cerebro dopamina (neurotransmisor del placer). La trampa, como en la drogadicción, es que para alcanzar el placer inicial, la dosis debe incrementarse progresivamente. Lo cual agrava la dependencia y las emociones que se pretenden evitar. Los adictos a la red, tarde o temprano, padecerán alteraciones de la personalidad y patologías, que pueden conducirlos al suicidio.

Efectos sobre la niñez

En el documental "El dilema de las redes sociales" (2020), su director, Jeff Orlowski entrevistó a Tristan Harris. Este exempleado de Google informó que las plataformas digitales utilizan algoritmos sofisticados para **alterar el *sentido de valoración e identidad de los niños***, quienes al compararse con **e**stándares irreales de belleza y

superioridad demandan incesantemente “likes”, esperando ser aceptados socialmente. Se les proporciona un “chupete digital” cada vez que la soledad, temor, tristeza o frustración les invade.Aún sin ser adictos, escribió John Horgan del Wall Street Journal, “*el Internet esta convirtiendo a nuestros hijos en cabezas de chorlito, acelerados e incapaces de meditaciones profundas”.* Tristán mencionó que con tecnologías de persuasión desarrolladas en Stanford invaden el tronco cerebral (infantil) para modificar comportamientos. Además de alertar sobre los impactos negativos del uso frecuente del celular y ordenadores, denunció que Google y Facebook hackean mentes para ganar grandes cantidades de dinero.

No puedo vivir sin ti

Otros entrevistados en ese documental reconocieron que **la manipulación en las redes sociales es un hecho** confirmado. Por ejemplo, Tim Kendall, ex presidente de pinterest se confesó víctima de la tecnología y las redes: “A veces no podía controlarme, aún sabiendo lo que hay detrás. Traté miles de veces dejar el teléfono en el auto, no llevarlo a la alcoba. Para las nueve de la noche ya había regresado por él: dependía del celular. Lo tengo muy claro, las redes matan personas y causan suicidios. La tecnología es una amenaza (…) por su capacidad de sacar lo peor de la sociedad. Tiene el poder de crear **caos masivo,** confundir el sentido de pertenencia e identidad, promover confrontaciones y fraudes electorales”.

El mismo Orlowski, preocupado por la polarización que el cambio climático ha generado, filmó “*En busca del coral” (2017) y “Persiguiendo el hielo”(2012)*, y descubrió que “algo” o “alguien” inducía posturas extremas. Derivado de ello, cuestionó su propia adicción a las redes y su relación con el mundo. Sin duda, aterroriza saber que los mismos creadores de las plataformas, sufran los efectos negativo de ellas, pero hay salidas.

Uso militar

Guillaume Chaslot, experto en inteligencia artificial,diseñó un algoritmo extremadamente eficiente para aumentar la polarización social. Funciona expidiendo “*recomendaciones*” al usuario para que actué como se le pide. **Cynthia M. Wokg**, investigadora de internet, descubrió que Facebook entregó al ejército yanqui tecnologías para manipular la opinión pública. Con ellas incitaron la violencia contra los musulmanes, incluyendo asesinatos masivos, incendios de aldeas y violaciones, provocando la emigración de miles de personas. Ahora mismo el tío Sam usa

tecnología digital en sus golpes blandos y guerras híbridas contra países que no aceptan sus dictados. Por ejemplo, en Cuba magnifica inconformidades, altera la **realidad y crea pánico** mediante el bloqueo y su campaña **"***#SOSCuba",* **para derrocar al gobierno.** Desde Silicon Valley, controlan ese criminal intervencionismo presumido por el director de la Liga Anti difamación judía, Jonathan Greenblatt: " ***nosotros le decimos a YouTube, Facebook y Twitter a quienes deben censurar".***

Tecnopatologías.

Los siguientes son algunos trastornos en la salud atribuidos a la adicción digital:

Nomofobia: pánico a quedarse sin celular o ser apartado de él. **Nomofilia**: dependencia del celular. (Ver la divertida película española "No puedo vivir sin ti", en Netflix.

Ciberadicción: necesidad imperiosa de estar conectado a la red.

Síndrome de la llamada imaginaria: constante sensación de haberse perdido una llamada o mensaje.

Cibermareo: desequilibrio físico por mantener una postura anormal frente a la pantalla y recibir su irradiación.

D**epresión del Facebook**: pérdida de interés por las actividades y responsabilidades cotidianas.

Cibercondria: preocupación excesiva de padecer enfermedades divulgadas en la red.

Efecto Google: rapidez con la que el cerebro olvidanombres, datos, textos, debido a su disponibilidad en internet. ¿Para qué gastar memoria si todo esta ahí cuando se necesita?

El síndrome F.O.M.O. (*fear of missing out*): **miedo a perderse algo**.

Apnea de WhatsApp: revisión compulsiva del celular para ver si alguien se puso en contacto.

Recomendaciones

1. Aceptar que permanecer conectados podría dañarnos gravemente.
2. Usar racionalmente las redes sociales y sólo después de los 16 años.
3. Deshabilitar las notificaciones no útiles.
4. **Rechazar recomendaciones**de fuentes desconocidas para ver videos o contenidos.
5. **Seguir a personas** con opinión opuesta a la nuestra. De eso modo rompemos "tendencias", se amplían la visión y la tolerancia; aprendiendo, incluso, de quienes nos desagradan.
6. **Desconectarse y dejar** fuera el celular, tableta u ordenador una hora antes de ir al dormitorio.
7. **Reflexionar** antes de **dar likes**.

Los padres de niños que crecieron con el celular o la tableta en las manos (generación "Alfa"; 2010-),deben saber que el aumento de la depresión, ansiedad y **suicidios** de menores está relacionado con el uso de la tecnología digital. El psicólogo social Jonathan Haidt dio a conocer, con datos oficiales, que en los Estados Unidos, la segunda causa de muerte infantil es el suicidio. En mujeres de 15 a 19 años se duplicaron entre 2007 y 2015. Tal tragedia es resultado del uso irresponsable de las redes sociales y de la **forma como las redes tratan al usuario.**

No hacer algo al respecto es rendirse ante la adicción, polarización, apología de la ignorancias y nihilismo existencial. El capitalismo ganaría la partida dando " ***jaque mate a lo humano".*** Se cumpliría fatalmente lo advertido por Stephen Hawking, "el apocalípsis lo causará el capitalismo no las máquinas".

Más artículos: https://insurgenciamagisterial.com/desde-la-digna-rebeldia/

Fecha de creación
2024/11/03