

## El celular nos está matando

**Por: Juan Pablo Proal. Proceso. 22/01/2016**

El frenético acelere es el código universal de estos días. Correr en una banda mientras contestamos correos electrónicos en nuestro teléfono celular, escuchamos música y vemos una serie. Atender una llamada mientras estamos al pendiente de cada nueva notificación en Facebook y de los mensajes de WhatsApp. Sin tregua.

Checar, verificar, actualizar y responder a toda hora todo el día, mientras comemos, conversamos, viajamos, corremos, leemos, besamos y caminamos. Nos sentimos perfectamente capaces de hacerlo, pero la ciencia está demostrando lo contrario. En realidad, ser multitarea nos puede conducir a accidentes fatales, deteriora nuestra inteligencia, merma drásticamente nuestra salud y nuestras habilidades de sociabilización.

Son muchos los estudios y científicos que han demostrado lo dañino de tanta actividad, uno de los más conocidos es David Mayer, profesor de psicología de la Universidad de Michigan y experto en atención, y quien fuera uno de los primeros en alertar de la pandemia que se avecinaba. “(Estamos ante) una plaga cognitiva que tiene el potencial de borrar la concentración y el pensamiento productivo de una generación entera”, declaró a The New York Times en 2011.

Ser multitarea incrementa la producción de cortisol, conocida como la hormona del estrés, e implica un costo cognitivo, ratifica otro estudioso del tema, Earl Miller, neurocientífico del Instituto Tecnológico de Massachusetts. Una investigación de Glenn Wilson, exprofesor visitante de la psicología en el Gresham College de Londres, encontró que este tipo de conducta puede reducir el coeficiente intelectual en diez puntos, además de interferir profundamente con la memoria y nuestra capacidad de concentración.

Daniel J Livetin, neurocientífico y autor del libro The Organized Min, expone en un artículo publicado el 24 de octubre de 2015 en The Guardian:

“La adicción a la multitarea y los medios sociales es real, hay un ciclo dopamina-adicción-retroalimentación detrás de él. El cerebro humano busca la novedad – más pronunciado en algunos de nosotros que otros – y la dopamina es la recompensa del cerebro para encontrarlo. La dopamina se puede considerar como el ‘deme más’

en neuroquímica. Nos encontramos con algo nuevo cada pocos segundos a través de la multitarea, liberamos la dopamina, que nos hace querer encontrar algo nuevo, que libera más dopamina, y así sucesivamente, hasta que estemos agotados”.

Hay muchos más estudiosos del tema e investigaciones que apuntan a la misma dirección, entre la más destacadas se encuentran las de Clifford Nass, profesor de la Universidad de Stanford y autor de *The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places* y Nicholas Carr, escritor de *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*.

El aspecto neurológico es sólo una de las múltiples aristas del fenómeno. La Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros indica que conducir mientras se utiliza el teléfono celular es la tercera causa de accidentes automovilísticos, representando hasta el 20 por ciento del total. En la red social Youtube hay vastos ejemplos de muertes, choques y lesiones de personas por utilizar sus dispositivos móviles mientras hacen otras cosas.

El estar desbordados de actividades es uno de los principales factores de ansiedad y estrés, problemas de salud que aquejan a México más que a otras naciones. Nuestro país es el primer lugar del mundo en estrés laboral, con 75 por ciento de la población, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. Somos la población con más estrés, sólo precedidos por China, según Alfredo Whley Sánchez, médico adscrito de la consulta externa del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Además, aproximadamente 14 millones de mexicanos padece problemas de ansiedad.

Hay que añadir que la mayoría de la población cuenta con acceso a teléfonos celulares, tabletas o dispositivos móviles. Según la consultora The Competitive Intelligence Unit, a finales de 2015 se contabilizan 75 millones de smartphones y 20 millones de tabletas. Esto quiere decir que sólo una minoría de la población está a salvo de la vida multitarea.

Lejos de hacernos más competitivos, eficientes y mejorar nuestra calidad de vida, el modo multitarea representa una seria amenaza para la salud de la población mexicana y las arcas públicas. Es preciso frenar la ansiedad colectiva de estar haciendo todo el tiempo, de vivir en un acelere que ahoga, que agobia, que mata.

Apostar a lo que aconsejan los maestros, los eruditos, los ascetas, los curanderos, la sabiduría popular y el sentido común: Una vida más relajada, más atenta, más

consciente, más reflexiva, más humana, más plena, más bella, más simple.  
Neutralizar al celular antes de que nos mate.



Una mujer navega por Internet a través de su celular.

Foto: AP

Fuente: <http://www.proceso.com.mx/?p=427265>

Fotografía: el demócrata

**Fecha de creación**

2016/01/22