ARIADNA VILALTA

UNA VIDA SIEMPRE EN LÍNEA



Anatomía psicológica de una época

DESTINO

Índice

Portada

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

1. ¿QUÉ ES LA CIBERPSICOLOGÍA? UNA PREGUNTA SIMPLE CON RESPUESTAS INCÓMODAS

2. EL YO DIGITAL

3. EDUCAR EN LA ERA DEL ALGORITMO. NIÑOS, ADOLESCENTES Y PANTALLAS

4. EL DISCURSO DE LA POSITIVIDAD Y LA ANSIEDAD DIGITAL

5. CUERPOS, PANTALLAS Y DESEO (INCLUYENDO AMOR)

6. SEGURIDAD Y DELINCUENCIA DIGITAL

7. POSVERDAD Y PENSAMIENTO RÁPIDO. CIBERPSICOLOGÍA DE LA VERDAD EN LA ERA DIGITAL

8. TERAPIA EN TIEMPOS DE IA: ENTRE EL VÍNCULO HUMANO Y EL ALGORITMO

Epílogo. LO DIGITAL NOS TRANSFORMA, PERO NO NOS ABSUELVE

REFERENCIAS

Notas

Créditos

UNA VIDA SIEMPRE EN LÍNEA
Anatomía psicológica de una época

Ariadna Vilalta

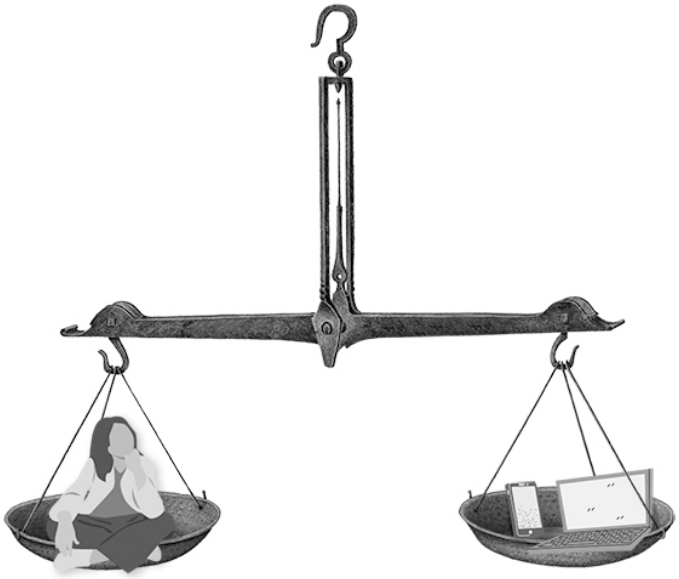
Ediciones Destino

Colección Imago Mundi
Volumen 407

A mis ángeles: mi abuelo, mi abuela, mi padre y mi padrino, que desde donde sea, nunca dejan de velar por mí. A las mujeres de mi vida: mi madre, mi hermana y mis sobrinas, que me recuerdan la fuerza femenina y por qué hay que luchar por el futuro. A mi marido, quien saca lo mejor que tengo.

A Martí y Eva, que creyeron en mí. A mi Mónica valiente, que se atrevió a leer el borrador de este libro y acompañarme en mis miedos de primeriza. A mis amigos, que son mi familia, que hacen que la tecnología tenga sentido y que la distancia sea proximidad, y de la amistad, un pilar de la vida.

INTRODUCCIÓN



Nos están contando historias todo el tiempo: algunas bonitas, otras tranquilizadoras, muchas peligrosamente convincentes. Historias sobre quiénes somos, qué deberíamos desear, a qué debemos temer, cómo vivir, cómo amar, cómo educar, cómo sanar. Historias narradas por algoritmos, en redes sociales, en titulares diseñados para captar atención, por inteligencias artificiales que escriben mejor de lo que muchos leen (y esto es muy alarmante). Historias rápidas, emocionales, fragmentadas. Historias que no siempre son verdad, pero suenan lo bastante bien como para no cuestionarlas.

Durante mucho tiempo creímos que internet era una herramienta. Algo que se encendía y se apagaba. Algo que usábamos. Algo que estaba «fuera». Hoy esa idea resulta ingenua.

Dormimos con el móvil en la mesilla como quien deja una linterna encendida por si aparece el miedo. Nos despertamos consultando notificaciones antes de saber cómo estamos. Discutimos por WhatsApp lo que no sabemos decir cara a cara. Ligamos mediante aplicaciones que deciden a quién deseamos. Trabajamos con inteligencias artificiales que escriben, resumen, diagnostican y aconsejan. Nos informamos (o creemos hacerlo) en redes que no priorizan la verdad, sino la reacción emocional. Incluso empezamos a gestionar el duelo, la soledad o la ansiedad a través de

aplicaciones que prometen alivio inmediato. La tecnología ya no es un entorno externo. Es el lugar donde vivimos psicológicamente.

Me gustaría remarcar algo desde el principio: no escribo este libro desde la nostalgia ni desde el rechazo al progreso. Me entusiasma la tecnología. Me fascinan la neurociencia, la inteligencia artificial, la realidad virtual y los avances que mejoran la medicina, la investigación y la vida cotidiana. De hecho, trabajo cada día con ello y creo en su potencial. Al mismo tiempo, disfruto viendo *Downton Abbey* una y otra vez. No lo cuento como anécdota, lo comparto porque se ha convertido en parte fundamental de mi posición. Mientras los algoritmos optimizan la velocidad, la serie se permite el silencio. Mientras el mundo digital premia la reacción inmediata, ahí todo sucede con palabras medidas, miradas sostenidas y tiempos largos. No hay scroll infinito, hay espera. No hay dopamina constante, hay tensión narrativa, matiz, conflicto moral. El cerebro descansa de la fragmentación y vuelve a pensar en frases completas. Ese contraste entre la fascinación por la tecnología y la necesidad de pausa, lenguaje y profundidad es el lugar desde el que está escrito este libro.

Una vida siempre en línea parte de una convicción incómoda: no estamos desinformados, estamos mal informados. Y eso es peor. Porque la sobreabundancia de información no nos ha hecho más críticos, sino más vulnerables a creer aquello que encaja con nuestros miedos, deseos o prejuicios. Hoy no gana quien tiene razón, sino quien narra mejor.

Estamos participando en el mayor experimento psicológico de la historia sin haber leído las instrucciones. Un experimento global, continuo, sin grupo de control, en el que niños, adolescentes, adultos y personas mayores somos, al mismo tiempo, usuarios y cuerpos de ensayo. Y lo hacemos en versión beta permanente: todo

cambia demasiado rápido como para detenernos a comprender qué nos está pasando.

No se trata solo de tiempo de pantalla. Esa discusión es insuficiente y tranquilizadora porque evita lo esencial. Lo que está en juego no es cuántas horas miramos un dispositivo, sino cómo las tecnologías están reconfigurando el apego, la identidad, la autoestima, el deseo, la atención, la memoria y la capacidad de pensar con autonomía. Desde la ciberpsicología, una disciplina joven, incómoda y necesaria, este libro intenta poner palabras donde hay ruido. Analizar los mecanismos que operan por debajo de la superficie: los algoritmos, sí, pero también nuestra propia neuropsicología; los sesgos cognitivos que nos hacen vulnerables; los circuitos de recompensa que convierten likes, scroll infinito y pornografía digital en formas de adicción silenciosa; la manera en que la posverdad[1] explota emociones básicas y las transforma en combustible político y económico. Las redes sociales han convertido la opinión en espectáculo. La velocidad ha desplazado a la reflexión. La emoción ha sustituido al argumento. Y la inteligencia artificial (útil, potente, fascinante) corre el riesgo de convertirse en una nueva autoridad incuestionable si no aprendemos a relacionarnos con ella desde el pensamiento crítico y no desde la delegación mental.

Como ciberpsicóloga, leo comentarios, observo conversaciones, escucho a pacientes, docentes, padres, adolescentes y profesionales agotados. Veo patrones que se repiten: ansiedad alimentada por comparaciones constantes, dificultades para concentrarse, confusión moral, dependencia de validación externa, incapacidad para sostener el silencio, miedo a quedarse fuera y una creciente dificultad para distinguir entre información, opinión y manipulación. Este libro no pretende deciros qué pensar. Pretende algo más incómodo y, justo

por eso, más necesario: invitaros a pensar mejor. Podéis leerlo en el orden que queráis, a trozos (los que más os interesen) o entero. A mí, qué os voy a contar, me fascina de principio a fin, porque soy incapaz de desconectar una idea de la otra, se me alejan y juntan continuamente, y ni sé ni quiero separarlas o diferenciarlas.

Aquí no encontraréis recetas rápidas ni soluciones mágicas. Tampoco un discurso apocalíptico ni una defensa ingenua de la tecnología. Demonizar las pantallas es tan simplista como idealizarlas. Lo que encontraréis son preguntas. Algunas incomodan, otras alivian, y todas son urgentes. ¿Qué nos hace la tecnología cuando nadie nos está mirando? ¿Qué precio psicológico pagamos por vivir hiperconectados? ¿Quién educa hoy: la escuela, la familia... o el algoritmo? ¿Puede una app contener el dolor humano? ¿Qué significa decir *verdad* en un mundo de posverdad?

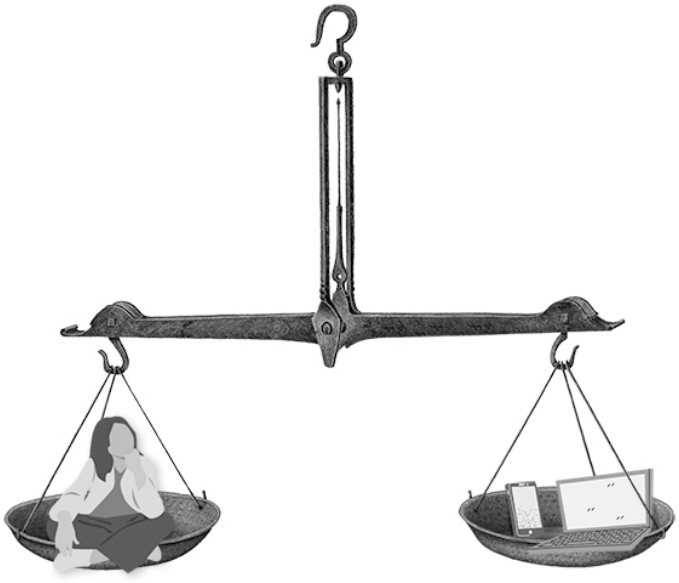
Estar informado hoy no es acumular datos: es tener criterio. Y el criterio no se descarga, no se automatiza y no se delega. El criterio se construye. Este libro invita a «desconectar», aunque sea una fantasía poco realista en un mundo que exige presencia digital constante. Además, propongo algo más básico y más exigente: reaprender a pensar despacio en un sistema diseñado para la velocidad. Recuperar el lenguaje, el matiz y la autonomía mental. Volver a sostener una idea sin reducirla a un titular. Rehabitar el silencio sin llenarlo de estímulos.

La pregunta que atraviesa todas estas páginas es sencilla y quizá inquietante al mismo tiempo: si no entrenamos nuestra mente para entender el entorno digital en el que vive, ¿quién lo hará por nosotros?

Los humanos no estamos rotos, pero tampoco somos un «modelo terminado». Somos una versión beta. Y todavía estamos a tiempo de decidir cómo queremos seguir construyéndola.

1

¿QUÉ ES LA CIBERPSICOLOGÍA? UNA PREGUNTA SIMPLE CON RESPUESTAS INCÓMODAS



A muchos os habrá pasado: llevas toda la vida queriendo hacer algo concreto. Lo tienes en esa lista de *TO DO* o genera esa pregunta recurrente de: «¿cómo hubiera sido mi vida si...» o «tengo que hacerlo antes de...». Pues bien, esto me pasaba a mí con el deseo de ser psicóloga. Permitidme que os ponga un poco en antecedentes y os cuente por qué (si no os interesa, podéis avanzar páginas directamente). Tengo la suerte de tener una madre que guarda todo aquello referente a notas, informes... de mi hermana y míos, y yo he heredado el hábito. Los de la generación X (los nacidos entre 1965 y 1981 o 1979, depende de donde se mire) recordaréis que cuando estábamos en 3.º de BUP o en COU se nos entregaban unas papeletas donde veíamos las carreras que cada una de nuestras áreas de estudio nos llevaba (eras A, o B, o C, o D). Yo era D, letras puras, y mi lista de carreras universitarias contemplaba Ciencias Políticas, Psicología, Publicidad y Relaciones Públicas. En mi casa, para aquel entonces (y quizá aún ahora) la Psicología era un «pa qué» (léase una forma de perder tiempo y no ganar dinero). Yo no era mucho de obedecer, pero ahí pensé: «Sigue el consejo», y la idea se quedó en mi baúl de los recuerdos y seguí el camino de la Publicidad, Relaciones Públicas, Comunicación y Marketing (quizá siempre atraída por el análisis del consumidor, por cómo captar su

atención, por cómo era la conducta humana, etc.: lo que podríamos llamar psicología social, de hecho). El caso es que el runrún de la psicología nunca dejó de perseguirme. Estudié másteres en Marketing, el MBA para directivos y todo aquello relacionado con las redes sociales en medio, pero siempre siempre siempre me matriculaba en la UOC para ir haciendo pasito a pasito la carrera de Psicología, hasta acabar mi formación en Londres, donde descubrí la ciberpsicología pasados los cuarenta años. Si ahora os estáis preguntando qué es la ciberpsicología, os haré un espóiler: no es un curso de Instagram para «desintoxicarte» del móvil. A primera vista, parece sencillo definir la ciberpsicología: es el estudio del impacto de la tecnología actual o emergente en la conducta humana. Suena técnico, casi aburrido, una de esas definiciones que podrían estar escritas en la parte de atrás de un manual de una universidad. Incluso puede resultar simple, pero como casi todo lo que se presenta fácil, al final no lo es, en especial porque cuando hablamos de conducta humana entramos en el terreno más movedizo del conocimiento. Si a eso le sumamos la velocidad, la ambigüedad y el poder de lo digital, lo que tenemos entre manos es una disciplina urgente, incómoda y absolutamente necesaria.

Cuando decimos *tecnología*, vamos más allá de las pantallas: hablamos de cómo se digitaliza el yo, cómo se fragmenta la atención, cómo se erotiza el algoritmo y cómo una app puede simular consuelo, compañía o hasta duelo. *Cyber* se refiere a todo aquello digital. Lo que no tocamos, pero sí nos toca. Y lo más interesante (y peligroso): lo que usamos todos los días sin pensar. Porque la ciberpsicología no estudia los gadgets, ni las plataformas, ni las modas tecnológicas, estudia lo que ocurre en nuestra mente cuando interactuamos con todos estos elementos. Estudia cómo construimos nuestra identidad a través de selfis, cómo regulamos

emociones con un scroll, cómo sentimos pertenencia, exclusión, deseo, rabia, miedo... en un entorno donde no hay solamente cuerpo y todas sus complejas consecuencias. Hablamos de móviles, sí. Pero también de algoritmos, de inteligencia artificial (IA), de realidad virtual (RV), de deep fakes, de bots emocionales, de asistentes virtuales que escuchan nuestros secretos, de plataformas que educan a nuestros hijos mientras estamos trabajando, de redes que infantilizan a los adultos y adulteran a los niños. Hablamos de un ecosistema que ya no es accesorio, sino estructural.

Y aquí es donde entra mi historia. Porque, en el fondo, mi pasión por la ciberpsicología no nació en un laboratorio, ni en un aula, ni siquiera en una sesión de terapia. Nació en una zona lineal, incómoda, entre generaciones, entre disciplinas, entre decepciones. Y hay tres claves que, creo, lo explican todo:

1. Nací en 1979: demasiado joven para ser X, demasiado vieja para ser milenial

Como os contaba, ser del 79 significa que no eres propiamente generación X, pero tampoco eres milenial. Durante años me sentía un pez fuera del agua cuando mi marido, propiamente generación X, me hacía ver que mi actitud estaba «fuera de mi generación», tocando a milenial. Y yo, tan orgullosa de ser del 79, *old fashion* y clásica, me sentía desplazada. ¿Cómo iba yo a ser milenial? Pues resulta que no estaba sola, que somos muchos con ese sentimiento, y, como no saben qué hacer con nosotros, nos han colocado en una categoría llamada *xennials*. Los *xennials* estamos a medio camino entre lo analógico y lo digital. Somos la generación del disquete y del módem, del «llama después de las ocho que cuesta menos», pero también de los primeros blogs, los primeros nicks,[1] los primeros foros que nos permitían ser alguien más, alguien nuevo.

Una generación con memoria de lo que es la espera, pero que tuvimos que aprender a convivir con la inmediatez. Debimos adaptarnos rápido para no quedar atrás. Lo que comparten ambas generaciones es que hemos vivido la transición entre el mundo analógico y el mundo digital. Especialmente nosotras, las *xennials*, recordamos cómo era tener una vida sin ser constantemente observadas. Sabemos lo que era aburrirse de verdad. Lo que era quedar a una hora y no tener cómo avisar si llegabas tarde, cosa que ni pensabas porque aún no existía lo que vino después (esa irritante confirmación de la confirmación de la previa confirmación de haber quedado). Lo que era tener una conversación sin mirar a una pantalla. Aprendimos lo que es esperar: esperar a que cargue una canción en Napster, esperar una carta, esperar una llamada al fijo. Viví en carne propia la llegada de los SMS, la vergüenza enorme que pasabas cuando casi nadie tenía móvil y el tuyo sonaba, el crujido del módem, la revolución del Messenger, la aparición de los foros y los blogs. La primera cuenta de mail, que en mi caso me provocó cierto reparo porque se llamaba *Hotmail*, y una no quería tener un correo que implicara lo que no querías, pero tampoco podías parecer *uncool* y poner reparos a lo nuevo. No nos contaron cómo era la vida sin internet: lo vivimos y nos metimos de cabeza en lo que vino después.

Esa experiencia híbrida, la educación de los nacidos en el 79, creo me ha dado una sensibilidad concreta que me ayuda a detectar lo que estamos normalizando sin pensar. Con el paso de los años he sentido en mí el corte abrupto entre el mundo donde el aburrimiento era fértil (porque nos obligaba a imaginar, crear o simplemente mirar al techo) y el mundo donde el aburrimiento es intolerable y lo llenamos con scrolls vacíos y estímulos incesantes. Ese punto de bisagra generacional nos permite detectar con más claridad lo que

estamos perdiendo, nos hace sentir la fascinación por lo nuevo y la melancolía de lo que ahora no tenemos.

Por todo esto es por lo que me apasiona la ciberpsicología: porque es el único espacio que no me exige elegir. Me permite preguntarme (y preguntar a los demás) qué estamos ganando, qué estamos perdiendo y, sobre todo, quién está decidiendo por nosotros.

Lo digital no me dio vértigo: me dio hambre. Hambre de saber más, de investigar, de querer entender qué estaba (y está) pasando. No desde el lugar nostálgico del «todo tiempo pasado fue mejor», sino desde el lugar crítico del «¿en qué momento nos resignamos?». Porque lo más peligroso de una transformación tecnológica no es que ocurra, es que ocurra sin que nadie la piense. Hasta ahora hemos vivido de espaldas a las consecuencias de las redes sociales y hemos empezado a despertar. El reto es no irnos de un extremo al otro, no temer a la nueva revolución de la inteligencia artificial pero tampoco volver a caer en los mismos errores. Debemos aplicar el pensamiento crítico humano a todo lo que se nos presenta para poder seguir algo que casi parece una obligación, evolucionar, pero con el deber de analizar y decidir cómo hacerlo. De nuevo entre dos aguas. ¡Quizá de ahí mi pasión por la tecnología y *Downton Abbey*!

2. Ser mujer en psicología (y en tecnología)

Muchos dirán que la psicología es una profesión dominada por mujeres, pero me he dado cuenta de que la realidad es otra. Los investigadores reconocidos y quienes reciben premios son, a menudo, hombres. Cuando empecé a bucear en el mundo de la psicología, pronto me di cuenta de que, de nuevo, en el pasado la mujer no ha sido muy bien tratada, y en el presente son pocas las que salen a debatir ciertos temas. Uno de ellos debería ser el retroceso femenino en el mundo virtual y tecnológico. Y no, no se

trata de enfrentar hombre y mujer. Cuando se dice que la psicología es una disciplina feminizada, seguramente será cierto si miramos las aulas, las listas de espera, las hojas de inscripción a másteres, donde vemos más chicas que chicos. Pero cuando miramos los congresos, las cátedras, los libros citados, las decisiones estructurales, la cosa cambia. Por no hablar de qué pasa si cruzamos la psicología con el mundo tecnológico: ahí la invisibilización de la mujer es doble.

La ciberpsicología debería ser un campo natural para las mujeres, porque nos atraviesa directamente: somos las más afectadas por la violencia digital, por la sobreexposición, por los mandatos corporales impuestos por filtros y algoritmos. Porque nuestras hijas están creciendo en un mundo donde TikTok les dice cómo deben moverse, vestirse, hablar y callar.

Por todo esto, descubrir a la ciberpsicóloga Mary Aiken fue como encontrar un oasis en el desierto. Una voz fuerte, crítica, visible, femenina. Una mujer que no llegó joven a este campo, que no vino desde el *techno hype*,[2] sino que desarrolló su trayectoria desde la urgencia de proteger lo humano. Sin miedo. Sin censura. Escuchar sus charlas, leer sus libros, me hizo sentir que había encontrado el espacio donde quería trabajar en psicología. No como programadora, no como influencer, sino como psicóloga que no quiere quedar al margen del debate, de la actualidad y, sobre todo, del futuro. Porque si no hablamos nosotras, otros lo harán por nosotras, y ya sabemos cómo suele terminar eso.

3. Mi decepción con la psicología (y el reencuentro con lo real)

Llegué a Psicología con una fe casi infantil: por fin iba a dedicarme a investigar, intentar entender el pensamiento y el funcionamiento

de nuestro cerebro. Dejaba atrás veinte años de marketing para volver a lo que sentía como «lo mío». Londres, universidad, profesores, investigación y la promesa de horas de seminarios y clases que unían filosofía, ética y ciencia para ayudar mejor. La realidad fue otra. Me encontré con una máquina lenta, encerrada en sí misma: montañas de *papers* ('estudios') sobre matices mínimos, debates metodológicos interminables, bibliografías que se devoraban a sí mismas. La academia, muchas veces, iba diez pasos por detrás de la vida real. Y si ya hay distancia entre el campus y la calle, imagina cuando la calle también es digital. Pensé que el problema era mío (nueva lengua, nuevo sistema...). Callé, observé, intenté aprender el ritmo del gremio. Hasta que leí a Mary Aiken y me encajó esa pieza que faltaba: «En tecnología, un buen estudio longitudinal puede tardar años o décadas en realizarse; pero en términos digitales, eso son "varias vidas". No es una metáfora: cuando publicas ese estudio, el fenómeno ya mutó».

Ahí entendí que no podemos permitirnos mirar el presente con herramientas diseñadas para un mundo más lento. Aiken lo llama *cibersocialización*: la tecnología no solo media la vida, la reprograma. Y si esperamos a tener todas las respuestas, llegaremos tarde. Ese fue mi reencuentro con lo real. Y también el inicio de mi camino hacia la ciberpsicología.

… Y DESCUBRÍ LA CIBERPSICOLOGÍA

La ciberpsicología no es una disciplina nueva, pero empieza a ser urgente. Estudiar la mente humana como si flotara en el vacío se queda corto. El contexto digital no es un entorno accesorio: es el clima psíquico en el que vivimos y en él se forman, deforman o

transforman nuestras relaciones, nuestra atención, nuestro cuerpo, nuestro deseo. Hoy, cualquier intervención clínica, educativa o social que ignore lo digital está incompleta. Hoy, cualquier teoría psicológica que no incluya a TikTok, YouTube, IA, redes sociales, deadbots, RV o la disociación que provoca Zoom... está mirando para otro lado. Por eso creo que la ciberpsicología, más que el futuro, es el presente. Un presente que muchos aún eluden mirar de frente. Por eso también sostengo que quienes nacimos justo en ese umbral, con un pie en cada mundo, tenemos la responsabilidad de traducir, de interpretar, de construir puentes. La intervención psicológica no puede seguir pensándose solo en términos de «gestión emocional» desvinculada del contexto digital. Quizá podríamos haberlo hecho hace años, pero no ahora. La higiene del sueño, el manejo de la ansiedad o el fortalecimiento de la autoestima tienen que incluir una dimensión tecnológica. No basta con decir «deberías dormir más» si el paciente se acuesta con el móvil en la mano y la mente atrapada en TikTok, cuando la realidad es que, a menudo, estas herramientas forman parte del día a día e incluso de la jornada laboral de muchas personas. La psicología de internet se lleva estudiando desde 1990, y existen ya, por fin, estudios fiables, bien documentados y contrastados. Son varias las generaciones que han nacido conviviendo con la tecnología y con internet. Sea bueno o malo, eso no va a cambiar ni va a desaparecer. Pero debemos ser conscientes del medio y del entorno en el que estamos situados.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística de España (INE, 2023), más del 84 % de los jóvenes entre dieciséis y veinticuatro años usan redes sociales a diario, y el 56 % reconoce tener dificultades para dejar de mirar el móvil incluso cuando siente que usarlo le afecta emocionalmente. La movilización de grupos de

padres y profesores ha hecho que los medios visibilicen la necesidad de limitar el acceso de niños y adolescentes a smartphones hasta el punto de que varios Gobiernos —incluido el de España— han propuesto la prohibición de redes sociales antes de los dieciséis años. Todo ayuda, obviamente, pero, si miramos atrás, encontramos datos que nos muestran como ya hace quince años estábamos viendo lo que no hemos sabido o querido abordar hasta ahora:

- **2010-2011:** En entrevistas de esa época, el fundador de Apple, Steve Jobs, reveló que no dejaba a sus hijos usar el iPad, recién lanzado por la compañía. Esto sorprendió a muchos, dado que él era el CEO de la compañía que lo fabricaba.
- **2014:** *TheNew York Times* publicó un artículo titulado «Steve Jobs Was a Low-Tech Parent», en el que se explicaba que Jobs y otros líderes de Silicon Valley imponían a los menores fuertes restricciones en el uso de tecnología.
- **2014-2018:** Surgieron más testimonios de ejecutivos de Google, Twitter, Facebook y otros, muchos de los cuales enviaban a sus hijos a escuelas Waldorf, donde el uso de pantallas estaba prohibido o muy limitado.

Son muchos los que sitúan el punto de inflexión entre 2010 y 2014, cuando se hizo pública y mediática la contradicción entre quienes lideraban el desarrollo tecnológico y las decisiones que tomaban en sus vidas familiares respecto a las pantallas. Esta brecha marcó un momento clave en el debate sobre educación, infancia y uso tecnológico.

Uno de los ejercicios clave que estoy convencida de que DEBEMOS hacer es distanciarnos de nuestra zona de confort. Los académicos viven dentro de la academia. Los psicólogos, dentro de sus consultas, dentro de sus especializaciones. Los estudios buscan grupos de estudio para estudiar algo que ya está estudiado. Todos

entramos dentro de algoritmos en redes sociales, en búsquedas en ChatGPT o cualquiera de las plataformas que utilicemos. Estos canales nos ofrecen más de lo mismo, y parece que el mundo opina como nosotros. Cada vez encontramos más contenido como el que vemos y, obviamente, nos encanta que nos den la razón (es lo que se conoce como *sesgo de confirmación* o *confirmation bias*). Esta teoría fue formulada por primera vez en la década de 1960 por el psicólogo Peter Wason, a partir de sus experimentos sobre razonamiento lógico. El sesgo describe la tendencia humana a buscar, interpretar y recordar la información que confirma nuestras creencias preexistentes, y a ignorar o desestimar todo aquello que las contradice. En ese entorno, entramos en una espiral que nos aleja del pensamiento crítico tan necesario. De esta teoría se nutren las redes sociales (entre otras cosas). Incluso al hablar de tendencias encontramos corrientes globales que nos sitúan a todos en la misma categoría.

Mientras estudiaba en Londres, donde la multiculturalidad es muy elevada, se me hizo muy ostensible cómo las personas de diferentes partes del mundo comparten o varían en hábitos.

Quizá me apoyo también en la confirmación de sesgo, pero siempre he creído que el problema no es tanto tecnológico, sino cultural y político. Allí donde la tecnología se integra sin reflexión, el coste psicológico aparece antes o después, y allí donde la pregunta sobre el impacto humano se incorpora, se abre la posibilidad (todavía frágil, pero real) de una regulación más consciente y protectora.

Se habla mucho de dependencia de las pantallas, y aunque es un concepto que no siempre encaja en los criterios clásicos de adicción, sí tiene consecuencias claras sobre la salud mental. Hay quien compara la actual tendencia de mirar TikTok a cuando nosotros

veíamos la televisión continuamente y, en cierta manera, es parecido. La preocupación por cómo afectaba a nuestra vista y el aturdimiento que nos podía producir lo que ya se conocía como *la caja tonta* era constante en los ochenta. Le siguieron la inquietud por los videojuegos y por la violencia que aparecía en ellos. El caso es que justo ahora es cuando hemos empezado a recopilar datos del efecto de internet y las redes sociales en nuestras vidas, en nuestra mente, en nuestra conducta. Hay quien, ante esto, propone soluciones drásticas. Yo necesito más tiempo, más información, más detalle. ¿Por qué? Porque no creo que todo sea ni tan malo ni tan bueno. Especialmente si miramos al futuro y nos planteamos cómo va a ser y cómo vamos a sobrevivir en él. Para mí, la educación es clave.

PENSAR A CONTRACORRIENTE

En el año 2016, en plena efervescencia del BIG DATA, encontré un libro que acompañaba mi contradictoria opinión: *Small Data: Las pequeñas pistas que nos advierten de las grandes tendencias*, de Martin Lindstrom. Por aquel entonces, trabajaba en comunicación y marketing y tenía serias reticencias en comulgar con meter a todos los consumidores en un mismo embudo. Durante unos años, todo lo que oías en todas las charlas y conferencias era big data. Todas las compañías debían tener big data. No importaba para qué. La cuestión era tenerlo. Yo era del equipo small data. No era famoso, no era conocido, pero ¿no os parece mejor que una tienda o restaurante conozca vuestros pequeños tics o manías o gustos o peculiaridades y los tenga en cuenta en vez de que os sirvan lo

mismo en todas partes porque el big data dice que eso es lo que le gusta a la mayoría de la gente?

En 2026 parece que empezamos a abrir los ojos, pero ya en 2018 el actor Stephen Fry participaba en uno de los Munk Debates[3] sobre corrección política y hablaba de la libertad de expresión desde un ángulo relacionado no solo con el «qué se puede decir», sino con el tipo de sociedad que fabricamos cuando convertimos la conversación pública en un examen moral permanente. Su discurso de apertura me fascinó: Fry hablaba de cómo los políticos preferían «tener la razón a ser efectivos», y de cómo cuando ese sesgo se instala en la política, el resultado es un puro teatro: discursos impecables que dan resultados mediocres. Señalaba que el progreso no se consigue mediante «guardianes de la moralidad», sino que los «locos», ermitaños, herejes, soñadores, rebeldes y escépticos siempre han sido los que han cambiado el mundo. Fry defendía algo incómodo hoy: la transgresión no como capricho, sino como método de progreso. Porque toda cultura que mejora necesita ensayo y error, necesita fricción, necesita gente que empuje los límites. Por eso animaba a desconfiar del conformismo y de la ortodoxia: «el conformismo es cómodo, pero estéril; la ortodoxia da pertenencia, pero castiga la duda». En ese marco, los guardianes de la moralidad funcionan como un comité de censura distribuido que no te dice «esto es falso», sino «esto es impuro». Y cuando la discusión se moraliza, el desacuerdo deja de serlo y pasa a ser una falta. ¿Os suena?

Me preocupa que nos hayamos instalado ahí, en esa polaridad donde todo es blanco o negro y no existe el gris. Leído hoy en día, la vigencia de este discurso es casi una advertencia sobre el tipo de conversación que internet ha industrializado. Las redes premian la certeza y castigan el matiz. La indignación es un atajo cognitivo: te

ahorra el trabajo de explicar, porque basta con señalar. El conformismo ya no es solo social, es algorítmico. Y el guardián ya no es un censor con sello, sino una mezcla de multitudes, reputación, miedo a la captura de pantalla y plataformas optimizadas para el conflicto. En 2018 Fry pedía no dar barra libre al cinismo, defendía un ecosistema donde el error no te expulse para siempre, donde la intención cuente, donde la conversación no se reduzca a ver quién queda moralmente limpio. Si el objetivo es mejorar el mundo, el debate público debería permitir la disidencia, el humor, la duda y el pensamiento experimental; si lo convertimos en vigilancia moral, el resultado no es justicia, es parálisis. Es justo en este punto donde siento que nos hemos instalado en 2026.

¿QUÉ TIENE QUE VER TODO ESTO CON LA CIBERPSICOLOGÍA?

En mi mente, veo internet como un río pequeño cuyas aguas van escurriéndose y metiéndose por todas las grietas que encuentran. Llegó con los e-mails (¿recordáis los primeros Outlook? Teníamos que darle al botón de enviar y recibir o solo enviar o solo recibir, y ahora eso me suena a gloria. ¿Puede regresar ese formato, por favor?), siguieron los Messenger, las BlackBerry, los chats... Los humanos creamos y abrazamos internet y nos entregamos a las redes sociales. Nos pareció un soplo de aire fresco esa globalización, esa libertad de expresión que nos ofrecía todo ello. La inmediatez, la capacidad de comunicar y de llegar lejos, a cualquier parte del mundo, desde cualquier otro lugar. Pero aquí es donde abro un melón incómodo pero necesario: debemos hablar con urgencia del concepto de la anonimidad en internet. Esta cualidad es uno de los pilares fundacionales de la red y, al mismo tiempo, uno de sus

mayores dilemas éticos. Es un concepto que polariza a todos los que entramos en el debate, porque toca dos valores que defendemos con la misma intensidad: la libertad de expresión y la protección frente al daño. Como os decía al inicio, no escribo para adoctrinar, sino para invitaros a pensar y, en este tema, estoy convencida de la importancia del anonimato para quienes viven en contextos que carecen de libertad de expresión. En esos entornos, pasar desapercibido no es un privilegio, es una herramienta de supervivencia que permite denunciar abusos, expresar disidencia política o simplemente pensar en voz alta sin riesgo de represalias. En ese sentido, su valor es incuestionable. Mis dudas sobre la anonimidad en internet aparecen cuando ese mismo factor se convierte en un escudo para el daño: cuando facilita el acceso a menores, la comisión de delitos digitales, el acoso sistemático o la deshumanización del otro sin coste. Ahí el debate deja de ser técnico y se vuelve humano: psicológico, social y moral. La cuestión va más allá de si el anonimato es «bueno» o «malo», es si tiene sentido que venga activado por defecto, siempre, para todos y para todo. Plantearla no implica atacar la libertad de expresión ni abrir la puerta a la censura. Es algo aún más incómodo si cabe: reconocer que las ideas fundacionales de internet, brillantes en intención, necesitan una revisión a la altura de sus efectos reales. Stephen Fry lo resumía con una alerta vieja y vigente del filósofo Bertrand Russell: «Los que se sienten más seguros suelen pensar menos; los que comprenden, dudan». Hay que dudar de si el anonimato protege más de lo que expone. Dudar de si, en nombre de la «libertad», estamos normalizando prácticas que dañan de forma sistemática. Este debate no es pasado, sino el centro del presente. En 1933, Russell advertía: «Uno de los aspectos más dolorosos de nuestra época es que quienes tienen certeza son estúpidos, y quienes tienen imaginación y

comprensión están llenos de dudas e indecisión». Y esa es la invitación que Fry hacía y que deberíamos aceptar todos hoy: que prevalezca la duda.

No podemos hacer un apagón tecnológico, pero sí podemos poner en duda y subir el nivel de todo lo que se nos presenta. Desde la ciberpsicología debemos establecer ese puente de unión entre el lado más tecnológico, más fascinado por todo lo que la inteligencia artificial y la tecnología pueden hacer, y el lado más humanístico y escéptico, con una visión idealista del pasado que quizá, no siempre fue mejor.

Como ferviente humanista que soy (LETRAS PURAS de los famosos BUP y COU) quiero visualizar el tiempo que vivimos y la oportunidad que se nos presenta como la ocasión de recuperar valores que se nos habían olvidado. Los filósofos griegos ya se planteaban cuestiones que aún hoy en día siguen sin estar resueltas, pero lo hacían desde el respeto, la educación y la prudencia. Profesionalmente, tampoco es suficiente con recomendar «desconectar». Desconectar no es apagar el wifi, sino recuperar la capacidad de estar a solas con uno mismo sin sentirse invadido por el silencio. Es saber estar sin notificación, sin interacción constante, sin miedo a quedar fuera (*fear of missing out* o FOMO).

Como persona que ha vivido problemas de desorden alimentario (tema en el que entraré más adelante), comparo el control que debemos ejercer sobre la tecnología como el que alguien con esta alteración debe tener sobre la comida. Psicólogos clínicos señalan que, si bien los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), las adicciones clásicas como el alcoholismo o la ludopatía, y la dependencia de internet comparten ciertos mecanismos, como el control impulsivo (la regulación emocional o el refuerzo negativo), existen diferencias sustanciales en su origen, diagnóstico, abordaje y

expresión clínica. Una persona con TCA tiene que moderar el uso de la comida. No debe ir al extremo de NO comer ni ir al extremo de atracarse. Veo la tecnología de forma similar, ya que es probable que todos nosotros necesitemos utilizarla en algún (o muchos) momentos del día. Vivir apartado de ella por completo es un reto (o lujo) que muy pocos pueden permitirse. Por eso, tanto el abuso de los entornos virtuales como los TCA implican una relación disfuncional con la tecnología o la comida, el cuerpo y la autoimagen, pero no se consideran adicciones en el sentido clásico, ya que la alimentación es una necesidad básica, no prescindible y, por motivos laborales, la tecnología ya tampoco lo es. Esto los hace particularmente complejos: siendo realistas, no se puede eliminar el objeto del conflicto, como sí podría hacerse con el alcohol o el juego, y requiere estrategias de autorregulación. Cuando hablamos de adicción a internet o uso problemático de la tecnología, nos encontramos con una forma más controvertida y reciente de «adicción», que en muchos casos no se reconoce aún como tal de forma oficial (salvo casos específicos como el trastorno por uso de videojuegos, recogidos en las guías oficiales de enfermedades DSM-5-TR y CIE-11). Lo que observamos en psicología clínica no siempre es adicción en sí, sino una forma de regulación emocional externa: se usa la pantalla para calmarse, escapar, anestesiar o evitar vínculos. La dificultad está en que, como con la comida, la tecnología es parte estructural del día a día. No se puede simplemente eliminar su uso. Requiere, por tanto, un enfoque más sutil: dieta digital, reeducación atencional, regulación del tiempo de uso y trabajo sobre el contenido emocional que lleva al abuso. En este caso, el síntoma es muchas veces el mensaje: cuando un adolescente pasa ocho horas en TikTok o se niega a salir de su

habitación, no solo hace un «uso excesivo», sino que está expresando soledad, ansiedad, disociación o falta de pertenencia.

Existen estrategias terapéuticas concretas que se pueden integrar en el trabajo clínico. Desde ejercicios de regulación atencional hasta protocolos breves de «dieta digital» adaptados a cada paciente. Pero, sobre todo, hace falta una mirada que entienda que el entorno digital, más que un extra, es el clima psíquico en el que vivimos. Y en ese entorno, el bienestar también necesita adaptarse. No se trata de promover un discurso nostálgico ni tecnófobo. La tecnología está aquí y es parte de nuestra forma de ser. Pero si no la cuestionamos, si no revisamos qué nos está haciendo, corremos el riesgo de normalizar formas de malestar que podríamos prevenir. Cuidar la salud mental en tiempos de pantalla nos obliga a hacernos nuevas preguntas, a revisar lo que hemos normalizado sin pensar y a decidir, de forma consciente, qué merece ser preservado y qué conviene soltar. Porque si algo debiera seguir siendo profundamente humano, también en lo digital, es la manera en que nos cuidamos.

En la consulta, cada vez es más frecuente que la pantalla no sea solo un canal de comunicación, sino el origen mismo del malestar. La ansiedad, los problemas de sueño, la desconexión del cuerpo, la dificultad para concentrarse, síntomas depresivos o una sensación constante de sobreestimulación son fenómenos que ya existían, pero que encuentran en el entorno digital un terreno fértil para intensificarse y mantenerse en el tiempo. La sintomatología ha cambiado: aparecen adolescentes que ya no quieren salir de casa, pero aseguran tener «amigos» online. Adultos jóvenes que se sienten fracasados sin saber muy bien por qué, mientras pasan horas observando vidas ajenas en redes sociales. Niños que muestran irritabilidad, dificultad para regular emociones o episodios de desconexión tras un uso intensivo de pantallas desde edades muy

tempranas. No se trata de casos aislados, sino de un patrón emergente que se repite con matices similares.

El objetivo no es demonizar la tecnología, sino comprender cómo se entrelaza con la subjetividad actual. Hoy el contexto en el que vivimos está profundamente marcado por dispositivos, algoritmos y notificaciones constantes, y por formas de vínculo que ocurren sin presencia física, pero con efectos muy reales en el cuerpo y en la mente. Entender esa relación es un paso imprescindible para poder intervenir, prevenir y cuidar mejor. Las pantallas se usan para intentar calmar, para huir, para distraer, para no sentir. Y, como toda estrategia de evitación, funciona al principio, pero a largo plazo empobrece la capacidad de sostener lo real, de procesar emociones complejas o de tolerar la frustración. El cuerpo, además, queda relegado: se duerme mal, se come con ansiedad, se pierde la noción del tiempo. Hay una ruptura entre lo que se vive y lo que se siente. No es casual que aumenten los trastornos del sueño, los cuadros de estrés persistente y las crisis de identidad, en especial en adolescentes.

Para trabajar clínicamente estos fenómenos, es necesario escuchar el síntoma no como patología aislada, sino como respuesta adaptativa a un entorno que sobreestimula, pero no acompaña. Intervenir debe ser más que reducir horas de pantalla; hay que reconstruir la capacidad de habitar el cuerpo, de sostener la presencia, de conectar con el deseo propio más allá del algoritmo. En algunos casos, se necesita reeducar la relación con el tiempo y con el silencio. La hiperconexión ha hecho que la espera se vuelva insoportable y el aburrimiento, una amenaza. Pero el trabajo terapéutico exige tiempo y pausa. Solo en ese espacio no inmediato, donde nada se promete con un clic, pueden aparecer las preguntas verdaderas.

Quizá el verdadero reto sea, en vez de aprender a vivir con pantallas, aprender a vivir a pesar de ellas. No se trata de apagarlas, sino de encender algo más antiguo y profundo: la habilidad de mirar hacia dentro sin miedo a lo que encontremos. Porque la próxima revolución no será tecnológica, será humana: decidir, en medio del ruido digital, qué voces merecen nuestra atención y cuáles debemos silenciar para poder escucharnos de nuevo. Como señala la académica Sherry Turkle, «la tecnología nos seduce con la ilusión de la compañía sin demanda, de la comunicación sin compromiso». En consulta se trata justamente de restaurar lo contrario: un vínculo que exige presencia, escucha y trabajo compartido. Un espacio que, lejos de aspirar a likes, busca sentido.

En nuestro presente digital encontramos una contradicción evidente: nunca se ha hablado tanto sobre salud mental y, a la vez, nunca hemos estado tan expuestos a las condiciones que la deterioran. Por ejemplo, las recomendaciones sobre bienestar emocional se encuentran en aplicaciones. Cada vez hay más discursos acerca de la importancia del autocuidado junto con una intensa hiperconexión laboral. Hacemos un uso constante del concepto *ansiedad* a la vez que nos quedamos enganchados frente a las pantallas que nos sobreestimulan, desgastan, escuchan. Y podría continuar. El caso es que cada vez somos más conscientes de ello, lo verbalizamos, pero seguimos adelante, como si el malestar fuera el precio inevitable de vivir en la era que nos ha tocado. No pretendo tener la respuesta a esta paradoja. Al menos, no al empezar este libro. Quizá juntos, a lo largo de estas páginas, lleguemos a algo que pueda parecerse a alguna conclusión.

Seamos psicólogos o no, muchos de nosotros creo que podemos confirmar lo que normalmente vemos en nuestra vida personal y social: el sentido común es el menor de todos los sentidos. Parece

que la vida se ha complicado, cuando en realidad yo diría que más bien nos hemos hecho un lío. Percibimos cierta tendencia a no decir por no ofender y, al mismo tiempo, todo el mundo se ofende por todo. ¿Os imagináis si dijéramos lo que nos callamos? Para los que nos dedicamos a la fascinante tarea de entender y ayudar en la conducta humana, la vida actual supone todo un reto que, si no fuera por lo preocupante que es, sería excitante y motivador (que también lo es). A decir verdad, los síntomas que hoy escuchamos en la consulta no son nuevos (miedo, ansiedad, tristeza, inseguridad...). Lo que sí es cierto es que estos síntomas han cambiado de forma, podríamos decir que ahora tienen «interfaz». Los adolescentes no dicen «me siento solo», dicen «temo al FOMO». Las parejas discuten más por el doble check en los mensajes que por circunstancias reales. Muchos adultos se despiertan con la sensación de agotamiento mental antes de haber empezado el día porque su primer gesto al despertar ha sido revisar el móvil.

¿REALMENTE PODEMOS DESCONECTARNOS, Y DEBERÍAMOS?

Empecé a escribir estas líneas para poder desahogar mis pensamientos, que contradecían lo que parece ser políticamente correcto en la actualidad: no creo que la tecnología sea el problema. El problema es que nos hemos olvidado de educar nuestra mente a la vez que la tecnología avanzaba. Nos olvidamos de la importancia de poner unas bases sólidas al pensamiento humano, y lo más curioso es que ha tenido que llegar la inteligencia artificial para que seamos conscientes de ello. Me puse a escribir a mano estas reflexiones que ahora son un libro partiendo de la creencia de que la tecnología *per se* no es la causante de nuestro malestar. Nosotros,

los humanos, hemos creado esta tecnología. Nosotros deberíamos poder controlarla, no a la inversa. Y me parece curioso que busquemos un culpable externo en vez de mirarnos a nosotros mismos y asumir nuestra responsabilidad individual.

A nivel más cotidiano, ciertamente las reglas del juego han cambiado. Si antes temíamos a los rumores sociales (en el pueblo, la ciudad, la escuela...), ahora nos asusta la exposición amplificada de una foto, un comentario, un vídeo fuera de contexto o que exceda los límites de nuestra privacidad. La verdad es que lo que debía de sentir una persona de la que se hablaba en un pequeño pueblo, sabiendo que era el comentario de toda tienda de barrio o peluquería (mi madre era la peluquera del pueblo, ¡os podéis imaginar! Siempre le digo que espacios como el suyo eran el Facebook analógico), le debía de causar el mismo estrés, ansiedad, miedo... que lo que nos causa ahora una burla en grupos de chat o redes sociales. ¿Es peor una cosa que la otra? Seguramente, no para quien lo sufre. Lo que cambia es la falta de límites físicos cuando aparece el ciberbullying. Hace años, pocas personas hablaban de bullying. Hoy, una búsqueda en bruto de estudios sobre ciberbullying en Google Scholar, desde 2024, da un total de dieciséis mil seiscientos resultados, y diez mil setecientos desde 2025. Cuando toca hacer investigación, el resultado es abrumador. Y, como diría Carrie Bradshaw, la protagonista de *Sexo en Nueva York*: «I couldn't help but wonder...». ¿Estamos perdiendo la perspectiva? Me explico: mientras escribo estas líneas, un CEO de una empresa fue «pillado in fraganti» con su amante en un concierto de Coldplay. Memes, prensa, redes sociales... Viral. Pero el caso es que esas dos personas estaban siendo infieles a sus parejas. Ese es el origen del problema. NO la cámara, no la tecnología, no la viralidad (que también). Si uno

de los dos pillados hubiera sido pillado con su pareja oficial, no se hubiera viralizado ni hubieran denunciado al grupo, ¿verdad?

Sea en casa, en la comunidad de vecinos, el barrio, la escuela, el trabajo, las revistas, la tele, el chat de WhatsApp o en cualquier red social, ser objeto de burla no gusta a nadie. Los psicólogos no tratamos a personas según el nivel de exposición global a esas afectaciones. Porque aquí hablamos de psicología, no podemos entrar en el mundo legal. Ser el foco de burla duele de manera individual. Duele a todas las edades. Duele a todas las razas. Duele a todos los géneros. ¿No es hora de que pongamos el foco donde toca?

Es cierto que internet fue un paso de gigante en cuanto a la libertad de expresión. Antes de internet, unos pocos poderosos controlaban los medios. Las noticias eran seleccionadas y contadas bajo una narrativa que se intentaba que fuera profesional, pero, al fin y al cabo, somos humanos y siempre han existido medios propensos a una ideología u otra. Cada línea, cada letra, tenía un valor económico porque el espacio era limitado. La manera de escribir era importante, puesto que la información se filtraba de forma muy pensada y era poderosa. Había periodistas luchando por causas nobles, otros que pensaban que su opinión era la ley. Ese era el poder que le dimos a los medios de comunicación. En lo que parece mi vida anterior o un experimento social, viví ese pánico a la hora de realizar convocatorias de prensa y temer tanto a la presencia y crítica de algún periodista como al que no se presentaran. Su bendición o su rechazo podían marcar toda una diferencia.

Con la llegada de los influencers, la caída de las antiguas figuras inamovibles fue estrepitosa, y esos influencers cogieron el mismo lugar altísimo y la prepotencia de sus predecesores. Sentada al otro

lado de la barrera siempre me ha parecido fascinante la vanidad humana. Internet ha dado voz a todos y cada uno de nosotros, un megáfono ha sacado lo más bonito y lo más feo de cada uno. Gracias a las redes, miles de voluntarios se desplazan para ayudar en catástrofes como la dana. Pero también en las redes muchas personas se esconden detrás de sus perfiles con nombres inventados para mostrar la cara menos amable de la humanidad. ¿Por qué se permite esa anonimidad sin límites? ¿Dirían lo mismo si tuvieran que poner sus nombres y apellidos reales?

Escribir me gusta quizá demasiado porque me obliga a bajar de revoluciones la mente. Me gusta tanto que cuando surgió Twitter, su reto de meter una idea en ciento cuarenta caracteres me pareció más un juego de prestidigitación que un espacio para pensar. Me siento más cómoda en LinkedIn, donde al menos las frases pueden respirar, pero ahí me topé con una paradoja: cuanto más espacio tenemos para decir, menos tiempo tenemos para escuchar, porque vivimos dentro de una cinta transportadora de estímulos. Internet no informa, compite por nuestra atención; y esa competitividad empuja a los medios a publicar sin pausa para que no te vayas, para que sigas enganchado. Las noticias son titulares diseñados para provocar el clic, y los textos completos a menudo no sostienen la promesa del titular. Cuando sí lo hacen, aparece otro problema: entre lo verdadero y lo falso, entre lo matizado y lo teatral, cada vez cuesta más distinguir qué está pasando de verdad y, de nuevo, añoramos el famoso pensamiento crítico. Lo más inquietante es que el periodismo que intenta ser lento (explicar, investigar, educar) pierde la batalla antes de empezar. No porque sea peor, sino porque nosotros estamos peor entrenados para recibirlo. La importancia del titular, de captar la atención, no es de ahora, ya existía antes de TikTok. Recuerdo a mi padre eligiendo un periódico en concreto porque la

tipografía, el tamaño de las columnas, la manera de ordenar titulares y subtítulos le eran más agradables para la lectura rápida del día. Un diseño puede ayudarte a pensar o puede empujarte a picotear sin profundizar. Los medios escritos lo supieron siempre: foto, titular, impacto. Luego llegaron las webs y el texto empezó a adelgazar. Ganaron las imágenes, los carruseles, los vídeos. Y el vídeo también mutó: antes era como una película; después, un resumen; luego, máximo tres minutos. Ahora es un parpadeo. Todo es cuestión de segundos. Incluso la ficción delata el cambio: fíjate en los diálogos y la reciente denuncia del actor Matt Damon sobre cómo los guiones se escriben ahora, cortos, repetitivos, para luchar contra el déficit de atención a una sola pantalla. Y aquí recurro a *Downton Abbey*, donde los diálogos son elaborados; las palabras, medidas; la ironía, constante; las pausas, pensadas y el significado, clave. Compáralo ahora con otras series «modernas»: más ruido, más prisa, más obviedad, menos matiz.

No soy una nostálgica, pero sí me preocupa que hayamos perdido el valor del lenguaje, y el lenguaje no es decoración: es el software con el que pensamos. Lo que escuchamos lo aprendemos; lo que repetimos lo normalizamos. No solo me inquieta que leamos menos, lo alarmante es que además escuchamos peor. Al perder vocabulario, dejamos atrás también la capacidad de nombrar lo que sentimos. Si no podemos poner palabras a la frustración, a la vergüenza, a la soledad o a la incertidumbre, ¿qué nos queda? Muchas veces, gritar. O desconectar. ¿Pasa en todo el mundo? Sí y no. Hay culturas en las que el cuidado del lenguaje sigue siendo un marcador de educación y respeto, y el empobrecimiento verbal se percibe como una alarma. A mí, cada vez me lo parece más, y no es por puritanismo, es por salud mental. Por convivencia. Y por una pregunta incómoda: ¿qué tipo de ciudadanía estamos construyendo

cuando reducimos el pensamiento a un titular y la emoción a un impulso?

El desarrollo del lenguaje no ocurre por exposición pasiva, sino por interacción, repetición y sentido. Un bebé que crece rodeado de conversación y lectura escucha entre quince mil y veinte mil palabras al día. A los tres años, esa diferencia de estimulación puede traducirse en una brecha acumulada de hasta treinta millones de palabras entre entornos ricos y pobres en lenguaje. Durante la primera infancia, la lectura diaria permite incorporar entre cinco mil y siete mil palabras nuevas al año. Cuando la lectura desaparece o queda relegada por el uso intensivo de pantallas, esa cifra puede reducirse a mil o dos mil palabras. En la infancia media, la diferencia se mantiene: los niños lectores aprenden hasta cuatro veces más vocabulario que aquellos cuya exposición al lenguaje se limita a contenidos digitales breves y repetitivos.

El problema no es que las pantallas «no enseñen nada», sino que desplazan lo que más necesita el cerebro en desarrollo: lenguaje estructurado, turnos de palabra, narración y tiempo para procesar. Un uso intensivo de la tecnología desde edades tempranas se asocia con déficits de entre trescientas y mil palabras en vocabulario expresivo, con un desarrollo lingüístico equivalente a dos o tres años menos en etapas posteriores. A largo plazo, la pérdida no es solo cuantitativa. Se estima que un niño con alta exposición a pantallas puede procesar entre cinco y diez millones de palabras menos a lo largo de su infancia. Esto significa, además de menos vocabulario, menos capacidad para nombrar emociones, sostener ideas complejas y pensar con matices. Porque el lenguaje no es un adorno del pensamiento, es su arquitectura básica.

Internet versus la verdad

Internet nos ha dado algo más peligroso que la desinformación: la sensación de que «yo tengo la verdad». Y la mayoría de las veces tener la verdad quiere decir pertenencia, identidad, formar parte de un bando. ¿Puedo haceros otra pregunta incómoda? ¿A qué llamáis verdad? Hay hechos que no dependen de nosotros, pero gran parte de lo que defendemos a gritos son interpretaciones, prioridades, miedos o valores. Más que verdades, son opiniones vestidas de certeza y, en el entorno digital, la certeza cotiza alto, porque da likes, estatus, ilusión de control. Eso pasa al mismo tiempo que llevamos el mundo en el bolsillo, una especie de milagro que viene con un precio: la estimulación constante. Notificaciones que interrumpen, ventanas que se abren dentro de otras ventanas, esa multitarea disfrazada de productividad. Nuestros cuerpos ya no descansan del todo y nuestra mente tampoco se concentra del todo. Lo irónico es que tenemos acceso a más información que nunca, pero cada vez nos cuesta más sostener la atención más allá del titular. Esta fragmentación ya no es una excepción, se ha convertido en el modo por defecto. Y, con ella, se normaliza otra palabra como si fuera un peaje inevitable: *ansiedad*. «Es lo normal —decimos—. Es el ritmo.»

Los datos apuntan en una dirección que conviene mirar sin dramatismo, pero sin anestesia. Un estudio en la revista *JAMA Pediatrics* observó que, en adolescentes, pasar más de tres horas al día en redes sociales se asocia con mayor riesgo de presentar síntomas depresivos. En adultos, la relación no es tan directa, pero un metaanálisis de 2022 encuentra correlaciones entre uso problemático del teléfono y niveles elevados de ansiedad y estrés. Ahora viene un detalle importante para mí: «presentar síntomas

depresivos» no es lo mismo que «tener depresión». Y «más estrés» no equivale automáticamente a «trastorno de ansiedad». Como psicóloga, lo que me preocupa no es solo el titular del estudio, sino el uso que hacemos de él al convertir correlaciones en sentencias, señales en diagnósticos, matices en munición. Y vuelvo a la pregunta inicial, quizá un poco incomoda (con cariño, pero en serio), cuando decís «es verdad que las redes deprimen», ¿estáis defendiendo un hecho o estáis simplificando una realidad compleja? Porque quizá la verdad más útil aquí no es la que gana el debate, sino la que nos obliga a afinar el lenguaje: no es lo mismo síntomas que depresión. No es lo mismo estrés alto que ansiedad clínica. Y confundirlos no nos hace más conscientes, nos hace más frágiles.

Estudiar la mente humana es fascinante, y poder presenciar los primeros estudios de cómo la tecnología nos afecta, cómo internet ha impactado en nuestra sociedad y mente, es una oportunidad única en un momento clave. Estamos en el punto bisagra. Las decisiones que tomemos hoy como sociedad marcarán los próximos años de nuestro futuro e historia. Soy de las que piensan que no se puede poner puertas al campo, como dice la popular expresión, pero también soy de las que piensan que las normas nos ayudan como sociedad a evolucionar, avanzar y autorregularnos.

Si sabemos que las redes sociales funcionan como amplificadores emocionales que exageran nuestras inseguridades, distorsionan la percepción de los demás y convierten el reconocimiento en una moneda de cambio rápida, ¿no sería bueno poner algunas normas al respecto? ¿O eso va en contra de la libertad de expresión? ¿Deberían venir esas normas de la mano de Gobiernos?, ¿de nosotros mismos como individuos? Los adolescentes son

especialmente vulnerables, porque construyen su identidad a través del espejo digital, pero no son los únicos: cada vez más adultos se ven atrapados en comparaciones estériles, muestran dependencia de validación externa y tienen una sensación de insuficiencia crónica. En España ya hay más perros que bebés, y he conocido a un hombre que se casa con árboles porque los considera mejores que las personas. Muchos pacientes no saben ponerle nombre a lo que les pasa. Dicen «estoy agotado», «no desconecto», «no me da la cabeza». No es un *burn out*[4] clásico ni una depresión mayor. Es una especie de fatiga psíquica que combina sobreexposición digital, falta de descanso profundo y saturación emocional. Y aunque el diagnóstico no esté en los manuales, el sufrimiento es real.

En general, nuestra sociedad está agotada frente a un ciclo que parece llegado a su fin, y el problema es que no tenemos ejemplos previos de cómo actuar en esta situación. Muchos de nosotros hemos vivido solo un incremento del bienestar y la riqueza, y muy pocos hoy en día han sido testigos de situaciones adversas. ¿Cómo no vamos a sentirnos perdidos o, en cierta manera, tristes o «deprimidos»? Esta pregunta tiene que ver con la psicología, pero también con la economía, la educación, la política... Hans Rosling, profesor de salud internacional, describía nuestra sociedad actual con el concepto de *instinto negativo* y Steven Pinker, profesor de Psicología Cognitiva en Canadá, usaba los términos *sesgo negativo* o *progresofobia*. Rosling atribuye la situación a nuestra incapacidad de recordar bien el pasado y de idealizarlo, antes que valorar el progreso. Pinker considera que es una estrategia (consciente o no) para engañar a los rivales. Es Pinker también quien hace una observación interesante: hay muchos libros escritos en tono optimista sobre el progreso humano, pero ninguno ha ganado un premio literario relevante. Son los pesimistas los premiados (pese a

que a menudo sus teorías han probado ser incorrectas). Pinker demostró en su libro *Los ángeles que llevamos dentro: Por qué ha disminuido la violencia* (2011) que los actos agresivos han descendido, pero sentimos que el mundo está lleno de conflictos, aunque veamos mínima evidencia de ello en nuestro día a día. Las malas noticias venden más, a los humanos nos gusta el pesimismo. ¿Estamos dejándonos llevar por algoritmos? ¿Compramos lo que nos venden? Os escribo todo esto en medio de mi propia lucha interior porque, aun siendo consciente de lo bueno de los movimientos sociales en redes, también he sido parte de la creación de estrategias de venta a través de ellas. Por ejemplo: parte del éxito de este libro pasa por la promoción, y bastante de ella se activará por plataformas digitales. Hasta ahí, todo bien. Adoro los pódcast, LinkedIn me parecía la mejor red social, Substack me tiene intrigada... Si me pones en un debate, en un foro, tengo mi opinión y estoy encantada de compartirla. Lo que no sé hacer es ponerme delante de un smartphone y hablar sola. Dentro de mi cabeza, compartir contenido con las personas que me conocen es sencillo, justo porque me conocen y tengo la sensación de estar conectada con ellos, aunque vivamos en continentes distintos. He vendido gestión de redes sociales, he generado campañas, sé la teoría, pero no soy capaz de realizar la práctica. Vivo en una contradicción que no intento resolver, sino comprender. Por un lado, utilizo la tecnología, investigo su impacto y reconozco su potencia transformadora. Por otro, me resisto a adoptar sin cuestionamiento las lógicas que la gobiernan, especialmente cuando exigen convertir la reflexión en producto y la presencia en rendimiento. Uso las herramientas, pero desconfío del marco que las rodea. Participo del entorno digital, pero no me resulta natural obedecer a sus ritmos ni a sus incentivos. Mi dilema no es técnico, sino ético y psicológico:

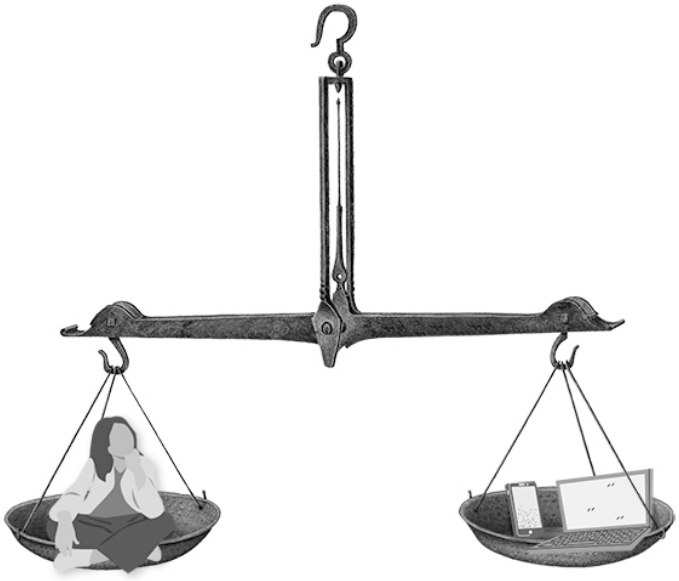
cómo estar sin diluirse, cómo comunicar sin someter el pensamiento al algoritmo, cómo habitar lo digital sin aceptar que toda idea deba competir por atención. No rechazo las redes sociales; rechazo la obligación de dejarme llevar por sus normas. Y quizá esa incomodidad, esa fricción constante, sea una señal de que todavía queda algo humano que merece ser protegido.

No sé reconocer si mi caso es rebeldía, miedo digital o por mi faceta de «rata de biblioteca». Quizá mi aversión a contar mi cuento en Instagram, TikTok o Facebook se debe a que, cada vez que entro para explicar algo, acabo encontrando a alguien que me cuenta a mí cosas muy interesantes y empiezo a anotar ideas y crear apuntes para utilizar después, y me olvido de lo que inicialmente iba a hacer: hablar de mi libro. Si hablamos del miedo digital en concreto, veremos que es, en el fondo, una distorsión del mismo impulso que nos hizo humanos: la necesidad de pertenecer. Nos formamos a través de la mirada del otro, la aprobación y el rechazo moldean quiénes somos, y en el entorno digital esa mirada se multiplica hasta perder forma. La teoría dice que, antes, tu grupo eran unas decenas de personas y que, ahora, son cientos o miles que opinan desde la distancia. A decir verdad, no siempre es así, ya que precisamente quienes buscan muchos cientos y miles de personas como audiencia a veces cuando la tienen no son capaces de gestionarla, porque su cerebro no sabe procesar tanta exposición. Nuestro cerebro busca señales de aceptación, y si no las encuentra, se defiende con ansiedad. El desafío actual no es eliminar ese miedo en nuestros hijos, por ejemplo, sino aprender nosotros y enseñarles a ellos a navegarlo. Explicarles que, si nos exponemos, corremos un riesgo de escrutinio público. Aceptar que no podemos gustar a todos ni controlar cada interpretación, ya sea en la vida real o digital.

Internet nos ofrece el escenario más grande del mundo, pero debemos saber soportar sus focos.

2

EL YO DIGITAL



El YO DIGITAL es un concepto fascinante, filosóficamente hablando. Un poco más complicado cuando se añade la ética, y muchísimo más cuando se vincula a intercambio económico y de negocios. Pero vayamos por partes. En este capítulo, que es probable que sea el más extenso y general de este libro, hablaremos de cómo la tecnología e internet nos afectan en todo lo referente a nuestra persona. Cuando me planteaba este capítulo, sentía la necesidad de explicar el YO DIGITAL en presente, porque ya somos digitales, aunque quizá no nos hayamos dado cuenta de ello del todo. Por eso, mi mente viajaba mucho a la trama de *Downton Abbey*: la manera en que Violet se aferra a «los tiempos pasados» me recuerda a nuestra tendencia a desconfiar de lo que el mundo digital nos presenta. Pero Violet también tiene una mirada, un punto transgresor, atrevido, de sobreviviente. Una mirada que debemos aplicar ahora, porque no todo se puede sustituir sin pensar el cómo o el porqué.

PANTALLAS Y AFECTIVIDAD: CÓMO CAMBIAN LOS VÍNCULOS

En la era digital, nuestras relaciones ya no dependen en exclusiva de la presencia física. Las pantallas han dejado de ser una barrera para

convertirse en un puente emocional. A través de ellas, nos comunicamos, nos enamoramos, construimos amistades y participamos en comunidades. Sin embargo, esta nueva arquitectura de los vínculos también transforma la forma en que nos sentimos, nos mostramos y nos conectamos. Precisamente fue esa la brecha que Facebook encontró para captarnos a todos, allá por el año 2006. Mi generación entró sin reparos en el mundo de Mark Zuckerberg. Su idea de crear una web para entretener a sus compañeros de Harvard se llamaba Facemash, y en realidad servía para que los estudiantes pudiesen juzgar el atractivo de otros y hacer rankings. Vestido de más modernidad, no dejaba de ser una ventana a la curiosidad: ver, chismear, criticar, observar... Podías saber qué hacía quién, en principio, pasando desapercibido o sin que fuera muy obvio que observabas, pero no nos dimos cuenta de todo en lo que se convertiría después. Nos embarcamos a compartir fotos, cumpleaños, fiestas, encuentros de antiguos estudiantes... Estas redes sociales nos han dado mucho que observar desde la psicología. Tanto social como individual. Desde la ciberpsicología, es clave analizar uno de los fenómenos más interesantes: no todas las personas se sienten cómodas relacionándose en el mundo «real». Para algunas, como quienes sufren ansiedad social, tienen formas diferentes de pensar o vivir (como el autismo o identidades de género no tradicionales), o han pasado por experiencias de soledad, el mundo real puede ser complicado, agotador, incluso hostil. En cambio, el entorno digital les ofrece una especie de refugio: un lugar donde pueden comunicarse con más calma, elegir cómo y cuándo mostrarse y sentirse más seguras siendo quienes son. Para todas estas personas, internet no es una barrera, sino una oportunidad de conectar con otros de una manera que cara a cara les resulta difícil. Para ellas, la mediación tecnológica no resta, sino que protege,

organiza, regula la interacción con el mundo. De igual manera, para otras muchas personas, mediar con una pantalla supone todo lo contrario: se sienten limitadas, incluso frustradas, por los vínculos canalizados por la tecnología. La falta de contacto visual directo, la reducción del lenguaje corporal, los malentendidos comunicativos o la ausencia de presencia física pueden generar una experiencia afectiva más superficial, fragmentada o despersonalizada.

No diría que la afectividad se ha «empobrecido» por las pantallas, diría que se ha transformado. Las nociones de intimidad, cercanía y autenticidad se han redefinido. Las pantallas no solo han cambiado los vínculos; han cambiado quiénes pueden vincularse, cómo, con quién y desde qué lugar subjetivo. Comprender esta complejidad es esencial para no caer en nostalgias ingenuas ni en optimismos acríticos.

Cuando trabajo con jóvenes, me esfuerzo por hacer un ejercicio radical de empatía, por dejar de lado mi mirada generacional y situarme en la suya. Muchos de ellos han crecido con la tecnología presente desde el primer minuto de su vida. No entienden nuestra vinculación con Facebook o cómo tratamos todos los temas relativos a las redes, se sorprenden de todo lo que los adultos llegamos a compartir en ellas (ubicaciones en tiempo real, fotos de menores, sentimientos a flor de piel...). Intento hacerme preguntas sobre cómo interpretarán nuestras conversaciones sobre los tiempos de antes de que existiera internet, por ejemplo. Esa ventana al pasado debe sonarles igual que a nosotros nuestros abuelos cuando hablaban de antes de la guerra.

En los últimos meses, televisiones y periódicos se han llenado de noticias sobre las consecuencias negativas que las redes sociales suponen para todos nosotros, muy especialmente para los más pequeños y para los adolescentes. Fue en 2017 cuando el propio

expresidente de Facebook, Sean Parker, declaró que estos espacios virtuales «explotan una vulnerabilidad de la psicología humana». Hablemos de la comparación constante. Ese gesto automático de mirar la vida de otros y medir la tuya en silencio. En Instagram o TikTok no se muestra la realidad, sino una versión pulida de esta: cuerpos perfectos, viajes, éxitos, parejas ideales, rutinas «sin esfuerzo». Mucho está editado, exagerado o directamente fabricado. Pero el cerebro lo recibe igual como referencia. El efecto es claro: cuanto más consumes vidas idealizadas, más fácil es que la tuya te parezca poca cosa. Y eso golpea la autoestima, sobre todo en adolescentes, que todavía están construyendo su identidad y su imagen corporal. Lo más revelador es que ni las propias plataformas lo ignoran. Un estudio interno de Meta, filtrado en 2021 por *The Wall Street Journal*, recogía que el 32 % de las chicas adolescentes decía que Instagram las hacía sentirse peor con su cuerpo. La pregunta es simple: si una aplicación te causa malestar contigo mismo, ¿por qué la seguimos tratando como un entretenimiento inocente? Aún peor, a nivel social, estos canales han dejado de ser espacios democráticos y neutrales para crecer mediante desinformación y polarización. Su algoritmo privilegia los contenidos que generan reacciones fuertes, como la ira o el miedo, porque estos dan lugar a más tiempo de visualización, lo que favorece la desinformación, los discursos de odio y la radicalización de opiniones. Según el centro de investigación MIT Media Lab, las noticias falsas en Twitter (ahora X) tienen un 70 % más de probabilidades de ser compartidas que las verdaderas. Además, el fenómeno de las «cámaras de eco»[1] dificulta cada vez más el diálogo democrático.

Conscientes o no, sufrimos una constante erosión de la privacidad y una constante vigilancia, ya que la economía de las redes sociales se basa en la recolección masiva de datos personales. Plataformas

como Facebook o TikTok analizan cada clic, cada pausa de visualización, cada interacción, para construir perfiles conductuales que luego se venden a anunciantes. En 2021 aproximadamente el 60 % de la población mundial compartía sus datos en alguna plataforma de redes sociales. Esta vigilancia constante convierte nuestra vida cotidiana en mercancía y limita la libertad personal.

Sin embargo, también hay evidencia sólida de que las redes sociales pueden ser una herramienta positiva cuando se utilizan de forma consciente.

REGLAS BÁSICAS	**RECOMENDACIONES POR EDAD**			
USO EN REDES	**10-12**	**13-15**	**16-18**	**ADULTOS**
Mensajes con amigos / familia / conocidos	!	**	**	**
Creación de contenido creativo (arte, música, proyectos)	!	!	**	**
Seguir cuentas educativas / divulgativas	!	!	**	**
Scroll «sin objetivo» (feed infinito)	x	x	!	**
Vídeo corto algorítmico (reels, otros similares a TikTok)	x	x	!	**

REGLAS BÁSICAS	RECOMENDACIONES POR EDAD			
USO EN REDES	**10-12**	**13-15**	**16-18**	**ADULTOS**
Publicar selfis / buscar likes	x	x	!	**
Mensajería directa con desconocidos / «hacer amigos» online	x	x	x	**

x – evitar ! – con supervisión ** – con límites

Reglas mínimas:

Tiempo: De 10 a 12 años, máx. 30-45 min/día; 13-15 años, 60-90 minutos; 16-18 años, 90-120 minutos; adultos, según objetivo, pero con tope.

Diseño del uso: 80 % activo (crear, conversar, aprender) y 20 % pasivo (scroll). Si se invierte, empeora el bienestar.

Fricción: Sin notificaciones push salvo para mensajes; feed sin autoplay si se puede; móvil fuera del dormitorio por la noche.

Privacidad: Cuentas privadas en menores; cero geolocalización; revisión mensual de seguidores y permisos.

Higiene emocional: Si después de usarlo te sientes peor tres días seguidos, haz un recorte inmediato y cambia de tipo de uso.

Aunque es muy fácil polarizarse en el debate sobre redes sí o redes no, desde la ciberpsicología trabajamos en la educación sobre el uso de dichas redes. Tras veinte años de experiencia con redes sociales, siendo conscientes de sus pros y sus contras, podemos observar también la evolución de los jóvenes usuarios. Muchos son conscientes de los peligros de las redes, ellos mismos aplican herramientas de control de uso y, sin duda, velan mucho más por la privacidad de lo que lo hacíamos las generaciones previas al publicar fotografías e información en esas plataformas (ver capítulo 3). Los últimos meses hemos visto como Gobiernos de todo el mundo han

tomado decisiones referentes al uso de redes y menores de dieciséis años. Con independencia de ello, la buena noticia es que el cerebro infantil y adolescente tiene una enorme plasticidad, y con la intervención adecuada, apoyo familiar y acompañamiento terapéutico, muchos de los daños pueden repararse o reconducirse, pero es clave encontrar un equilibrio entre el alarmismo y la pasividad. Las pantallas no son en sí el problema, pero su mal uso puede impactar negativamente en etapas muy sensibles del desarrollo. La clave está en observar, acompañar y actuar a tiempo y recordar que el cerebro infantil no necesita perfección, sino conexión (no precisamente digital). Todo esto son los cimientos de nuestra persona y desde hace un tiempo, también de nuestro YO DIGITAL. El mismo sistema dopaminérgico que puede atraparnos en ciclos de adicción también puede activarse para reforzar lazos, motivar acciones solidarias y promover aprendizajes significativos. Por esto no creo que la nostalgia por los tiempos «sin redes» sea solo una idealización ingenua del pasado. Cuando hablo de idealizar el pasado, me refiero a la tendencia humana a embellecer épocas anteriores y olvidar sus complejidades reales. NUESTRO CEREBRO ESTÁ BIOLÓGICAMENTE ENTRENADO PARA BUSCAR SEGURIDAD Y, POR DEFECTO, LO MALO CONOCIDO SIEMPRE PARECE MÁS SEGURO QUE LO BUENO POR CONOCER. Me explico: nuestro cerebro no solo recuerda, también edita, y lo hace con una clara preferencia por lo que ya conoce. Desde la neuropsicología, sabemos que la memoria no es un archivo neutral, sino un proceso de reconstrucción en el que intervienen la emoción, las creencias actuales y la necesidad de coherencia interna. De ahí que el pasado suela parecernos más simple, más seguro o incluso «más sano» de lo que realmente fue. A este fenómeno se lo ha llamado *rosy retrospection*:[2] al mirar hacia atrás, limamos aristas, difuminamos conflictos y conservamos una versión suavizada de lo

vivido. No es un fallo, es una estrategia de supervivencia consistente en mantener una narrativa soportable de nuestra vida.

Esta tendencia se combina con otro mecanismo potente: el sesgo de *statu quo*. Nuestro cerebro está diseñado para ahorrar energía y minimizar riesgos. Lo conocido, aunque sea imperfecto, genera una sensación de control; lo nuevo exige esfuerzo cognitivo y, sobre todo, tolerancia a la incertidumbre. Desde la economía conductual lo vemos como aversión a la pérdida, es decir, preferimos no dejar lo que ya tenemos antes que ganar algo mejor pero incierto. Traducido a nuestro tema: «el mundo sin redes» se siente seguro precisamente porque ya pasó, porque lo hemos sobrevivido, mientras que «el mundo con redes e IA» es abierto, inacabado y, por tanto, amenazante. Quizá no es que antes todo fuera mejor, es que nuestro cerebro está programado para sentirlo así. La nostalgia cumple una función reguladora en el plano afectivo, que activa circuitos de recompensa y vinculación social. Al recordar «cómo eran las cosas antes», sentimos pertenencia a un grupo («los que crecimos sin móviles»), reforzamos identidad y reducimos ansiedad ante el cambio. Es algo así como un ansiolítico cultural.

El problema aparece cuando esa nostalgia corre el riesgo de convertirse en el criterio de la verdad: si antes no había redes, concluimos que antes la infancia era más sana por definición y usamos ese recuerdo editado para juzgar el presente sin matices. Olvidamos el bullying en el patio, las violencias silenciadas, la soledad no nombrada, las faltas de apoyo psicológico, e idealizamos el pasado mientras demonizamos el presente en lugar de comparar datos y contextos y diseñar soluciones realistas. Este patrón se ve con claridad en los debates sobre infancia y pantallas. Muchos adultos no añoran solo jugar en la calle, sino la sensación subjetiva de control que tenían entonces sobre el entorno, y previamente han

encerrado a los niños en casa con esas pantallas por otros miedos creados sobre peligros existentes en esas mismas calles. Nuestro cerebro, que busca seguridad, traduce esa sensación en un relato muy sencillo, «antes estábamos mejor», y desde ahí surgen respuestas extremas, como el prohibicionismo total o la nostalgia paralizante. Si únicamente seguimos ese impulso biológico, corremos el riesgo de quedarnos atrapados en lo malo conocido: sistemas educativos que ya fallaban, modelos de crianza que no protegían la salud mental, desigualdades que ya existían. Lo nuevo, lo digital, es imperfecto, pero también abre posibilidades de apoyo, información, comunidad y creatividad que no teníamos. Por eso es importante nombrar estos sesgos cuando hablamos del YO DIGITAL. El mismo cerebro que idealiza el pasado está aprendiendo a vivir en un entorno hiperconectado. Si no somos conscientes de esa inclinación a embellecer lo de antes, podemos diseñar políticas, normas familiares y discursos públicos basados más en nostalgia que en evidencia. Reconocer que estamos biológicamente inclinados a preferir lo malo conocido no implica rendirnos al progreso acrítico; implica algo más difícil: usar esa nostalgia como señal, no como brújula.

Quizá deberíamos preguntarnos qué valores queremos conservar (vínculo, juego libre, presencia adulta) y cómo traducirlos a un mundo donde las pantallas ya forman parte del paisaje, en lugar de soñar con un pasado que nunca fue tan perfecto como lo recordamos.

No hace tanto, cuando los psicólogos recomendábamos reintroducir el juego libre, el contacto físico, la conversación, el aburrimiento, el movimiento, etc., tomamos cierto riesgo frente a padres altamente preocupados por la seguridad de sus hijos. Los medios de comunicación, concretamente televisiones y prensa

escrita, han generado durante años alarma social en pro de incrementar audiencias. Como decía antes, el drama vende y genera atención, y si vamos a poner las cartas sobre la mesa, lo mismo que criticamos a las redes sociales, deberíamos hacer una llamada a cómo se presenta la información en otras plataformas donde, a diferencia de en las redes, no hay la posibilidad de ejercer respuesta inmediata. La televisión y las redes sociales son dos caras de la misma moneda: son herramientas de manipulación masiva. En una sociedad saturada de estímulos, donde ambas plataformas compiten ferozmente por captar nuestra atención, estas recurren al mismo recurso de siempre: el miedo, el escándalo, el drama. Lo que antes era exclusivo de ciertos programas sensacionalistas de televisión, hoy se replica en redes sociales mediante algoritmos que priorizan el contenido más emocional, polarizador o alarmante. La tercera pieza clave somos nosotros, la audiencia, que escogemos ese producto en vez de consumir canales donde se presentan documentales e información contrastada. También nosotros somos responsables.

La diferencia importante que debemos tener en mente es que mientras que en redes sociales el usuario puede, al menos en teoría, comentar, debatir o matizar, la televisión sigue siendo un canal unidireccional, donde el espectador no puede rebatir ni contextualizar lo que se le ofrece. Durante años, muchos informativos y programas de actualidad han convertido el análisis en un espectáculo donde las noticias no se explican, se dramatizan. Se repiten bucles de violencia, se muestran crímenes como si fueran series, se emiten testimonios sin contrastar y se lanzan juicios morales en horario de máxima audiencia. No se informa, sino que se genera alarma social, y lo más preocupante es que, pasada la ola de impacto, el tema desaparece. El ciclo de atención es tan corto como el siguiente titular. Lo hemos visto en tsunamis, volcanes, danas,

accidentes de aviones y guerras. En este contexto, los niños han sido víctimas silenciosas de una narrativa del miedo. En los últimos veinte años, los medios han creado una imagen del espacio público como un lugar peligroso: plagado de secuestradores, acosadores, drogas, peleas, bandas juveniles. Historias muchas veces reales, pero seleccionadas, exageradas y repetidas hasta generar la sensación de que lo excepcional es cotidiano. Resultado: miles de familias que, por miedo, han encerrado simbólicamente a sus hijos dentro de casa. Ya no juegan en la calle, ya no se relacionan con libertad, ya no exploran su entorno porque «ahí fuera» puede pasar algo. Y entonces llega el smartphone, la tableta, la consola: el niño ya no juega en la plaza, sino en línea. Ya no habla con sus vecinos, sino con desconocidos por Discord o TikTok. La «seguridad» se ha convertido en aislamiento doméstico, y los medios que decían proteger han contribuido a la infantilización social y al colapso del espacio público. Lo más irónico es que los mismos medios que fomentaron el encierro ahora critican la adicción a las pantallas, la obesidad infantil o la falta de habilidades sociales. Jonathan Haidt lo cuenta muy bien en su libro *La generación ansiosa*, donde pone un ejemplo muy gráfico de cómo hemos llegado al punto de acolchar los suelos de los parques infantiles para evitar lesiones en las caídas de los niños durante el juego, dañando así su percepción de riesgo y peligro. Va siendo hora de que recuperemos el derecho a analizar sin miedo, a desconfiar de lo viral y a devolver la calle, el juego y la mirada tranquila a nuestros hijos. Porque vivir con miedo no es vivir. Y criar desde el miedo, tampoco. Suena melodramático, pero es imperativo que recalibremos nuestra mirada sobre como toda esta información ha modificado poco a poco, durante años, nuestro día a día.

PRIVACIDAD EMOCIONAL: LA INTIMIDAD COMO DATO

En un futuro próximo vamos a notar el peso de esa supuesta GRATUIDAD de las cosas. Las generaciones más jóvenes rara vez han pagado por utilizar tecnología: los padres costean internet y ellos pueden acceder cómodamente desde cualquier sitio, con su teléfono, a todo lo que deseen. Las generaciones previas a los mileniales (los nacidos aproximadamente entre 1981 y 1996) sabemos lo que es pagar por minutos de llamada, por SMS, fax, telegramas o incluso tiempo de internet en cibercafés a finales de los noventa y principios de este siglo. Pero con la aparición del smartphone (el iPhone se lanzó en 2007 y Android en 2008), también llegó, sin darnos cuenta, la gratuidad en la comunicación: mensajes instantáneos, videollamadas y acceso permanente a plataformas sociales sin coste aparente. La realidad es que nadie regala nada a cambio de nada. En la era digital, la intimidad ha dejado de ser un refugio y se ha convertido en una fuente de datos. Lo que antes se consideraba privado ahora es materia prima para la economía de la atención: cada like, cada búsqueda y cada pausa frente a una pantalla dejan un rastro que alguien registra.

En Estados Unidos, la privacidad se ha convertido en una experiencia cotidiana de impotencia. La mayoría de los adultos siente que apenas controla la información que las empresas recopilan sobre ellos, y más de la mitad reconoce que acepta condiciones de uso o políticas de privacidad sin leerlas. No se trata de una contradicción menor, sino del funcionamiento normal de una economía digital diseñada para que consentir sea más fácil que comprender. Detrás de ese gesto casi automático, hacer clic en «acepto», no hay solo comodidad o prisa, sino la maquinaria de un mercado inmenso. Si queremos ponerle cifra, conviene mirar al

universo de la publicidad tecnológica, o *adtech*: Grand View Research estima que este mercado, a escala global, movió 719.620 millones de dólares en 2024 y podría alcanzar 1,58 billones en 2030. Aunque Norteamérica fue la región con mayor peso en 2024, la cifra se refiere al mercado mundial. Lo que llamamos *servicios gratuitos* se sostiene, en gran medida, sobre una extracción continua de datos, atención y conducta convertidas en valor económico.

Las plataformas tecnológicas no solo almacenan información: la interpretan, la cruzan con otras bases de datos, la monetizan y la venden a terceros. La procesan, la combinan con señales de otras fuentes (cookies, píxeles, socios publicitarios), infieren intereses y vulnerabilidades, y la convierten en segmentación. Dicho de otra manera: no suelen «vender tu expediente» como un archivo, sino que cobran por ofrecerte como audiencia a través de publicidad hiperpersonalizada.

Empresas como Meta muestran con especial claridad hasta qué punto la economía digital descansa sobre la publicidad personalizada. En 2023, la compañía declaró 134.902 millones de dólares de ingresos totales, de los cuales 131.948 millones procedieron de la publicidad. La propia Meta lo admite sin ambages en su informe a la SEC: obtiene «sustancialmente todos» sus ingresos de la venta de espacios publicitarios en su familia de aplicaciones. No se trata solo de vender anuncios, sino de hacerlo sobre la base de datos de comportamiento, segmentación de audiencias y sistemas algorítmicos capaces de afinar cada impacto comercial. En 2024, esa lógica se intensificó: Meta declaró 164.501 millones de dólares de ingresos totales, de los cuales 160.633 millones procedieron de la publicidad.

Como decía, la «gratuidad» se paga, solo que no con dinero, sino con algo más valioso: nuestra atención, hábitos y patrones de

conducta. A principios de los 2000, en España un SMS rondaba los 0,15 euros; enviar cien podía costar aproximadamente 15 euros. Hoy puedes mandar cien mensajes por WhatsApp sin coste directo, pero el modelo no ha desaparecido: el precio se ha desplazado hacia lo invisible. No pagas por mensaje; pagas con tu tiempo, tu *engagement* y las señales que permiten optimizar qué se te muestra, cuándo, y con qué probabilidad de que hagas clic.

PAGAMOS SIN SABERLO)

ANTI **QUE**



Vivimos en un modelo que convierte la subjetividad en producto: nuestros deseos, temores, dudas y emociones son extraídos, empaquetados y revendidos, muchas veces sin que nosotros mismos seamos conscientes de ello. De alguna manera lo sabemos, vemos las advertencias y las aceptamos de forma consciente, ya que se nos pide explícitamente hacerlo, pero la realidad es que no sabemos muy bien donde llegan las implicaciones de nuestro consentimiento. La mayoría de nosotros claudicamos con más o menos conocimiento frente a este modelo de negocio. Nuestra actitud recuerda a la película de Pedro Almodóvar *Los amantes pasajeros*; hemos creado una sociedad anestesiada en la que estamos tan enganchados al placer de los entornos digitales que nos parece bien cualquier contraprestación demandada. En un mundo donde la información

compite por nuestra atención, esta se ha convertido en el nuevo «recurso escaso». De ahí surgió el concepto *economía de la atención*, un sistema en el que las plataformas digitales, en lugar de vender productos directamente, compiten por captar, retener y monetizar el tiempo que pasamos frente a sus pantallas. Parte de una premisa muy simple: te atraen porque no pagas con dinero, pero estás pagando de otra manera (con tu presencia, con tu mirada, con tus clics, con tus reacciones emocionales, con tu tiempo). Servicios «gratuitos» como Facebook, TikTok, Gmail o Spotify funcionan como cebos, ya que te ofrecen acceso sin coste, pero lo que en realidad están haciendo es recolectar un volumen masivo de datos para alimentar sistemas de segmentación y predicción conductual que permiten vender publicidad hiperespecífica a terceros. Volvamos al caso paradigmático de Meta: la mayoría de sus ingresos provienen de la recolección, análisis y monetización de los datos que entregamos sin pensar, como nuestra edad, localización, búsquedas, interacciones, amistades, fotos, intereses, incluso nuestros silencios o pausas en un vídeo. La gratuidad es una ilusión y, personalmente, creo que va a acabar más temprano que tarde. Como lo resume el investigador Tristan Harris, «si un producto digital es gratuito, entonces tú no eres el cliente: eres el producto». Esta frase no solo ha sido repetida hasta el cansancio, sino que se ha convertido en un mantra ético que debería guiar la educación digital contemporánea.

La psicología del consentimiento pasivo

Aceptar sin leer, ceder sin saber, entregar sin reclamar. Estas acciones, convertidas en hábitos digitales, son hoy una parte

estructural del comportamiento online cotidiano. El fenómeno del «consentimiento pasivo» no solo habla de la relación legal que establecemos con las plataformas, sino también de cómo el ser humano, en contextos de sobrecarga informativa y dependencia digital, ha ido renunciando a su capacidad de decisión real.

Según un estudio del Norwegian Consumer Council (2022), aceptar las condiciones de uso de una red social popular puede requerir leer más de 100.000 palabras (este libro tiene más o menos 88.000) escritas en lenguaje técnico y ambiguo, poco apetecible, para conseguir lo que quieren: que nadie leamos. La arquitectura de las plataformas está diseñada para que no lo hagamos. Es lo que se conoce como *dark patterns*: estrategias de diseño que manipulan al usuario para que acepte más de lo que cree. Podemos echar la culpa a las plataformas, pero el caso es que es nuestra responsabilidad, y nadie nos alertó de la importancia de esa letra pequeña.

Desde la psicología, esto se relaciona con la teoría del procesamiento dual. La mayoría de nuestras decisiones cotidianas se toman desde el sistema 1 (intuitivo, rápido, emocional) y no desde el sistema 2 (reflexivo, analítico, lento), como plantea Daniel Kahneman (2011). Aceptar cookies, pulsar *sí* en una casilla o permitir el acceso a nuestros contactos se convierte en un automatismo inconsciente, no en un acto racional. Primero nos lo ponen fácil (muchas condiciones y letra pequeña que tienen por defecto algunas casillas marcadas) y, en muchas ocasiones, parte del texto está oculto y aceptamos sin tan siquiera desplegarlo todo. Somos conscientes de que NO aceptar va a significar no poder acceder a ese lugar al que queremos ir y, por defecto, de nuevo, acabamos accediendo. Vale la pena preguntarnos: «¿Qué pasaría si nadie aceptara?». Por si todo esto fuera poco, ese consentimiento pasivo se ve reforzado por el principio de escasez (si no aceptas, no

accedes) y el principio de conformidad social (todo el mundo lo hace, así que tú también). En otras palabras: no es que queramos ceder nuestros datos, es que el sistema está diseñado para que ceder sea lo más fácil, cómodo e inevitable.

Desde el psicoanálisis, autores como Byung-Chul Han o Sherry Turkle han analizado cómo esta renuncia voluntaria a lo íntimo es también una forma de desubjetivación: una entrega progresiva de nuestra soberanía psíquica. Ya no somos solo cuerpos productivos, somos mentes extraíbles. Nuestra privacidad ha dejado de ser un derecho ejercido y se ha convertido en un residuo legal que se «acepta» ceder para poder funcionar en sociedad. Ya estamos viendo que esto tiene consecuencias profundas. Cada vez que naturalizamos la pérdida de control sobre nuestra información, disminuye también nuestra percepción de agencia. Nos sentimos menos capaces de cambiar, de decidir, de reclamar. Aparece así un nuevo tipo de analfabetismo: el analfabetismo emocional-digital, que no consiste en no saber usar la tecnología, sino en no saber defendernos de ella. La intimidad, tradicionalmente entendida como un espacio sagrado, protegido, reservado a lo personal, ha sido redefinida por el ecosistema digital contemporáneo. Ya no es un refugio, sino una fuente de extracción. Lo íntimo ha sido externalizado, compartido, medido, valorizado... y, por último, monetizado.

La exposición pública, que antaño se reservaba a figuras mediáticas, ha sido democratizada por las redes sociales. Hoy cualquiera puede convertir su vida en contenido. Pero esta transformación no es inocente, tiene un diseño estructural. Las plataformas recompensan la emocionalidad, la vulnerabilidad compartida, la espectacularización de lo íntimo. Los algoritmos premian las lágrimas, los duelos, los cuerpos, las parejas, los

secretos. Lo que antes se ocultaba, ahora se optimiza para el rendimiento algorítmico. Mostrar se ha convertido en sinónimo de pertenecer, no como un acto libre, sino porque no mostrar penaliza: menos visibilidad, menos likes, menos conexión. Así, la exposición, más que una elección, es una condición de existencia digital.

El yo convertido en dato

La subjetividad humana, lo que nos hace a cada uno de nosotros sujetos específicos, únicos, es una mezcla compleja de recuerdos, emociones, deseos, traumas y expectativas. Todo ello ha sido transformado en una secuencia de señales medibles como el tiempo de visualización, la frecuencia de publicaciones, el tono del lenguaje, palabras clave, patrones de comportamiento nocturno, latencia entre respuesta y escritura... Toda esta información es almacenada, cruzada, procesada y vendida. Es el nacimiento del yo-dato, algo así como un constructo digital que representa una versión reducida, predictiva y comerciable de lo que somos, definido principalmente por nuestro historial de navegación. Y justo ese es el problema: es un YO construido por algoritmos, pero autorizado por nosotros mismos, sin mucha conciencia de lo que estamos haciendo en ese instante o momentos antes. Cada vez que aceptamos términos y condiciones, la mayoría de nosotros no comprendemos la magnitud del intercambio al que estamos accediendo. Este fenómeno ha sido ampliamente descrito por la profesora Shoshana Zuboff (2019), quien define el nuevo paradigma como *capitalismo de la vigilancia*: un sistema económico basado en la captura y explotación de la experiencia humana como materia prima gratuita. No se trata solo de vendernos cosas, sino de predecir y llegar a modificar nuestra conducta. Poco a poco hemos normalizado muchas pequeñas

grandes acciones. No solo compartimos datos, compartimos emociones. Una ruptura sentimental ya no es una herida emocional que se cura con el tiempo, sino que en muchos casos es un post viral. Un momento de alegría se mide en fuegos, corazones o emojis, pequeños gestos que, sin saberlo, lo han vuelto cuantificable. Al mismo tiempo, también sin darnos cuenta, esta dinámica transforma la relación con nosotros mismos: el valor de estas emociones se mide por su impacto exterior (likes y comentarios en la mayoría de las ocasiones), no por su función interna. Todo esto tiene a la vez su efecto: una pérdida de autenticidad emocional, una dependencia de la validación externa, una interiorización del yo como objeto de consumo. Y, en paralelo, una nueva forma de explotación: el dolor o felicidad que se convierte en *engagement*.[3]

Plataformas, datos y manipulación conductual: el modelo Meta

Hablar del modelo de negocio de Meta es hablar del laboratorio más avanzado de ingeniería conductual jamás construido (de ahí mi relación de amor-odio con Meta). Esta empresa, propietaria de Facebook, Instagram, WhatsApp y Threads, no solo se encarga de plataformas de comunicación masiva: gestiona, en tiempo real, el comportamiento de más de tres mil millones de personas. Racionalmente sé que no es bueno en muchos sentidos y niveles, pero cuando hablamos de conducta humana y psicología, no puedo dejar de admirar la brillantez de lo que han construido. En su origen estas plataformas fueron concebidas como redes sociales para conectar personas, pero evolucionaron con rapidez hacia sistemas de extracción masiva de datos. El objetivo ya no era solo saber lo que hacíamos, sino predecir lo que íbamos a hacer e ir un paso más allá: influir en lo que haríamos después. Esta lógica de predicción y

modificación ha sido documentada ampliamente por la literatura científica y también por algunos ingenieros de Silicon Valley que ahora dicen estar arrepentidos (disculpad si soy algo escéptica frente a esta aflicción).

En este contexto, el algoritmo ya no es una simple herramienta de ordenación de contenido: es un sistema de influencia psicológica personalizado, entrenado para maximizar el tiempo de exposición y, con ello, la capacidad de extracción y segmentación publicitaria. Un caso paradigmático fue el experimento de Facebook en 2014, en el que la plataforma modificó el contenido del feed[4] de noticias de casi setecientos mil usuarios sin su consentimiento explícito para analizar si podía inducir estados emocionales positivos o negativos.

¿El resultado? Sí, podía. Las personas expuestas a contenido emocionalmente negativo publicaban más mensajes negativos, y viceversa. Desde la bioética y la psicología, este experimento fue criticado con dureza por su falta de consentimiento informado. Pero también reveló algo más profundo: las plataformas no son neutrales. No son espejos pasivos de nuestra conducta, sino entornos diseñados para intervenir en ella.

Meta utiliza una técnica conocida como *microtargeting* que consiste en mostrar contenido o publicidad específica a públicos extremadamente segmentados. Esta técnica se combina con algoritmos de aprendizaje automático y, como resultado, permite optimizar campañas políticas, comerciales o ideológicas con una precisión bastante asombrosa. Pero, de nuevo, lo preocupante es que esta manipulación no siempre es explícita. ¿Conocéis el concepto *NUDGE*? Viene a traducirse como 'empujones conductuales' y son pequeñas intervenciones en el entorno digital que, sin prohibir ni obligar, condicionan nuestras decisiones. Por ejemplo: cambiar el color de un botón, modificar el orden de aparición de las stories,

mostrar primero los comentarios más polarizados o sugerir conexiones con perfiles extremos. Son pequeños nudges que van a influir en nuestra percepción, emociones y elecciones. Las plataformas lo llaman *diseño persuasivo*, los críticos lo denominan *manipulación conductual masiva*. La línea entre ambos es delgada, y los que hemos trabajado en publicidad y marketing sabemos que es el santo grial de muchas firmas, marcas y empresas. El primero (diseño persuasivo) implica influir con fines constructivos o transparentes; el segundo (manipulación conductual masiva), hacerlo sin consentimiento, con fines lucrativos y aprovechando las vulnerabilidades cognitivas del usuario (toma de decisiones heurística, sesgo de disponibilidad, FOMO, etc.). De nuevo, la responsabilidad es nuestra. Como consumidores deberíamos estar informados, pero ¿queremos? ¿Queremos parar a pensar todas y cada una de las consecuencias de todos nuestros scrolls?

Zuboff explica cómo esta influencia lleva a una redefinición del poder: ya no es necesario coaccionar ni censurar, ahora basta con interferir invisiblemente en el entorno digital para modificar nuestras elecciones sin que lo sepamos (o sin que queramos saberlo). Si de verdad queremos plantearnos la ética de este paradigma, deberíamos hacernos varias preguntas a nosotros mismos: ¿quién decide qué contenidos se nos muestran, en qué orden, con qué frecuencia y con qué finalidad? ¿Podemos hablar de libertad de expresión si el marco en el que se expresa esa libertad está diseñado para condicionar lo que vemos, sentimos y hacemos? El modelo Meta es el caso más conocido, pero no es el único. TikTok, YouTube, Amazon, Netflix, Spotify o el recientemente más mediático Roblox (entre muchos otros) operan con arquitecturas similares. Lo que está en juego no es solo la privacidad de los datos, sino la autonomía de la voluntad (y la gratuidad). Los poderes y las

influencias de este mundo han cambiado tanto que solo hace falta ver la segunda investidura de Donald Trump para darse cuenta de que todos los grandes nombres de las empresas tecnológicas estaban en primera fila, una visualización del poder del dato y lo digital. Si me dan a elegir, siempre soy partidaria de ver la realidad de frente y tomar decisiones informadas. En muchas ocasiones, los *lobbies* de poder son opacos y ocultos, y acabamos consumiendo productos y acatando normas que, al fin y al cabo, obedecen a esa jerarquía de poder. Esta vez, la foto era clara, y si estamos ante un nuevo orden mundial, hagámosle frente informados.

Diferencias generacionales en la protección de la intimidad

Llevo un tiempo observando la relación que cada generación mantiene con la intimidad digital y no es uniforme ni lineal, sino que está profundamente marcada por su contexto formativo, la educación en casa, su acceso a la tecnología y el tipo de alfabetización emocional y mediática que se ha recibido. Comprender estas diferencias no es solo un ejercicio para los sociólogos, se ha convertido en una condición necesaria para construir políticas digitales, entornos educativos y marcos éticos adaptados a las diferentes realidades y, lo más importante, para que podamos educar sobre la base de una información objetiva y formada.

Baby boomers **y generación X: lo privado como valor**

Generalizando mucho, podríamos decir que quienes nacieron antes de la década de 1980 crecieron en un mundo en el que la privacidad se daba por hecha. Las conversaciones eran presenciales, los diarios íntimos estaban cerrados con candado y lo personal se protegía (a veces incluso en exceso). Un ejemplo para mí muy visible es cómo actuamos frente a las conversaciones telefónicas. Para los *baby*

boomers y la generación X, las conversaciones son algo privado, mientras que la nueva tendencia es poner los altavoces en el autobús lleno de gente y hablar así de todos los temas íntimos, ya sean laborales, sexuales o financieros. Para esas generaciones más analógicas, la exposición pública de lo íntimo era vista con recelo y la privacidad era un valor cultural, asociado a la dignidad y al respeto, más allá de un derecho. Las normas sociales eran más estrictas, y existía un decoro que iban retando los más jóvenes. Era cosa de «rebeldes» el transgredir y desafiar, y había uno en cada familia. Cuando estas generaciones entramos en el mundo digital, lo hicimos con cierta expectación y con cautela. Era un mundo desconocido y no había formación sobre ello. Los datos dicen que la preocupación por la privacidad sigue siendo alta: según datos del Pew Research Center (2023), los adultos mayores de cincuenta y cinco años son los más propensos a configurar sus perfiles como privados en redes sociales, y los más escépticos respecto al uso de sus datos por parte de empresas. Pero, a la vez, los más mayores también son los más vulnerables en términos de alfabetización digital: muchos no comprenden el funcionamiento de los algoritmos, las cookies o el rastro de los datos. Y se convierten en blanco frecuente de phishing, robo de identidad o desinformación segmentada.

Mileniales: la generación de la transición

Los mileniales (nacidos entre 1981 y 1996) representan un caso bisagra. Vivieron su infancia en el mundo analógico y su adolescencia o juventud en el mundo digital. Esta doble experiencia los dota de una memoria crítica sobre la evolución de la intimidad. Existían los que estaban a favor de los nuevos canales y los que estaban en contra. Los que los apoyaban fueron los primeros en compartir fotos en Tuenti, en publicar estados de Messenger, en

hacer públicos sus pensamientos vía blog. Esa autoexposición formó parte de su construcción de identidad digital, pero, por otro lado, también son conscientes de los riesgos: crecieron con escándalos como Cambridge Analytica, las filtraciones de datos de Yahoo, la vigilancia pos-11S y el auge de los movimientos por la privacidad. Los más en contra eran mayoritariamente usuarios pragmáticos que exponían nada o solo «lo necesario», gestionaban sus redes con más conciencia y eran más críticos con las grandes tecnológicas. Pero eso no los hace inmunes: siguen expuestos a las lógicas de gamificación emocional, FOMO y validación algorítmica.

Generación Z: el yo como interfaz

Los nacidos entre finales de los noventa y 2010 se describen como aquellos que no conocen un mundo sin internet, sin redes sociales, sin filtros. Se les presenta como una generación que nunca ha tenido privacidad. Ahí discrepo un poco. Esta generación tiende a presentar un umbral más alto de exposición, pero también desarrolla nuevas formas de privacidad: perfiles secundarios (finstas[5]), cuentas anónimas, desaparición temporal, códigos visuales compartidos solo por sus círculos. Se trata de una privacidad dinámica, no total. Según estudios de la Fundación Mozilla y del Berkman Klein Center (2021), los adolescentes no son indiferentes a su intimidad, simplemente la gestionan de forma distinta. El problema es que esta gestión se realiza dentro de un sistema que extrae incluso lo no compartido: tiempo de lectura, ritmo de escritura, expresiones faciales ante la cámara (sí, esto ya se usa), e incluso el audio ambiente captado por asistentes virtuales.

Generación alfa: sin alternativa

Los más pequeños, nacidos después de 2010, enfrentan un escenario más complejo aún: su identidad digital comienza antes de

que puedan decidir sobre ella. Padres que publican ecografías, cumpleaños, primeras palabras; escuelas que utilizan apps de seguimiento académico; juguetes que registran voz y comportamiento; asistentes virtuales que escuchan todo. La generación alfa no ha elegido participar en la economía del dato, ha sido inscrita sin su consentimiento. Y en muchos casos, sin una conciencia adulta sobre las consecuencias a largo plazo. Como plantea la psicóloga infantil Jenny Radesky, estamos construyendo una generación cuya historia emocional estará almacenada, cruzada y quizá manipulada... antes de que tengan edad para decir no.

Y LLEGÓ LA ANSIEDAD SOCIAL

La digitalización de la vida cotidiana conllevó la hiperconexión y también la instauración de un nuevo tipo de ansiedad social: la necesidad de estar constantemente disponible, respondiendo, visible, en línea. A esta sensación se la conoce como *telepressure*. El término fue acuñado por la psicóloga estadounidense Larissa Barber y hace referencia a la presión psicológica percibida por responder de inmediato a mensajes electrónicos, ya sea del trabajo, de amigos o de la familia. Aunque en sus inicios se asociaba al contexto laboral, hoy se ha extendido a todas las esferas de la vida, sobre todo entre jóvenes.

La telepressure se manifiesta en síntomas como:

- sentir ansiedad si no se responde a un mensaje en pocos minutos;
- revisar compulsivamente las notificaciones;
- no poder desconectar del móvil incluso en momentos de ocio o descanso;

- dormir con el móvil en la mano «por si acaso»;
- sensación de culpa o miedo por no contestar a tiempo.

Los últimos años vamos siendo cada vez más conscientes de este fenómeno y vemos un agotamiento creciente frente a esta digitalización. No es solo una cuestión de comportamiento, también tiene efectos medibles en la salud mental. Tras años de observación, ahora ya disponemos de estudios longitudinales que han demostrado que la telepressure se asocia con estrés crónico, insomnio, disminución del rendimiento cognitivo y agotamiento emocional. Pero más allá de e-mails y móviles, han sido las redes sociales y los juegos online los que han calado más hondo, de forma silenciosa, al imponer una especie de vigilancia emocional constante: nos observamos unos a otros en tiempo real, monitoreamos estados de ánimo, analizamos publicaciones, decodificamos ausencias y reacciones, interpretamos emojis y tiempos de respuesta, pendientes de esa información casi de forma obsesiva, que convierte lo cotidiano en una especie de «panel emocional interactivo». En él nos encontramos con la gran paradoja: estamos hiperinformados sobre los demás, pero cada vez más desconectados de nuestras propias emociones. La manera como nos sentimos debe ser compactada, sintetizada, volcada en un formato compartible y atractivo (una story, un reel, un meme). Estamos tan focalizados en empaquetar nuestro estado de ánimo que se empobrece la vivencia interna. La emoción se vuelve objeto de exposición antes que experiencia de sentido. Esta exposición emocional se produce en entornos algorítmicos que privilegian la polarización, la intensidad y la reacción rápida. Las emociones que más circulan son las más explosivas (ira, indignación, euforia), no necesariamente las más profundas o humanas (ambivalencia, ternura, duelo). Con los años,

estamos normalizando esa anormalidad. El concepto de *rewiring*[6] es real y aún no sabemos muy bien cómo van a ser sus efectos.

El coste invisible de estar «disponible»

Estar todo el rato accesible no es sinónimo de estar conectado emocionalmente. De hecho, en muchas ocasiones sucede todo lo contrario: la disponibilidad perpetua genera desgaste emocional, dificultad para poner límites, sensación de vigilancia mutua y una forma de «presentismo digital» que agota más que conecta. Este fenómeno es preocupante en particular entre adolescentes, cuyo sistema nervioso está aún en desarrollo y cuya identidad se forma en parte en relación con la mirada del otro (ver capítulo 3). La falta de espacios de desconexión impide procesos básicos de metabolización emocional: estar solo, aburrirse, elaborar frustraciones, desintoxicarse del juicio externo.

La escritora y teórica Sherry Turkle lo resume así: «Estamos tan ocupados comunicándonos que no tenemos tiempo para pensar, para construir una relación con nosotros mismos». Esta pérdida de silencio interior es uno de los efectos menos medidos, pero más profundos del ecosistema digital contemporáneo. Sin darnos cuenta, lo que antes era un medio de comunicación se ha convertido en nuestro hábitat. El entorno digital es una dimensión estructural de la vida psicosocial que es también un espacio donde habita un malestar difuso, persistente, que va más allá de la simple fatiga por notificaciones. Está íntimamente ligado a la exposición, la vigilancia, la imagen corporal, el consentimiento difuso y la agresividad normalizada. Aquí, de nuevo, niños, niñas y adolescentes son más vulnerables.

Ciberacoso: una violencia sin refugio

El acoso entre iguales ha existido siempre, pero en la era digital ha mutado de forma. Con el YO DIGITAL ya no se limita al espacio físico del aula o el patio, y se hace homogéneo a cualquier edad adulta o infantil. El ciberacoso puede suceder a cualquier hora, en cualquier lugar, a través de cualquier pantalla. Y esa omnipresencia lo convierte en más difícil de escapar, más invisible para los adultos y más devastador emocionalmente. Las formas más frecuentes son insultos en redes, difusión de rumores, acoso por mensajería privada y la publicación de contenido personal sin permiso. El ciberacoso, a diferencia del acoso tradicional, no deja marcas físicas, pero deja cicatrices psíquicas profundas: baja autoestima, ansiedad, evitación escolar, ideación suicida. Y en muchos casos la exposición no termina: se multiplica, se viraliza, se transforma en memes, en pantallazos, en etiquetas imposibles de borrar. Además, los roles de agresor o víctima no siempre son estáticos. La cultura de la respuesta inmediata, la emocionalidad desregulada y la invisibilidad del daño real hacen que muchos adolescentes oscilen entre ambos roles sin plena conciencia de las consecuencias (ver capítulo 3).

Pornografía temprana y educación emocional invertida

Uno de los grandes tabúes del entorno digital es el acceso masivo y adelantado a contenidos pornográficos que afectan a la vida adulta de esos jóvenes prematuros. Según el informe de la Fundación ANAR (2022), la edad media de acceso a la pornografía en España se sitúa entre los nueve y los once años. Y según la organización británica BBFC, el 62 % de los menores de quince años ha accedido a pornografía sin buscarla directamente.

El YO DIGITAL tiene un acceso precoz con consecuencias significativas:

- Distorsiona la construcción de la intimidad: se aprende antes a «ver cuerpos en acción» que a sentir afecto o vulnerabilidad.
- Aumenta la presión por experimentar sin acompañamiento emocional o ético.
- Crea modelos de deseo deshumanizados, centrados en el rendimiento, el dominio o la sumisión.

En lugar de educación afectiva, hay consumo de guiones sexuales ajenos y alejados de la realidad. En lugar de hablar sobre consentimiento, hay clic. En lugar de preguntas, hay buscadores. La pornografía, en sí, no es el problema. El problema es la falta de herramientas emocionales y educativas para interpretarla, contextualizarla y contrastarla con una vivencia emocional real. Muchos adolescentes aprenden sobre sexualidad en entornos que refuerzan la cosificación, la agresividad o la desigualdad de género (ver capítulo 3).

Cuerpos supervisados: la tiranía de la imagen

Las redes sociales han instaurado una forma de vigilancia corporal permanente. No solo se muestra el cuerpo: se edita, se compara, se filtra, se calibra. Y esa exposición constante genera una hiperconciencia del aspecto físico que empieza cada vez antes y con mayor intensidad. Instagram y TikTok, en especial, han sido objeto de múltiples estudios sobre su relación con la insatisfacción corporal. Según una investigación interna de Meta filtrada en 2021, «el 32 % de las adolescentes dijo que cuando se sentían mal con sus cuerpos, Instagram las hacía sentir peor»; un 13 % de los adolescentes británicos con pensamientos suicidas los vinculaba directamente con

su uso en redes; en EE. UU., el 6 % de los adolescentes que reportaron pensamientos suicidas «los trazaron» (los vincularon) a Instagram. En España no hay un indicador nacional público que pregunte por atribución directa, pero los datos disponibles apuntan a una asociación entre uso problemático de redes y una peor salud mental, con prevalencias de ideación relevantes. El informe oficial *Infancia, adolescencia y bienestar digital* (2025) presentaba datos con respecto a la ideación suicida durante el último año del 20,7 %; relacionados con la planificación, un 9 %, y con un intento de suicidio, un 6,5 % (cifras obtenidas en secundaria; primaria no evaluada en esa escala). Además, recoge un uso problemático de redes estimado en el 5,7 % de los casos (más en chicas), y una fuerte relación con el malestar emocional: el 41,3 % de las personas que muestran un uso problemático de estos entornos digitales sienten malestar emocional, frente al 12,5 % de quienes no lo experimentan. La imagen corporal ya no se construye en el espejo, sino en la cámara frontal. La identidad ya no se forma solo desde dentro, sino desde los feedbacks recibidos. Esto ha llevado al auge de fenómenos como la disforia corporal digital (desajuste entre la imagen real y la imagen filtrada), los trastornos de la conducta alimentaria asociados a TikTok (como el «proana»[7] encubierto) o el aumento de cirugías estéticas en menores de dieciocho años siguiendo a influencers. El cuerpo, antes vivido desde dentro, ahora es constantemente observado desde fuera. Y esa mirada externa termina colonizando el yo interno (ver capítulo 5).

La doble cara de la tecnología: visibilidad y explotación

Lo más fascinante de la tecnología es que es una paradoja permanente. Nos conecta y nos separa. Nos empodera y nos expone. Nos da voz y al mismo tiempo nos reduce a datos. En ningún lugar es más evidente esta dualidad que en el modo en que las plataformas digitales gestionan la visibilidad, ese bien intangible que muchas personas buscan, pero que también puede volverse una trampa.

La era digital ha democratizado el acceso a la expresión pública. Ya no hace falta ser periodista, político o celebridad para tener una voz que llegue a miles, incluso millones, de personas. Jóvenes activistas, víctimas de violencia, personas racializadas o LGTBIQ+ han encontrado en las redes sociales un espacio para visibilizar luchas, compartir narrativas invisibilizadas y construir comunidad. Campañas como #MeToo, #BlackLivesMatter, #YoSíTeCreo o #FridaysForFuture muestran el potencial de lo digital como altavoz de las causas silenciadas. Plataformas como TikTok o Instagram han permitido que adolescentes de zonas rurales, personas trans o madres solteras puedan compartir experiencias que antes quedaban encerradas en el ámbito privado. Este fenómeno ha sido descrito como *empoderamiento algorítmico*. En cada plataforma podemos ser quien queramos ser. Activistas, defensores de causas, agitadores sociales..., podemos dar rienda suelta a todo aquello que quizá, fuera de ese espacio, nos puede causar incomodidad o estigma. En la red, no hay necesidad de identificarnos. Este anonimato que nos ofrece el mundo online tiene un potencial emancipador evidente y positivo: permite expresarse sin miedo, denunciar abusos, explorar identidades o experimentar con el género, la sexualidad o las emociones. Para adolescentes en entornos conservadores o

violentos, un nickname puede ser literalmente una vía de supervivencia emocional. Pero también puede convertirse en un instrumento de desinhibición agresiva. El anonimato disminuye la responsabilidad percibida y la empatía. Lo que en un contexto cara a cara no se diría jamás, se lanza sin filtro desde un perfil falso: insultos, amenazas, acoso, sexualización de menores, discurso de odio. Como dice la profesora Mary Ayken, «el anonimato es un gran superpoder al alcance de muchos en nuestro tiempo».

La cultura del shitposting,[8] los foros tipo 4chan[9] o los chats anónimos de Telegram han dado lugar a comunidades enteras construidas sobre el anonimato como escudo para la crueldad.

El otro deja de ser persona: se convierte en objeto, en chiste, en enemigo. Y el yo, sin consecuencias ni límites, puede actuar desde su lado más oscuro. Esto genera un efecto psicológico perverso: una escisión moral entre el yo físico (responsable) y el yo digital (impune). Como si uno fuera el actor y el otro, el avatar sin alma. Pero toda acción digital deja huella, toda palabra dicha, incluso anónima, afecta tanto a quien la pronuncia como a quien la recibe. Mientras escribo estas líneas, empezamos a ver casos de cómo esa vida digital está traspasando la pantalla, y jóvenes y adultos están llevando acciones vistas en la red a la vida real. La visibilidad y la anonimidad son de nuevo dos caras de una misma moneda. Si hablamos de la visibilidad, veremos que es de gran ayuda, pero que también tiene un precio. A mayor exposición, mayor vulnerabilidad (tengo conocidos y amigos «famosos» que intentan sobrellevar como pueden la presión que los comentarios en redes ejercen en su vida privada, por ejemplo). Lo que se vuelve visible, también se vuelve medible, evaluable, criticable, comercializable. El sistema no distingue entre denuncia y espectáculo, todo se convierte en contenido, todo es monetizable. Si aquí tenemos en cuenta la salud

mental y la fragilidad de las personas que usan estas herramientas, el poder exponencial de esa presión social puede llevarnos a casos sin final feliz. La activista se convierte en influencer; la víctima, en número de visualizaciones, y la identidad, en un «nicho de mercado».

Ese proceso de mercantilización no siempre es evidente: muchas veces se presenta como crecimiento, engagement o marca personal, pero debajo de esa narrativa se esconde una lógica de extracción emocional y simbólica. Shoshana Zuboff afirma que «la experiencia humana ya no se vive, se captura», y lo capturado deja de pertenecernos. Detrás de esta frase hay varios riesgos encadenados. El primero es la pérdida de soberanía sobre la propia vida interior: pensamientos, emociones, trayectos, relaciones y hábitos pasan a ser materia prima para modelos predictivos. No se recogen para «servirnos mejor», sino para alimentar mercados de futuros conductuales, donde empresas y actores políticos apuestan por lo que haremos y diseñan estrategias para influir en ello. La intimidad deja de ser un espacio protegido y se convierte en un recurso explotable. En términos ciberpsicológicos, esto erosiona la sensación básica de autonomía: si todo lo que hago se traduce en datos, empiezo a vivir con la impresión de que siempre estoy siendo examinado, evaluado o clasificado.

El segundo riesgo es la asimetría extrema de poder informacional. Es decir, las plataformas saben mucho más de nosotros que nosotros de ellas. Ellas ven patrones que nosotros no vemos, como nuestras fragilidades emocionales, nuestros momentos de vulnerabilidad, nuestras tendencias de consumo, nuestra predisposición política. Esa ventaja se utiliza para ajustar mensajes, precios, contenidos y experiencias de forma individualizada, y el resultado es una forma de manipulación «suave» pero constante: no nos dicen qué pensar,

pero moldean lo que vemos, cuándo lo vemos y con qué carga emocional nos llega. La posverdad encuentra aquí un aliado perfecto: si se conoce qué emociones nos activan, es más fácil servirnos narrativas a medida que refuercen sesgos y polarización.

Un tercer riesgo es la normalización de la vigilancia como condición de acceso a la vida social. Aplicaciones de mensajería, redes, servicios financieros o educativos operan bajo lógicas de captura masiva de datos, y el mensaje implícito es que si quieres participar, debes aceptar que te monitoricen. Esto también tiene efectos psicológicos y políticos. Psicológicos, porque genera habituación: dejamos de percibir como invasivo lo que hace una década nos habría escandalizado. Políticos, porque cuando la vigilancia se vuelve estructural, resulta mucho más fácil que Gobiernos o actores maliciosos se apoyen en infraestructuras ya existentes para controlar poblaciones o perseguir disidencias.

El otro extremo, la invisibilidad, tampoco está libre de riesgos. En un mundo gobernado por datos, quien no deja huella digital suficiente corre el riesgo de ser tratado como si no existiera: no accede a determinados créditos, ayudas, seguros u oportunidades laborales porque los algoritmos no saben «dónde ponerlo». Esa ausencia significa quedar fuera de los mapas que organizan la distribución de recursos y la toma de decisiones, a la vez que implica que las experiencias de ciertos grupos (personas mayores, minorías sin conectividad, contextos rurales) no se registren ni cuenten, lo que refuerza los sesgos en los sistemas automatizados. Así, Zuboff señala un doble filo: convertir la vida en dato nos expone a explotación y control, mientras que quedar fuera del dato nos expone a exclusión y desprotección.

Sea como fuere, en este modelo, la plataforma gana siempre. Si una persona comparte su proceso de duelo, se alimenta el

engagement. Si publica su rutina de recuperación tras un TCA, se construye una comunidad..., pero también se genera contenido valioso para los algoritmos. La vulnerabilidad se vuelve capitalizable. No solo se muestra, sino que se explota, y el riesgo no es solo económico, es psicológico. La exposición de lo íntimo puede producir efectos secundarios como:

- autoidentificación con el trauma como identidad central;
- dependencia del feedback externo para validar el proceso de sanación;
- imposibilidad de procesar experiencias dolorosas en privado.

Esto no significa que visibilizar sea negativo, sino que hacerlo en un entorno diseñado para maximizar el rendimiento emocional puede tener efectos no deseados. Especialmente si no hay redes de contención fuera del entorno digital. Hemos llegado a un momento en el que, para muchas personas, lo que no se muestra, no existe. Lo invisible es irrelevante. Lo privado es sospechoso. Y aquí, de nuevo, *Downton Abbey* me ayuda a tener otra visión de cómo estamos llevando nuestra realidad. ¿Habéis pensado cómo era vuestra vida antes de poder ver todo lo que hace todo el mundo todo el tiempo? Entre esa carta que mandabas donde contabas una situación en concreto a la siguiente que recibías, tu vida continuaba. Eras autónoma. Eras dueña de tu tiempo y lo utilizabas para aquello que era necesario o te complacía. En mi caso, debía ser hacia 2018, dejé de seguir a las agencias de comunicación de la competencia en redes sociales. Me provocaba ansiedad la constante comparación y darme cuenta de cómo acababa haciendo cosas en las que ni yo misma creía, solo porque parecía que era lo que todos los demás hacían. Tuve que pararme a pensar qué quería yo para mi empresa, quién era yo y cuáles eran mis valores, mucho más allá de lo que todos los demás hacían. Parte de la uniformidad y conformidad de

hoy en día creo que se debe a este aborregamiento social que tenemos debido a estas plataformas y redes sociales. No se trata solo de «ser», sino de «ser visto siendo». Y esto tiene implicaciones profundas en la salud mental: el yo digital rara vez puede descansar, retraerse, desaparecer. Siempre hay que estar produciendo lo que sea: opiniones, imágenes, reacciones, actualizaciones, y, entretanto, la vida interior queda aplazada. La filósofa Gloria Origgi advertía: «la reputación ha sustituido a la verdad». Lo que importa no es lo que uno es, sino cómo es percibido. Y en un mundo gobernado por pantallas, esa percepción es siempre pública, parcial y maleable.

Una estudiante universitaria me dijo una vez: «Si no reviso el móvil cada pocos minutos, siento que me pierdo algo importante». Cuando le pregunté qué era exactamente eso tan importante, no supo responder. Esa es la esencia de la ansiedad online: la sensación constante de estar a punto de perderse algo, sin saber qué. No tememos al vacío, sino a la posibilidad de que otros vivan algo que nosotros no veremos. El cerebro interpreta cada notificación como una oportunidad. Lo mismo da que sea un mensaje de un amigo o una alerta del tiempo: todas se procesan como estímulos nuevos, y la novedad genera dopamina. Esa pequeña recompensa se convierte en hábito. Cada vez que abrimos una app, el sistema espera otro golpe de gratificación. Cuando no lo recibe, surge malestar. Es una forma de abstinencia silenciosa. La ansiedad digital no nace solo de la sobreexposición, sino de la imprevisibilidad, porque no sabemos cuándo llegará la próxima señal, y este patrón intermitente mantiene la atención secuestrada, igual que una máquina tragaperras. No puedes prever el premio, pero tu cuerpo se prepara por si acaso. La expectativa se vuelve permanente.

A esa tensión fisiológica se suma la presión social. Si no respondes rápido, temes parecer desinteresado; si no estás disponible, sientes

culpa. La cultura de la inmediatez convierte la pausa en descortesía. Estar en línea es el nuevo sinónimo de estar vivo, y como resultado tenemos nuestro cuerpo en vigilancia continua. Lo notas en los hombros tensos, en los latidos rápidos al escuchar una vibración. Es la biología de la supervivencia aplicada a un entorno que no amenaza la vida, pero sí el equilibrio. La mente no distingue entre un mensaje urgente y un león acechando, reacciona igual. Cuando el día termina, llevamos en la cabeza más información de la que podemos procesar: conversaciones incompletas, imágenes fugaces, titulares contradictorios. No hay tiempo para digerir nada y, sin digestión mental, aparece la ansiedad. El pensamiento se vuelve ruido, y el ruido no deja dormir. A algunos les parecerá exagerado, pero es una realidad que estamos observando y experimentando mientras pasa, sin saber muy bien cómo nos va a condicionar en el futuro.

La verdad es que la ansiedad online, más que una enfermedad, es una respuesta adaptativa que se está volviendo crónica. El problema no está en el miedo, sino en la falta de pausa. Vivimos en un entorno diseñado para mantenernos estimulados, y todo compite por nuestra atención: la música, los mensajes, las noticias, los vídeos que se reproducen sin que lo pidamos. Resistir exige conciencia, no fuerza. La mente no puede vivir en modo alerta constante sin consecuencias. Cuando el sistema de emergencia se mantiene encendido, el cuerpo empieza a resentirse: dolores de cabeza, cansancio matinal, dificultad para disfrutar de lo simple. No es el estrés de grandes crisis, sino un microestrés acumulado que se infiltra en todo: en el tono con el que hablas, en la velocidad de tus pensamientos, en la manera en que respiras.

Unas pautas de mejora para nuestro yo digital

Admitámoslo, el mundo avanza y no podemos regresar al siglo XIX (o sí, pero la mayoría de nosotros seguramente no). Eso no significa que todo esté perdido, podemos recuperar el control de nuestra vida y la calma emocional. El primer paso es reconocer la saturación. Nadie fue diseñado para atender al mundo entero desde el bolsillo. Parece fácil, pero somos animales de costumbres, y por eso recomiendo algo así como una «humillación visible» (no os asustéis): pon un calendario en un lugar de paso para anotar los éxitos y las recaídas. Habrá días buenos, habrá días en los que las redes sociales, el e-mail o los juegos nos ganarán la partida, pero, como dice la expresión, «andando se hace el camino». Este gesto consciente de detener el flujo, aunque sea por unos instantes, será el que realmente marcará la diferencia. Cuando apagas las pantallas y te quedas contigo mismo, el silencio puede que al principio asuste o quizá automáticamente lo disfrutes. Te podrá parecer vacío, pero es espacio. En ese espacio, la mente puede bajar de revoluciones, la respiración se vuelve más lenta, las ideas dejan de chocar y empiezan a ordenarse. No hacen falta grandes retiros ni métodos complejos. La calma digital se construye con hábitos pequeños y consistentes. Pausas intencionadas, horarios claros, menos notificaciones. Con el tiempo, el cuerpo deja de esperar el próximo estímulo y aprende a descansar de nuevo. Personalmente encuentro de gran ayuda salir a andar en un entorno verde, fresco, natural, si es posible, porque el oxígeno, la visión a larga distancia, el olor a tierra... nos reconectan con nuestra parte más biológica, lejos de la tecnológica.

Otra práctica sencilla, si no puedes silenciar notificaciones, consiste en respirar antes de responder a una llamada o mensaje. Cada vez que llegue una alerta, haz una respiración completa antes de actuar. Es un segundo, pero marca la diferencia. Ese instante introduce elección donde antes había reflejo. La ansiedad se alimenta del impulso; la serenidad, de la pausa.

Filtrar la información es otra herramienta útil: no todo merece atención. Decide de antemano qué fuentes leerás y cuándo. A menudo gran parte de nuestra jornada laboral consiste en contestar e-mails sin parar, wasaps... Damos vueltas y vueltas sobre un mismo asunto sin avanzar mucho en ese tema. Tu bienestar vale más que estar al día. Te darás cuenta de que cuando reduces estímulos, el mundo se hace más nítido. Escuchas mejor, recuerdas más, disfrutas de los detalles. La ansiedad se disuelve no porque el entorno cambie, sino porque tú recuperas la capacidad de elegir y vuelves

a habitar el presente, sin intentar controlar el futuro o revisar obsesivamente el pasado.

Una manera práctica de romper este ciclo es establecer ritmos digitales. El cerebro necesita previsibilidad. Si decides revisar mensajes solo a ciertas horas, reduces la incertidumbre. No se trata de aislamiento, sino de estructura. Igual que comes o duermes en horarios, tu atención también puede entrenarse. Además, es importante educar a las personas que tenemos alrededor. Si hemos acostumbrado a nuestro entorno a la disponibilidad a todas horas, el cambio será notorio, y es importante transmitir nuestra decisión y motivos para ella. Un ejemplo de ritmos digitales puede ser fijar tres momentos durante la jornada para revisar notificaciones y silenciarlas el resto del tiempo. Al principio, la mente protestará. Sentirás incomodidad, una inquietud parecida al hambre. Pero en unos días ese malestar disminuye. El sistema nervioso aprende que no pasa nada si no respondes enseguida. Recuperas margen entre el estímulo y la reacción.

Otra técnica es la pausa del scroll. Cuando te descubras deslizando sin propósito, detente y pregunta: «¿Qué estoy buscando ahora?». Si no hay respuesta clara, cierra la aplicación. Este gesto tan simple frena el automatismo. La ansiedad digital crece en la inconsciencia; se disuelve cuando introduces elección.

También ayuda reaprender el silencio. Muchos lo evitan porque lo asocian a aburrimiento o soledad, pero el silencio es el espacio donde el sistema se reinicia. Puedes empezar con cinco minutos al día sin música ni pantallas, solo observando lo que aparece. Al principio, notarás ruido interno: pensamientos que corren, tensión acumulada. Es señal de que el cuerpo está descargando. La calma llega después. En terapia, suelo recomendar el ritual de cierre digital: media hora antes de dormir, apaga las pantallas, atenúa la luz y realiza una actividad manual o tranquila, como leer en papel, estirarse, ordenar algo pequeño. Este cambio de estímulo indica al cerebro que el día ha terminado. Dormir ya no es apagar de golpe, sino descender de forma gradual. Si lo haces durante una semana, notarás el efecto: tendrás menos despertares, más descanso, menos pensamientos repetitivos. No es solo cuestión de sueño, es recuperación de ritmo. La ansiedad online se nutre de la ausencia de límites, así que cuando los estableces, recuperas la sensación de control.

Los elementos que forman parte de nuestro yo digital

Asistentes virtuales y vigilancia doméstica: entre la comodidad y la intrusión

Una de las promesas más atractivas del siglo XXI ha sido la automatización del hogar: termostatos inteligentes, cámaras de seguridad conectadas al móvil, frigoríficos que hacen la compra, persianas que se abren solas, asistentes virtuales que responden con una palabra mágica. Todo pensado para facilitarnos la vida y, sin embargo, debajo de esa promesa de comodidad y eficiencia, se está construyendo una arquitectura invisible de vigilancia permanente. «Alexa, ¿me estás escuchando?»

En 2026, el dato más honesto ya no es «cuántas pantallas hay en casa», sino qué parte del hogar se ha convertido en interfaz. Los asistentes de voz como Alexa, Google Assistant y Siri han pasado de ser un gadget a una capa ambiental: están en altavoces, móviles, televisores y coches, y operan como «puertas de entrada» a servicios, compras, música, agenda y domótica. En 2025, en EE. UU. el 35 % de la población de más de doce años (unas ciento un millones de personas) eran propietarias de altavoces inteligentes. En el Reino Unido, la penetración doméstica es muy clara: cuatro de cada diez hogares tenían un smart speaker, y dentro de esos hogares domina Amazon Echo o Alexa (81 %). En España, la adopción va por detrás de Gran Bretaña y EE. UU., pero ya es un comportamiento estable: un 14,5 % declara acceder a internet también a través de un altavoz inteligente o asistente del hogar. No es mayoritario, pero es suficiente para que la voz sea ya parte del ecosistema cotidiano. En Latinoamérica, la implantación es más desigual: el salto suele venir menos por altavoces y más por asistentes integrados en el móvil (por precio y por infraestructura del

hogar). Aun así, el mercado de hogar inteligente crece; por ejemplo, en Brasil un 16,1 % de los encuestados usaba algún dispositivo de smart home (categoría amplia que incluye el entorno donde operan estos asistentes). Y llega la parte incómoda: la sensación de control es mayor que el control real. Las empresas repiten que «solo graban tras la palabra de activación», pero el historial reciente muestra fricciones estructurales entre conveniencia y privacidad. La agencia estadounidense de protección al consumidor, la FTC, acusó a Amazon de conservar grabaciones de voz de menores y dificultar el borrado, y le impuso un acuerdo que incluyó sanción y obligaciones de eliminación. En paralelo, la justicia de ese país ha permitido que avance una macrodemanda colectiva sobre prácticas de grabación y retención en Alexa (decisión de julio de 2025). Y no es solo Amazon: investigaciones previas destaparon revisiones humanas de fragmentos de audio para «mejorar sistemas» (Google lo afrontó tras revelaciones en 2019), y Apple ha tenido litigios por el tratamiento de interacciones con Siri (acuerdo de demanda en EE. UU. reportado en 2025). El resultado psicológico es sutil pero profundo: lo doméstico se ha llenado de sensores sin ceremonia. No cambia solo la arquitectura técnica, sino la emocional, porque cuando la vigilancia se presenta como comodidad («pon música», «apaga luces», «recuérdame...»), deja de sentirse como vigilancia. De hecho, los reguladores ya están reaccionando: el ICO británico publicó en 2025 una nueva guía para que los fabricantes de productos inteligentes, incluidos altavoces, cumplan con la privacidad «de verdad», no solo sobre el papel.

De vuelta a *Downton Abbey*, ¿no os parece increíble que, dentro de nada, gracias a robots humanoides, la mayoría de los hogares podrán tener servicio doméstico veinticuatro horas? Quien en el pasado tenía el privilegio de tener personal de este tipo sabía que

existía un riesgo elevado de indiscreciones. La confianza era clave; la lealtad y la discreción, impagables. A menudo, las personas con dinero dependían de sus sirvientes, los necesitaban para todo. ¿Estamos volviendo a esa situación? ¿Qué haríamos sin luz? ¿Cómo sería nuestra vida sin internet? En una sociedad que envejece a marchas forzadas, que existan robots humanoides que pueden realizar todas las tareas domésticas, responder preguntas gracias a la IA y conocernos de forma precisa puede ser lo que haga de nosotros ancianos autónomos en pocos años. Algunas de estas máquinas tienen un precio de 20.000 dólares. ¿Has pensado cuánto cuesta una ayuda doméstica por horas al año? Actualmente, los pequeños dispositivos domésticos registran patrones de voz, horarios, gustos musicales, tensiones familiares, nombres propios, rutinas de los niños, discusiones de pareja. Todo lo que sucede en la cocina o el salón se convierte en datos. Los aparatos inteligentes han llegado también a la crianza. Cámaras con sensores que monitorizan el sueño del bebé, apps que controlan sus siestas, juguetes que responden a la voz, cunas que se mecen solas. La intención es comprensible: facilitar la vida parental, garantizar la seguridad, optimizar el descanso. Pero el efecto secundario es que la infancia se vive cada vez más bajo una mirada técnica. En lugar de observar, escuchamos al dispositivo; en lugar de confiar en la intuición o el vínculo, delegamos en estadísticas; en lugar de asumir la imprevisibilidad del desarrollo, lo tratamos como un flujo de datos. Esto no solo afecta a los niños, sino también a los adultos: la crianza se transforma en gestión algorítmica del comportamiento. Y, a largo plazo, puede erosionar la capacidad de sostener la incertidumbre emocional.

CAMBIOS DE PARADIGMA

El hogar, en la tradición occidental, era algo más que un espacio físico: era el refugio del yo, el lugar donde podíamos ser sin ser observados, donde se construía la intimidad, la vulnerabilidad, el descanso, el conflicto y la reconciliación. No sé a vosotros, pero a mí no me gusta cuando tengo técnicos en casa, personal de limpieza... Me imagino cómo me sentiría si fuera una de las *ladies* de mi serie favorita (no repetiré el nombre) o uno de los señores que son vestidos y desvestidos diariamente por sus sirvientes. Con la Revolución Industrial, esos puestos de trabajo se perdieron. Nuestra forma de entender la intimidad cambió. Al igual que está pasando actualmente. Hoy, muchos de nuestros hogares, nuestros espacios de privacidad e intimidad, están atravesados por micrófonos, sensores, cámaras y plataformas conectadas.

La filósofa italiana Donatella Di Cesare habla de *colonización digital del hogar* como un proceso que desplaza el centro emocional del sujeto. Ya no se trata de proteger la casa de una intromisión externa, sino de aceptar que el intruso vive con nosotros, sonríe, te recuerda la lista de la compra. En este ecosistema, nada se pierde, todo queda registrado, cruzado, perfilado. Y si todo es potencialmente útil para los algoritmos, entonces todo debe ser conservado. Pero ¿qué pasa con el derecho a desaparecer, a no dejar rastro, a no ser cuantificado? Aquí el debate es más complejo.

Hace tiempo que doy vueltas al DIGITAL TWIN. Literalmente, un digital twin ('gemelo digital') es una réplica virtual dinámica de un objeto, sistema o proceso físico. Se alimenta en tiempo real de datos procedentes de sensores, dispositivos de internet de las cosas u otras fuentes, que permiten simular, predecir y optimizar el comportamiento del original. El modelo digital hoy en día representa

virtualmente un objeto físico y tiene un flujo constante de información proveniente del objeto real (temperatura, rendimiento, posición...). Toda esa información es almacenada y analizada por algoritmos, IA, machine learning... que interpretan datos, presentan y testean posibles escenarios sin riesgo real. El objetivo de este digital twin es la mejora de decisiones, reducción de costes, anticipación de problemas... mediante una copia digital que aprende y evoluciona independientemente del referente físico. A fecha de hoy tiene un uso muy práctico y enfocado a mejoras productivas o en el campo de la salud.

Veamos algunos ejemplos:

En el campo de la **industria**, las fábricas inteligentes usan gemelos digitales de motores, líneas de producción y edificios para reducir averías imprevistas, bajar costes de mantenimiento, mejorar la calidad del producto y ahorrar energía al ajustar la producción con datos en tiempo real.

En el campo de la **salud**, copias virtuales de órganos y de pacientes permiten probar tratamientos antes de aplicarlos, elegir la terapia más eficaz para cada persona, reducir efectos secundarios y acortar tiempos de diagnóstico y recuperación.

En áreas de **urbanismo y sostenibilidad**, calcos tecnológicos de ciudades como Singapur o Helsinki ayudan a diseñar barrios con menos atascos, menor contaminación y mejor uso del agua y la energía, tras probar distintos escenarios antes de invertir dinero público en infraestructuras.

En el campo de la **psicología y la educación**, los gemelos digitales del comportamiento permiten ensayar intervenciones educativas o terapéuticas en un «yo virtual», personalizar programas de aprendizaje o terapia y evaluar cómo reducir el estrés, mejorar

hábitos y prevenir adicciones sin poner en riesgo al paciente o al estudiante.

Como podréis suponer, el reto ético llega con el digital twin humano. He asistido a varios debates y foros sobre ello. ¿Os imagináis el alcance de este concepto? Si los ejemplos anteriores son la realidad, no es tan difícil imaginar que en el futuro los humanos contemos con nuestro propio gemelo digital personal, alimentado por datos biométricos, de salud mental, de actividad online y de decisiones cotidianas. Este «yo aumentado» podría anticipar riesgos médicos, optimizar nuestro bienestar, ayudarnos a elegir mejor o incluso continuar aprendiendo tras nuestra muerte biológica, preservando una forma de «conciencia digital». Podríamos almacenar nuestra información genética y pasar a nuestros sucesores un valioso material de salud y prevención, por ejemplo. Pero ¿qué hacemos con ese gemelo digital cuando morimos? ¿Muere con nosotros? ¿Total o parcialmente? ¿Salvamos parte de la información que nuestros descendientes quieran? ¿Podríamos ser inmortales y vivir como en la serie *Upload*?

Nos puede sonar a un futuro lejano, pero la realidad es que no está tan lejos. Podríamos decir que la tecnología está ahí y que puede aportarnos ventajas potenciales muy interesantes, como medicina predictiva y tratamientos personalizados, autoconocimiento profundo mediante el análisis continuo de datos, entrenamiento emocional y profesional mediante simulaciones realistas, preservación del legado cognitivo o digital después de la muerte, mandar a nuestro digital twin a las citas que no queremos ir nosotros mismos... Pero también presenta grandes retos cuando nos planteamos temas como la privacidad extrema (la copia digital de una persona contendría todos sus datos sensibles, pensamientos y hábitos), la manipulación o uso indebido (Gobiernos o corporaciones

podrían usar ese gemelo para vigilar, influir o predecir comportamientos con fines comerciales o políticos), la identidad difusa (la frontera entre el yo físico y el yo digital podría diluirse, generando dilemas éticos sobre autonomía, responsabilidad o incluso muerte digital) o la desigualdad tecnológica (solo quienes puedan costear un gemelo digital avanzado accederán a los beneficios del autoconocimiento y la prevención).

El reto del siglo XXI no será solo crear gemelos digitales precisos, sino decidir qué parte de nosotros queremos replicar y quién controla esa copia. En la actualidad el debate está focalizado en la ética y también en la sostenibilidad de este concepto, ya que el almacenamiento de tal cantidad de información es absolutamente inimaginable hoy en día.

De momento, mientras nos planteamos la automatización del hogar, esto no debería implicar la desaparición de la subjetividad. Al contrario, es el momento de reivindicarla como núcleo irrenunciable de la experiencia humana. Como dice la socióloga Sherry Turkle (2015), «necesitamos espacios donde podamos simplemente estar, sin ser analizados», lugares en los que hablar sin que un asistente escuche, pensar sin que una pantalla nos sugiera el qué, dormir sin ser vigilados.

En un futuro no tan lejano, el debate ético y social es y será mucho más profundo.

El capitalismo de la vigilancia: Zuboff y la nueva infraestructura del yo

Hay momentos en los que un concepto académico logra condensar con mucha precisión lo que millones de personas sienten, pero no

saben nombrar. Un ejemplo es el término que comentábamos previamente, el *capitalismo de la vigilancia*, acuñado por la profesora Shoshana Zuboff. Con este término, Zuboff denuncia un modelo económico y va un poco más allá: describe una nueva lógica de poder y subjetividad en el siglo XXI, que no necesita represión, censura ni dictadura porque se infiltra de forma voluntaria, cómoda, seductora... y casi irreversible en nuestro día a día. Vayamos por partes. El capitalismo de la vigilancia se describe como un sistema basado en la apropiación unilateral de la experiencia humana como materia prima gratuita para la producción de datos. Como hemos comentado anteriormente, la información que generamos, todos esos datos que cedemos, regalamos o intercambiamos, son procesados por algoritmos, convertidos en predicciones de comportamiento y vendidos al mejor postor: anunciantes, Gobiernos, corporaciones. Zuboff insiste en que esto no es capitalismo informacional, ni digitalización de la economía. Es una nueva forma de colonización psíquica y conductual: donde antes se extraía trabajo físico o intelectual, ahora se extrae vida vivida, en forma de emociones, deseos, dudas, rutinas, amistades, silencios. Y lo más grave, se obtiene sin consentimiento, sin contrato, sin reciprocidad. Zuboff distingue entre datos necesarios para prestar un servicio (por ejemplo, tu dirección para recibir un paquete) y lo que llama «excedente conductual», que es todo lo demás que se recolecta sin que lo sepas ni se necesite. Algunos ejemplos:

- el ritmo de escritura en el teclado;
- la velocidad con la que haces scroll;
- la frecuencia con que visitas cierto perfil;
- el ángulo con el que sostienes el teléfono;
- cuánto tiempo miras una foto antes de seguir.

Estos microdatos, insignificantes por separado, se cruzan con millones de otros para crear perfiles predictivos, inferir emociones, anticipar decisiones, e incluso empujarte hacia ciertas acciones (comprar, votar, odiar, compartir). Esto es lo que permite campañas como Cambridge Analytica o la hipersegmentación política, que no pretende manipular a todos, sino detectar los puntos vulnerables en momentos críticos y aplicar presión algorítmica sobre ellos. Este sistema convierte al sujeto humano en un nodo de extracción permanente. Ya no somos simples usuarios, nos convertimos en materia prima. Como señala Zuboff, lo verdaderamente novedoso trasciende el uso de tecnología y es su combinación con tres principios clave:

1. **Asimetría de conocimiento:** Las empresas saben todo sobre ti, tú no sabes nada sobre ellas.
2. **Automatización sin transparencia:** Se toman decisiones algorítmicas que afectan a tu vida (préstamos, seguros, visados, publicidad política) sin que puedas entender, cuestionar ni auditar sus criterios.
3. **Incapacidad de optar:** Incluso si quisieras salir del sistema, no puedes. No hay alternativa viable. Renunciar a Google o Meta no es simple, implica exclusión social, profesional o funcional.

¿Y cómo afecta esto a nuestra intimidad? Según Zuboff, profundamente. Porque si todo lo que hacemos es explotable en potencia, entonces todo se convierte en objeto de autorregulación, autocensura y autooptimización. Vivimos con la sensación de ser siempre observados, incluso si no hay cámaras. Esto erosiona la espontaneidad, la duda, la contradicción, el error..., todo lo que hace al sujeto humano complejo y libre. En su lugar, surge un yo

instrumentalizado: coherente, vendible, presentable, monetizable. Un yo que trabaja para el algoritmo. ¿Hay salida? Zuboff no es optimista, pero sí firme: esto no es inevitable. Es el resultado de decisiones políticas, económicas y tecnológicas concretas. Y, como tales, pueden y deben ser reguladas. Entre las propuestas de cambio, apunta:

- reconocer los datos personales como derechos inalienables, no como propiedad transferible;
- prohibir la venta de datos de comportamiento sin consentimiento informado y específico;
- exigir transparencia algorítmica y acceso ciudadano al código que regula sus vidas;
- fomentar una ética de la tecnología pública, no solo privada.

Más allá de la regulación, la gran tarea es despertar una conciencia colectiva sobre lo que estamos perdiendo junto con la privacidad: el derecho a ser impredecibles, contradictorios, humanos. Andamos anestesiados, dormidos, conformados y estamos dejando que la bola de nieve se haga más y más grande. El yo digital puede beneficiarse de grandes avances, pero la siguiente pregunta es: ¿estamos dispuestos a pagar el precio?

El dilema ético de la tecnología mentalizada

En los últimos años hemos presenciado un salto cualitativo en el desarrollo tecnológico: ya no solo interactuamos con máquinas funcionales, sino con sistemas que simulan comprendernos emocionalmente. Chatbots empáticos, inteligencia artificial generativa, asistentes virtuales que «hablan como humanos», algoritmos que detectan nuestro estado de ánimo... Todo está

avanzando a una velocidad que está sobrepasando la capacidad de proyección y las consecuencias que podíamos prever hasta la fecha. Estamos entrando en la era de la tecnología mentalizada: aquella que no solo responde, sino que simula intencionalidad, afecto y comprensión emocional. Y con ello, emerge un dilema profundo: ¿puede una máquina comprender verdaderamente lo que sentimos? ¿Debería simularlo? ¿Qué implicaciones tiene eso para nuestra identidad, autonomía y salud mental? Llega a tal esta situación que expertos como el Dr. Mitch Prinstein, reconocido profesor de Psicología y Neurociencia en la UNC-Chapel Hill y conocido por su investigación sobre la salud mental adolescente (en particular las relaciones con los iguales, la depresión y las autolesiones), con especial atención al papel de la tecnología, afirmaba recientemente en un documental del programa británico «60 Minutes»: «Por primera vez en la historia de nuestra especie, estamos al borde de tener más relaciones con la tecnología que con los seres humanos».

Los psicólogos estamos experimentando el fenómeno de tener como competencia a plataformas como ChatGPT. Mi opinión aquí parecerá interesada, pero mi sincera reflexión en este campo de momento no tiene mucha respuesta. Los humanos hemos intentado entender el funcionamiento del cerebro, el comportamiento humano, nuestra mente y emociones desde que tenemos uso de razón. Es cierto que la inteligencia artificial nos adelanta por todos los lados en su capacidad de investigación y lectura, pero no es menos cierto que también accede a información segmentada por zonas geográficas y políticas. Así como reconozco el inmenso valor de la IA para descifrar genomas humanos, no puedo entender muy bien si será capaz de analizar la complejidad de la mente humana. En el libro de Bessel van der Kolk *El cuerpo lleva la cuenta* se analiza muy bien la teoría de cómo nuestro cuerpo procesa, interioriza, transforma la huella del

dolor y la transmite genéticamente. Esa información no es una fórmula matemática que requiera alta eficiencia para ser calculada. Y si os soy sincera, nada me gustaría más que tener quien pudiera darme respuestas a preguntas para las que yo no encuentro solución hoy en día. Pero por más que me fascine la capacidad de la tecnología actual, tengo la certeza de que la mente humana y nuestro complejo funcionamiento está aún lejos del alcance de su entendimiento.

Lo que sí es cierto es que muchos sistemas de inteligencia artificial están diseñados para replicar respuestas emocionales humanas. Estos avances pueden ser útiles, en especial en contextos de salud mental donde la ayuda humana no llega a tiempo. Esto se ve, por ejemplo, en chatbots terapéuticos que ofrecen frases de consuelo («lamento que te sientas así»), en interfaces que adaptan el contenido a tu estado emocional (según lo detectado en tu voz o en tu escritura), o en plataformas que «recomiendan» pausas o contenido relajante cuando detectan fatiga. Más allá de esto, no creo que estas simulaciones sean sinceramente beneficiosas para la conducta humana.

También en los últimos años, hemos visto cómo la tecnología ha empezado a colonizar otro territorio íntimo y existencial: la muerte. La idea de preservar la identidad digital de una persona fallecida ya no es ciencia ficción. Plataformas como Replika, HereAfter, Deep Nostalgia o herramientas basadas en inteligencia artificial generativa están permitiendo simular conversaciones con personas difuntas, recrear sus voces, generar avatares y hasta «resucitarlas» mediante tecnología de aprendizaje profundo. Estos avances plantean preguntas profundamente éticas, filosóficas y psicológicas: ¿es sano seguir conversando con una madre fallecida mediante un chatbot que reproduce su voz? ¿Alivia el duelo o lo prolonga? ¿Qué implica

seguir sintiendo «presente» a alguien que ya no está? ¿Dónde empieza la compañía simbólica y dónde la explotación emocional?

Desde la psicología clínica y la ciberpsicología, sabemos que el proceso de duelo necesita tiempo, límites y etapas. Hace falta tiempo para despedirse y permitir que el vínculo con la persona fallecida pase de lo físico a lo simbólico. Estas tecnologías, aunque puedan parecer terapéuticas en una primera etapa, también pueden cristalizar la relación, dificultar el desapego, generar confusión emocional o incluso dependencia afectiva. El duelo, convertido en producto, se transforma en oportunidad de negocio, y muchas plataformas ofrecen estos servicios como soluciones de confort emocional, pero lo hacen bajo modelos de suscripción, recopilando datos sensibles y sin garantías claras sobre la seguridad, el consentimiento o la regulación ética. ¿Quién controla esa información? ¿Qué pasa si se utiliza con fines publicitarios o manipulativos? ¿Puede alguien vender su yo digital en vida para seguir existiendo como servicio tras la muerte? Además, aparece una nueva angustia: la de ser olvidado digitalmente. Si todo se conserva en la nube, si nuestra identidad puede replicarse, ¿estamos obligados a dejar una «versión inmortal» de nosotros mismos? ¿Será el duelo del futuro una experiencia aumentada, vigilada, comercial? ¿Qué efectos tendrá en los rituales de cierre, en la memoria colectiva, en la subjetividad de quienes sobreviven?

En contextos culturales donde la muerte ha sido negada, medicalizada o silenciada, esta promesa de «vida eterna digital» puede parecer atractiva, pero encierra una trampa: convierte el duelo en consumo, la ausencia en contenido y el recuerdo en algoritmo. Como psicólogos, debemos estar atentos a cómo estas tecnologías se introducen en los procesos más vulnerables y a menudo solitarios del ser humano. No se trata de negar la utilidad

terapéutica inicial que puede tener, por ejemplo, grabar un mensaje de despedida o escuchar la voz de un ser querido. Pero es muy distinto un ritual de cierre simbólico a un chatbot programado para contestar como mamá eternamente. En lugar de ayudar a procesar la ausencia, puede cronificar la presencia artificial. La pregunta no es si podemos, sino si debemos perpetuar a alguien. Y si lo hacemos, ¿con qué límites, con qué ética, con qué acompañamiento psicológico? Porque si incluso la muerte es invadida por lo digital, la psicología no puede permanecer al margen. Debemos estar ahí para acompañar, cuestionar y proteger lo humano, incluso en lo poshumano.

Como este último ejemplo, la tecnología plantea preguntas éticas como: ¿estamos sustituyendo el vínculo humano por una réplica emocional sin conciencia? La profesora Sherry Turkle se atrevió a dar una respuesta que comparto, al menos de momento: «la empatía no es solo una respuesta lingüística o tonal. Es la capacidad de sentir con el otro desde una experiencia compartida». Las máquinas pueden imitar la forma, pero no el fondo. Pueden decir: «entiendo cómo te sientes», pero no sentir lo que decimos.

Me pregunto cómo nosotros, como individuos, hemos dejado atrás y olvidado lo que nos hacía empáticos y humanos. Estudiar filosofía, ética, historia, arte... no era del gusto de todos, pero sí que nos daba unos niveles básicos de humanidad. Sin esa base, y con todo lo comentado hasta ahora acerca de los impactos de la tecnología en nuestra persona, mi duda no es sobre la competencia de la tecnología de suplantar nuestra forma de ser, sino sobre nuestra capacidad de reconocer qué es humano y qué no lo es. Y esto, tristemente, aunque se ha exacerbado ahora, viene de lejos. Ya en los años sesenta, el experimento ELIZA (un chatbot primitivo que simulaba ser terapeuta) mostró que muchas personas desarrollaban

apego emocional hacia una máquina que no comprendía nada. Este fenómeno se conoce como *efecto ELIZA*: la tendencia humana a atribuir intenciones, emociones y empatía a sistemas que solo operan por reglas estadísticas. Con la IA actual, el efecto se multiplica. La capacidad de producir lenguaje natural, la entonación de la voz, los avatares realistas, generan una ilusión de compañía, comprensión y cuidado. Pero detrás no hay cuerpo, ni conciencia, ni historia. Hay cálculo.

¿Dónde está el problema? En que muchas personas confunden la respuesta emocional simulada con la presencia emocional real, lo que puede llevar a aislamiento social, desregulación emocional y desplazamiento del vínculo (confiar más en la máquina que en un adulto de referencia o terapeuta real). «Prefiero hablar con el bot que con mis amigos.» Obviamente, el bot acostumbra a darnos la razón. Arriesgarnos a ser contradichos, a tener que rebatir una opinión, eso ya no se lleva. Da pereza. ¿Os habéis fijado en que el vocabulario y la capacidad argumentativa de muchos jóvenes hoy en día es nula? Puede ser desgana, pero sin duda es también falta de práctica, de lectura, de capacidad dialéctica.

Todo esto, de nuevo, es especialmente delicado en la infancia, la adolescencia y en personas vulnerables, ya que la tecnología mentalizada también es utilizada con fines comerciales. Un asistente virtual que detecta que estás triste puede sugerirte comprar algo reconfortante. Un algoritmo que percibe frustración puede mostrarte contenido adictivo. Es decir, la emocionalidad se convierte en una variable más del marketing conductual. Esta instrumentalización del afecto no solo es perversa, es peligrosa porque confunde el cuidado con la manipulación. Y si no distinguimos entre ambos, corremos el riesgo de perder nuestra brújula emocional. Algunos expertos plantean que deberíamos entrenar a las máquinas en ética,

compasión, empatía simulada. Otros responden que eso banaliza lo humano: si todo puede ser replicado artificialmente, incluso nuestras emociones, ¿qué valor tiene la experiencia auténtica?

La clave, quizá, no está en hacer que las máquinas nos comprendan mejor, sino en ayudar a las personas a no olvidar lo que significa la comprensión real. Como señala la filósofa Martha Nussbaum, «la empatía requiere vulnerabilidad. Y las máquinas no tienen nada que perder». Por eso nunca podrán ser de verdad empáticas. Podrán ser útiles, pero no sustitutas del valor humano. Yo sí apuesto por volver a la educación más compleja. Da Vinci, Newton... eran personas formadas en diferentes y complementarias áreas de conocimiento. Quienes crean y generan herramientas tecnológicas y digitales deberían contar con formación o con la colaboración de personas instruidas en marcos éticos robustos para poder crear unas soluciones emocionalmente sensibles que, a mi entender, deberían cumplir unos básicos:

- Transparencia absoluta: Que el usuario sepa cuándo está interactuando con una IA emocional.
- Límites explícitos: Que marquen qué puede y qué no puede hacer un asistente emocional digital.
- Supervisión humana: Es necesaria en entornos terapéuticos, educativos o de salud mental.
- Educación emocional crítica: Que las nuevas generaciones aprendan a distinguir vínculo real de simulación técnica.

La tecnología puede acompañar, guiar, asistir..., pero no puede reemplazar lo humano. Y si olvidamos esto, no será la IA la que nos domine, sino nuestra propia renuncia a sentir de verdad.

Educar en soberanía interior

La revolución digital no solo ha transformado la economía, el ocio y la comunicación: ha redefinido el campo de batalla más íntimo que existe, el de la conciencia individual. En un entorno hiperconectado, monitorizado y *algoritmizado*, defender la soberanía interior (la capacidad de decidir lo que pensamos, sentimos y hacemos sin mediaciones invasivas) se ha vuelto una tarea política, educativa y existencial. No me refiero al aislamiento o la autosuficiencia absoluta, sino a conservar la capacidad de reflexionar con autonomía, de elegir lo que consumimos, cómo lo interpretamos y con qué propósito lo compartimos. Es el derecho a tener un mundo interno no colonizado por intereses comerciales, políticos o sociales. Implica poder pensar sin ruido externo, sentir sin ser cuantificado, leer sin ser redirigido y soñar sin ser interrumpido por una notificación.

En este contexto es clave la educación en todas sus formas. Hemos dejado que se neglija la educación en casa, en la escuela, en cualquier ámbito público (ni nombrar en la política), porque adultos y jóvenes no solo necesitamos saber sobre competencias digitales, sino cultivar defensas psíquicas frente a la intrusión tecnológica. Durante años, los programas educativos han promovido la llamada *alfabetización digital*, consistente en saber usar herramientas, proteger contraseñas, buscar información en internet, identificar noticias falsas... Todo eso es necesario, pero hoy resulta claramente insuficiente. Es imperativo ir más allá: formar a las personas para que puedan resistir la presión de la inmediatez, del scroll infinito, de la hiperexposición, del culto a la marca personal. Hay que formar en el criterio, la pausa, la capacidad de desconexión, la ética del límite. Esto implica acciones que, por fortuna, ya se están empezando a llevar a cabo:

- enseñar a distinguir entre atención voluntaria y captura algorítmica;
- fomentar espacios escolares libres de móviles, donde la concentración y el silencio recuperen su valor;
- debatir sobre el consentimiento, la intimidad, la adicción, el deseo de ser visto;
- explorar la tecnología no solo como herramienta, sino como forma de estructurar el mundo.

La filósofa francesa Cynthia Fleury habla de *ecología de la atención* como una tarea pedagógica urgente: cuidar dónde ponemos la mirada, cuánto tiempo, para qué y con qué consecuencias. Porque lo que miramos, nos moldea.

También es fundamental educar para el CONFLICTO INTERIOR, porque parte de la soberanía interior consiste también en aceptar la complejidad emocional, la duda, el error, la contradicción. Y esto es algo que las plataformas tienden a erosionar: todo debe ser rápido, claro, binario, categórico. La escuela, la familia y la comunidad deben convertirse en lugares donde se honre un concepto «sano» de la lentitud. Donde se pueda decir «no sé», «me cuesta», «me contradigo», donde se acompañe el crecimiento emocional sin convertirlo en contenido. Si no enseñamos a sostener el conflicto interior, acabaremos por delegarlo en las máquinas y ellas decidirán por nosotros, nos recomendarán qué pensar, qué evitar, qué ocultar.

En los últimos años ha crecido el interés por los derechos digitales: privacidad, control sobre los datos, acceso equitativo, desconexión laboral. Pero aún no se ha abierto el debate sobre los derechos psíquicos en la era digital, algunos de los que creo que, como seres humanos, deberíamos tener garantizados frente a un sistema que actualmente tiene el foco en invadir nuestra mente:

- el derecho a no ser perfilado psicológicamente sin consentimiento;
- el derecho a no recibir estímulos diseñados para crear dependencia;
- el derecho a la desconexión emocional, no solo técnica;
- el derecho a una infancia sin vigilancia algorítmica;
- el derecho a tener una identidad que no sea evaluada en métricas.

Recientemente estamos viendo estos derechos en juego en el caso de adolescentes y jóvenes que están sufriendo las consecuencias de una sobreexposición digital. Educar para la soberanía interior es recuperar el silencio como espacio de construcción psíquica. No como ausencia de ruido, sino como posibilidad para escuchar lo que no suena, recordar lo que no aparece en pantalla, imaginar lo que no ha sido programado. Eso podemos aprenderlo a cualquier edad. Como recuerda el pedagogo Francesco Tonucci, «a los niños hay que darles tiempo para aburrirse, porque solo así aparece la creatividad». A los adultos también. Y a los algoritmos, ojalá, menos oportunidades de rellenar cada instante.

El potencial positivo del yo digital

No me gusta ni sería sincera si solo escribiera todo lo que nos amenaza en el mundo digital. Hasta ahora, hemos hablado del yo digital desde una perspectiva crítica, pero no podemos ignorar su dimensión creativa, liberadora y constructiva. El yo que emerge en el entorno digital no es solo un producto de extracción algorítmica: también puede ser un espacio de exploración identitaria, de agencia

narrativa y de conexión genuina. Como todo fenómeno complejo, el yo digital es ambivalente. Y en esa ambivalencia ofrece algunas características que a mí, personalmente, me fascinan y me dan a veces la sensación de optimismo, de luz al final del túnel si actuamos con agilidad y certeza.

El yo como laboratorio digital

No todo es negativo. De hecho, el yo digital puede ser un espacio profundamente exploratorio y creativo. Muchos adolescentes prueban versiones distintas de sí mismos en sus cuentas secundarias o privadas (finstas, alt accounts), donde se permiten emociones más complejas, humor más oscuro o posicionamientos que en su «perfil oficial» no se atreverían a mostrar. También se dan procesos de autoterapia informal: hablar con desconocidos en Reddit sobre traumas, contar historias que nadie conoce, subir fotos con textos crípticos que sirven para descargar emociones. En esos espacios, lo importante no es la coherencia del yo, sino su experimentación. Pero esta multiplicidad de yos puede volverse frágil. Cuando se cruzan mundos, cuando alguien descubre la cuenta secundaria, cuando se filtra una imagen íntima, cuando se denuncia una identidad, aparece el vértigo: ¿qué soy ahora que me han expuesto? ¿Quién soy realmente si ninguna versión es estable?

La respuesta, más que imponer una identidad única y cerrada, es enseñar a navegar esta multiplicidad con conciencia, con límites, con criterio emocional. El problema no consiste en tener varios yos, sino en desconocer quién sostiene el hilo que los une, en carecer de un espacio donde la contradicción no sea un error, sino una parte legítima del proceso de crecer. Por eso, la psicología y la educación digital deben trabajar juntas para ayudar a quienes usan avatares a

no perderse en ellos, en vez de prohibirlos. No se trata de forzar la coherencia, sino de cultivar la integración del yo en sus múltiples formas. En la vida real todos tenemos diferentes yos. En la digital pasa lo mismo. El yo digital, cuando es consciente y cuidado, puede ser un puente entre lo que somos, lo que queremos ser y lo que aún no sabemos que podemos ser. Pero si lo dejamos a merced de los algoritmos, del anonimato sin ética o del reconocimiento vacío, puede convertirse en un espejo que ya no devuelve ningún reflejo. A diferencia del yo analógico, que se forma en el ámbito íntimo y relacional, el yo digital se construye bajo la mirada pública constante. Como en el mito de Narciso, nos volvemos dependientes del reflejo, no para reconocernos, sino para ser reconocidos. Las plataformas no son neutras: han sido diseñadas para que la identidad se estructure en torno a la respuesta de los otros. Este fenómeno convierte la autoestima en un proceso externo, una dependencia del feedback inmediato, que altera incluso nuestra memoria emocional. Ya no recordamos cómo nos sentimos realmente en un evento, sino cuántos likes tuvo la foto de ese momento. La identidad se gamifica, se cuantifica, se optimiza para obtener rendimiento social. En palabras de Jean Twenge (2017), las generaciones hiperconectadas no son más narcisistas, sino más frágiles emocionalmente, porque han delegado su autodefinición en la lógica inmediata, visual y efímera de la red.

Nicknames, avatares y libertad psíquica

Uno de los aspectos más fascinantes del yo digital es la posibilidad de crear una identidad distinta, paralela o complementaria a la real. Los nicknames o avatares no son solo juegos estéticos, son instrumentos narrativos. Muchos jóvenes encuentran en ellos una

forma de experimentar sin ser juzgados, de ensayar emociones, roles y límites. En entornos como videojuegos, metaversos o redes tipo Reddit y Discord, se activan dinámicas que pueden ser profundamente terapéuticas. Es más fácil hablar del trauma desde un avatar anónimo y más sencillo verbalizar la ansiedad si no hay una mirada directa. Todo esto puede ser muy positivo si se combina con apoyo emocional real, o con redes de contención no virtuales. El problema surge cuando el avatar se vuelve más real que el yo encarnado, cuando se idealiza la versión digital hasta generar desprecio por el cuerpo físico, el entorno cotidiano o la vida sin filtros. Esta disociación puede convertirse en una forma de evitación afectiva.

Otros aspectos positivos:

1. El yo digital como espacio de creación de identidad. Para muchas personas, especialmente para adolescentes y jóvenes, las plataformas digitales son una extensión narrativa del yo. Un lugar donde experimentar, ensayar, modificar, proyectar o defender formas de ser que tal vez no encontrarían legitimidad en su entorno físico. Entre otros, sirve para los adolescentes que exploran su orientación sexual o identidad de género en redes seguras o cuentas anónimas, para personas con discapacidades que encuentran en los avatares de juegos online una forma de autonomía simbólica, o para jóvenes neurodivergentes que pueden comunicarse con más fluidez en entornos digitales que presenciales. En estos casos, el yo digital no es una máscara, sino una ampliación del repertorio existencial, un escenario donde lo posible se ensaya antes de volverse real.

2. El yo digital como testimonio y memoria. Soy una apasionada del yo digital. Me fascina poder tener la capacidad de ser la persona que quieres ser, con libertad, sin estereotipos, pero con seguridad. Vivimos en una sociedad que ha presenciado grandes

cambios, y eso nos ha acelerado los ritmos. El concepto del yo digital nos permite dejar huella (algo muy humano, buscar la eternidad en la memoria), construir nuestro relato de vida, generar algo así como un archivo emocional y biográfico. Las fotos que compartimos, los textos que escribimos, los pódcast que grabamos o las playlists que confeccionamos son formas de dejar constancia de lo vivido. En cierto sentido, es un nuevo tipo de autobiografía fragmentaria, hipertextual, hiperdistribuida, pero autobiografía al fin y al cabo. Esta nueva forma de registrar nuestras vivencias es útil por varios motivos: puede ser una vía para el autoconocimiento, o también puede utilizarse como una herramienta que nos ayuda en ese puente entre la realidad y la nostalgia, el duelo o la celebración. Puede ser un documento que valida emociones y procesos: si antes escribíamos diarios íntimos en papel, hoy escribimos recuerdos interactivos en la nube. En mi caso, utilizo mi Instagram como un álbum de fotos digital, una cronología de todo lo que me ha pasado, lo bueno y lo no tan bueno, una línea del tiempo para recordar. Esta capacidad no es menor: es una nueva forma de narrar lo humano, frágil como el papel (con un apagón se nos puede perder), pero con la que construimos una forma nueva de conectar con el pasado, el presente y el futuro. La diferencia está en la privacidad y la propiedad, y sobre eso tenemos poder de decisión.

3. El yo digital como red de contención emocional. Contrario al mito de que lo digital nos aísla, muchas personas encuentran en las plataformas una red afectiva que no tendrían sin esa vida digital, una red que las sostiene, acompaña y valida. Hablamos de:

- Comunidades online de duelo: Aquí me refiero a espacios donde compartir emociones y experiencias, no a los chatbots que simulan ser personas en el más allá, como una versión moderna de pitonisa a través de quien puedes hablar con tu ser querido.

Hablamos de una forma de compartir y sanar que rompe barreras físicas de distancia para aquellos que no tienen un servicio ni sistema de apoyo cerca, o no pueden acceder a él.

- Foros de salud mental donde se rompe el estigma: De nuevo, las personas que viven en zonas más aisladas, en entornos más hostiles..., tienen acceso a foros donde compartir emociones, sentimientos y vivencias.
- Activistas que conectan con otras realidades y amplifican causas.
- Microinfluencers que comparten procesos auténticos y vulnerables.

Antes de internet, cuando el entorno inmediato nos fallaba o era hostil, la soledad era la única respuesta. Ahora el entorno digital puede ser refugio. La clave está en cómo se usa, con quién, desde qué narrativa.

4. El yo digital como instrumento de justicia simbólica. Gracias a la visibilidad digital, muchas personas que históricamente han sido silenciadas pueden hoy hablar con voz propia: personas racializadas trans o *queer*, migrantes, víctimas de violencia o bullying... Supervivientes de abusos encuentran en esos espacios eco, reconocimiento y reparación simbólica, y surgen narradores populares que, sin acceso a editoriales o medios, publican desde sus redes y construyen audiencias. Este yo digital es una forma de agencia cultural: ocupar espacio, narrarse desde dentro, resistir desde lo visible.

5. El yo digital como laboratorio ético. En contextos como el activismo, la educación o la divulgación, el yo digital se convierte también en una herramienta de transformación social. A través de stories, directos, newsletters o pódcast, miles de personas hoy están compartiendo conocimiento, sembrando conciencia, promoviendo

diálogo y reflexión. Muchos profesionales del ámbito social, educativo o clínico han encontrado en las plataformas un modo de llegar a públicos nuevos, hablar de temas tabú, humanizar el conocimiento. Ese yo digital no es vanidad, sino vocación. Si bien es cierto que el yo digital puede ser colonizado, manipulado, monetizado, también lo es que puede ser liberador, creativo, sanador y colectivo. El desafío está en tomar conciencia, educar para la autonomía, proteger lo íntimo sin renunciar a lo visible. No se trata de eliminar lo digital, sino de habitarlo con sentido, de ocupar el espacio sin perder la voz, de compartir sin disolverse, de conectar sin depender. Como en todo proceso humano, el poder del yo digital no reside en la tecnología, sino en cómo elegimos usarla.

¿Conclusión?

Como os advertía, este capítulo recorre un largo trayecto y no creo que haya conclusión más allá de la necesidad de educarnos y ser exigentes. El yo digital no es en sí mismo el problema, lo es su apropiación no ética, su explotación sistémica, su manipulación silenciosa. Pero también es cierto que, para millones de personas, el entorno digital ha abierto puertas que el mundo analógico mantenía cerradas: a la expresión, a la comunidad, a la creación, a la exploración personal, a la justicia simbólica, al afecto, a la voz. En este nuevo ecosistema, la tarea educativa no es solo enseñar a usar plataformas, sino a no dejarse usar por ellas, a distinguir entre influencia y manipulación, entre vínculo y adicción, entre expresión y exposición. La tarea ética es aún mayor: construir marcos de regulación, justicia y diseño tecnológico que coloquen al sujeto en el centro, no como producto, sino como fin.

Y la tarea política es urgente: reconocer la soberanía interior como un derecho en la era digital, tan importante como la libertad de expresión o el acceso a la red. No hay una sola manera de habitar lo digital, hay muchas, y algunas de ellas son profundamente humanas, bellas, reparadoras. La tecnología no elimina la intimidad, pero nos obliga a redefinirla, protegerla y reinventarla. Quizá la verdadera revolución no sea apagarlo todo, sino aprender a encendernos desde dentro antes de conectarnos fuera. Y eso requiere tiempo, lenguaje, silencio, vínculo... y una intimidad que no esté al servicio del mercado, sino de la vida. Porque, al final, lo digital también puede ser un camino hacia nosotros mismos. Además, si hay una faceta humana que nos hace precisamente humanos es la necesidad o deseo de ser recordados, de permanecer, de perpetuar nuestra existencia, y ahí la tecnología puede ser nuestro talón de Aquiles. No se trata de demonizarla, pero sí de reconocer que su arquitectura no es neutra: está diseñada para recopilar, predecir y modificar comportamientos.

La educación ética no puede ser una asignatura menor. Necesitamos formar personas capaces de sospechar de la comodidad algorítmica, de resistir la lógica del «más rápido» o «más eficiente», y de hacerse responsables incluso cuando el entorno digital invite a delegar. Porque toda autonomía se construye, y se construye en diálogo. Las tecnologías no pueden eliminar el conflicto moral, pero sí pueden ayudar a visibilizarlo. El reto es formar sujetos que entiendan cómo la tecnología los usa a ellos y que, desde esa conciencia, recuperen el derecho a decidir por sí mismos, incluso cuando lo más fácil sea obedecer al algoritmo. Reivindicar la intimidad como derecho psíquico implica recuperar espacios sin medición, sin vigilancia y sin retorno inmediato, donde pensar sin ser

mirado, sentir sin ser compartido, equivocarse sin ser corregido por una notificación.

Caso real: cuando el yo digital toma el mando

Tu hijo o hija publica en redes una opinión sincera y alguien responde con sarcasmo. Podría ser que se pasara la tarde dándole vueltas. Puede borrar la publicación o escribir una réplica que no va a enviar. En ese bucle mental gastamos energía que podríamos usar en otra cosa. Lo mismo ocurre cuando se compara nuestra vida con las imágenes filtradas de otros. Las redes son escaparates, no espejos, pero la mente los confunde: cuanto más miramos, más distorsionada se vuelve la percepción de nosotros mismos.

QUÉ PODEMOS HACER

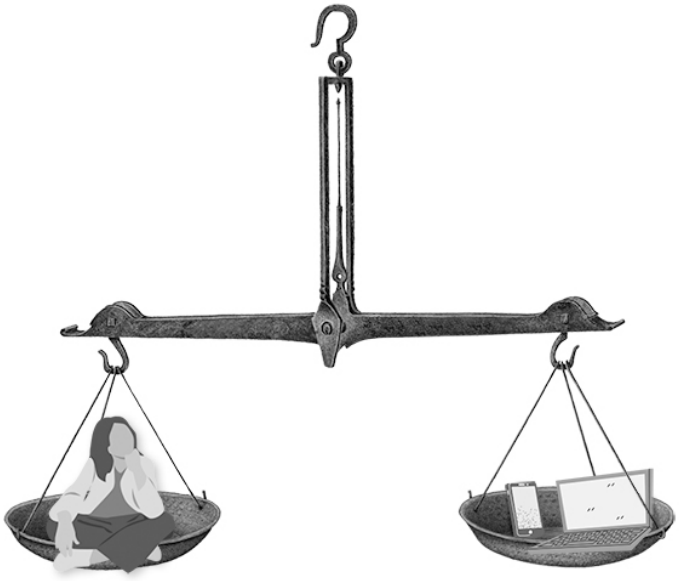
El miedo digital no desaparece con fuerza de voluntad. Se reduce con conciencia, empezando por observar nuestros propios impulsos. Cada vez que sientas necesidad de borrar, editar o revisar compulsivamente, detente y pregunta: ¿qué estoy temiendo realmente? A menudo, la respuesta no tiene que ver con la red, sino con la autoimagen. Un ejercicio útil es el diario de exposición. Durante una semana, anota cuándo sientes ansiedad al compartir o al no compartir algo. Describe el pensamiento exacto («van a pensar que exagero», «no soy tan interesante», «me van a criticar»). Después, revisa si esas predicciones se cumplieron. Descubrirás que la mayoría nunca se materializa. La mente anticipa peligros que rara vez ocurren.

Otra práctica es definir tu círculo de confianza digital. Pregúntate: ¿a quién quiero realmente llegar con lo que publico? Si el número de seguidores es mayor que las personas que te importan, ya estás expuesto a ruido innecesario. Reducir la visibilidad no es cobardía, es higiene emocional. Puedes ajustar la privacidad, compartir menos o simplemente publicar sin esperar respuesta. La liberación llega cuando dejas de medir tu valor en cifras. También puedes hacer el experimento del silencio: pasar un día sin publicar nada mientras observas si surge inquietud. Esa incomodidad inicial

revela cuánto has ligado tu identidad a la visibilidad. Sostener el silencio te devuelve autonomía. Aprendes que existes, aunque no te vean.

3

EDUCAR EN LA ERA DEL ALGORITMO. NIÑOS, ADOLESCENTES Y PANTALLAS



Cómo la tecnología moldea el cerebro en desarrollo y la resiliencia emocional

¿Quién educa?, ¿los padres?, ¿las escuelas?, ¿los amigos? En mi tendencia al pragmatismo, tengo una opinión al respecto que podríamos llamar *lineal*. Los bebés y niños reciben los primeros estímulos en casa, en la familia (sea como sea la familia). Los valores y la educación que se les otorga ahí los guían en cómo se comportan en la escuela. La escuela los educa en otro tipo de contenido e información, no me gustaría decir que *en valores* porque esta no debería ser un espacio de adoctrinamiento, pero sí que juega una parte clave a la hora de aprender a compartir, colaborar, ganar, perder... Los amigos sí que son, a mi entender, un punto fundamental, especialmente en la adolescencia, ya que ellos son los que harán desplazar el equilibrio de la balanza en momentos muy importantes de la vida de un adolescente. ¿Qué pasa si esos amigos están detrás de una pantalla? ¿Qué pasa si no sabemos absolutamente nada de ellos?

Nuestros jóvenes pasan muchas horas conectados a redes y a internet, y ahí reciben un gran volumen de información a unas edades en las que el cerebro aún es demasiado permeable y está en

proceso de formación y desarrollo (este no finaliza hasta los veinticinco años). Si vamos por etapas, durante la infancia, el cerebro necesita moverse, tocar, jugar, equivocarse, mirar a los ojos, frustrarse, imaginar. Necesita experiencias humanas, reales y físicas. Las pantallas no pueden sustituir estas vivencias y, si se convierten en la principal fuente de estímulo, privarán al cerebro infantil de lo que en realidad lo construye.

¿Significa esto que debemos eliminar la tecnología de sus vidas? No exactamente. Lo que debemos hacer es esperar, dosificar y acompañar. A grandes rasgos, en los primeros años de vida, la prioridad debe ser el desarrollo motor, emocional y social. A partir de la primaria, podemos integrar lo digital como herramienta, no como muleta. En la adolescencia, debemos enseñar cómo el uso que hacen de las pantallas impacta en su motivación, su atención, su autoestima y su descanso. A mi entender, no se trata de luchar contra el mundo digital, sino de formar cerebros que lo entiendan, lo regulen y lo usen en favor de su bienestar, porque el futuro no va a ser sin pantallas, sino con personas conscientes, responsables y emocionalmente sanas frente a ellas.

Por suerte o por desgracia, la educación ya no ocurre solo en el aula, ni siquiera en el horario escolar. Los algoritmos compiten con los docentes por la atención de niños y adolescentes dentro y fuera del aula, y muchas veces ganan por goleada: plataformas como YouTube, TikTok o Instagram se han convertido en referentes formativos para una generación que aprende mirando pantallas más que escuchando voces. Quizá la clave está en darnos cuenta de que esas personas que les hablan desde YouTube lo hacen en un lenguaje que nuestros jóvenes entienden. En la universidad, para muchos alumnos es mejor educarse viendo vídeos de YouTube que en clases «recicladas» de hace décadas. Lo mismo pasa cuando se

sacan el carnet de conducir. Que la educación no se haya puesto al día en cómo cautivar al alumnado es, desde mi punto de vista, parte del problema, y los Gobiernos nunca han prestado atención a ello. El debate es tan (o más) viejo que yo. En mi instituto, hacia 1994, ya existía este mismo debate: ¿debemos leer el *Quijote*? ¿De qué sirve la filosofía? ¿De qué sirve la historia? La realidad actual ha probado que la filosofía, la ética y la historia son más que relevantes (hablaremos de ello un poco más adelante), pero seguimos sin generar interés por muchas asignaturas en las aulas. Sin embargo, algunos educadores han sabido darles la vuelta en canales como YouTube, con los que han vuelto a interesar a jóvenes en historia, en cocina, en matemáticas... ¿No deberíamos ser más exigentes en un área tan importante como es la educación? El sistema educativo sigue funcionando con lógicas previas a internet y queda muy atrás en cuanto lo ponemos *tête-a-tête* con las nuevas formas y herramientas de comunicación.

Se habla mucho de la falta de concentración de los alumnos, de su aparente incapacidad para mantener la atención. No obstante, esos mismos jóvenes pueden pasar horas frente a una pantalla sin apartar la mirada, y eso nos puede sorprender; entonces ¿no pueden concentrarse o lo hacen en otros ámbitos? Pues como mucho se ha hablado ya, la diferencia está en la lógica pedagógica que imponen las plataformas que nuestros jóvenes (y nosotros) consumen: es un sistema basado en la recompensa inmediata y el contenido fragmentado, que entrena al cerebro para buscar gratificación constante. Aprender, en cambio, requiere lo opuesto: tiempo, silencio y reflexión. El entorno digital ha sustituido la lentitud por velocidad, la profundidad por estímulo, y lo relevante por lo viral. ¿Es un problema? Sí, lo es. No hay duda. Porque cuando la mente se acostumbra a ese ritmo, todo lo que no ofrece recompensa

instantánea parece aburrido, especialmente el conocimiento a esa edad en concreto de la que estamos hablando.

Es ahora, en los últimos tiempos, cuando podemos analizar datos de cómo la tecnología e internet impactan en la mente humana, pero debido a su «juventud», no se podían valorar casos y estudiarlos para intentar obtener conclusiones y posibles soluciones. Por ejemplo: ¿os acordáis del éxito que tuvo aprender inglés mirando vídeos de Kids&Us o Baby Einstein? Algunos estudios nos dicen ahora que la información que los más pequeños reciben en formato imagen y sonido no se retiene en nuestra memoria de la misma forma que, por ejemplo, escribiendo y leyendo de forma consciente. Es el momento de que psicólogos, neurólogos, padres y profesores nos sentemos a debatir cómo educar a las futuras generaciones, cómo reconducir a los que están en medio del camino. Es un tema demasiado importante como para no poner el freno urgentemente y recapitular. ¿Es eso mejor que nada? Sí. ¿Ese tipo de formación sustituye a una formación más profunda? No debería. Cuando se exige concentración sin formar en regulación atencional, cuando se penaliza el error sin promover el pensamiento crítico, cuando se asume que los estudiantes tienen herramientas para discriminar fuentes, cuando la alfabetización digital real sigue siendo baja (el informe PISA 2022 lo confirma: España está por debajo de la media de la OCDE en competencias digitales y lectura crítica), nos encontramos con un problema que no es «de la tecnología», sino de cómo estamos preparando a nuestros jóvenes para lidiar con la tecnología el día de mañana.

Vivimos en un mundo hiperconectado, donde las pantallas se han convertido en una extensión casi natural del cuerpo humano. Desde edades cada vez más tempranas, niños y adolescentes interactúan con dispositivos digitales que moldean no solo sus comportamientos

y hábitos, sino también sus procesos cognitivos, afectivos y sociales. Hay quien asegura que esa transformación tecnológica está teniendo un profundo impacto en el cerebro en desarrollo, una estructura plástica y maleable, especialmente sensible a los estímulos del entorno, y otros afirman que no hay estudios suficientemente concluyentes. En este capítulo intentaré plantear cómo la tecnología, en sus múltiples manifestaciones (redes sociales, videojuegos, educación online, influencers, IA, etc.), influye en el desarrollo del cerebro y en la construcción de la resiliencia emocional. A partir de evidencias científicas, observaciones clínicas y análisis interdisciplinarios, exploraremos aspectos clave como el aprendizaje, el distanciamiento emocional, el aumento de la crueldad en línea, el ciberacoso, los trastornos alimentarios y de imagen, la adicción al gaming, el desapego físico y la capacidad de empatía en la era digital, más allá de juzgar el uso o no de estas herramientas.

EL CEREBRO EN DESARROLLO: UNA ESTRUCTURA VIVA

Durante la infancia y la adolescencia, el cerebro humano experimenta una serie de transformaciones cruciales. La neuroplasticidad (la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar en respuesta a la experiencia) es máxima durante estas etapas, cuando las conexiones sinápticas se multiplican, se podan, se reorganizan. El córtex prefrontal, responsable de funciones como la planificación, la inhibición y la toma de decisiones, no termina de madurar hasta bien entrada la veintena. Este periodo de alta plasticidad representa una oportunidad, pero también una vulnerabilidad. El entorno, y hoy de forma creciente el digital, actúa como arquitecto neuronal, y cada interacción puede dejar huella.

¿Cómo afecta el tiempo de pantalla a la mielinización? ¿Qué pasa con los sistemas dopaminérgicos expuestos a recompensas inmediatas y constantes? ¿Qué implica la exposición a estímulos hiperveloces para la atención sostenida? Estas preguntas guían el debate actual y estas son las investigaciones actuales:

1. Plasticidad cerebral y pantallas. El cerebro infantil y adolescente está en un periodo de máxima neuroplasticidad, lo que significa que los estímulos externos (incluyendo los digitales) tienen una gran capacidad de moldear conexiones neuronales. Durante la infancia, el cerebro necesita moverse, tocar, jugar, equivocarse, mirar a los ojos, frustrarse, imaginar. Las pantallas, cuando sustituyen esas experiencias, pueden empobrecer la calidad de las conexiones sinápticas esenciales para el desarrollo socioemocional y motor.

2. Aceleración del sistema dopaminérgico. El uso excesivo de plataformas de recompensa inmediata (TikTok, gaming, etc.) estimula el sistema dopaminérgico de manera constante. Esto puede reducir la tolerancia a la frustración y elevar la necesidad de gratificación instantánea. Las consecuencias se observan en la dificultad para sostener atención prolongada y en alteraciones del circuito motivacional.

3. Déficits en atención sostenida y autocontrol. La lectura digital favorece el escaneo superficial, y el aprendizaje por pantalla está asociado a menor retención y activación de zonas cerebrales relacionadas con comprensión profunda.

APRENDIZAJE DIGITAL VERSUS PROFUNDIDAD COGNITIVA

La educación digital ha abierto horizontes inimaginables, como el acceso inmediato a contenidos, recursos multimedia y plataformas interactivas. Sin embargo, el debate sobre el aprendizaje mediado por pantallas plantea serias dudas en términos de profundidad cognitiva. Por ejemplo, leer en un dispositivo digital fomenta el escaneo ligero de la información, la fragmentación de la atención y la dificultad para sostener procesos analíticos prolongados. Hoy podemos confirmar como un hecho que los niños que aprenden a leer en tabletas muestran menor retención de información que aquellos que lo hacen en papel. Igual de importante es considerar cómo la escritura manual activa zonas cerebrales relacionadas con la memoria y la comprensión conceptual que no se estimulan igual con el teclado. Todo esto demuestra que el aprendizaje basado en vídeos cortos y gamificación puede ser efectivo en términos de motivación inmediata, pero limitado para construir un juicio crítico, reflexión abstracta o pensamiento metacognitivo.

Son muchas las voces y libros que cuentas las evidencias actuales que muestran algunos estudios sobre lectura digital vs. lectura impresa. Un ejemplo es el estudio que recoge cómo para lectores en desarrollo (los alumnos de primaria y primeros años de secundaria) la lectura de ocio en formato digital se asocia con una comprensión lectora menor que la lectura en papel, mientras que para estudiantes mayores (los de bachillerato y la universidad) la diferencia se reduce, incluso puede volverse levemente positiva. Otro trabajo revisado sistemáticamente demuestra que hay factores individuales (como los hábitos previos de lectura), familiares (por ejemplo, la cantidad de libros en casa o el nivel socioeconómico) y escolares (como el uso de tecnologías o el entorno) que modulan mucho las diferencias entre leer en digital y en papel. Otros estudios también manifiestan que leer ficción tiene beneficios en habilidades sociocognitivas, como la

empatía, y ayuda a desarrollar la capacidad de simular vidas ajenas, de entender intenciones, etc. Las investigaciones también confirman que la lectura en papel tiende a provocar menos distracción, mejora el procesamiento profundo del texto y contribuye a una mayor retención de los detalles frente a pantallas, sobre todo con textos largos o complejos.

Lo que sí defiendo es el hecho de que la lectura es una de las actividades cognitivas más completas y mejor respaldadas por la investigación científica, ya que no solo transmite información, sino que además entrena el cerebro de forma profunda y sostenida. Conlleva probadas ventajas como la ampliación del vocabulario, la mejora de la comprensión lectora, el aumento de la concentración y la atención sostenida, el fortalecimiento de la memoria, el desarrollo de la empatía y de las habilidades sociocognitivas y, muy importante, el fomento del pensamiento crítico. Cuando insistimos en la importancia de leer no es solo para adquirir conocimiento, sino porque construye las bases cognitivas del pensamiento complejo, algo que ninguna otra actividad cotidiana estimula con la misma profundidad y continuidad y un factor que será clave en un futuro de inteligencia artificial.

Leer en silencio, sin interrupciones, sin estímulos visuales extra en un mundo de «mucho ver y decir» requiere pausa, tiempo e interioridad. En el pasado, este era un privilegio que no todos tuvieron. Ahora, la abundancia de medios nos da poder, pero nos exige ser muy selectivos, porque no todo el conocimiento que está a nuestro alcance es nutritivo ni profundo y muchas veces la velocidad sacrifica profundidad. El riesgo no está en la tecnología en sí, sino en cómo dejamos que nos moldee sin cuestionarla. Si aceptamos que leer es aburrido, lento, «algo del pasado», perdemos algo esencial del pensamiento humano. Quizá la tarea no sea volver al libro

impreso como fin, sino recuperar lo mejor de la lectura profunda: la reflexión, la empatía, la concentración, la curiosidad, la capacidad crítica, y adaptarlo al mundo digital. Leer con atención, escribir como un ejercicio de pensamiento, intercalar medios, cuestionar fuentes.

TECNOLOGÍA Y RESILIENCIA EMOCIONAL: ¿FORTALEZA O FRAGILIDAD?

En este contexto, resulta casi inevitable mencionar la serie británica *Adolescencia*. Esta miniserie de Netflix consiguió poner en imágenes incómodas y crudas muchas de las ideas que acabamos de recorrer. La resiliencia emocional puede entenderse como la capacidad de afrontar, adaptarse y superar situaciones adversas sin perder el equilibrio psicológico. En la infancia y la adolescencia, esta capacidad no surge de forma espontánea ni individual, sino que se construye en relación con otros. Se forja en el vínculo con las figuras de apego, en la validación emocional, en la posibilidad de equivocarse sin ser castigado por ello, en observar cómo los adultos regulan el estrés y, sobre todo, en sentirse contenido cuando algo se desborda. Dicho de forma sencilla y quizá poco elegante, por insoportables que sean los adolescentes, nos necesitan. Mucho más de lo que aparentan.

Si cierras los ojos y piensas en tu propia adolescencia, es probable que recuerdes ese deseo intenso de estar a solas en tu habitación escuchando música, escribiendo, hojeando revistas, soñando con salir de casa para ver a tus amigos. Aquella retirada, más que aislamiento, era un ensayo de autonomía dentro de un mundo todavía acotado, con límites físicos claros y con adultos relativamente cerca. El problema hoy es distinto: hemos encerrado a los adolescentes en casa, pero les hemos abierto una ventana permanente al mundo. Ya no necesitan salir para acceder a todo: a

la validación, al rechazo, al deseo, a la violencia simbólica, al juicio constante..., y lo más inquietante es que no sabemos en realidad dónde están, aunque físicamente se encuentren en su habitación.

La serie *Adolescencia* clava una paradoja que muchos adultos prefieren no mirar: jóvenes aparentemente «protegidos» están emocionalmente expuestos. Controlamos dónde están, con quién van, a qué hora vuelven... y, sin embargo, su vida digital, que es donde se juegan la reputación, la autoestima y el sentido de pertenencia, queda a menudo sin guía. Lo que está en juego no es una pelea generacional, es una pregunta directa: ¿cómo se construye resiliencia cuando lo íntimo deja de ser refugio y se convierte en escaparate? La respuesta no es prohibirlo todo ni soltarles la mano. A estas alturas es mucho más difícil: debemos estar presentes, poner límites claros y acompañar también en lo digital. Porque la resiliencia no se instala como una app, se entrena en la relación con alguien que sostiene, que escucha, que corrige sin humillar y que está cuando toca. Mientras desatendemos esto, cada vez más chavales buscan apoyo emocional en redes, donde la validación viene vía likes, visualizaciones, retuits. El problema es que esos números no cuentan el cariño, miden alcance. Cuando tu estado de ánimo depende de métricas, crece la necesidad de aprobación, el miedo a mostrarse de verdad y la tendencia a actuar en vez de sentir. Por fuera, seguridad; por dentro, fragilidad.

Las apps de salud mental, los bots y los foros pueden ayudar como apoyo puntual, sobre todo cuando no hay acceso fácil a recursos, pero no sustituyen lo básico: un vínculo humano real, la empatía que nace de la presencia, el lenguaje no verbal, la historia compartida. Sherry Turkle lo describe diciendo «solos juntos». Y hay otro detalle que hemos perdido sin darnos cuenta: el silencio. Antes, incluso en el amor, había espera (¿os acordáis cuando escribías una

carta y tenías que esperar días o semanas hasta tener respuesta?), pero hoy todo es inmediato. La pregunta es si estamos criando a una generación con mil estímulos y cero pausas que les den la oportunidad de digerir lo que les pasa. La inmediatez y saturación actual estimulan los circuitos dopaminérgicos de recompensa inmediata que generan una sensibilidad elevada al placer breve y una intolerancia creciente a la frustración. No hay tiempo para aburrirse, para elaborar duelos, para ensayar resiliencia. El dolor se evita (o se intenta evitar) con el scroll. En este punto, quiero señalar de nuevo que, a mi entender, la tecnología no es el enemigo, ni tampoco lo son los adolescentes. A menudo, el problema ha sido nuestra incapacidad como adultos de sostener un modelo educativo coherente. Hemos querido ser padres, madres o referentes sin renunciar a nada. Sin tiempos, sin límites, sin decir *no*. Pero educar requiere tiempo, paciencia, disciplina, presencia emocional y renuncias. Requiere estar, mirar, sostener. Requiere no ser el héroe, sino a veces el villano que dice *basta*. Quizá los niños leerían más si nos vieran leer, o si leyéramos con ellos. Quizá deberíamos permitirles caerse, aunque nos duela. No por negligencia, sino porque es ahí donde aprenden que el mundo duele, pero se sobrevive, que el límite no es castigo, sino amor en forma de estructura, que decir *no* no es rechazo, sino cuidado anticipado.

Jonathan Haidt es uno de los autores que mejor ha puesto palabras a una intuición que muchos compartimos, pero que nadie se atrevía a expresar en voz alta: estamos criando a una generación con menos fricción de la necesaria. En *La generación ansiosa* (2024) insiste en una idea tan sencilla como potente: los niños son antifrágiles, lo que significa que son capaces de tolerar cierto nivel de estrés y además lo necesitan para fortalecerse. El aprendizaje humano no ocurre en un entorno esterilizado, sino cuando hay juego

real, riesgo razonable, autonomía, errores y reparación, cuando el mundo aprieta un poco y el niño descubre que puede con ello. Haidt señala en su libro algo que se ve en cualquier parque: hemos ido eliminando el riesgo, la improvisación y la libertad de movimiento, sustituyéndolos por supervisión y superficies blandas. Literalmente. Y lo hemos hecho por amor, por miedo, por responsabilidad. Sin embargo, el resultado puede ser paradójico: menos rasguños físicos, sí, pero les hemos quitado el derecho a testar sus propios límites, a aprender a ser valientes y conocer qué es el riesgo.

A mí leerlo me resultó liberador, tanto por lo que dice como por lo que permite decir. Su voz abre una ventana en un debate saturado de culpa y extremos. No se trata de volver a una infancia salvaje ni de ridiculizar la preocupación adulta, sino de recuperar una verdad básica: el ser humano madura en contacto con límites, no en ausencia de ellos. Y aquí es donde entra mi mirada como ciberpsicóloga, más filosófica que pedagógica. Evitaré dedicar este libro a repetir lo que Haidt ya ha escrito de manera brillante sobre infancia y adolescencia, pero me interesa el siguiente tramo del camino: qué pasa cuando esa lógica de «protegerlo todo» se traslada al entorno digital y, desde ahí, al resto de la vida. ¿Qué ocurre cuando eliminamos la fricción no solo de los parques, sino también de las conversaciones, del deseo, de la soledad, del aburrimiento, del conflicto, del duelo, cuando una pantalla promete alivio inmediato, compañía constante y cero incomodidades? Porque lo digital no solo está cambiando a los niños, sino la idea misma de lo humano. Y la pregunta ética que nos acompaña en este libro es esta: si diseñamos un mundo sin tropiezos, ¿en qué nos convertimos? ¿Qué tipo de adultos seremos dentro de veinte años si la tecnología aprende a amortiguar cada emoción y a resolver cada vacío antes de que lo sintamos? Haidt marca un punto de inflexión.

A partir de ahí, la tarea es ampliar el foco: del parque a la pantalla, y de la pantalla al futuro.

Desapego físico y empatía digital

Como decía, el contacto físico, el tono de voz, la mirada directa, los silencios compartidos... son elementos esenciales para el desarrollo de la empatía. En la interacción digital, muchos de estos componentes desaparecen, es decir, la comunicación escrita o mediada por pantalla reduce el nivel de riqueza emocional de las interacciones. Numerosos estudios señalan que el exceso de relaciones digitales puede conducir a una forma de desapego emocional, y lo vemos en jóvenes que no saben interpretar señales no verbales, que no desarrollan habilidades de escucha profunda o que se sienten incómodos en interacciones presenciales prolongadas. Esta desconexión sensorial impacta directamente en la capacidad de empatizar con el sufrimiento ajeno, y en este punto la psicología infantil, la sociología, la pedagogía y la ciberpsicología se cruzan. ¿Qué nos ha pasado en estos últimos años? ¿Qué es lo que no está funcionando? ¿Es todo culpa de las pantallas? ¿Son los niños más violentos por culpa de lo que ven? Si es así, la solución es bien sencilla: la prohibición, como ha impuesto Australia. ¿Quién debe prohibir, el Gobierno? ¿Y quién debe ejecutar esa prohibición, los padres? ¿Sabremos todos quitar esa droga dura que es la tecnología y las pantallas de las manos de los pequeños? ¿Qué mensaje les estaremos dando? ¿Estaremos demonizando la tecnología? ¿Sabremos explicar por qué? ¿Debemos darles explicaciones? No podemos tratar todas estas preguntas como temas individuales, ya

que afectan a la educación y al futuro de los países que deciden sobre ellas.

Crueldad en redes: ¿niños más malos o más desregulados?

El acoso escolar ha existido siempre, pero el ciberbullying lo ha llevado a otra dimensión.[1] Antes, el patio o el aula marcaban el límite del sufrimiento; hoy, el acoso no tiene horarios ni fronteras. Atraviesa la noche, los fines de semana, las vacaciones. Llega al dormitorio, al móvil, a la mente. Y aunque no siempre deja marcas físicas, sus cicatrices invisibles afectan la autoestima, la seguridad personal y la confianza en los demás. La violencia digital es distinta porque es silenciosa, persistente y amplificada: lo que antes era un rumor en el pasillo, hoy puede convertirse en un vídeo viral, un meme o un chat grupal del que la víctima ni siquiera forma parte. Lo más devastador no es solo el ataque, sino la indiferencia colectiva que lo rodea: los espectadores, los que «solo miran», los que comparten o reaccionan con un emoji, sin asumir que su gesto también perpetúa el daño. El ciberbullying no solo traslada la violencia a un nuevo espacio, sino que la amplifica, la hace constante y, sobre todo, invisible para los adultos. Ya no termina cuando suena la campana, continúa por la tarde, durante la noche, los fines de semana e incluso en vacaciones. Acompaña a la víctima en el dispositivo más personal que tiene: su teléfono. Las heridas psicológicas que deja pueden ser más profundas y duraderas que las corporales.

Las investigaciones psicológicas muestran un patrón claro: las víctimas de ciberbullying presentan niveles elevados de ansiedad, depresión, insomnio, síntomas psicosomáticos y pensamientos suicidas. La OMS estima que el acoso digital es hoy uno de los

principales factores de riesgo para la salud mental adolescente en Europa. A diferencia del acoso tradicional, el ciberbullying invade los espacios seguros y no deja un «afuera» donde protegerse, ya que las notificaciones pueden llegar a cualquier hora. Esta falta de refugio produce un estado de hiperalerta que interfiere con el sueño, la concentración y la capacidad de aprendizaje. Muchos jóvenes describen sentirse «secuestrados» por el miedo a la humillación pública o a la difusión de imágenes sin consentimiento. Entender el ciberbullying solo como una conducta antisocial es quedarse corto. Es, sobre todo, el síntoma de un ecosistema emocionalmente desregulado: también los agresores presentan indicadores de malestar. Estudios recientes muestran que los adolescentes que ejercen acoso digital presentan mayor impulsividad, baja empatía y, en muchos casos, antecedentes de victimización previa o entornos familiares poco estructurados. La violencia, en estos casos, se convierte en un modo de recuperar sensación de control o pertenencia dentro de grupos virtuales que refuerzan la conducta agresiva. Vivimos en un entorno donde las reglas del afecto, la empatía y la responsabilidad no están claras, y donde los adultos (padres, docentes, instituciones) siguen aprendiendo a actuar a la misma velocidad con la que los jóvenes se adaptan a las plataformas.

Buena parte de la escalada emocional en el ciberbullying se puede explicar con tres factores:

1. Desinhibición online. Como describió John Suler (2004), el entorno digital reduce las barreras sociales que moderan la conducta. El anonimato, la ausencia de contacto visual y la distancia emocional facilitan que las personas digan o hagan cosas que jamás

harían cara a cara. La empatía disminuye cuando el otro se convierte en una imagen o un avatar.

2. Reforzamiento dopaminérgico. Las plataformas digitales utilizan mecanismos de recompensa variable (likes, visualizaciones, compartidos) que activan los circuitos dopaminérgicos del placer. En el contexto del acoso, estos mismos mecanismos pueden reforzar la conducta agresiva: cada reacción o comentario se percibe como una forma de reconocimiento. La crueldad, entonces, se convierte en espectáculo.

3. Erosión de los límites emocionales. La exposición constante a contenido extremo o degradante genera un fenómeno de desensibilización. Cuanto más tiempo pasan los jóvenes en entornos digitales donde la agresión se normaliza, menor es su reacción empática ante el sufrimiento ajeno. Lo que antes producía incomodidad, ahora genera indiferencia o incluso risa.

El papel de los adultos: presencia y coherencia

Uno de los errores más comunes es creer que el ciberbullying ocurre solo «en internet». En realidad, refleja carencias que comienzan en el mundo offline: falta de supervisión, de diálogo y de modelos de autocontrol. Los padres, a menudo desbordados, oscilan entre la permisividad total y la vigilancia reactiva. Muchos no conocen las plataformas donde sus hijos pasan horas ni las dinámicas sociales que en ellas se desarrollan. El reto es, además de tecnológico, emocional y educativo. Los adolescentes necesitan adultos que pongan límites coherentes y que modelen comportamientos empáticos también en su vida digital. Los profesores, por su parte, requieren formación específica: el acoso online se disfraza de «broma» o «meme» y muchas veces pasa desapercibido. Crear

protocolos escolares eficaces implica reconocer que lo digital es una extensión real del aula. El ciberacoso es un fenómeno del ecosistema, no de individuos aislados. Además del agresor y la víctima, existen los espectadores digitales, cuya reacción puede frenar o multiplicar el daño. El simple acto de compartir un contenido humillante o de no intervenir ante la injusticia refuerza la conducta violenta. En este sentido, varios programas europeos de prevención (como KiVa en Finlandia o CyberFriendly School en el Reino Unido) demuestran que formar a los compañeros como observadores activos reduce significativamente los niveles de acoso. El objetivo no es criminalizar, sino responsabilizar. Enseñar a los jóvenes que cada clic tiene un efecto y que el silencio también comunica. El trabajo preventivo más eficaz combina tres dimensiones: alfabetización digital, educación emocional y apoyo psicológico accesible para víctimas y familias.

Uno de los efectos más preocupantes del ciberbullying es la internalización del trauma. A menudo las víctimas no denuncian por vergüenza o por miedo a que los adultos no comprendan la gravedad del daño. Esa soledad refuerza la sensación de impotencia. La autoimagen se distorsiona: «si todos se ríen, será que algo en mí lo merece». El acoso sostenido puede alterar la percepción del yo y del entorno, y generar patrones de hipervigilancia, desconfianza y evitación social. Incluso cuando el acoso termina, las secuelas emocionales persisten. La intervención temprana, tanto psicológica como educativa, es clave para prevenir trastornos posteriores. Superar el ciberbullying requiere un cambio de enfoque urgente: pasar del castigo a la prevención emocional.

La alfabetización digital debe incluir la alfabetización emocional. De nada sirve enseñar a usar una herramienta si no se enseña a hacerlo con conciencia. El ciberbullying no es un fenómeno aislado ni

un simple «problema de adolescentes», es el reflejo de una cultura digital donde las emociones se amplifican y la empatía se diluye. No se trata de que los jóvenes sean más crueles, sino de que están menos regulados emocionalmente en un entorno que no les enseña límites ni contención. El reto, por tanto, no es solo tecnológico, sino humano. Requiere adultos presentes, escuelas formadas y una sociedad que entienda que el bienestar digital no depende de la conexión, sino de la calidad del vínculo que se mantiene dentro de ella, porque la violencia invisible en la red se combate con algo igualmente invisible, pero mucho más poderoso: la presencia emocional.

Trastornos alimentarios y la era de la autoimagen algorítmica

Crecí en los noventa, cuando todavía no existían los filtros ni las redes sociales, pero sí la presión estética de una generación que veneraba la delgadez como virtud. Para entonces, los modelos de belleza se construían desde las revistas, la televisión y las pasarelas. Las adolescentes aprendíamos a compararnos con figuras públicas inalcanzables, pero existía cierta distancia entre ellas y nosotras, porque sabíamos que eran modelos, actrices, que sus fotos estaban retocadas. Hoy, esa distancia ha desaparecido y la pantalla se ha convertido en espejo, escaparate y juez al mismo tiempo. Si bien hubo cierta reivindicación de modelos curvi, la delgadez sigue siendo sinónimo de éxito, pero ahora se mide en likes y visualizaciones. Los algoritmos de plataformas como Instagram o TikTok premian con visibilidad ciertos cuerpos, tonos de piel o proporciones, generando una cultura de validación constante donde la apariencia física es el principal filtro de aceptación social. Y, lo que es peor, la

evangelización y la divulgación de trucos y técnicas para perder peso son virales y están al alcance de todos, a un solo clic.

En los años noventa, los trastornos de la conducta alimentaria se leían casi siempre con un «rostro» concreto: casos visibles, extremos y asociados a un imaginario principalmente femenino. En España, la presión venía del quiosco y la sobremesa: revistas, «operación bikini», el comentario espontáneo sobre cuerpos ajenos. En el Reino Unido, del tabloide y la cultura de la «dieta permanente». En América Latina, del espejo social de la estética aspiracional: concursos de belleza, telenovelas y una feminidad muy vigilada. Era un ideal estrecho, pero el canal era relativamente lento y reconocible. Hoy el riesgo se ha democratizado y, a la vez, se ha vuelto más temprano y más difícil de detectar, porque ya no llega solo por la comparación social, sino por la personalización algorítmica. La presión estética no se «consume», te persigue. Un adolescente, a la vez que ve cuerpos, vive dentro de un sistema que premia la restricción, la autoexigencia y la vigilancia corporal con likes, pertenencia y sensación de control. Y ese giro también abre el problema a un segmento que antes no se contemplaba, los chicos. La comparación, la vergüenza y el «cuerpo como proyecto» ya no son un guion exclusivamente femenino. En el Reino Unido, los datos recientes reflejan esa ampliación: en 2023, se identificaron trastornos alimentarios en el 2,6 % de los jóvenes entre once y dieciséis años, con una brecha marcada: 4,3 % en chicas frente al 1 % en chicos.

La preocupación por la imagen corporal en la adolescencia no es nueva. Esta etapa de la vida nos pasa por encima como un tsunami, nos cambia el cuerpo y la mente sin nosotros entender demasiado o poder hacer nada. Hasta no hace mucho, los trastornos alimenticios eran «cosa de chicas», pero, aunque los TCA siguen siendo

mayoritarios entre ellas, la brecha de género se está reduciendo. En algunos contextos vemos que los chicos muestran un aumento relativo mayor desde una base más pequeña, y lo peor es que los datos sugieren que ellos pueden estar infradiagnosticados. Algunos estudios indican que la ratio mujer-hombre puede ir de dos a diez casos femeninos por cada masculino dependiendo del tipo de TCA. Uno de los motivos es que, en adolescentes, los comportamientos alimentarios desordenados (no necesariamente diagnosticados) son más frecuentes: en una muestra grande de dieciséis países, el 22,36 % de este grupo de población presentaba conductas así.

Una historia personal en dos tiempos

Aunque ya lo he avanzado en estas páginas, nunca había escrito esto antes y solo lo he expresado en voz alta en contadas ocasiones: mi experiencia en este tipo de trastornos es en primera persona. Con los años me he dado cuenta de que explicarlo hace que pueda ayudar a más personas y mejor, porque saben que entiendo su mente. Primero fue la anorexia, luego la bulimia. Todo empezó a los catorce años evitando comidas. Tiraba el desayuno que mi madre preparaba, le daba la comida a los gatos cuando ella se giraba. No había algoritmos, pero la lógica era la misma: el cuerpo como proyecto de control, el hambre como disciplina, el valor personal medido en centímetros. La anorexia fue, para mí, una forma de control en un mundo incierto. En una edad llena de furia, de rebeldía, cada kilo perdido era una victoria. Pero detrás de esa aparente fortaleza se escondía miedo, inseguridad y una búsqueda desesperada de ayuda. A los dieciséis, la bulimia fue el otro extremo y supuso pérdida de control, vergüenza, soledad. Si me obligaban a comer, la solución parecía evidente: vomitar. No es algo de lo que

me sienta orgullosa. Es algo que te hace sentir mal, física y mentalmente. Las primeras veces fueron complicadas, tu cuerpo no está preparado para ello, pero tras años y años haciendo lo mismo, te conviertes en una máquina de mentir, ingerir y expulsar. A veces incluso sin querer. Tomas algo y sale solo, porque a eso es a lo que tienes el cuerpo acostumbrado. Ambas formas de trastorno alimentario comparten una raíz emocional común: la autoexigencia y la necesidad de validación externa. También aparece la vergüenza, la racionalización de que sabes que estás haciendo algo mal y, a la vez, no querer decírselo a nadie porque no quieres parar. No quieres ese kilo de más ni volver a empezar.

Ojalá todos estos trastornos psicológicos pudieran aislarse, analizarse y solucionarse uno por uno, pero no funciona así. Todos y cada uno de nosotros tenemos un detonante y muchísimos elementos de influencia. No todo tiene una causa-efecto. La mente humana es maravillosa y complicada. A algunos, ciertos problemas nos han dado fortaleza, resiliencia, inconformidad. A otros les han dado inseguridad, depresión, soledad. Las combinaciones son tantas como casos existen. Tres décadas después, soy consciente de que las personas con este trastorno somos como un alcohólico o un drogadicto: el runrún siempre va a estar ahí. Esa voz interna que te hace notar ese michelín. Mi marido ha sido quien ha conseguido achicar esa voz. Los padres sois los que debéis estar atentos y manejar ese equilibrio casi imposible entre una dieta sana, ejercicio y no caer en la obsesión y dictadura de un físico casi imposible. No es tarea fácil, pero no es imposible.

El entorno digital ha convertido la comparación social en un proceso automático y continuo. Los algoritmos priorizan el contenido que

genera más atención, y esta se concentra en lo visual, en lo aspiracional. Estudios recientes confirman que las redes centradas en imagen, especialmente Instagram y TikTok, tienen un impacto directo sobre la autoestima y la satisfacción corporal, particularmente entre chicas adolescentes. El informe interno de Meta filtrado por *The Wall Street Journal* que ya cité en el capítulo anterior reveló que un 32 % de las adolescentes afirmaba que Instagram las hacía sentir peor con su cuerpo, y una de cada tres reconocía haber desarrollado pensamientos autodestructivos vinculados a la comparación social. Lo que antes era una presión cultural, ahora es un sistema de retroalimentación dopaminérgica. Cada notificación activa los circuitos cerebrales del refuerzo y afianza la idea de que la validación depende de la apariencia. Así, el cuerpo deja de ser una experiencia vivida y se convierte en una «interfaz emocional» que busca aprobación constante. Podríamos pensar que tener filtros podría ser de ayuda, pero es un arma de doble filo: sin filtros, sin esa apariencia ficticia creada online, la inseguridad se dispara en la vida real. La *dismorfia del selfi* o *Snapchat dysmorphia* (término acuñado por cirujanos estéticos para describir el aumento de pacientes que desean parecerse a su versión filtrada) es un síntoma claro de esta desconexión. Ya no se trata de estar delgada: se trata de ser perfecta según los parámetros de un algoritmo que cambia cada semana. En consulta clínica, cada vez más adolescentes verbalizan frases como «sin filtro no me gusto» o «mi cara no se ve bien en cámara frontal». No es vanidad, es alienación corporal, la pérdida del vínculo entre el cuerpo vivido y el cuerpo representado.

Mi generación creció con mensajes contradictorios: «sé libre, pero sé perfecta». Hoy los adolescentes reciben una versión más sofisticada de esa misma trampa: «acéptate tal como eres», pero solo si cumples los estándares visuales de la red. La autoaceptación

se predica, pero el algoritmo sigue premiando la conformidad estética. El cuerpo humano es una experiencia sensorial: moverse, respirar, tocar, descansar. Pero en la era digital el cuerpo se ha transformado en objeto visual, diseñado para ser visto más que sentido. Los filtros alteran las imágenes y también la percepción de uno mismo. Las jóvenes aprenden a mirarse desde fuera, como si su valor dependiera del reflejo que devuelve la pantalla. Los TCA son, en este sentido, una respuesta patológica a una cultura que mide la valía en visibilidad. Las redes sociales no crean esos trastornos, pero potencian los factores de riesgo: perfeccionismo, inseguridad, comparación constante y ansiedad social (Griffiths *et al*., 2018). En los años noventa, la comparación era limitada, las revistas llegaban una vez al mes y, además, tenías que comprarlas. Hoy, la exposición es permanente. No hay pausa, ni distancia, ni posibilidad de desconexión. La lógica de las plataformas alimenta una forma de autovigilancia estética: los usuarios aprenden a mirar y a juzgarse bajo el mismo marco visual que los evalúa. Este fenómeno tiene consecuencias psicológicas profundas, como el aumento de la ansiedad, la obsesión con la imagen corporal, los trastornos de la alimentación y una creciente disociación entre cuerpo real y cuerpo idealizado.

Prevenir y reconectar

Como decía, recuperarse de un trastorno alimentario implica mucho más que restablecer el peso o los hábitos dietéticos. Es reaprender a habitar el cuerpo desde dentro, sin depender de su representación externa. En mi caso, esa recuperación fue larga y, no me miento a mí misma, soy consciente de su fragilidad. Fue un largo, muy largo, proceso de reconciliación con la mente. Alinear los dos lados de mi

pensamiento, conseguir acallar la voz que lo dominaba. Comprender que la autoexigencia es una forma de miedo, y que el perfeccionismo es una defensa frente a la vulnerabilidad. Desde la psicología, veo cómo las nuevas generaciones reproducen esos mismos patrones con herramientas más sofisticadas: métricas, filtros, likes. Por eso, la prevención debe ir más allá de la educación nutricional o digital. Necesitamos educación emocional y corporal, que enseñe a sentir, no solo a verse.

La tecnología no es el enemigo, pero sí puede ser un amplificador de nuestras vulnerabilidades. El cuerpo en la era digital ha pasado de ser una experiencia a ser un contenido, los filtros y algoritmos no solo distorsionan imágenes: reconfiguran emociones. El desafío no consiste en desconectarse de los entornos online, como tampoco era ignorar las revistas. Debemos dar valor a actividades físicas con la sensación de estar presentes, porque la verdadera libertad estética no consiste en mostrarse, sino en sentirse. Tenemos que dar a nuestros hijos valores de los que sentirse orgullosos y que puedan ser su bandera, mucho más allá de su cuerpo.

GAMING Y ADICCIÓN: ENTRE EL REFUGIO Y LA EVASIÓN

Mientras padres, psicólogos y educadores concentran su preocupación en las redes sociales, otro frente silencioso crece en paralelo: los videojuegos. Hasta hace cinco minutos, el gaming había logrado lo que otras plataformas no: mantener una buena reputación y que no se le asociase de inmediato con riesgo o adicción, sino con ocio, creatividad y tecnología. Pero precisamente por eso, por su apariencia inofensiva, se ha convertido en el campo donde más jóvenes pasan horas sin que nadie lo cuestione. Durante

años, el debate público crítico en los videojuegos se centró en el contenido violento y, más recientemente, en el campo sexual. Ha sido el conocimiento de la existencia de depredadores online en plataformas como Roblox lo que, por fin, ha encendido las alarmas. No siempre por ese motivo, pero varios países han movido ficha al respecto: Roblox está bloqueado o prohibido total o parcialmente en Rusia (bloqueo total por «extremismo» y «propaganda LGTB» en 2025), Turquía (bloqueado desde 2024 por riesgo de abuso infantil en la plataforma), Irak (prohibido en 2025 por motivos de seguridad infantil y «valores sociales»), Catar (bloqueado en 2025 por preocupaciones de seguridad de menores), Kuwait (bloqueado en 2025 por seguridad infantil y contenido; posteriormente se han negociado restricciones), Argelia (prohibido en 2025 por falta de protección adecuada a menores), Palestina (prohibido en 2025 para «proteger digitalmente» a los niños), Jordania (restricciones fuertes; bloqueo de chats y, en la práctica, acceso muy limitado a la plataforma), Omán (prohibido desde 2020-2021 por contenidos inapropiados para menores), China (la versión global se retiró; acceso sustituido por variantes controladas locales), Corea del Norte (bloqueado en general como parte de la censura de servicios occidentales), Vietnam (la versión global se bloqueó y se forzó la migración a una versión local, Roblox VN), Emiratos Árabes Unidos (prohibido entre 2018 y 2021; ahora accesible, pero con restricciones y presión regulatoria), Arabia Saudí (desde 2025 con chats suspendidos y limitaciones adicionales por seguridad infantil), y los Países Bajos y Bélgica (restricciones a juegos con loot boxes por leyes antiapuestas).

Sin entrar en lecturas políticas, es importante remarcar que los riesgos psicológicos no siempre están en el contenido del juego, sino en su propia estructura: son sistemas de recompensa variable,

microtransacciones, con eventos limitados, notificaciones, logros, misiones... Cada uno de estos elementos está diseñado para mantener al jugador dentro del bucle de dopamina, exactamente igual que las redes sociales, pero de forma más inmersiva. Solo en España, el 89 % de los adolescentes juega de manera habitual a videojuegos. La media de tiempo diario ronda las tres horas entre semana y supera las cinco los fines de semana. La línea entre ocio y dependencia es, cada vez, más delgada. Como persona que no ha entrado nunca en ese ámbito me pregunto: ¿por qué atrae tanto el gaming?

1. El videojuego como refugio. El gaming puede ser, y de hecho es, un espacio de aprendizaje, coordinación, colaboración y creatividad. Hay videojuegos que desarrollan habilidades cognitivas, favorecen la cooperación y estimulan la imaginación. Muchos niños encuentran en ellos un lugar donde socializar cuando el entorno físico no les ofrece ese espacio. Sin embargo, lo que comienza como una vía de conexión puede transformarse en refugio emocional. Cuando el entorno familiar carece de regulación afectiva o el adolescente vive situaciones de aislamiento, los videojuegos ofrecen lo que el mundo real no da: estructura, comunidad y sensación de logro. Cada partida, cada nivel superado, cada insignia obtenida compensa, aunque sea temporalmente, la sensación de vacío, soledad o falta de control. No se trata, por tanto, de «adicción al juego» en sí, sino de dependencia emocional del refugio que proporciona. En palabras del psiquiatra Elias Aboujaoude, «la adicción digital no es una enfermedad del placer, sino de la evasión».

2. El poder del refuerzo y la dopamina. La mecánica del refuerzo intermitente, como son las recompensas imprevisibles que

mantienen la expectativa, es la misma que utilizan las redes sociales o las máquinas tragaperras. Estudios recientes muestran que los videojuegos activan los mismos circuitos cerebrales asociados al refuerzo dopaminérgico que otras formas de adicción conductual. No sorprende que la OMS haya reconocido oficialmente en 2019 el *gaming disorder*, el trastorno por uso de videojuegos, como trastorno adictivo, caracterizado por la pérdida de control sobre el tiempo de juego, la prioridad de esta actividad sobre otras y la continuidad pese a las consecuencias negativas. La ya famosa dopamina, más que una molécula del placer, es la de la anticipación: nos mantiene expectantes. Los videojuegos lo saben bien. Cada nueva partida ofrece la posibilidad de «ganar esta vez», de superar el reto, de volver a sentir control. El problema no está en el juego, sino en la frecuencia, la intensidad y el propósito con que se juega. Cuando el videojuego sustituye a la vida real en lugar de complementarla, deja de ser ocio y se convierte en anestesia.

3. Mi experiencia con la realidad virtual. Confieso mi más absoluta incapacidad para ser gamer. Mi coordinación entre mandos y botones es, como poco, desastrosa. Durante años conviví con los tres hijos de mi marido, verdaderos maestros del juego. Los observaba con una mezcla de fascinación y desconcierto. Ellos, los pobres, al verme mirando, querían enseñarme. Lo intenté, de verdad. Pero era incapaz de dominar el mando. Me dejaron por imposible. Hasta que llegó la Wii, y de repente entendí el atractivo: ya no se trataba de apretar botones, sino de mover el cuerpo. El tenis, el golf, el boxeo... ahí sí entraba mi lógica corporal. Y luego llegó la realidad virtual. Entrar dentro del juego, moverme, agacharme, girar, sentir que estaba dentro del entorno me pareció fascinante. Y pensé: «Si yo, que nunca sentí atracción por los videojuegos, tengo ahora este interés, ¿qué puede pasar con

quienes ya estaban dentro?». La inmersión es total, el tiempo desaparece. Es otra dimensión de experiencia, más sensorial, más emocional. La realidad virtual abre posibilidades pedagógicas inmensas, desde la terapia de exposición para fobias hasta la formación profesional, pero también plantea riesgos psicológicos profundos. Cuando el cuerpo y la mente creen que están dentro, la frontera entre lo real y lo virtual se difumina. Y con ella, también se esfuma la capacidad de desconectarse emocionalmente del juego.

La adicción al gaming no aparece de un día para otro. Comienza con el entusiasmo, continúa con la rutina, y termina cuando el juego se convierte en la única fuente de gratificación. En muchos adolescentes, el juego cumple la función de regular estados emocionales que no pueden manejar de otra manera. Cuando los adultos intentan cortar el juego de forma abrupta, el joven no siente que se le quita un pasatiempo, sino su única fuente de estabilidad emocional. Por eso la solución no es estrictamente la prohibición, sino el acompañamiento.

Acompañar en lugar de prohibir

Demonizar los videojuegos es tan inútil como negar su atractivo. El desafío es enseñar a jugar con conciencia. Los padres deben comprender qué hay detrás de esa pantalla: los menores no solo obtienen diversión, sino también identidad, pertenencia, logros, frustraciones y vínculos. Lo que un adolescente busca en el juego dice mucho de lo que no encuentra fuera de él. En lugar de preguntar «¿por qué juegas tanto?, sería más útil preguntar «¿qué encuentras ahí que no tienes aquí?». El acompañamiento pasa por crear espacios de diálogo sin juicio, establecer horarios realistas, compartir partidas, entender las dinámicas sociales del juego y

reforzar el equilibrio entre ocio digital y experiencias reales. En contextos de adicción severa, la terapia cognitivo-conductual adaptada al entorno digital ha mostrado eficacia para restituir el control y reconstruir la regulación emocional.

El reto del futuro: videojuegos, IA y realidad inmersiva

Los videojuegos de nueva generación integran inteligencia artificial, sensores biométricos y realidad aumentada. No solo responden a nuestras acciones: aprenden de ellas. Esto implica que las experiencias serán cada vez más personalizadas y, potencialmente, más adictivas. De nuevo, el reto será, más que prohibir, formar mentes críticas capaces de habitar entornos inmersivos sin perder el anclaje en lo real. El gaming puede ser aprendizaje, socialización y arte. Pero también puede convertirse en refugio, anestesia o adicción. No se trata de vetarlo, sino de comprender, de mirar lo que hay detrás del juego: emociones no expresadas, los vínculos ausentes, las necesidades no atendidas. El problema no es que los adolescentes jueguen, sino que muchos viven más dentro del juego que fuera de él. Y mientras el mundo real no ofrezca alternativas de conexión, reconocimiento y placer sano, el refugio digital seguirá siendo el lugar donde se sientan a salvo.

DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL Y ADOLESCENCIA EN PANTALLA

La adolescencia es una etapa de construcción identitaria, exploración emocional e intensificación de los vínculos sociales. En este contexto, el uso intensivo de pantallas puede actuar como un amortiguador emocional: evita la confrontación directa, la exposición

afectiva, la vulnerabilidad. Muchos adolescentes usan las pantallas para no sentir, para no aburrirse, para no pensar, para no enfrentarse a la incomodidad del cuerpo cambiante, del deseo, del conflicto. Esto genera una forma de distanciamiento emocional que puede dificultar el desarrollo de una identidad sólida, autónoma y empática.

¿SE PUEDE EDUCAR LA RESILIENCIA EN LA ERA DIGITAL? La respuesta es que sí, pero requiere un cambio de paradigma. No basta con prohibir o restringir. Es necesario educar para un uso crítico, emocionalmente inteligente y éticamente consciente de la tecnología. Los adultos debemos modelar formas saludables de interacción digital. Las escuelas deben incorporar la alfabetización emocional y digital. Los dispositivos deben diseñarse con parámetros de bienestar, no solo de rendimiento económico. La resiliencia no es una cualidad innata, sino una competencia que se construye, y hoy, más que nunca, esto implica integrar lo digital como parte del entorno educativo y afectivo, sin idealizarlo ni temerlo.

Hacia una ecología digital del cuidado

El cerebro en desarrollo es un territorio sagrado: lo que ocurre en los primeros años de vida (incluidas las experiencias digitales) deja huella y ayuda a construir nuestra arquitectura cerebral. Por eso, no podemos permitir delegar esa tarea en empresas cuyo único interés es la atención constante y la monetización del tiempo de pantalla. Necesitamos una ecología digital del cuidado: un entorno donde la tecnología esté al servicio del desarrollo humano, donde se priorice la salud mental infantil y adolescente, donde el vínculo humano no sea reemplazado, sino potenciado. Un medio donde leer, conversar, mirar a los ojos, equivocarse, aburrirse y compartir espacio físico

sigan siendo parte del repertorio afectivo fundamental. Porque el futuro no será solo tecnológico. Será, sobre todo, humano. Y el desafío está en mantenernos humanos, incluso frente a la pantalla.

La infancia hiperconectada

A nadie que me conozca desde hace años (muchos muchos años) le sorprenderá que defienda la enseñanza de filosofía y ética en las escuelas e institutos. Antes lo hacía como una romántica trasnochada, ahora paradójicamente la tecnología está apoyando mi teoría. Cuando en el instituto estudiábamos filosofía, esto nos enseñaba a desarrollar el pensamiento crítico; la ética nos enseñaba a tener o escoger valores; la historia nos contaba que toda versión ha sido redactada y será más o menos objetiva, enseña a no juzgar o, al menos, intentar entender el porqué de los hechos pasados. Debemos recuperar esas enseñanzas de forma urgente.

Los algoritmos no son neutrales, están diseñados para maximizar el tiempo de exposición, no para educar. Favorecen contenidos emocionales, sensacionalistas o que polarizan, y esto impacta directamente en la forma en que los adolescentes construyen su visión del mundo: fragmentada, parcial, a menudo sesgada.

La escuela debería ser el lugar donde se cuestionan esas lógicas, no donde se ignoran. Expresar opiniones con respeto, por más diversas que sean, debería ser algo natural. El debate en las aulas, la dialéctica, debería ser una materia básica que todos los chicos van a utilizar y necesitar en su futuro, ya no solo a título personal, sino también profesional. Es necesario formar en atención, pensamiento crítico, autoconsciencia digital. Educar en la era del algoritmo exige repensar qué significa enseñar hoy. No soy madre, pero soy tía y

«madrastra». También estoy en constante formación y soy curiosa por naturaleza (o preguntona, si lo queremos poner en un concepto más directo). Quiero escribir acerca de esto porque estamos hablando de un tema delicado. Padres y educadores son sensibles a opiniones en este terreno y todos ellos tienen mi más absoluto respeto: yo nunca me vi con el coraje suficiente de ponerme al frente de una responsabilidad semejante. El caso es que esa posición me da una visión cercana, pero quizá, a la vez, un poco más objetiva. Desde esa visión, tengo la sensación de que los gobiernos pensaron que educar con tecnología se traducía en incorporar tabletas o proyectores en las aulas. Ese paso fue lento y se quedó en la superficie. Muchos jóvenes no han tenido acceso a ello hasta que se vio la urgencia durante el COVID. El tiempo nos ha enseñado que los dispositivos no son la respuesta mágica. ¿Está bien que todos los alumnos tengan formación sobre las herramientas que deberán utilizar en su futuro? Mi respuesta es sí. ¿Está bien confundir eso con permitir smartphones en las aulas? Definitivamente no. Tenemos que poner sobre la mesa los conceptos de uso y abuso, con autoridad y sin dudas. ¿Es normal que los alumnos estén conectados a sus smartphones durante las clases? ¿Es normal que los profesores no sepan en qué páginas están navegando durante las horas lectivas? La tecnología a esa edad y en las escuelas no es ocio. No son redes sociales. No es TikTok o YouTube. Explicar a los jóvenes cómo afecta a su cerebro el uso de ciertas herramientas a ciertas edades no se trata de un capricho del adulto, sino de un tema importante. Explicar sin atemorizar. Debemos enseñar a leer el algoritmo, no solo a usarlo. Es urgente empezar a promover un uso consciente y responsable de la tecnología desde una pedagogía que entienda el entorno digital como parte del currículo, no como un enemigo ni como un adorno.

La escuela no puede competir con la tecnología en velocidad, pero puede ofrecer algo que ninguna app da: el tiempo de pensar, la experiencia compartida, el vínculo humano. Eso sigue siendo insustituible y eso es lo que dará a nuestros jóvenes ventaja sobre las máquinas.

Educar sin sesgos económicos

En los últimos meses, el debate educativo en España ha dado un giro que hace poco parecía imposible: cada vez más centros y comunidades están restringiendo el móvil no solo en clase, también en recreos y pasillos. Quiero pensar que no es una cruzada antitecnología, sino una admisión tardía de lo obvio: que el mismo dispositivo que sirve para aprender es, a la vez, la máquina perfecta para interrumpir el aprendizaje. Si el móvil está en el bolsillo, la atención está en préstamo, y la escuela, por definición, debería ser el lugar donde la atención se entrena, no donde se pierde por agotamiento.

Pero hay un ángulo del que casi no hablamos: el coste. Las economías domésticas van justas, y aun así asumimos como «gasto inevitable» lo que hace unos años era un lujo. El precio medio de compra de un smartphone en España en 2024 rondó los 316 euros. A eso hay que sumarle las tarifas que suben, paquetes convergentes, plataformas, suscripciones, juegos, almacenamiento en la nube, etc. En 2026, por ejemplo, operadores como Orange han anunciado incrementos de tarifas a partir de enero. La pregunta que incomoda es simple: ¿por qué discutimos con lupa el precio de la cesta de la compra, pero rara vez cuestionamos el «impuesto mensual» de estar conectados? ¿En qué momento un móvil pasó a percibirse como más imprescindible que comer mejor, dormir mejor

o vivir con menos presión? La pandemia dejó otra lección clara: cuando la educación depende de lo digital, la desigualdad se ve a simple vista. UNICEF ha documentado que en los hogares con menos renta la falta de ordenador o tableta es mucho más frecuente, lo que convierte el acceso a la tecnología en una frontera educativa real. Hemos mejorado con programas y ayudas, sí, pero el riesgo sigue ahí: confundir *digitalizar* con dar móviles y llamar *progreso* a meter una pantalla personal en manos de quien menos herramientas tiene para gestionarla.

Y hay algo que estamos sacrificando sin darnos cuenta: escribir a mano. No es nostalgia, es cognición. Tomar apuntes con bolígrafo obliga a seleccionar, resumir y estructurar ideas; el teclado facilita copiar y pegar el pensamiento sin procesarlo. Como ya he mencionado, disponemos de evidencias que apuntan a que, para aprender y recordar, la escritura manual activa patrones cerebrales distintos y puede favorecer la consolidación de la memoria frente al tecleo en tareas de aprendizaje. Si quitamos el móvil del aula, no solo reducimos distracción, recuperamos una forma de pensar más lenta y profunda. Por eso, en plena fiebre del «todo en el móvil», tiene sentido plantear una alternativa práctica y menos invasiva: para estudiar, mejor un ordenador de sobremesa o portátil en un lugar fijo, con horario, con postura, con límites físicos. El móvil, por diseño, se cuela en la cama, en la mesa, en el baño, en la conversación, en la pausa. Un escritorio, en cambio, marca un territorio: aquí se trabaja, aquí se aprende, aquí se escribe. No es volver atrás, sino poner orden y, de paso, abrir una posibilidad que también es económica: si reducimos la centralidad del smartphone como «herramienta educativa total», quizá también reducimos la presión de renovarlo, financiarlo y mantenerlo como si fuera oxígeno. La pregunta final no es qué dispositivo es más moderno, es

cuál protege mejor lo más valioso: la capacidad de concentrarse, de pensar con calma y de aprender sin interrupciones.

La irrupción de la IA

La irrupción de la IA en la educación no es simplemente «una herramienta nueva», sino un cambio de marco. Por primera vez, el alumno va más allá de consultar información para conversar con una entidad que escribe, resume, justifica, improvisa y suena convincente. Y eso obliga a hacernos una pregunta incómoda: ¿estamos enseñando a pensar, o estamos enseñando a delegar?

Hoy, en España, el péndulo se está moviendo. No solo por la IA, también por el móvil y por la fatiga digital. La Comunidad de Madrid aprobó en 2025 una norma para eliminar el uso individual de dispositivos digitales en Infantil y Primaria en el curso 2025/26. Cataluña anunció la prohibición del móvil (y relojes inteligentes) en toda la etapa obligatoria a partir de 2025/26, incluso para usos pedagógicos. Fuera, Francia generalizó la política de la retirada del móvil en las aulas desde la *rentrée* 2025 para apartar el teléfono en los colegios. Es significativo: mientras la IA entra en el aula por la puerta grande, varios sistemas educativos están intentando sacar la pantalla más adictiva por la puerta de atrás. La IA, además, introduce un reto nuevo: no solo compite por la atención, también compite por la voz. Cuando un estudiante entrega un texto impecable, la pregunta ya no es si lo ha copiado, sino dónde acaba su pensamiento y dónde empieza el del modelo. Y si normalizamos que la máquina haga de «segunda mente», ¿qué pasa con las capacidades que se entrenan precisamente en la fricción, como la duda, la pausa, el esfuerzo de ordenar ideas, la incomodidad de no saber? En un mundo donde la IA acelera la producción de textos,

recuperar el bolígrafo es una forma simple de proteger una habilidad compleja: pensar mientras escribes, no después.

La IA también trae el debate de la educación emocional. Por ejemplo, ya hay tecnologías que prometen detectar estados emocionales (a partir de expresiones faciales o voz), una promesa que suena amable pero conlleva un riesgo que me parece profundo: convertir el mundo interno en una métrica y confundir «lo que se puede medir» con «lo que importa». La UNESCO ya ha advertido sobre los riesgos y la necesidad de marcos claros en el uso de IA generativa en educación e investigación, y la pregunta práctica para cualquier centro es sencilla: ¿queremos que un sistema etiquete a un niño como desmotivado o ansioso porque hoy tiene mala cara, o preferimos que un adulto le mire de verdad y pregunte qué le pasa? Y aquí está el reto de los próximos veinte años: la IA puede ser una prótesis educativa extraordinaria si se usa para apoyar la comprensión, la práctica y la accesibilidad, pero puede convertirse en una máquina de atajos si reemplaza justo lo que la educación debería proteger, que es la atención sostenida, el criterio propio, el lenguaje con matices, la ironía, la paciencia, la conversación real. Lo decisivo no es si la IA «entra» en el aula, porque ya ha entrado. Lo decisivo es quién manda, si el profesor y el criterio humano o el modelo y su facilidad. Hay preguntas que no deberíamos esquivar: cuando un alumno use IA a diario, ¿qué competencias exigiremos que sigan siendo humanas? ¿Cómo evaluaremos el pensamiento, no solo el resultado? ¿Qué límites pondremos para que la escuela no sea un ensayo general de dependencia tecnológica? Y, sobre todo, ¿qué tipo de adultos estamos formando: personas capaces de pensar... o usuarios perfectos que saben pedirle a una máquina que piense por ellos?

Claves prácticas para educar entre pantallas

La tarea consiste en bajar el volumen del ruido externo y escuchar la voz propia. Empieza por lo pequeño. La próxima vez que publiques algo, hazlo por gusto, no por validación. Puedes practicar la *reversión de mirada*: en lugar de pensar en cómo te ven, analiza cómo miras tú a los demás. ¿Te importa tanto lo que publican tus amigos como crees que a ellos les importa lo tuyo? Probablemente no. Esa perspectiva alivia la presión. La mayoría de las veces, nadie nos juzga tanto como imaginamos.

En la consulta, muchas personas comparten la sensación de sentirse «vigiladas». Lo que buscan no es anonimato, sino descanso. Descanso de tener que presentarse bien al mundo, de justificar su vida cada día. Ese cansancio emocional proviene del intento constante de controlar la narrativa de quiénes somos, pero la paradoja es que nosotros mismos empezamos ese círculo. Reconocerlo es el primer paso hacia la serenidad digital. No puedes evitar el juicio, pero puedes decidir qué valor darle. Si dejas de medir tu valía por los reflejos externos, recuperas poder. Es como salir de un escenario y volver a una conversación real. El miedo digital no desaparece, pero se transforma en brújula: te muestra tus límites, tus inseguridades y tus deseos de pertenencia. Aceptarlo con amabilidad te hace más fuerte. En lugar de evitarlo, puedes escucharlo y actuar con intención. Así nace la verdadera seguridad: no del control, sino de la coherencia.

4

EL DISCURSO DE LA POSITIVIDAD Y LA ANSIEDAD DIGITAL



A veces (a menudo) tengo la sensación de que, desde que el mundo digital ha entrado de pleno en nuestras vidas, vamos de un extremo al otro con demasiada facilidad: en ideas, en soluciones, en tendencias. Ahora estamos inmersos en la moda de culpar a las redes sociales y la tecnología de muchos de nuestros males, pero... ¿cómo hemos llegado hasta aquí?

EL DISCURSO DE LA POSITIVIDAD Y LA ANSIEDAD DIGITAL

Soy consciente de lo «mal» que queda que yo, como psicóloga, ponga en cuestión la actual era de la autoayuda digitalizada, como si fuera una amenaza para mi profesión. Con sinceridad, no creo que lo sea, porque opino que todos tenemos nuestro espacio y nuestra forma personal de presentar propuestas y soluciones. Además, por desgracia, no sobran psicólogos en el mundo hoy en día. Pero el caso es que, real y honestamente, pienso que hay que poner cierta perspectiva en este «positivismo» digital. Uno de los pilares de este libro es mi defensa de la importancia de tener unos valores con los que vivir, que sirvan de guía en nuestra vida, y sería hipócrita por mi parte no expresarlo así.

Cuando los de mi generación entramos de lleno en Facebook, y más especialmente cuando lo hicimos con Instagram, no nos podíamos imaginar que ahí empezaba una carrera hacia vivir en un entorno donde el imperativo es ser feliz o, dejadme reformularlo, aparentar ser feliz. Los que nos iniciamos en Instagram cuando la plataforma empezó, sentíamos una especie de compromiso casi religioso por compartir esa foto diaria bonita (aún no debía ser perfecta). La gracia de la plataforma era jugar con la fotografía. Sí, hacer la vida más bonita, pero era algo más creativo que aspiracional. Poco a poco se fue convirtiendo en un escaparate donde mostrar viajes, los mejores conjuntos de ropa, sonrisas, amigos, muchos amigos, fiestas, muchas fiestas... Si os digo la verdad, creo que todas estas plataformas son una cara de nuestra naturaleza humana. Facebook nos enganchó porque queríamos «chismorrear», ver sin ser vistos a esos que habíamos perdido de vista y, a poder ser, que estuvieran un pelín peor que nosotros (y si nos caían muy mal o teníamos alguna «asignatura pendiente», cuanto peor, mejor). No nació del positivismo, sino de la curiosidad humana, del querer ver sin ser visto. De hecho, uno de los grandes «deportes» de las redes sociales es el voyerismo. Cuántas veces no habremos oído eso de «no, no, yo odio las redes sociales» precisamente de personas que sí tienen un perfil y solo lo utilizan para ver qué hacen los otros. Con el tiempo, mostrar felicidad se convirtió en un mandato. Todas las personas que habían fantaseado con «ser famosas», de golpe podían serlo en esas redes. Ser vistas, idolatradas, seguidas. Nadie sabía muy bien qué hacía a alguien famoso o exitoso en las redes. Pero pasaba. Escritores y escritoras, actores y actrices, si no tenían redes sociales, algo fallaba. Incluso algunos de ellos, o quizá periodistas, presentadores..., que no tenían mucho renombre en los medios tradicionales, podían empezar a

interactuar con la audiencia y generar éxito independientemente. Pronto nos unimos al fenómeno toda clase de profesionales: médicos, abogados, psicólogos, carpinteros, panaderos... Actualmente, en el campo que nos atañe, las redes sociales están saturadas de frases motivacionales, gurús del bienestar y promesas de plenitud que forman el contenido que todos consumimos. Actores de Hollywood dan consejos y recomendaciones de educación, salud mental..., raperos escriben letras que se convierten en una forma de vida para millones de sus seguidores.

Como profesional, me tomo muy en serio la salud mental, y precisamente por eso huyo de las recetas mágicas. He estudiado, pasado exámenes y sigo formándome sin parar, y no me siento con derecho a decirle a nadie lo que «tiene que hacer» con su vida. La psicología, cuanto más la conoces, menos te permite hablar en absolutos. Por esto me llama la atención, y en cierto modo admiro, la seguridad con la que algunas personas, desde su experiencia personal, se ven capaces de aconsejar a los demás sobre cómo vivir, cómo sentir o cómo «superar» algo. Lo señalo sin afán de ridiculizarlo, al contrario, lo digo porque yo no puedo, no me sale. La mente humana no funciona por eslóganes. Es un sistema complejo, lleno de matices, atravesado por la historia, el contexto, el cuerpo, los vínculos, la cultura, los traumas, los recursos y el azar.

Mi forma de entender la psicología pasa por lo contrario a dar órdenes: conocer a la persona lo suficiente como para comprender su conducta, sus necesidades y sus límites. Porque lo que nos moldea, lo que hemos vivido, lo que callamos, lo que repetimos sin saber por qué, no siempre es evidente ni siquiera para nosotros mismos. Hay verdades, claro. Pero son menos de las que nos gusta creer. Y casi nunca sirven igual para todo el mundo.

El discurso de la positividad que nos ha traído la digitalización a nuestra vida es atractivo y a la vez peligroso por varios motivos. Primero porque, durante años, hemos descuidado el trabajo de establecer en nosotros mismos y en nuestros jóvenes unos valores y puntos de anclaje éticos. Estos son muy necesarios para tener un meridiano y no navegar a la deriva. Segundo, porque la vida está hecha de muchos momentos de felicidad, pero también de muchos contratiempos y de muchos instantes en que se mezclan alegría, nostalgia, confusión y, muy a menudo, poca certeza. La persecución de la felicidad y positividad eterna es, cómo no, angustiosa. La generación de expectativas irreales es decepcionante, y no tener herramientas para hacer frente a todo ello es, por decirlo claro y corto, peligroso.

Quizá me influye mi pasado y experiencia en el mundo del marketing y la comunicación, donde soy consciente de cómo hemos intentado hacer de la necesidad humana venta y beneficio. Pero todos nos dejamos cautivar por ello. Los que son activos en redes y los que solo son observadores pasivos. Todos miramos por esa ventana al mundo digital de nuestros amigos, enemigos, competidores, modelos a seguir... No es fácil salir de ese círculo vicioso precisamente por el famoso FOMO, esa sensación de que, si nos perdemos algo, estaremos fuera del mundo, ya que estar al día es, en apariencia, un gesto de empoderamiento emocional que en la práctica se traduce con frecuencia en un modelo de felicidad estandarizado, superficial y performativo. Lo que empezó como el discurso de la positividad permanente («piensa en positivo», «todo pasa por algo», «tú puedes con todo») ha acabado siendo una forma de control emocional y, paradójicamente, una de las principales causas de ansiedad de nuestra sociedad actual. La filósofa Barbara Ehrenreich lo analiza en *Sonríe o muere* (2010). En

este estudio nos cuenta cómo esta ideología de la felicidad ignora las condiciones estructurales del malestar y desplaza la responsabilidad de lo colectivo a lo individual. Si estás mal, es porque no lo estás intentando con suficiente entusiasmo. De nuevo, no me atrevo a decir si es una norma que se cumple siempre, habrá casos en los que sea así y otros en los que no.

El problema viene cuando en el entorno digital esta lógica se intensifica y se convierte en la única forma de entender el mundo en el que vivimos, cuando el universo digital se vuelve «la vida real». Instagram, TikTok o YouTube están poblados de contenidos de «coaching emocional» que trivializan procesos psicológicos complejos y proponen soluciones rápidas, casi mágicas. Conocerse a uno mismo requiere mucho tiempo y, sobre todo, voluntad. El ganador del Premio Planeta 2025, Juan del Val, hablaba (y ya le doy las gracias de antemano) en una entrevista en televisión sobre sus cinco años de terapia. Cinco. ¿Cuántas personas tienen la constancia y el interés de trabajar en este aspecto de nuestra vida? Vamos al gimnasio, vamos a la esteticista, pero ir a terapia nos cuesta, y en muchos casos, ni nos lo planteamos, porque resulta difícil enfrentarnos a lo que no nos gusta. Según el estudio de Damasio y Fernández-Abascal (2021), la exposición reiterada a mensajes de positividad forzada puede provocar un efecto rebote: sentimientos de culpa, frustración o insuficiencia por no sentir lo que «deberíamos» estar sintiendo. Pero nos exponemos a ello porque el mensaje parece fácil: «solo» tenemos que pensar en positivo, «solo» debemos sonreír cada mañana. ¿Es traumático consumir demasiadas horas de «positividad» poco realista? Yo diría que es una fuente de potenciales retos para todos nosotros porque tenemos que recalibrar expectativas y nuestro modo de ver y entender la vida.

Como vemos, la ansiedad digital de la que se habla tanto hoy en día no proviene solo de la sobreexposición o la multitarea. Sin darnos cuenta, nuestra mente está constantemente procesando una tensión interna entre lo que se nos muestra y lo que siente. La psicóloga Laurie Santos (2021) señala que la cultura digital ha creado un estándar de bienestar tan inalcanzable como irreal. Y esa brecha genera angustia, sobre todo entre adolescentes y jóvenes, que tienen aún su cerebro en proceso de formación y sus cimientos solidificándose.

Echando mano de nuevo de mi querida *Downton Abbey*, veo en los personajes de la serie esa lucha interna sobre si sentirse felices con lo que la vida les ha dado, medir lo que tienen unos como sirvientes y otros como clase privilegiada, aceptar como mujeres su posición frente a la de los hombres..., el eterno dilema entre rebelarse frente a todo ello, «vivir en paz» y no frustrarse si se escoge la lucha y esta supone un camino más difícil. Hemos cambiado el alcance de esa equiparación: ahora nos podemos comparar con todo el mundo en vez de solo con los vecinos, pero no deberíamos olvidar cuidar nuestro yo interior. Tendríamos que querernos primero, entendernos, antes de intentar salir ahí fuera. Lo que vemos en las redes no siempre es fuente asegurada de angustia y frustración, pero tampoco es siempre fuente de inspiración y sacudida de conciencias. La ventaja de los tiempos pasados es que la ventana a «esa felicidad idealizada» era más pequeña, se presentaba en pequeñas dosis a través de una película, una foto en la prensa... Ahora invade veinticuatro horas al día nuestro teléfono, y no sé muy bien cómo las líneas entre la realidad y la ficción se han hecho demasiado difusas.

TECNOLOGÍA, ÉTICA Y AUTONOMÍA MORAL

El arte de elegir en un mundo donde casi nada es neutro

Todos aceptaremos ya la afirmación de que la lógica de las redes sociales ha introducido una alteración fundamental en cómo ha cambiado la percepción de lo que es la intimidad, el reconocimiento y la exposición de uno mismo. Quizá es más obvio para quienes la irrupción de las redes sociales en nuestras vidas nos pilló ya mayores, mientras que, para los más jóvenes, la diferencia es más difusa por falta de comparativa.

Desde la filosofía contemporánea, autores como Byung-Chul Han han insistido en que vivimos en la sociedad de la transparencia, donde la vigilancia ya no es coercitiva, sino voluntaria. Byung-Chul Han afirma que «el sujeto neoliberal se explota a sí mismo creyendo que se está realizando», y las redes sociales son el escenario perfecto para ese tipo de abuso emocional disfrazado de libertad. Al hablar de ética en este entorno, no podemos reducirla a una cuestión de «consentimiento informado» cuando la mayoría de las personas no entienden los algoritmos que los perfilan ni los usos secundarios de sus datos. O lo que es peor, cuando ni siquiera leemos la información que nos están dando porque, con toda la intención, está redactada para que no la leamos.

Por eso, es urgente incluir en la educación digital una reflexión ética que no se limite al «uso responsable», sino que abra preguntas como: ¿en qué tipo de ser humano me estoy convirtiendo en estas plataformas? ¿Qué pierdo cuando me vuelvo medible? ¿Qué tipo de vínculos estoy dispuesto a construir?

Es decir, debemos aplicar la COHERENCIA de forma urgente en nuestra vida cotidiana. La tecnología, los datos, las herramientas digitales forman parte de casi todos los momentos de nuestro día a

día y por eso debemos tomar conciencia de ello y aplicar esa coherencia. El positivismo digital también debe ser cuestionado. Me explico con un ejemplo: si en nuestros perfiles en redes sociales nos presentamos como profundos ecologistas, las siguientes preguntas que debemos hacernos van más allá de la ética personal y psicológica, tendríamos que plantearnos aspectos de coherencia como cuánto le cuestan al planeta todos los datos que estoy consumiendo, o a quién estoy quitando los litros de agua que mi conexión consume. Nuestra sociedad se esconde detrás de grandes actos de solidaridad y sostenibilidad, pero ejecuta compras online que son socialmente cuestionables en términos de explotación, ecológicamente insostenibles, mientras los Gobiernos miran hacia otro lado, las empresas facturan y las redes se llenan de discusiones extremistas absurdas.

El imaginario tecnooptimista insiste en que la tecnología amplía nuestra libertad: más información, más acceso, más posibilidades. Y algo de verdad hay en ello, porque nunca habíamos tenido tanto al alcance de un dedo. Pero toda tecnología tiene también una cara inversa, y es que modela silenciosamente qué vemos, qué ignoramos, qué pensamos y hasta qué somos capaces de imaginar. Lo que hoy hacemos con las plataformas importa menos que lo que las plataformas hacen con nosotros. En mi caso, soy 50 % tecnooptimista mientras mi otro 50 % me dice que la tecnología no es neutra y que, por tanto, pagamos un precio. Cada búsqueda, cada conversación cerca de un micrófono, cada clic alimenta un sistema que decide qué veremos mañana. Elegimos dentro de un menú que otros han configurado. Y esa sensación, a veces difusa, a veces aguda, de que nuestras decisiones no son enteramente nuestras es uno de los motores silenciosos de la ansiedad digital.

Desde la psicología cognitiva y social sabemos que el ser humano no busca solo la verdad, también busca coherencia. Esa idea conecta con la teoría de la disonancia cognitiva de Leon Festinger, formulada en los años cincuenta, según la cual las personas tienden a reducir la incomodidad que produce la contradicción entre creencias, actitudes y conductas. En paralelo, los trabajos de Peter Wason sobre comprobación de hipótesis mostraron una tendencia muy humana: buscar, interpretar y recordar información de forma que confirme lo que ya creemos. A este fenómeno lo conocemos como *sesgo de confirmación*. Se llama sesgo porque, al concentrarnos en la información congruente con nuestras creencias, podemos ignorar evidencias relevantes en contra, sobreestimar que tenemos razón y tomar peores decisiones. En los entornos digitales, esta tendencia puede verse amplificada por sistemas de recomendación y dinámicas de personalización que favorecen la exposición repetida a contenidos afines.

Esta teoría es profusamente utilizada por las empresas que desarrollan redes sociales. En ellas podemos encontrar de forma muy consciente las siguientes características humanas:

- **Búsqueda selectiva:** La mente rastrea activamente información que respalde lo que ya piensa.
- **Interpretación sesgada:** La evidencia se interpreta de una forma que apoya las creencias existentes.
- **Memoria selectiva:** Recordamos con mayor facilidad los datos que confirman nuestras hipótesis.
- **Evidencia en contra:** Se tiende a criticar y escrutar mucho más la información que contradice las propias creencias, mientras que se acepta sin más la información que las confirma.
- **Influencia en la toma de decisiones:** Este sesgo puede llevar a decisiones pobres en diversos contextos, como el militar,

el político o el empresarial.

Esto funciona psicológicamente para niños, jóvenes y también en adultos, y nos empuja a radicalismos que estamos viendo en plena ebullición en redes sociales. Pero hay más: lo que se presenta como «opción» muchas veces es una preselección oculta, diseñada para empujar hábitos, gustos o decisiones convenientes para plataformas y anunciantes. ¿Sabemos distinguirlo? Porque ahí está la clave. Y ahí está también la fuente de parte de la ansiedad digital. La autonomía moral, es decir, la capacidad de pensar por uno mismo, de hacerse cargo de las propias acciones y vivir según los valores elegidos, entra en conflicto cuando los dispositivos moldean no solo lo que hacemos, sino lo que deseamos. La filósofa Shannon Vallor nos habla de cómo los sistemas algorítmicos pueden debilitar las virtudes cívicas y morales si nos acostumbramos a delegar en ellos nuestras decisiones éticas, y yo me pregunto si no sería necesario primero optar por educar en valores, porque es difícil decidir si jamás nos hemos parado a pensar en qué es lo que consideramos nuestra base ética esencial. Si en redes sociales o en chats con inteligencia artificial nos limitamos a solo querer leer o escuchar aquello que nos da la razón, solo leer opiniones afines, si lo que buscamos es la ausencia de fricción, estamos perdiendo la capacidad de realizar esas pausas reflexivas que toda ética requiere. Cuando todo es inmediato, ¿dónde queda el tiempo para pensar?

Desde la aparición de las redes sociales, no sé a vosotros, pero a mí, todo me parece que va más rápido. Estamos hiperconectados (mail, WhatsApp, newsletters, chats de Instagram, de LinkedIn, X, Facebook...). Más a menudo de lo que me gustaría me encuentro en esta situación que quizá os sea familiar: sé que alguien me ha dicho algo, me ha mandado alguna información que estoy buscando, pero tardo horas en encontrar dónde. ¿Será en el mail personal?, ¿en el

profesional? ¿Por WhatsApp? ¿O será mediante alguna mensajería de LinkedIn, Instagram...? ¿Cómo puede hacer esto nuestra vida menos angustiosa? De nuevo, encuentro en *Downton Abbey* un ejemplo para rebajar esa velocidad de conexión, de necesidad de inmediatez para todo.

El filósofo alemán Hartmut Rosa habla de una «aceleración social» que convierte el presente en algo tan fugaz que ya no se puede habitar, solo consumir, y eso es triste. Os voy a poner un ejemplo muy banal de esta inmediatez que creo nos está haciendo perder perspectiva. No nací en 1900, pero sí que crecí en una época en la que, cuando nos empezaban a gustar los chicos y las chicas, aún era «normal» mandar notas y cartas manuscritas por correo postal (da un poco de vértigo pensar que algunos jóvenes que lleguen a leer este libro no habrán escrito una carta en su vida y, si lo han hecho, probablemente no le han pegado un sello). El caso es que entre el tiempo de tener la ocurrencia romántica fantasiosa de escribir a esa persona (¡ese momento que te parece una superidea!), reunir el valor y coraje de realmente hacerlo, repetir lo escrito porque te has equivocado, escribir de nuevo, conseguir la dirección mediante amigos de amigos o lo que se te ocurriera en ese momento, comprar el sello, ir al buzón, mandar la carta y esperar una posible respuesta (digo *posible* porque no tenías ni idea de si la información llegaba, si no llegaba... no había «doble check», solo podías esperar y tener fe), podían pasar tranquilamente siete o diez días, como mínimo. En esos días, nuestras vidas seguían transcurriendo con total normalidad: hablabas con las amigas, con la familia, ibas a clase. La vida no se paraba, eras dueño y dueña de ella, de tus horas, de tu tiempo. Aunque escribir esto me hace parecer del siglo pasado, en la actualidad, miro atónita como jóvenes (y no tan jóvenes) escalan a nivel de tragedia griega el mandar un wasap y «que los dejen en

visto». Es decir, NO contestar la mensajería instantánea tiene el potencial casi certero de inicio de un conflicto tan grave que puede suponer el fin de una amistad o relación. No importa cuántas veces lo presencie, me quedo pasmada, no doy crédito: ¿tan raro nos parece que una persona esté trabajando, estudiando, pasando tiempo con sus seres queridos, y no nos conteste hasta que llegue el momento en que esté en disposición de hacerlo? O, simplemente, que quiera pensar en lo que va a contestar, o, por qué no, que no le apetezca hacerlo. Estamos en ese derecho. Tú puedes escribir, yo puedo no contestar. Podemos debatir si es educado, si es lo acertado, pero cada individuo tiene la misma libertad de decidir no escribir que nosotros de hacerlo.

Downton Abbey me envuelve en un tiempo en que se da una forma de ser en la que siento que «no soy tan rara» y, aunque hacer entender esta especie de «cámara lenta» a jóvenes que han nacido con un smartphone en sus manos es difícil, estoy convencida de que es nuestro deber intentarlo. Debemos mostrar a los jóvenes un mundo donde esa aceleración no existía, y quienes nos hemos visto arrastrados por la dinámica de esta evolución tecnológica y comunicativa tenemos que reconectarnos con lo bueno de su ausencia. Porque existía un mundo que funcionaba antes de toda esta revolución tecnológica. Estamos viviendo tiempos tecnológicamente apasionantes y que, sin duda, van a cambiar muchas cosas, pero lo que estamos viviendo como personas en nuestro día a día, lo que sentimos en nuestras carnes, en nuestra mente, ya se ha vivido antes. Hubo generaciones anteriores que tuvieron que hacer frente a una «disrupción» y cambio de modelo social similar. La serie *Downton Abbey* empieza en abril de 1912, con el hundimiento del Titanic, y contrapone el estilo de vida, la sociedad, las diferentes mentalidades de las generaciones de 1800

frente a las de 1900. El Titanic ya era algo impactante por aquel entonces, supuso una magnitud y transgresión para viajes que no se conocía antes. Tras esto llegó la irrupción del teléfono, la electricidad, la radio... En la quinta temporada la familia reúne a los empleados y la familia para escuchar el primer discurso radiofónico del rey Jorge V. No estoy segura de que la escena traslade la impresión que mis abuelos me contaban a mí sobre cómo de «mágico» fue encender la luz en casa, pero en la serie, los sirvientes y lady Violet observan con recelo al aparato eléctrico que trae la voz del monarca hasta dentro de ese salón mientras otros comentan cuán emocionante es tener la sensación de cercanía al rey, alguien que antes era visto como lejano. Cuando la tecnología llega a nuestras vidas, no lo hace solamente en los cambios más obvios, nos impacta como individuos de una forma más sutil. Nuestras *zonas de confort* se llaman así porque nos hacen sentir seguros, y cuando incorporamos incertidumbre de forma consciente a nuestra vida, de manera más o menos obvia, nuestra persona se ve afectada e impactada.

Nuestra sociedad disfruta de muchas cosas buenas, pero la prosperidad generalizada nos ha vuelto egocentristas. Tener demasiado tiempo en nuestras manos y pocos problemas de los considerados «básicos» en la pirámide de Maslow nos han llevado a retos psicológicos y de salud mental (y escribo este párrafo perfectamente consciente de que en la amplitud del mundo hay un espectro grandísimo de comodidades y situaciones). La psicología, como disciplina, no puede ignorar este desplazamiento de la personalidad hacia la importancia de cómo se nos presenta interior y exteriormente. Cuando la intimidad se convierte en dato, también cambia nuestra forma de entendernos a nosotros mismos. La línea entre lo personal y lo público se difumina. Las generaciones que han

crecido sin experimentar una verdadera privacidad van a presentar rasgos que nosotros no conocíamos, y analizar este fenómeno desde el punto de vista de los que crecimos de otra manera no es del todo justo, pero sabemos que eso afecta a la construcción de la identidad, a la autoestima y a la capacidad de autodefinirse sin la mirada ajena. Aunque, a decir verdad, a menudo encuentro jóvenes (aquellos que tienen máximo veinticinco años) que han sido mucho más precavidos en salvaguardar esa privacidad que muchos adultos que entramos como poseídos a usar Facebook y más tarde Instagram. Esos jóvenes carecen de fotos, ubicaciones... en sus perfiles, raramente comparten información en sus redes y, si lo hacen, desaparece en poco espacio de tiempo, lo que me lleva a pensar que somos los «mayores» los que abrimos las puertas a ofrecer un gran número de detalles sin conocimiento y no supimos enseñar a los que venían por detrás de nosotros. ¿Cómo educarán los que ahora tienen veinticinco años o menos? Desde luego, tienen mucha más información sobre internet y sus herramientas de la que tuvimos generaciones previas. ¿Será eso una ventaja?

Cuando desde el concepto clásico de la psicología se rechaza este nuevo campo de la ciberpsicología y se le llama *intrusivo* me preocupa. La psicología no puede seguir hablando de identidad sin incorporar el entorno digital como un espacio estructurante. Ya no es solo que vivamos conectados: es que nos pensamos, nos mostramos y nos moldeamos a través de interfaces. Y una de las dimensiones más fascinantes y ambivalentes de ese proceso es la posibilidad de existir de forma anónima, fragmentada o reinventada. En internet, no necesitas nombre ni apellidos. Puedes ser @lunadark_07 o PlayerOne, ocultarte detrás de un emoji, de un filtro de anime, de una voz alterada por IA, contar lo que nunca te atreviste a decir en voz alta. Puedes inventar una vida. O simplemente desaparecer. Al

Cooper, de San Jose Marital and Sexuality Center, se refiere a este fenómeno como *el motor de las tres as*: *a* de anonimato, *a* de accesibilidad y *a* de asequibilidad, pero es precisamente ese anonimato el que nos hace cambiar más nuestro comportamiento.

Otra profesional que admiro es la investigadora irlandesa Nicola Fox Hamilton, especializada en el mundo de las citas online, otra área que me fascina (y que abordo en el capítulo 5). Ella nos cuenta que cuanto más afinamos nuestra imagen, más nos exponemos a lo que llama *ansiedad por la autopresentación digital*, el malestar que aparece cuando sentimos que la forma en que nos mostramos no refleja con precisión quiénes somos, o cuando tememos ser malinterpretados o no resultar lo bastante interesantes. En sus investigaciones sobre plataformas de citas, Fox Hamilton observó que muchos usuarios experimentan frustración al intentar transmitir su personalidad solo a través de texto o imágenes. Esa incertidumbre sobre cómo los perciben los demás genera un estrés constante, muy similar al miedo escénico, pero sostenido en el tiempo. Lo mismo nos pasa cuando sentimos que quizá la otra persona puede haberse «enamorado» de la versión que mostramos online y tememos presentar nuestro yo real. La ansiedad por la autopresentación tiene raíces profundas. En los entornos online faltan los matices de la comunicación cara a cara: gestos, tono de voz, miradas. Todo se filtra por palabras, fotos o emojis y por la asincronía de la conversación. Intentamos revisar y corregir nuestros mensajes con precisión quirúrgica. Lo que para una persona es humor, para otra puede parecer arrogancia, y lo que busca empatía puede leerse como debilidad. De forma más consciente o subconsciente, en esa «vida digital» aplicamos una vigilancia continua de nuestra propia imagen y una dependencia emocional de la respuesta ajena: los likes, los vistos, los mensajes.

Muestra de ello es también la respuesta que miles de adolescentes dieron durante la pandemia, cuando dijeron sentirse «más ellos mismos» en juegos sociales como Minecraft o Roblox, donde podían hablar y actuar sin presión. Pero al volver a la presencialidad muchos vivieron un choque: su yo virtual era más seguro, sociable o creativo que el que veían fuera de la pantalla. Si nos ponemos en su lugar, podemos entender por qué algunos jóvenes se sienten más a gusto aislados en su mundo virtual. Lo mismo ocurre con adultos que mantienen relaciones afectivas o laborales en línea: descubren que su «versión digital» genera más conexión o éxito que la real, lo que alimenta comparaciones dolorosas y sensación de impostura.

A esto se suma un factor estructural un poco más maquiavélico: los algoritmos premian las versiones optimizadas del yo. Las plataformas impulsan aquello que genera atención (fotos perfectas, emociones extremas, frases redondas) y penalizan lo cotidiano o ambiguo. De esta forma hemos conseguido llegar al punto en que la identidad se convierte en una especie de marca personal que nos exige un mantenimiento constante. Cada vez que una publicación funciona, interiormente reforzamos la idea de que esa versión «arreglada» es la válida, la buena, la que gusta, y la espontaneidad queda relegada. La inseguridad empieza a calar en nosotros.

Con todo esto, no digo que internet nos vuelva falsos, sino que nos da la oportunidad de multiplicar nuestras identidades, y es natural en nosotros querer hacerlo. No somos la misma persona en LinkedIn que en Instagram, actuamos de forma diferente en un chat familiar que en un foro anónimo. Cada espacio tiene su código y su público. Nuestro reto está en no perder el hilo conductor de quien realmente somos entre todos esos personajes. Quizá la pregunta de esta sección no debería ser si somos la misma persona online, sino cuántas versiones de nosotros pueden convivir sin que se rompa

nuestra coherencia interna. Aprender a moverse entre ellas con conciencia, saber cuándo mostrar, cuándo proteger y cuándo desconectarse, es hoy una forma de bienestar psicológico. Porque, al final, más que inventarnos, lo que buscamos en el mundo digital sigue siendo profundamente humano: sentirnos vistos, comprendidos y, de algún modo, reales.

Volvamos a una idea central de la psicología cognitiva y social: desde Festinger sabemos que el ser humano tiene una fuerte necesidad de coherencia; desde Wason, que también tiende a buscar confirmación de lo que ya cree. En un escenario ideal, la tecnología podría ayudarnos a contrapesar esa inclinación, empujándonos hacia un pensamiento más crítico, más reflexivo y más abierto a la diferencia. Pero ocurre con frecuencia lo contrario: los algoritmos no corrigen nuestros sesgos, sino que los amplifican hasta convertirlos en una auténtica arquitectura social. Eli Pariser lo llamó *filter bubble*[1] y Cass Sunstein habló de cámaras de eco. Más allá de los matices entre ambos conceptos, los dos apuntan a una misma deriva: entornos informativos configurados para que lo discrepante apenas irrumpa y lo afín se repita sin descanso. Lo que antes era una tendencia psicológica humana se ha transformado así en una estructura técnica. Cada clic actúa como una señal que alimenta un sistema diseñado para devolvernos más de lo mismo, estrechando el mundo hasta hacerlo coincidir con nuestras certezas. Y este fenómeno no es inocuo: alimenta una polarización cada vez más intensa, en la que los extremos ya no dialogan, sino que terminan habitando realidades distintas.

En una burbuja algorítmica, un mismo hecho puede parecer un escándalo imperdonable o una mentira inventada, según quién lo

reciba. Va más allá de las opiniones divergentes, al crear ecosistemas informativos incompatibles donde cada grupo recibe combustible emocional distinto: indignación programada, miedo dosificado, refuerzos constantes de pertenencia. A medida que las cámaras de eco se intensifican, aumenta también la ansiedad digital, porque vivir rodeados de discursos homogéneos no pacifica: radicaliza, acelera y angustia. El algoritmo convierte cada evento en una señal de amenaza para un grupo y de legitimación para otro. Lo que debería ser debate se transforma en batalla y lo que debería ser contraste se vuelve guerra simbólica.

La consecuencia ética es profunda y, sobre todo, silenciosa: cuando habitamos un entorno diseñado para reforzar lo que pensamos, nuestra autonomía moral se reduce sin que lo notemos. Decidimos, sí, pero lo hacemos dentro de un marco que otros ya han trazado. Las fronteras de nuestra libertad de pensamiento se estrechan al ritmo con el que el sistema predice y condiciona nuestros próximos pasos. En esta arquitectura de refuerzo continuo, el pensamiento crítico se vuelve esfuerzo y la duda, un lujo. El mundo deja de ser un lugar donde explorar ideas para convertirse en un escenario donde solo se confirma lo que ya sabemos. Y, paradójicamente, cuanto más «acierta» con nosotros el algoritmo, más empobrecida queda nuestra capacidad de pensar por uno mismo.

Un ejemplo revelador de este fenómeno aparece en los estudios recientes sobre salud mental adolescente. Diversos análisis sociológicos y psicológicos realizados en EE. UU. y el Reino Unido muestran una tendencia consistente: las chicas adolescentes con posiciones liberales reportan niveles significativamente más altos de ansiedad social, depresión y malestar emocional que tres grupos comparativos: los chicos liberales, las chicas conservadoras y los

chicos conservadores. A primera vista, podría parecer un dato político, pero en realidad es un síntoma psicológico de la exposición diferencial a las arquitecturas digitales. Las adolescentes liberales tienden a habitar burbujas informativas más intensas emocionalmente, donde circulan con frecuencia contenidos sobre injusticia, violencia, desigualdad, opresión, estética normativa, peligros sociales, polarización de género y crisis climática. Estas burbujas (según investigaciones del Pew Research Center y trabajos de Jonathan Haidt y Jean Twenge) muestran un volumen mayor de mensajes con carga emocional, en especial en redes como Instagram, TikTok y Tumblr, donde las chicas tienen mayor presencia y participación. Además, las expectativas sociales que recaen sobre las chicas liberales (ser coherentes, éticas, estar informadas y comprometidas) se entrecruzan con un algoritmo que premia la indignación moral, la autoexposición y la hipervigilancia. Es una combinación explosiva: más presión interna, más refuerzo externo, más visibilidad, más juicio. Mientras tanto, los chicos liberales o conservadores suelen ocupar espacios digitales menos centrados en la apariencia, la comparación social estética o la autoexposición emocional. Y los adolescentes conservadores, en general, se encuentran en burbujas digitales más homogéneas, con menos contradicciones internas y menos colisión constante con discursos opuestos. El resultado es menos fricción emocional, menos escrutinio y, por tanto, menor ansiedad social.

Lo que vemos aquí no es un fenómeno ideológico, sino psicológico: cuando la identidad se desarrolla en entornos digitales que privilegian la exposición, el perfeccionismo moral, la vigilancia constante y el refuerzo inmediato, la carga emocional se dispara. Y esto afecta más a quienes habitan los espacios donde esa exposición es más intensa: las adolescentes. La polarización no solo divide

sociedades, también vuelve vulnerables las mentes. En el caso de las chicas jóvenes, la combinación de estética, moral, perfeccionismo, activismo algorítmico y presión social produce un caldo de cultivo único para la ansiedad. Un síntoma más de cómo, en el ecosistema digital, las desigualdades no solo se reproducen, se amplifican. Si aceptamos que la tecnología no es únicamente un conjunto de herramientas, sino un entorno que modela emociones, identidades, valores y relaciones, la pregunta que se abre es profundamente humana, en vez de tecnológica: ¿qué tipo de sociedad queremos crear?

Tras reflexionarlo mucho, se me ocurren tres potenciales posiciones de las que deberíamos elegir una con la máxima lucidez posible:

1. La sumisión algorítmica. Es la vía más fácil y la más peligrosa. Consiste en aceptar sin crítica que los sistemas digitales decidan por nosotros sobre qué consumir, qué creer, a quién seguir, con quién discutir, a quién amar, qué temer. Es la utopía pasiva del «que lo resuelva la tecnología». Una delegación silenciosa de juicio moral que alivia la carga cognitiva a cambio de algo esencial: nuestro criterio. Es cómoda, pero profundamente empobrecedora.

2. La resistencia nostálgica. Es la tentación opuesta: rechazar lo digital, intentar vivir al margen, recuperar un mundo que ya no existe. Pero la historia demuestra que la tecnología no retrocede. No volveremos a vivir como en 1995, ni siquiera como en 2010. Quien se instala en la nostalgia acaba convirtiéndose en espectador de un mundo que avanza sin él. Rechazar lo digital es perder la oportunidad de influir en cómo se construye.

3. La autonomía aumentada (o la única opción adulta, si me permitís la opinión). No es sumisión ni nostalgia, sino una forma

madura de convivencia con la tecnología. Implica recuperar agencia, educar el criterio, reforzar el pensamiento crítico, cultivar la pausa, exigir transparencia a las plataformas, defender la diversidad informativa, diseñar un uso consciente y ético. No se trata de usar menos tecnología, sino de usarla desde un yo más firme, más deliberado, más libre. La autonomía aumentada es la respuesta que exige nuestro tiempo: una ciudadanía capaz de convivir con una inteligencia artificial cada vez más presente, sin perder la suya propia.

El futuro dependerá menos de lo que la tecnología pueda hacer y más de lo que nosotros estemos dispuestos a exigirle, de si somos capaces de mantener, en medio del ruido, una pregunta esencial: ¿quién soy yo cuando no estoy siendo amplificado por un algoritmo? Porque la verdadera disyuntiva no es entre humano o máquina, entre digital o analógico. La verdadera disyuntiva es entre un yo que elige y un yo que simplemente es arrastrado. Ese es el debate ético que nos aguarda. Y también la oportunidad.

Autonomía moral: decidir por uno mismo cuando todo está un poco decidido

La capacidad de pensar por uno mismo, de evaluar argumentos, definir valores y actuar en consecuencia depende de tres condiciones psicológicas esenciales:

- tiempo para reflexionar;
- exposición a diversidad;
- regulación emocional para tolerar el desacuerdo.

El entorno digital erosiona estas tres a la vez. La filósofa Shannon Vallor advierte en sus estudios que, cuando permitimos que los automatismos decidan por nosotros qué leer, qué escuchar, qué

opinar, con quién relacionarnos, etc., nuestra musculatura ética se debilita. No porque la tecnología nos vuelva «inmorales», sino porque delegamos el juicio en sistemas optimizados para la comodidad, no para la virtud. Si la ética exige fricción, constante cuestionamiento, la tecnología busca fluidez y soltura. Ese choque define nuestro tiempo y, sin ser novedoso, sino más bien un planteamiento filosófico eterno, sí que lo está globalizando y viralizando. Recuerdo hace años que un amigo me recomendaba seguir su filosofía de vida «be water, my friend», algo que para mi forma de ser suponía un ejercicio casi imposible (mi tendencia es tener el plan A, B, C y D por si acaso). De alguna manera, mi pasión por el debate, la ética, la filosofía y por cuestionarlo todo choca con el *be water* de mi amigo, como lo hace la tecnología que pide que fluyamos siguiendo los algoritmos en vez de hacer un esfuerzo y pensar *out of the box*, fuera de lo establecido. Y no hay que culpar exclusivamente a las empresas tecnológicas (o redes sociales para ser más específicos): hace tiempo se eliminaron de nuestro sistema educativo herramientas básicas para ejercitar el pensamiento crítico como la filosofía y la ética. En un mundo digital acelerado, donde la información se presenta ya procesada, ya filtrada, ya interpretada, esta función vuelve a ser esencial.

Filosofía y ética: el entrenamiento silencioso del pensamiento crítico

La filosofía y la ética no enseñan qué pensar, sino cómo pensar. Ese es su valor más radical en un tiempo en el que la tecnología acelera, simplifica y uniformiza nuestra forma de ver el mundo. Frente al algoritmo que decide por nosotros, la filosofía introduce pausa; frente a la inmediatez emocional, la ética introduce deliberación. Ambas disciplinas funcionan como gimnasios mentales en los que

fortalecemos el criterio, la autonomía y la capacidad de resistir la seducción de las respuestas fáciles. La filosofía nos enseña a sospechar de lo obvio. En lugar de aceptar la primera impresión o el primer titular, nos obliga a interrogarlos: ¿por qué creo lo que creo?, ¿de dónde viene esta idea?, ¿qué argumentos hay en contra?, ¿qué pasaría si lo mirara desde otro ángulo? Desde Sócrates hasta Adorno, la filosofía ha sido el arte de cuestionar las certezas que otros dan por naturales. Ese gesto crítico, hoy, es una forma de resistencia cognitiva ante un ecosistema digital que lo empaqueta todo para que lo consumamos sin fricción.

La ética, por su parte, nos entrena en la deliberación moral. No se limita a enumerar normas, sino que enseña a evaluar dilemas, a sopesar consecuencias, a identificar sesgos, a reconocer nuestras propias motivaciones y emociones antes de actuar. La ética exige detenerse, pensar antes de reaccionar. En la era de la inmediatez, en la que un like o un mensaje impulsivo pueden generar conflicto, este entrenamiento se convierte en un acto de madurez emocional.

Ambas disciplinas aportan algo más profundo: lenguaje. Sin palabras, el pensamiento se encoge. Sin conceptos, la reflexión se vuelve borrosa. La filosofía y la ética nos dan vocabulario para nombrar lo que sentimos, para pensar con precisión sobre justicia, libertad, responsabilidad, dignidad, vulnerabilidad o consentimiento. Nombrar es organizar, organizar es comprender, comprender es poder elegir. Sin embargo, nuestros jóvenes han dejado de leer, no pueden poner su atención en la lectura porque los hemos educado en un mundo digital y constantemente conectado, donde todo es blanco o negro. Y ahí quizá aparece lo más importante sobre la filosofía y la ética: nos enseñan a convivir con la ambigüedad, una experiencia humana que las redes sociales tienden a borrar. El ecosistema digital premia la certeza inmediata, las posiciones

extremas y el juicio rápido, mientras que la educación filosófica recuerda que casi todo lo humano se mueve en zonas grises. Debemos retomar esas enseñanzas, educar en que cambiar de opinión no es debilidad, sino más bien una sofisticación intelectual. No es amenaza escuchar argumentos contrarios ni debatirlos con respeto, es una condición para la autonomía propia. El pensamiento crítico también se sostiene en algo que, si ya era urgente, se vuelve extremadamente imprescindible con la irrupción de la inteligencia artificial. Hablo de la capacidad de detectar manipulación: falacias lógicas, apelaciones emocionales, simplificaciones ideológicas, trampas retóricas o correlaciones disfrazadas de causalidad. La filosofía nos da el método para desmontarlas; la ética nos ofrece la brújula para decidir desde dónde queremos actuar. De nuevo, en esa carrera vamos tarde.

Pero pensar requiere tiempo. Una pausa. Un silencio. Un intervalo en el que las ideas se ordenan y los impulsos se calman. Hartmut Rosa lo recuerda en su teoría de la aceleración social: sin pausa, no hay pensamiento profundo; sin pensamiento profundo, no hay autonomía. Si no recuperamos espacios de lentitud, la tecnología seguirá decidiendo por nosotros mientras nosotros seguimos creyendo que decidimos. En un contexto donde los algoritmos anticipan nuestros deseos antes de que los formulemos, educar en filosofía y ética no es un lujo humanista, es una necesidad democrática.

Realidad virtual: entre el fertilizante y la anestesia de la imaginación

La tecnología no nos dice qué hacer, pero hay quien cree que sí limita lo que podemos imaginar. Ahí discrepo: si en edades tempranas nos educan lejos de pantallas, nos permiten tener bases

sólidas de razonamiento, de ejercitación de la imaginación, de tiempo de autonomía y soledad, de mayores, la combinación de esas habilidades cognitivas, la curiosidad humana y la tecnología pueden ser una auténtica maravilla. Algo similar nos pasaba cuando nuestros abuelos contraponían el efecto de la lectura en nuestra imaginación con «lo perjudicial» de ver películas, por ejemplo. Hoy en día, con la digitalización, hemos ido un paso más allá, y no dejo de preguntarme y plantearme qué pasará cuando hablamos de realidad virtual (RV). Según algunos estudios, esta tecnología afectará la imaginación de dos formas contrapuestas, potenciándola en unos contextos y atrofiándola en otros:

- **Estimulación imaginativa.** Cuando hablamos de cómo la RV puede potenciar nuestra imaginación, nos referimos a cómo es capaz de ampliar la capacidad de visualización al permitir experimentar mundos imposibles y perspectivas alternativas (por ejemplo, simular el vuelo, la vida en otro cuerpo o épocas históricas). Estas vivencias inmersivas activan redes cerebrales asociadas a la creatividad, la empatía y la simulación mental. En psicología cognitiva, el proceso de «imaginación encarnada» se refuerza cuando la experiencia sensorial es más vívida y multisensorial.
- **Riesgo de atrofia imaginativa.** En el otro extremo, la realidad virtual también puede entrañar un riesgo de empobrecimiento imaginativo cuando el sujeto deja de evocar, completar o simbolizar por sí mismo y delega esa tarea en un entorno ya construido. La cuestión no es que la tecnología destruya sin más la imaginación, sino que puede estrechar el espacio en el que esta trabaja. Sabemos por la investigación sobre la red de modo predeterminado que la mente necesita márgenes para la narrativa interna, la proyección y la

elaboración autogenerada; cuando la experiencia llega demasiado resuelta desde fuera, parte de ese trabajo puede desplazarse desde la construcción simbólica hacia una recepción perceptiva más guiada. En ese sentido, ciertos usos de la RV no suprimen la imaginación, pero sí pueden volverla menos necesaria.

La tecnología, cuando invita a crear, expande. Cuando solo se consume, atrofia. Usada como herramienta (arte, educación, terapia de exposición o diseño), la RV expande la imaginación. Usada como sustituto constante de la experiencia simbólica o del juego mental, la limita. De nuevo, la responsabilidad es y será nuestra, no de la tecnología. El grado de interactividad creativa que vamos a aplicar como usuarios para construir mundos, no solo consumirlos, va a marcar la diferencia. Pero ¿qué ocurre cuando la imaginación deja de generarse desde dentro y pasa a ser servida desde fuera? En el capítulo siguiente hablamos de relaciones personales y humanas en esta era digital y ahí mucho tiene que decir la realidad virtual.

Internet no solo muestra quiénes somos: moldea quién podemos ser

Si ahora os pregunto si sois la misma persona online que offline, de primeras, os podría parecer una pregunta trivial y responderíais: «claro que sí». Pero si nos paramos a pensar en más profundidad y analizamos cómo nos mostramos en internet, la respuesta se vuelve mucho más compleja. En las redes sociales, los foros, los juegos online o las apps de citas, tenemos algo que en la vida real no existe: control casi absoluto sobre nuestra imagen. ¿Vamos a poner una foto donde aparecemos con una imagen de la que no nos sentimos orgullosos? Quizá lo hagamos anecdóticamente, pero la mayoría de las veces, no, en especial en aplicaciones de citas.

Cuando estamos en nuestro universo online elegimos qué contar, qué ocultar, qué foto publicar y hasta qué tono usar. De alguna forma nos convertimos en guionistas, directores y protagonistas de nuestra propia versión digital. Yo misma soy consciente de que si me dejaran, es probable que viviese en mi burbuja virtual. No me parece tan extraño que llegado el momento muchos prefiramos ceñirnos a ese mundo paralelo donde todo es tal y como lo imaginamos. Para muchas personas jóvenes, neurodivergentes, *queer* o de contextos en los que no tienen la confianza o no pueden mostrarse tal cual son, el espacio digital es el primer lugar donde logran sentirse auténticas, un refugio para ensayar identidades sin miedo al juicio o la exclusión. El anonimato, en estos casos, no es una máscara, sino una forma de protección y de expresión. De nuevo, la tecnología aplicada en la salud mental tiene un doble rasero: puede ser tan positiva como llegar a ser negativa, porque esa misma libertad tiene un precio. En internet podemos retocar, borrar y editar tanto que corremos el riesgo de confundirnos con nuestra versión más «retocada». Porque ese proceso de «creación» de nuestro *alter ego* digital lo hacemos a solas, aislados en un espacio donde poco a poco podemos entrar en una zona de peligro para nuestra salud mental.

Si conscientemente no nos evaluamos con preguntas como: ¿dónde termina la identidad real y empieza el personaje?, ¿qué pasa cuando nos enamoran en una cuenta y nos ignoran en otra?, ¿cómo se sostiene la autoestima si nuestra vida digital parece más interesante que la real?, corremos el riesgo de perdernos en esa tierra de nadie.

Herramientas contra la ansiedad digital

1. **Cultivar la pausa deliberada**

- Esperar entre cinco y diez segundos antes de reaccionar a mensajes emocionales.
- Introducir ventanas sin notificaciones.
- Acostumbrarse a responder cuando se puede, no cuando vibra el móvil.

2. **Buscar activamente la diversidad cognitiva**

- Seguir voces que piensan distinto (no para estar de acuerdo, sino para ampliar el marco).
- Leer fuentes de ideologías variadas.
- Exponerse a argumentos contrarios sin defensividad inmediata.

3. **Preguntarse: ¿Este deseo es mío o es inducido?**

- Diferenciar necesidades internas de impulsos algorítmicos.
- Revisar patrones de consumo emocional (series, redes, perfiles).
- Volver a investigar lo que te gustaba de niño.

4. **Recuperar espacios privados**

- Momentos del día sin pantallas.
- Actividades sin intención de ser compartidas.
- Presencia sin tecnología como práctica cotidiana.

5. **Practicar la empatía deliberada**

- Imaginar puntos de vista ajenos antes de opinar.
- Conversar con personas fuera de nuestra «tribu digital».

6. **Entrenar la incomodidad**

- Aceptar que el desacuerdo no es amenaza.
- Entender la fricción como parte del pensamiento ético.
- Resistir la tentación de la comodidad algorítmica.

7. **Convertir opinión en criterio**

- Contrastar datos.
- Leer lento.

- Revisar creencias con método, no solo con emoción.

A DE ANSIEDAD, *A* DE ADICCIÓN: LA PSICOLOGÍA DEL USO COMPULSIVO DE SMARTPHONES E INTERNET

La adicción digital no irrumpe de golpe, sino que se instala como un goteo: un mensaje aquí, un icono que parpadea allá, un scroll antes de dormir que se alarga sin permiso. Al principio parece un hábito inocente. Con el tiempo, se convierte en un modo de estar en el mundo: una respiración paralela, constante, invisible. Una prótesis emocional que acompaña, tapa y anestesia. En algún punto, sin darnos cuenta, dejamos de vivir con la pantalla y empezamos a vivir dentro de ella.

En apenas una década, el concepto de adicción digital ha pasado de ser una excentricidad clínica a convertirse en motivo habitual de consulta psicológica. Los manuales diagnósticos avanzan más despacio que la realidad. El DSM-5,[2] y su actualización DSM-5-TR,[3] aún no reconocen una categoría diagnóstica llamada *adicción a internet*, pero sí incluyen el trastorno por uso de videojuegos (*internet gaming disorder*) como condición emergente en la Sección III. Esa inclusión que muchos consideraron tímida es, en realidad, un reconocimiento oficial: el uso desregulado de tecnologías digitales puede generar deterioro funcional comparable al de otras adicciones conductuales. Los grupos de trabajo de futuras ediciones del DSM y los equipos que preparan la CIE-12[4] ya contemplan ampliar esta categoría para incluir patrones de dependencia relacionados con redes sociales, apuestas online, pornografía, compras compulsivas digitales o incluso el uso afectivo de chatbots. La nomenclatura

diagnóstica se adapta con lentitud, pero el fenómeno clínico está plenamente desplegado y la neurociencia lleva tiempo advirtiéndolo: cada interacción digital activa el circuito dopaminérgico. El cerebro no responde al placer, sino a la anticipación del placer: «¿y si el próximo deslizamiento trae algo emocionante?», «¿y si esa notificación es importante?». La incertidumbre es el anzuelo perfecto.

La psiquiatra Anna Lembke describe el smartphone como «una jeringa digital»: cada alerta es una microdosis emocional. El psicólogo Mark Griffiths compara el móvil con una máquina tragaperras, ya que produce el mismo refuerzo intermitente, la misma dificultad para detenerse. En él nada está diseñado para acabar, con un scroll infinito, vídeos que se enlazan solos, notificaciones imprevisibles. Consumimos expectativa, no contenido.

Desarrollar la pornografía digital como adicción encaja de forma directa en el mismo marco de la adicción digital, pero con una particularidad: no se trata solo de tiempo de pantalla, sino de cómo se vinculan excitación sexual, regulación emocional y refuerzo dopaminérgico en cadena. La pornografía digital es un tema que me preocupa de forma explícita y extensa. En España, trabajos de Ballester, Alonso-Ruido y colaboradores, así como la práctica clínica de Villena o Real, muestran que el uso problemático de pornografía en adolescentes y adultos jóvenes ya constituye un problema de salud sexual y mental de primer orden. Por su impacto silencioso en la construcción del deseo, la autoestima y las relaciones, considero imprescindible abordarlo en profundidad, sin moralismos pero con rigor clínico y perspectiva educativa.

Pornografía digital: cuando el estímulo nunca se agota

La pornografía en internet reúne todos los ingredientes que facilitan la compulsión:

- acceso inmediato, anónimo y gratuito;
- variedad ilimitada de estímulos (nuevas escenas, cuerpos, narrativas);
- refuerzo intermitente muy intenso: no siempre encuentras «el vídeo perfecto», pero la búsqueda en sí se vuelve adictiva.

En este contexto, el cerebro no solo responde al contenido sexual, sino a la promesa de un siguiente estímulo todavía más excitante. Es igual que el efecto del scroll infinito en redes, pero con una carga fisiológica mucho más potente debido a la excitación, el orgasmo y el alivio de tensión. El circuito dopaminérgico aprende muy rápido que esa combinación de factores es una vía de escape eficaz frente al estrés, la ansiedad o el aburrimiento. Poco a poco, la pornografía deja de ser un recurso puntual y se convierte en un regulador emocional central: se usa para calmarse, para dormir, para no pensar, para anestesiar la soledad o la frustración. El consumo ya no está guiado por el deseo erótico espontáneo, sino por la necesidad de apagar estados internos incómodos. El sexo queda subsumido por la compulsión.

Del hábito al patrón compulsivo

No toda persona que ve pornografía desarrolla un cuadro adictivo, el problema aparece cuando se cumplen tres condiciones:

1. Pérdida de control subjetiva. Es la sensación de «no puedo parar», «solo voy a ver un vídeo más» que se alarga durante horas, a veces en horarios que interfieren con el sueño, el trabajo o el estudio.

2. Tolerancia. Lo que antes bastaba para excitarse deja de ser suficiente. Se necesitan escenas más extremas, más explícitas o más largas. El cerebro se acostumbra a niveles altos de estimulación e insensibiliza la respuesta.

3. Deterioro funcional. Repercute en la vida diaria: cansancio crónico, pérdida de interés en relaciones sexuales offline, conflictos de pareja, absentismo laboral, aislamiento social, dificultades de concentración, culpa intensa.

Desde la ciberpsicología, esto se interpreta como un bucle: el malestar emocional lleva al consumo compulsivo que genera tanto un alivio breve como culpa o vergüenza, lo que da lugar a más malestar y nuevo consumo. Cuanto más se repite el ciclo, más se automatiza. La pornografía deja de ser una elección y se vuelve una respuesta casi refleja a cualquier tensión interna.

Efectos sobre el deseo, el vínculo y la autoimagen

El consumo compulsivo de pornografía no solo tiene que ver con la cantidad, sino que cambia cómo el cerebro aprende a entender el sexo, el cuerpo y la intimidad. En la práctica, suele afectar en tres direcciones:

1. El deseo se entrena (y se estrecha). Cuando la excitación se repite una y otra vez con los mismos estímulos, ya sea un tipo de vídeo, ciertos cuerpos, determinadas dinámicas de poder, un ritmo frenético..., el cerebro hace lo que mejor sabe hacer: asociar placer a un patrón concreto. El problema llega cuando la vida real no encaja con ese patrón. Una relación sexual con otra persona tiene pausas, dudas, comunicación, momentos torpes, risas, cansancio,

conexión, y, comparada con la fantasía editada, controlada y siempre disponible de la pantalla, puede empezar a parecer «menos».

2. La intimidad se vuelve más difícil. La pornografía se consume en un entorno sin fricción: en soledad, con control absoluto, sin exponerse. Puedes pausar, adelantar, cambiar de escena, evitar la incomodidad. La sexualidad compartida, en cambio, pide habilidades humanas: negociar, escuchar, expresar límites, tolerar el no, sostener la vulnerabilidad. Para algunas personas con uso compulsivo, el encuentro real se vive como un examen o una amenaza: surge la ansiedad, la desconexión emocional, la evitación o una sensación de «estar pero no estar».

3. La autoimagen se resiente y aparece la vergüenza. La comparación constante con cuerpos irreales y rendimientos imposibles puede erosionar la autoestima corporal y sexual. Se instala un pensamiento silencioso pero persistente: «no doy la talla». Y a eso se le suma otra capa: la vergüenza por el consumo. Esa vergüenza empuja a esconderlo, a no hablarlo, a no pedir ayuda..., y el secreto, a su vez, alimenta la compulsión.

Al final, cuando el consumo es compulsivo, rara vez va solo de sexo. A menudo va de regular emociones, de buscar control, de anestesiar estrés, soledad o inseguridad. La pantalla no solo ofrece excitación: ofrece una vía rápida de escape.

Pornografía, ansiedad y soledad: el cóctel perfecto

La *a* de *adicción* se apoya muchas veces en otra *a* menos visible: *ansiedad*. Muchos patrones de consumo compulsivo de pornografía empiezan en periodos de:

- estrés académico o laboral;
- soledad afectiva o rupturas de pareja;

- momentos vitales de incertidumbre (mudanzas, duelos, cambios de trabajo).

La pantalla ofrece una combinación muy tentadora: estímulo placentero, desconexión del entorno, fantasía total. No hay riesgo de rechazo, no hay negociación, no hay exposición emocional genuina. Es una intimidad sin otro. A corto plazo, la ansiedad baja. A medio plazo, se acumulan tres efectos:

- aumento de la evitación social y sexual real;
- refuerzo de la idea «solo aquí me siento seguro/potente/deseable»;
- intensificación de la ansiedad cuando no se puede acceder a la pornografía (por horarios, dispositivos compartidos, viajes), lo que genera irritabilidad, mal humor, dificultad para concentrarse.

Psicólogos clínicos detallan cómo muchos pacientes describen esta paradoja: usan pornografía para aliviar la soledad, pero el consumo acaba aislándolos más. Lo que empezó como compañía se convierte en muro.

En adolescentes, el impacto es especialmente delicado porque el sistema de recompensa está hiperreactivo mientras el control prefrontal todavía está madurando. Esto se traduce en una mayor búsqueda de novedad y sensaciones intensas y una menor capacidad para frenar impulsos o valorar consecuencias a largo plazo.

Si el primer mapa de la sexualidad llega vía pornografía online, el cerebro puede aprender tres normas que no se adhieren a la realidad: que el sexo es, sobre todo, rendimiento y espectáculo; que el consentimiento es difuso o directamente irrelevante, y que los cuerpos «válidos» responden a un molde muy estrecho. Estas

asunciones incorrectas aumentan el riesgo de expectativas irreales sobre el propio cuerpo y el de los demás, la ansiedad por el desempeño en los primeros encuentros sexuales y dificultades para entender el consentimiento y los límites. Cuando, además, el uso se vuelve compulsivo, el adolescente o joven puede experimentar un descenso del interés en otras actividades de las que antes disfrutaba, seguido de un aislamiento social progresivo, cambios de humor pronunciados cuando no puede conectarse y alteraciones del sueño por consumo nocturno prolongado. Aquí, el trabajo preventivo es clave: no se trata de moralizar el sexo, sino de desmitificar la pornografía como «manual» y de nombrar explícitamente los riesgos de la repetición compulsiva.

El plus de la ciberpsicología es rediseñar la ecología digital. Aquí está el punto diferencial. Desde la ciberpsicología no trabajamos solo «la pornografía» como contenido, sino el ecosistema que la hace probable: ¿Cómo se relaciona la persona con redes, videojuegos, series, scroll infinito y notificaciones? ¿Qué lugar ocupan las pantallas en su día a día: compañía, refugio, anestesia, ruido de fondo...? ¿Qué espacios offline quedan para el deseo, la intimidad, el juego, el movimiento, el aburrimiento creativo? Porque la pornografía digital compulsiva rara vez aparece aislada, forma parte de un clima de hiperestimulación donde todo está pensado para que el cerebro no tenga silencio, ni pausa, ni cuerpo. Y entonces el deseo se convierte en un botón, no en una experiencia. Abordar esta realidad no es demonizar la sexualidad ni la tecnología, es reconocer algo simple: cuando se combinan acceso ilimitado, estímulos extremos y vulnerabilidad emocional, puede nacer un patrón que coloniza el deseo, empobrece el vínculo y deja a la persona más sola que al principio, especialmente si esta relación con la pornografía

aparece en edades tempranas. El objetivo terapéutico no es «ser perfecto», es volver a ser libre.

Adicciones invisibles: lo que ocurre detrás de la pantalla

La adicción digital es difícil de detectar porque se confunde con la vida moderna y porque, a menudo, pasa dentro de una habitación con la puerta cerrada. Sin embargo, cumple todos los criterios clásicos de conducta adictiva: pérdida de control, interferencia con la vida diaria, compulsividad a pesar de las consecuencias y un síndrome de abstinencia emocional (ansiedad, irritabilidad, vacío) cuando se limita el acceso.

Caso clínico 1. Claudia, 14 años: Dormía con el móvil bajo la almohada para «no perderse nada». Cuando sus padres intentaron retirarlo, lloró durante horas y describió «una angustia en el pecho». El teléfono no era ocio, sino su conexión con el mundo y su analgésico emocional.

Caso clínico 2. Daniel, 36 años: Atrapado en la hiperproductividad digital, respondía correos a medianoche «para no quedar atrás». Cuando el móvil vibraba, su cuerpo reaccionaba como si hubiera una emergencia. Vivía en un estado de disponibilidad absoluta.

Caso clínico 3. Marina, 29 años: Veía pornografía para dormir. No buscaba excitación, sino silencio mental. El porno se había convertido en su ansiolítico, un espacio donde no tenía que sentir.

Caso clínico 4. Leo, 17 años: Tenía una relación emocional intensa con un chatbot. Hablaba con él al despertar y al acostarse. «Ella nunca se enfada», decía. Con humanos era tímido; con la IA, expansivo. Era compañía sin riesgo.

Caso clínico 5. Nuria, 22 años: Consultaba el móvil cada cinco minutos. «Si no me hablan, siento que no existo», explicaba. El dispositivo era espejo, validación y refugio.

Caso clínico 6. Álvaro, 15 años: Jugaba videojuegos hasta la madrugada. «En el juego soy bueno», decía. Fuera de él, se sentía irrelevante. Cuando se proponía parar, aparecía irritabilidad y tristeza. No era ocio: era huida.

Caso clínico 7. Sergio, 43 años: Empezó apostando «por diversión». Terminó revisando compulsivamente apps de apuestas incluso en el trabajo. No estaba enganchado al dinero, sino a la adrenalina del riesgo.

Caso clínico 8. Emma, 19 años: Desarrolló un vínculo parasocial con un influencer. Lloraba si él no publicaba. Se sentía traicionada si aparecía con otra persona. «No sé quién soy sin su atención», confesaba.

En todos estos ejemplos hay un denominador común: la pantalla ofrece alivio. Las personas no se enganchan a la pantalla en sí, sino a esa sensación de bálsamo que ofrece. El aburrimiento se amortigua con estímulo, la soledad se tapa con ruido, la tristeza se evade con distracción, la ansiedad se enmascara con consumo. En otras palabras, la adicción digital es, sobre todo, un trastorno de regulación emocional, en el que la pantalla sostiene emociones que la persona no sabe sobrellevar sola y solo tiene un tratamiento posible: volver al cuerpo. No basta con limitar horas, porque el objetivo no es tener menos tecnología, sino más agencia.

Quienes han convivido siempre con el entorno digital no se parecen a ninguna generación disruptiva anterior. No crecieron cuestionando el sistema mientras se manifestaban en plazas o conciertos, sino en habitaciones donde la paradoja es clara: la intimidad es pública y la identidad es un escaparate. Son jóvenes

que han construido su ser en directo, que no saben estar a solas porque nadie se lo enseñó, pero que se sienten solos en medio de miles de conexiones, conocen y reciben dopamina antes que afecto, y aprenden sobre sí mismos a través de métricas. Se los tacha de frágiles. No todos lo son. Lo que sí que están es más expuestos, más estimulados, más observados. No solo por culpa de la tecnología, también han crecido en una constante sobreprotección parental. El desafío actual no es alejarlos de la tecnología, es enseñarles a no perderse dentro de ella.

¿Tengo un problema de ansiedad digital? ¿Y ahora qué hago?

Te despiertas con la sensación de no haber descansado del todo. Antes incluso de lavarte la cara, ya estás repasando mentalmente los correos pendientes. En el trayecto al trabajo respondes mensajes, revisas la agenda, confirmas citas. No hay pausa. El día apenas empieza y ya estás corriendo. A veces te preguntas qué pasó con esa tecnología que prometía hacernos la vida más fácil, porque a menudo parece que solo ha acelerado el ritmo. La paradoja del estrés digital es que no surge de un gran problema, sino de miles de pequeñas exigencias que nunca se detienen. Reuniones online, recordatorios, chats de trabajo, grupos familiares, notificaciones infinitas. Todo parece urgente, todo reclama respuesta. Vivimos con la sensación de estar siempre conectados, disponibles para todos menos para nosotros mismos. Antes, el trabajo terminaba al salir de la oficina. Hoy esa línea se ha hecho difusa y se convierte en nuestra responsabilidad decidir dónde poner esos límites.

El estrés digital no se manifiesta solo en el plano mental, también es físico. El corazón late más rápido, el sueño se acorta, los hombros

se endurecen. El cuello nos duele. La cabeza también. Cuanto más rápido intentamos responder a mensajes y mails, más recibimos. Cada «visto», cada «OK», cada documento enviado genera otro hilo. Así, sin darnos cuenta, pasamos el día persiguiendo algo que no sabemos muy bien qué es. Al ir tras algo así como la eficiencia, lo único que hemos conseguido es hiperconexión disfrazada de responsabilidad. Tenemos un sentimiento de culpa si no respondemos enseguida, miedo a quedar mal, angustia si el dispositivo se queda sin batería. El estrés digital nace del exceso de conexión, pero se sostiene con una idea: si paro, pierdo. Y esa creencia es la que más agota.

El primer paso es reconocer que no somos máquinas. Ningún ser humano puede procesar información de forma continua sin resentirse. El cerebro necesita alternar entre actividad y recuperación, igual que los músculos. Cuando esa oscilación desaparece, llega un agotamiento que no es falta de voluntad, sino un límite biológico. Algunos líderes se han dado cuenta de esto, como el CEO de Netflix, Reed Hastings, que explica en su libro que sus creativos volvieron a la empresa con las ideas más exitosas tras unos días fuera del trabajo, escalando o haciendo lo que fuere lejos de estar conectados.

Una madre me dijo una vez: «Trabajo, cuido, organizo..., y aun así siento que nunca llego a todo. Cuando por fin descanso, el móvil vibra y vuelvo a empezar». Su ejemplo resume el estrés digital moderno: no importa cuánto hagas, siempre hay algo más esperando. No descansamos porque el mundo no se detiene. El cuerpo, sin embargo, no distingue entre la tensión de un problema real y la que provoca un correo urgente. Cada vez que percibe una demanda, responde con la misma reacción fisiológica: aumenta la frecuencia cardíaca, se contraen los músculos, sube el cortisol. En

pequeñas dosis, esa activación nos ayuda a rendir; sostenida en el tiempo, nos desgasta. Es como mantener el pie en el acelerador durante horas: el motor aguanta, pero el sistema se recalienta. Este estado constante de hiperconexión tiene efectos visibles como la falta de sueño, dolor de cabeza, irritabilidad, sensación de vacío incluso después de completar tareas. Muchos confunden ese agotamiento con estrés laboral, pero el origen es más amplio. No se trata solo del trabajo, sino del modo en que el mundo digital coloniza cada minuto libre.

Piénsalo: ¿cuándo fue la última vez que tuviste un día entero sin mirar el correo ni revisar mensajes? Probablemente no lo recuerdes. Nos cuesta soltar porque el sistema está diseñado para que no lo hagamos. Cada aplicación, cada servicio, nos promete control. Pero ese control es una ilusión, y en realidad somos nosotros quienes quedamos atrapados en la red de la inmediatez. El estrés digital se alimenta de tres ideas falsas:

- **«Siempre puedo con más.»** La mente moderna confunde resistencia con capacidad infinita.
- **«Si no respondo enseguida, quedo mal.»** Se trata de una distorsión de la cortesía convertida en obligación.
- **«Cuanto más conectado, más útil soy.»** Es la trampa más común, porque convierte la saturación en virtud.

Para desactivar estas creencias, es necesario redibujar los límites. Un ejercicio sencillo consiste en definir franjas protegidas: bloques de tiempo sin interrupciones, reservados para concentración o descanso. No es desconexión total, es higiene mental. Puede ser una hora por la mañana y otra por la tarde en las que las notificaciones se apagan. Lo que no es urgente puede esperar. Otra práctica efectiva es el ritual de cierre laboral. Cada día, marca un gesto que simbolice el fin de la jornada: cerrar el portátil, guardar el móvil en

otra habitación, salir a caminar. El cerebro necesita señales físicas para entender que el trabajo ha terminado y, si no las recibe, seguirá procesando como si estuvieras en activo. También ayuda renegociar la disponibilidad, lo que significa avisar a colegas o familiares de tus horarios reales y respetarlos. Decir «mañana te respondo» no es pereza, es autocuidado. El estrés digital crece en la ambigüedad. Cuando todos pueden contactarte en cualquier momento, terminas viviendo en modo emergencia.

Por último, revisa tu entorno. La sobrecarga no viene solo de pantallas, sino del espacio que ocupan. Si tu dormitorio está lleno de cables y dispositivos, el cerebro no asocia ese lugar con descanso. Mantén zonas libres de tecnología, aunque sea un rincón. Lo analógico —una planta, un libro, una libreta— actúa como recordatorio de que existe otro ritmo posible. Estos pequeños cambios parecen simples, pero su efecto es profundo. Sin eliminar las demandas externas, sí modifican tu relación con ellas. Cuando introduces pausas, el cuerpo baja la alerta y la mente se aclara. Descubres que no todo lo urgente merece atención inmediata y que, muchas veces, el mundo sigue funcionando, aunque no contestes al instante.

El estrés digital tiene cura, pero no atajos. No basta con apagar el móvil un fin de semana si el lunes todo vuelve a ser igual. Lo que alivia no es la desconexión puntual, sino una relación nueva con la conectividad, entender que puedes estar disponible sin estar atrapado, que puedes ser eficaz sin estar en línea todo el tiempo. Empieza por algo sencillo: devolverle la dignidad al descanso. No lo justifiques ni lo escondas. Descansar no es un lujo, es una función biológica tan productiva como trabajar, porque sin recuperación no hay rendimiento. La pausa no interrumpe la vida, la sostiene. Un segundo paso es revisar tu propio diálogo interno. Pregúntate

cuántas veces al día te dices: «debería» o «tengo que». Cada una de esas frases añade tensión. Sustituirlas por «elijo» cambia el tono: «elijo contestar después», «elijo no abrir el ordenador esta noche». Esa pequeña variación transforma la obligación en decisión. Y donde hay decisión, hay control. También puedes practicar el ejercicio del día sin multitarea. Una jornada en la que hagas una cosa a la vez: desayunar sin leer correos, escribir sin música, caminar sin pódcast. Notarás algo inesperado: el tiempo se expande. Cuando la atención se concentra, la percepción se vuelve más lenta y placentera. El estrés necesita velocidad, la calma necesita presencia.

A medida que recuperas pausas, aparece algo más que descanso: vuelve la claridad. Entiendes mejor qué merece tu energía y qué no, empiezas a distinguir lo importante de lo urgente, lo real de lo aparente, y descubres que gran parte de la presión era autoimpuesta, alimentada por un entorno que confunde conexión con compromiso. Hay un alivio profundo en asumir que no puedes con todo, y que no hace falta. Dejar de rendir culto a la productividad constante es recuperar humanidad. No estás aquí para responder mensajes a la velocidad de una máquina, sino para vivir con sentido.

Recuerda: el descanso no es el premio después de trabajar. Es el punto de partida para hacerlo mejor. Si aprendes a honrar esa verdad, el ruido baja, la mente se aclara y el cuerpo vuelve a su ritmo natural.

«Desconectar no es rendirse. Es la manera más inteligente de seguir.»

5

CUERPOS, PANTALLAS Y DESEO (INCLUYENDO AMOR)



A todos se nos rompe el corazón alguna vez. He querido abrir este capítulo con una idea que tomo de *Downton Abbey*, de una frase que pronuncia Mrs. Hughes, porque hablar del amor, del deseo y de la intimidad en la era digital no me resulta sencillo ni emocionalmente neutro. Me obliga a moverme en un terreno incómodo, entre la fascinación y la inquietud. Una parte de mí reconoce las posibilidades profundamente humanas que la tecnología ha abierto: la de acercarnos a quienes estaban lejos, la de encontrar conexión, compañía y hasta amor en un mundo cada vez más mediado por pantallas. Pero otra parte no puede ignorar los riesgos que ese mismo entorno introduce, especialmente para los grupos más vulnerables, como mujeres y menores.

De eso trata este capítulo. De cómo los cuerpos, las pantallas y el deseo se han entrelazado hasta transformar la forma en que nos conocemos, nos atraemos, nos vinculamos y buscamos amor. El título no es casual: habla del modo en que hoy el cuerpo aparece expuesto, leído y valorado a través de interfaces; de cómo las pantallas se han convertido en espacio de encuentro, de proyección y de juicio; y de cómo el deseo circula ahora por canales tecnológicos que alteran los tiempos del cortejo, la seducción, la espera y la intimidad. El universo del *online dating* concentra bien

esa transformación: promete conexión, amplía posibilidades y rompe distancias, pero también reorganiza la lógica del vínculo afectivo bajo nuevas reglas de visibilidad, elección y consumo.

A estas alturas del libro, ya se habrá entendido que no miro este fenómeno desde una posición simple. Me sigue fascinando la posibilidad de un mundo virtual en el que podemos encontrarnos con personas que están muy lejos y, al mismo tiempo, muy cerca. Pero también sigo sintiendo una poderosa atracción por las formas más clásicas de conocerse, cortejarse, respetarse y descubrirse sin tanta mediación técnica. Las relaciones online han cambiado el romance, la atracción y la intimidad. Y, junto a ello, han arrastrado también otras derivas más complejas, entre ellas la pornografía digital, que abordaré aquí desde una mirada adulta, psicológica y centrada en la igualdad.

Quiero pensar que, dando voz y visibilidad a esta parte tan oscura y cruel del mundo online, lo que hoy nos parece imposible (llegar a vencer o al menos acotar en gran medida este negocio que acaba dañando a los más vulnerables) puede lograrse. A lo largo de los diferentes capítulos de este libro estamos viendo como el mundo digital es una inmensa telaraña o, para ser más exactos, es una realidad paralela, un propio ecosistema. Todo está interconectado, y de ahí la dificultad de hablar estrictamente de un tema sin entrar en otro. Las pantallas nos han ayudado a mediar y llegar más lejos en la comunicación, pero también han reconfigurado aquello que miramos, aquello que deseamos y cómo nos mostramos. No podemos reducir este fenómeno a un aspecto meramente cultural: tiene efectos clínicos medibles. En el capítulo 3, dedicado a la adolescencia, hablábamos de los trastornos de la conducta alimentaria, pero estos, por desgracia, no se quedan solo en la adolescencia, nos persiguen en la edad adulta, y a lo largo de los

años les añadimos conceptos como *dismorfia corporal*, *ansiedad social* o *sexualidad inhibida*. Todos estos síntomas son cada vez más frecuentes, especialmente entre mujeres. Podemos pensar que este incremento se debe a un mayor conocimiento, un resultado de la comunicación que, aun siendo positivo (dar a conocer y ofrecer herramientas para pedir ayuda), se traduce en incremento de malas cifras. O podemos pensar que el crecimiento de los casos está relacionado con el aumento del uso de pantallas y redes sociales. Sea como sea, las cifras están ahí y requieren atención y corrección.

Cuerpos y pantallas

La degradación de la presencia corporal en el ecosistema digital lamentablemente no es un accidente, es un factor estructural de cómo funcionan las pantallas, y lo peor es que, durante décadas, nadie le ha puesto límites o baremos. Veamos por qué. La comunicación digital tiene ciertas características específicas, como un ritmo rápido (o muy rápido), un estímulo inmediato y poco espacio para la pausa. Toda esa velocidad favorece la reacción, no la reflexión. Os pongo dos estudios de ejemplo: uno de la American Psychological Association, que encontró que adolescentes que redujeron su uso de redes sociales en un 50 % durante unas semanas reportaron mejoras significativas en cómo se sentían respecto a su peso y autoimagen, y otro trabajo de la University of Waterloo que halló que el 55 % de los jóvenes encuestados expresaban insatisfacción con su apariencia personal.

Son dos pequeños ejemplos de un gran número de estudios realizados los últimos años en los que ya se pueden medir los efectos que las pantallas han tenido en nosotros. La mayoría de las

investigaciones se centran en adolescentes, pero ya va siendo hora de que extrapolemos esos resultados a los que han crecido y se han convertido en adultos con este entorno. En esta atmósfera surge lo que conocemos como *ansiedad por la autopresentación*, donde la persona siente que debe controlar lo que aparece en la pantalla porque solo eso será visible. Y no es un sentimiento erróneo, ya que subconscientemente la tensión está en que cuando enviamos un mensaje, lo mandamos «al vacío», puesto que no vamos a ver la expresión facial del otro ni cómo lo recibirá (¿sonreirá?, ¿lo entenderá?, ¿gustará? etc.). Esa «presencia faltante» incrementa la ambigüedad emocional y nos genera sin saberlo esa ansiedad que poco a poco aparece, debido a que no nos han enseñado a entender la comunicación digital. Ahora, a esto, sumémosle la sobrecarga de estímulos visuales altamente filtrados. Un reciente metaanálisis encuentra que el uso intensivo de redes sociales y la comparación con ideales estéticos internos está asociado a mayores niveles de insatisfacción corporal. Imaginemos en la práctica a una joven que escribe «¿cómo estás?» por chat, espera respuesta porque en la pantalla aparece el símbolo de visto y, al no obtenerla, interpreta el silencio o el visto como señal de rechazo.

Deseo y pantallas

El título de este capítulo quiere mostrar la cadena inseparable de estos conceptos: cuerpos, pantallas y deseo. Si hace treinta años una foto de una mujer desnuda en *Interviú* (para los más jóvenes que no sepan que es, pongo pie de página)[1] era motivo de escándalo y ventas, ahora la erotización constante del cuerpo NO implica una vivencia más libre de la sexualidad. He seleccionado

varios datos que me ayudarán a desgranar varios posibles motivos que explican esta afirmación: paradójicamente, se está reduciendo el interés en el sexo por parte de la población más joven. A la vez, las cifras de consumo de pornografía digital se disparan, se reduce la edad de iniciación y se visualiza una pornografía cada vez más violenta. Esa brutalidad se dirige generalmente hacia la mujer, lo que eleva de nuevo el riesgo de violencia y la explotación abusiva de mujeres. Las temáticas de la pornografía consumida son cada vez más preocupantes (abusos a bebés, necrofilia...). Las ofertas económicas a cambio de prácticas sexuales extremas mediante plataformas digitales muestran cifras importantes, y los jóvenes normalizan de forma preocupante este intercambio.

La lista de peculiaridades de este mundo digital y globalizado podría ser más larga, pero para poner un poco de foco a este capítulo, nos sirve así. En todos estos puntos, hay un aspecto en común: la mujer parece lejos de conseguir cierta «normalización» del cuerpo, al contrario, ha vuelto a caer en lo más bajo de la escala. Sabíamos que la pornografía tenía un foco mayoritariamente masculino, pero parecía que ciertas directoras de pornografía femenina estaban trabajando para tener un producto enfocado a satisfacer también el deseo sexual de las mujeres.

Con la llegada de plataformas como OnlyFans, una web de suscripción en la que los creadores comparten contenido exclusivo a cambio de una cuota mensual y donde es muy habitual el contenido adulto, las reglas del juego han cambiado completamente. Estamos presenciando en tiempo real cómo se está estableciendo un circuito que debe captar nuestra atención de forma alarmante. Un círculo que empieza lejos de la pornografía, en un espacio donde el cuerpo como mercancía o marca identitaria se utiliza desde la infancia. Hablamos de las redes sociales. Sin darnos cuenta, esa

instrumentalización del cuerpo elimina la conexión previa con la experiencia real, encarnada, íntima, plural y ética que tenía el deseo, el juego, el descubrir su propia intimidad y pasión. Es ahí donde empieza mi conflicto racional. *A priori*, la capacidad de poder separar cuerpo y mente, de poder adoptar diferentes identidades, experimentar con ellas, jugar... podría parecer una herramienta interesante para que los jóvenes descubran quiénes son, investiguen de forma segura, interactúen sin riesgo. Siempre pido a los padres que intenten recordar todas las preguntas que teníamos en la cabeza cuando éramos niños y adolescentes, la curiosidad por las partes del cuerpo, curiosidad por las diferencias entre sexos, curiosidad y expectación de saber qué se siente con el primer beso, y un largo etcétera. Con los años, nos olvidamos de aquello que todo ser humano vive y siente. Por eso en este capítulo hablaremos de empatía.

Pero lo que realmente ha pasado es que el ecosistema visual de Instagram y TikTok, por poner un ejemplo, ha convertido el cuerpo en una herramienta de marketing con la que trabajamos el «perfil-marca»: se edita, se mide y se optimiza para gustar. Estas plataformas hacen que todos (jóvenes y adultos) nos quedemos en la superficie de lo que vemos. La foto, ese vídeo, es lo importante. De alguna manera, la persona desaparece, y esto tiene efectos medibles: más comparación social, distorsión de la imagen corporal, ansiedad social, inhibición sexual y recaídas en los trastornos de la alimentación que persisten en la edad adulta. Si no fuera suficiente con la influencia de las redes sociales, la llegada del COVID en el año 2020 y las videollamadas trajeron un incremento significativo de uso de filtros y posteriormente de la cirugía estética. Estamos hablando de un efecto bastante generalizado. Cuando el foco está puesto en jóvenes que no tienen la corteza prefrontal formada en su

totalidad, le encontramos una explicación y, consecuentemente, una solución (límites de uso, por ejemplo), pero ¿qué pasa cuando personas —por lo general mujeres— entre los veinticinco y los cuarenta años sienten y caen en esa presión de la imagen digital? Durante ese periodo de tiempo, la mujer que socialmente sigue repitiendo patrones de belleza restrictivos con su cuerpo va a pasar por cambios fisiológicos, quizá por embarazos, lactancias, estrés laboral, rupturas sentimentales y perimenopausia. El cuerpo va a cambiar, la cara también, y esos cambios son, a menudo, crueles en las pantallas y en el entorno digital. Como mujeres, si conseguimos esquivar la presión de la imagen en redes sociales y somos solteras, difícilmente evitaremos pasar por plataformas de citas online. Nos gustarán o no, las utilizaremos durante mucho o poco tiempo, pero esas aplicaciones de citas son de nuevo un medidor de nuestra imagen digital.

Hace años tenía la idea (o quizá la esperanza) de que los entornos digitales iban a abrir espacios para cuerpos y deseos que antes eran invisibles. Hoy me inclino más a pensar que parece que estaba imaginando una utopía. Me gustaba creer que las aplicaciones online iban a democratizar e igualar la manera en que hombres y mujeres afrontábamos las relaciones personales e intimas. En teoría debería ser así, y sobre el papel parecía que podía serlo. Hagamos un ejercicio simplista pero que me ayude a explicar la idea: hombres y mujeres, independientemente de nuestra tendencia sexual, subimos fotos en la red. Todos contestamos preguntas en chats. Interactuamos con personas de cualquier parte del mundo. Ningún hijo de vecina lleva la cuenta de con quién nos relacionamos y con quién no, de cuántas veces tenemos relaciones y con quién. Esa libertad, ese anonimato, parecía indicar que la sociedad superaría la discriminación positiva que los hombres tienen frente a las mujeres

cuando hablábamos de deseo o de sexo. Si eres un hombre y estás leyendo esto, no quiero que pienses que esta afirmación es un ataque, sé que este es un terreno de arenas movedizas y soy la primera en creer que enfrentar sexos no es la solución al problema. Pero el caso es que de pensar en principio que internet liberaría a la mujer del estigma, ahora, en vista de diversos datos y estudios, me planteo si esta nueva forma de relacionarnos íntimamente online ha ayudado o perjudicado a la mujer.

No os voy a engañar, no consigo tener una opinión formada. Me esfuerzo en ser objetiva y no sumergirme demasiado en las noticias, porque sé que cuanto más leo, más me sugieren los algoritmos de lo mismo y entro en un bucle nada positivo. Pregunto, pregunto mucho, a personas de todas las edades y de todo tipo. Intento educar a mi alrededor en ese concepto de seguridad personal e igualdad. Ahí soy realista: la mujer a menudo necesita estar más alerta, más consciente de su entorno y eso es algo que a veces los y las jóvenes y los hombres no entienden. Lo que sí tengo claro es que el reto no es negar la pantalla, sino educar en la mirada y devolver la magia que tiempo atrás tenía el deseo (llamadme antigua, seguramente me lo merezco).

Empatía digital y falta de comunicación: por qué las emociones son más difíciles de leer y más fáciles de herir en línea

En la era de las relaciones online, el lenguaje emocional ha atravesado una transformación silenciosa. ¿Cómo se expresa la ternura en formato texto? ¿Qué sucede con la empatía cuando el rostro del otro no está presente? ¿Qué pasa cuando el dolor, el deseo o el enfado se reducen a un emoji?

La empatía digital es posible, pero es distinta. Lo que más me sorprende es que esta se parece mucho a su versión escrita (tampoco hemos inventado la rueda ahora). Durante siglos, muchas historias sentimentales se han vivido con un intercambio de cartas, muchas parejas utilizaban el correo postal para conocerse, comunicarse y expresarse. En ese sentido, la antigua correspondencia se parece a la comunicación digital, aunque hay un elemento que las diferencia: la inmediatez. Pero vayamos por partes. En ambos casos, la ausencia de lenguaje corporal, de tono de voz y, sobre todo, de microexpresiones dificulta enormemente la lectura emocional. No sé cuántos de los que estáis leyendo estas líneas recordaréis la serie *Lie to me*, pero confieso que en su día, viéndola, pensaba: «Yo de mayor quiero ser Cal». En ella, el actor británico Tim Roth interpretaba al doctor Cal Lightman, un especialista en detección de mentiras inspirado en el psicólogo Paul Ekman, pionero en el estudio de las emociones y la identificación de las microexpresiones faciales, esos gestos que duran apenas una fracción de segundo y que revelan emociones auténticas incluso cuando intentamos ocultarlas. La serie dramatizaba, a veces en exceso, la capacidad de leer el rostro humano, pero acercó al gran público una idea fundamental: el cuerpo habla antes que las palabras. Y cuando ese cuerpo desaparece, como ocurre en la comunicación digital, perdemos la mayoría de las señales que, en el cara a cara, nos permiten interpretar matices, intenciones y sentimientos. En la vida real, leer microexpresiones es más complejo, pero la tesis sigue en pie: sin el cuerpo, se esfuma uno de los canales más honestos de la comunicación humana.

Lo que el cuerpo dice en persona y lo que desaparece detrás de una pantalla

La comunicación humana no es solo palabras. Está compuesta por nuestra respiración, la postura que cogemos, el ritmo de nuestro discurso, las miradas y los silencios. Cuando trasladamos esa interacción al entorno digital, gran parte de esas claves o pistas se diluyen o desaparecen, lo que hace que no solo cambie cómo nos entendemos, sino también cómo nos sentimos en relación con los demás. El lenguaje corporal es aquello que ocurre en persona, cuando nuestro cuerpo habla, aunque nosotros callemos: la posición del torso, la distancia, la orientación, cómo las manos acompañan lo que decimos. Todo transmite información sobre, por ejemplo, interés o rechazo. En el entorno digital esa escena se recorta hasta ser un plano fijo o solo texto, lo que deja la lectura emocional reducida al mínimo. Las microexpresiones, como decíamos, son señales rápidas e involuntarias que revelan emoción auténtica. En nuestra vida real o presencial son perceptibles de forma casi intuitiva, mientras que online, la latencia, los filtros y la mala calidad ocultan ese matiz. Si nos ponemos en modo texto, simplemente no existen: todo sentimiento debe declararse. El tono de voz, el ritmo, el volumen, los silencios, las dudas... transmiten más que el propio contenido verbal. En videollamadas u audios parte se conserva, pero sin profundidad sensorial. En texto, la emoción es interpretación y depende del estado mental del receptor. El contacto visual coordina la conversación y la sinceridad percibida, y frente a una pantalla, la cámara no coincide con los ojos, porque o miramos a la persona o al objetivo, nunca simultáneamente a ambos. En los mensajes escritos, la mirada desaparece y, con ella, esa vía importante de conexión. El ritmo conversacional cara a cara hace que el diálogo fluya: nos pisamos al hablar, asentimos, modulamos la energía. En cambio, online surgen cortes, retrasos y asincronías, y en texto cada respuesta es una apuesta: ¿cuánto es demasiado rápido?, ¿cuánto

demasiado lento? Las señales somáticas son esos pequeños temblores, la respiración alterada, las microtensiones... Biológicamente el cuerpo es un detector de verdad emocional. Al digitalizar la interacción, esos indicadores tienden a desaparecer, salvo en casos de gestos marcados, que hacen que se pierda la sutilidad de la conversación que conocíamos hasta ahora. La autenticidad percibida, la coherencia entre rostro, cuerpo y voz genera confianza. Cuando esa coherencia se fragmenta por un vídeo sin cuerpo, por un texto sin voz, la mente compensa imaginando. Nace el hiperanálisis: «¿Por qué ha puesto un punto final?», «¿Por qué tarda en responder?», «¿Estoy molestando?».

Todos estos puntos han sido estudiados durante años en psicología y evolucionan con la experiencia tecnológica. La comunicación digital no es inferior, pero sí —de momento— incompleta. Nos exige más esfuerzo cognitivo y emocional para interpretar lo que antes intuíamos. De nuevo, nos damos cuenta de que hemos entrado en una doble realidad: la física y la virtual, y no nos han enseñado a comprender estas diferencias esenciales para proteger nuestras relaciones en un mundo donde la pantalla media casi todo. Creo que fue en el año 2009 cuando empecé a estudiar en la UOC a distancia, y la primera e imprescindible asignatura era TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN ONLINE. Nos explicaban y se aseguraban de que entendíamos cómo comunicarnos en un entorno digital. ¿Por qué no se ha generalizado esa enseñanza cuando sabíamos —o podíamos presentir— cómo evolucionaria toda la comunicación digital?

En este capítulo no hablamos de relaciones profesionales o estudiantiles online, sino de relaciones humanas en el ámbito más personal. Hemos abierto nuestro mundo íntimo y privado a lo online

y somos responsables de ello. Muchas personas han optado por establecer contactos en la red por varios motivos:

- por tener alcance a un grupo más grande de personas;
- por soledad;
- por aburrimiento;
- por practicidad.

Porque ofrece un «escaneo» previo más sencillo y rápido: me conecto, miro tu foto, chateo un rato, intento percibir si me caes bien o no, si me gustas o no, o el famoso «si hay chispa», y decido si continúo hablando contigo o no. Si lo hago, quizá te vaya a conocer en persona. Si te conozco en persona, volveré a decidir si sigo manteniendo contacto contigo o si hago lo que se conoce como *ghosting* (desaparecer sin más de la vida del otro). Sea como fuere, la ventaja es clara y egoísta: las relaciones online nos evitan tener que dar explicaciones y pasar el mal rato. A la vez, en el sentido contrario, las relaciones online permiten y a veces incentivan una forma de desvinculación sin consecuencias: desaparecer de la vida de alguien con un clic. No hay contexto compartido, comunidad que medie, familia, barrio ni trabajo que obliguen a rendir cuentas. Este modelo ha facilitado lo que Zygmunt Bauman llamó *vínculos líquidos*: relaciones que se forman y disuelven con facilidad, pero que rara vez alcanzan profundidad.

Como comentaba, esta deshumanización afectiva no proviene solo de la tecnología, sino de su uso desregulado como medio emocional primario. En los inicios, se entendió como una liberación, y para algunos lo ha sido, pero carecíamos de información real sobre este experimento social. Ahora ya la tenemos. Si todo se gestiona online, desde la seducción hasta el duelo, corremos el riesgo de perder alfabetización emocional. Es decir, de no saber cómo se cuida, se escucha, se repara, se confronta... sin pantallas de por medio. Ahora

el reto está en recuperar una empatía situada.[2] No negar lo digital, sino complementar la experiencia. Enseñar a leer entre líneas, a escribir desde el afecto, a sostener silencios, a pedir perdón sin stickers. A decir te quiero con cuerpo, o con voz, o con palabras que no se borren a las veinticuatro horas. Porque si las relaciones humanas pierden la capacidad de conmovernos de verdad, no será culpa del medio, sino de lo poco que pusimos en juego al usarlo.

Durante años, las relaciones sentimentales han atravesado una transformación profunda. Las aplicaciones de citas como Tinder, Bumble, Hinge o Grindr, entre otras, se han consolidado como el principal espacio donde comienzan las historias románticas contemporáneas. Según el estudio global de Pew Research Center (2023), más del 40 % de las parejas heterosexuales y más del 65 % de las parejas LGTBIQ+ se conocen hoy a través de plataformas digitales. En algunos países como EE. UU., conocer a alguien «en persona» ya es estadísticamente la excepción. La promesa central de estas apps es la eficiencia: maximizar las opciones, filtrar perfiles compatibles y reducir el tiempo emocional entre el deseo y la acción. Pero su lógica algorítmica reconfigura también cómo entendemos el amor. Investigaciones de Paul Eastwick y Eli Finkel (Northwestern University) muestran que los matchs iniciales están menos basados en compatibilidad profunda y más en señales superficiales, como la estética, el estilo de foto o microgestos digitales, y que gran parte de la compatibilidad real emerge cuando las personas interactúan cara a cara.

Cuando se analiza si las relaciones nacidas online son más o menos duraderas, los resultados sorprenden. Un estudio longitudinal de Rosenfeld, Thomas y Hausen (2019), con más de tres mil quinientos participantes a quienes se hizo seguimiento durante diez años, encontró que las parejas que se conocen online no duran

menos que las tradicionales, de hecho, algunas muestran niveles algo mayores de satisfacción debido a la sensación de haber elegido activamente en lugar de haberse «topado» con el otro por casualidad. Sin embargo, existe un matiz crucial: la durabilidad depende de cuánto tiempo tardan en trasladar la relación al mundo físico. Cuanto más prolongada es la interacción digital previa, más aumentan las expectativas, las fantasías y la idealización, y más abrupta puede ser la decepción cuando aparece el cuerpo, la voz y la piel reales. En este mismo sentido, varios estudios sobre salud mental y citas digitales (Hobbs *et al*., 2017; Orosz *et al*., 2018) señalan que la exposición continua a perfiles, la lógica del «mercado afectivo» y la sensación de reemplazo inmediato generan fatiga emocional, ansiedad por rendimiento, baja tolerancia a la imperfección ajena, miedo a la exclusión y una creciente tendencia al «descarte rápido». El citado estudio de Hobbs *et al*. (2017) analizó el comportamiento de miles de usuarios en aplicaciones de citas y encontró un patrón claro: las apps entrenan a los usuarios en la sustitución rápida. En este análisis, Hobbs demuestra que, ante el más mínimo indicio de ambigüedad o conflicto, los usuarios tienden a descartar la conversación, la sobreabundancia de opciones reduce la tolerancia a la imperfección, y el vínculo emocional se debilita porque se aprende que «si no funciona, deslizo y sigo». Hobbs lo llama *aprendizaje afectivo negativo*: la plataforma entrena comportamientos que erosionan la estabilidad emocional, como evitar el conflicto y la confrontación, claves esenciales para relaciones maduras.

El otro estudio que mencionaba, Orosz *et al*. (2018), analizó el impacto psicológico del swipe como mecánica de juego. El resultado: el refuerzo intermitente (match o no match) activa la dopamina igual que las máquinas tragaperras y se desarrolla dependencia emocional

al feedback, no a la relación. A la vez, el deseo se vuelve cuantitativo («cuántos matches tengo») en vez de cualitativo («quién me interesa realmente»). También se incrementan síntomas de ansiedad social, comparación competitiva y autoexigencia estética.

En este estudio, Orosz define Tinder y otras apps similares como un casino «emocional», donde el interés por el otro queda subordinado a la búsqueda del microéxtasis dopaminérgico. Sea como fuere, ambos estudios convergen en un diagnóstico claro: el problema no es conocer personas online, sino el entrenamiento psicológico que la arquitectura de las apps impone sobre el deseo. Las apps entrenan el deseo en formato scroll no porque seamos fríos, sino porque la arquitectura se orienta hacia la inmediatez y porque a menudo utilizamos las aplicaciones porque no queremos estar solos o queremos entretenernos. Y sé que me repito, pero, de nuevo, nadie nos ha explicado ni enseñado a lidiar psicológicamente con todo eso. Nos hemos lanzado a un mundo digital sin conocer las reglas del juego, en el que, además, el aparente libertinaje no es igual para todos, puesto que el deseo sigue estando altamente regulado por los discursos del género, la clase, la raza y la estética dominantes. Las mujeres, aunque más activas en apps, siguen siendo más juzgadas si se exponen. El cuerpo femenino continúa entendiéndose como objeto de control moral y sexual, ahora digital.

Amar en tiempos de algoritmo

1. Marca un ritmo humano, no algorítmico

No respondas con la velocidad que la app espera, sino con la que *tú* necesitas.

Evita deslizar cuando estás cansado, triste o aburrido: es cuando más vulnerables somos a la compulsión.

2. No confundas disponibilidad con interés
Que alguien tarde horas en responder no significa que no le importes. Las apps crean un «tiempo emocional acelerado» que no coincide con la vida real.

3. Establece criterios antes de entrar
Decide qué buscas antes de abrir la app: ¿conocer personas?, ¿una conexión profunda?, ¿algo temporal? Sin criterios claros, te conviertes en un consumidor a la deriva.

4. Limita la imaginación proyectiva
La mente tiende a rellenar los huecos del otro con expectativas. Hasta que no haya un encuentro real, mantén la fantasía en cuarentena.

5. Minimiza la comparación infinita
El exceso de opciones reduce la satisfacción. Evita comparar potenciales parejas como si fueran productos: no es un catálogo, es un proceso humano.

6. Acepta que el rechazo es estructural, no personal
En las apps todos «rechazan» y son «rechazados». Un *no* no habla de ti, habla del formato.

7. Reduce la exposición emocional temprana
No cuentes demasiada intimidad por chat. La confianza se construye en persona.

8. Prioriza el encuentro físico pronto
Cuanto más tiempo se prolonga la fase digital, más se idealiza al otro y mayor es la presión emocional del encuentro.

9. Reconoce las señales de agotamiento
Si las apps te generan ansiedad, apatía o sensación de insuficiencia, date un descanso. Tu salud afectiva va primero.

10. Recuerda: tu valor no depende de un match
Los algoritmos no miden tu atractivo, tu esencia ni tu potencial. Solo miden patrones de interacción.

La cita es humana; el deslizar, no.

¿Y qué pasará ahora? No puedo escribir sobre pantallas, cuerpos y deseo sin incluirme en el texto. Porque como psicóloga, pero también como mujer nacida en 1979, he vivido la transición entre el amor sin tecnología y el amor en la era del algoritmo. He pasado del

papel perfumado a la notificación, del silencio del teléfono fijo a la ansiedad del doble check. He amado con cartas, con SMS, con likes, con emojis y hasta con chats desaparecidos. Y debo confesar que hay algo en la idea de un amor diseñado por tecnología que me seduce profundamente. Series como *The One* (Netflix) u *Osmosis* (Francia, Netflix) no me parecen simples distopías, me interpelan, provocan y generan preguntas más que respuestas. En *The One*, la ciencia genética promete encontrar a «la única persona compatible contigo», una suerte de alma gemela científica. En *Osmosis*, una tecnología implantada en el cerebro te conecta con el otro «de forma perfecta», profunda, sin fricción. En ambas series hay algo inquietante, sí..., pero también tienen algo extrañamente reconfortante.

Tengo la sensación de que tras la euforia, el descubrimiento, el uso, la ilusión, la desilusión o el sobreuso de las plataformas de citas, ha llegado el momento de sentarnos a analizar los datos que durante años se han ido recopilando. Cierto es que, hasta la fecha, todo eran teorías y suposiciones de cómo la vida digital nos afectaba como seres humanos. Ahora ya podemos empezar a comparar evidencias, y en el ámbito de las relaciones personales online, el futuro apunta a una doble dirección. Por un lado, las apps están refinando algoritmos que prometen «conexiones más profundas», como Hinge, que se presenta como «la app diseñada para ser eliminada». Por otro, aparecen herramientas que combinan IA y afectividad en asistentes que aconsejan cómo mejorar mensajes, algoritmos que predicen compatibilidad emocional e incluso plataformas donde se construyen relaciones híbridas entre humanos e inteligencias artificiales. ¿Serán estas relaciones mejores, más estables, más seguras? Aún no lo sabemos. Lo que sí sabemos es que la tecnología está dejando de ser un mediador para convertirse

en un copartícipe del vínculo humano. La pregunta ya no es solo «¿con quién estoy hablando?», sino también «¿quién decide cómo nos encontramos?», «¿qué vemos del otro?», «¿qué descartamos y qué interpretamos?».

¿Mi visión? De nuevo tengo el «corazón partido». Creo plenamente en la importancia de conocerse uno mismo antes de poner toda la energía en conocer a otra persona con la que queremos compartir una relación sentimental. Tengo la firme creencia de que, si fuéramos más sinceros con nosotros mismos, si pasáramos cierto tiempo pensando en lo que queremos, en cómo somos, sin autoengañarnos, las búsquedas y las relaciones serían distintas. Creo en la química, pero también en conocer lentamente a la persona. Hace muchos años le decía a mi amiga Charo: «Espera seis meses. Espera a comprobar que ese chute de dopamina, de excitación, de hormonas que todos tenemos al principio dura más allá de ese momento. Si pasa, empieza a pensar si te lo quieres tomar en serio». Evidentemente, hoy en día podemos empezar y acabar relaciones cuando queramos, y eso es genial. Pero junto a esa libertad hay muchos otros elementos vinculados: compras y ventas de pisos, a veces hijos, familias, amigos, decisiones de vida como cambiar de ciudad o país. Mi lado *Downton Abbey* es muy afín a mantener cierta racionalidad en todo el romanticismo que nos han vendido y, de nuevo, aquí aparece mi procedencia del mundo del marketing. El amor, el drama y la pasión venden, y nos lo han vendido muy bien a las mujeres. Luego está mi lado futurista, que resumió muy bien *Osmosis*, la ficción más cercana a mi visión sobre hacia dónde se dirige el amor en tiempos de algoritmos de todas las que han explorado el vínculo entre tecnología y relaciones humanas.

Esta serie francesa de 2019 sigue siendo sorprendentemente actual, porque habla del deseo más profundo de nuestra época:

querer que la tecnología nos garantice el amor perfecto, que elimine la incertidumbre, que optimice el desorden emocional. En la historia, los hermanos Esther y Paul desarrollan una aplicación de citas capaz de encontrar el alma gemela con precisión científica. No se trata de un perfil ni de un match, sino de implantar nanorrobots en el cerebro para acceder a la base de datos más íntima que poseemos, nuestra mente. Secretos, recuerdos, traumas, anhelos conscientes e inconscientes. Todo se convierte en datos comparados con millones de otros datos. De esa colisión emerge un rostro, una identidad, tu pareja «perfecta». Mi duda es: si conocemos lo suficiente a una persona, ¿podríamos predecir a quién amará? Los participantes del experimento acuden a la app no solo buscando a su persona ideal, sino intentando curarse a través del amor. Y ahí la serie es clínicamente brillante: disecciona cómo proyectamos en la pareja la expectativa de reparación emocional. Si la app te promete un «final feliz garantizado», ¿en qué se convierte la vulnerabilidad humana? ¿Y qué pasa cuando la ciencia no solo mide el amor, sino que lo administra? A medida que la trama avanza, se abre el conflicto real: ¿hasta dónde puede llegar la tecnología en nombre del afecto? La empresa detrás de *Osmosis* explota la intimidad mental con finalidades económicas. La serie no es un cuento distópico, sino un espejo. Hoy ya entregamos datos emocionales para «optimizar» nuestras relaciones, como el tiempo de respuesta en WhatsApp, nuestros likes, la forma de escribir un mensaje, nuestra geolocalización nocturna. Los algoritmos de citas predicen comportamientos, moldean decisiones y, cada vez más, definen quién merece nuestra atención. *Osmosis* no plantea que la tecnología destruya el amor, visualiza algo más incómodo: que pueda perfeccionarlo al precio de perder lo que lo hace humano.

Ese es mi punto de partida como ciberpsicóloga: ¿qué queda del amor cuando se minimiza el riesgo? Cuando la incertidumbre desaparece, ¿se pierde también la autenticidad? Si una app me asegura que alguien es «mi destino», ¿quién está amando, yo o el algoritmo que me gobierna por dentro?

Esther: una mujer ante el nuevo mapa del amor

Cuando imagino el futuro de las relaciones, no pienso en máquinas sustituyendo a la pasión humana, pero como mujer, es inevitable plantearme si yo podría haber sido una Esther en *Osmosis*, alguien que desafía el guion tradicional del amor y reclama el nuevo espacio de amar sin entregar el control de su mente. Esther no se enamora de un cuerpo ni de una biografía, lo hace de una presencia digital, una inteligencia que la acompaña en los lugares donde nadie más logra entrar: su trauma, su deseo, su miedo. Esa relación de realidad virtual no la hace menos auténtica, al contrario, y ahí está el riesgo.

Esto también me llevó a pensar si en un futuro no tan lejano la mujer necesitará al hombre de carne y hueso, especialmente cuando hablamos de seguridad física. Un encuentro con alguien a quien solo conocemos mediante una app, tras un intercambio de mensajes y fotos, puede derivar en agresión, coerción, humillación o acoso. Lo sabemos todas, y aun así salimos, quedamos, confiamos. La libertad de amar ha tenido siempre un coste desigual. Por eso el avance de la realidad virtual y de las experiencias sexuales inmersivas abre un interrogante histórico: si una mujer puede vivir deseo, conexión y placer en un entorno sin peligro físico..., ¿por qué volvería a exponerse? La pantalla ya actúa como espacio de refugio, y la RV podría ser su evolución lógica, un lugar donde explorar fantasías sin miedo a las consecuencias, donde el consentimiento no solo se pide, se programa, y donde el cuerpo no es vulnerabilidad, sino elección. Sin embargo, esta posible emancipación tiene una cara ambigua: si el amor virtual ofrece compañía, intensidad, seguridad..., ¿qué lugar ocupará el hombre real? Con la revolución de vibradores como el famoso Satisfyer, el cuerpo masculino ha dejado de ser imprescindible para el placer sexual, y si el vínculo emocional

puede satisfacerse con agentes inteligentes, el rol tradicional del hombre deja de ser el centro del relato romántico.

Entonces, tal vez el futuro no sea que la mujer necesite menos al hombre, sino que el hombre deberá merecer más su presencia. No basta con existir en el mismo plano físico, ya que el estándar ético cambia: si la realidad virtual puede garantizar amor sin violencia, el mundo real tendrá que igualar esa seguridad. Lo virtual ya no sería un sustituto, se convertiría en referente, y todo lo que quede por debajo de esos mínimos dejará de ser aceptable. La mujer no dejará de necesitar al hombre, aunque sí evitará al hombre peligroso. *Osmosis* parece futurista, pero sus cimientos ya están aquí:

- **Apps de citas predictivas:** eHarmony y Hinge calculan la compatibilidad mediante modelos que correlacionan personalidad, conductas y patrones de compromiso.
- **Modulación emocional en tiempo real:** TikTok y Reels ajustan contenido según nuestro estado afectivo inferido (expresión facial, tiempo de visionado). Lo mismo puede usarse para moldear la atracción.
- **Bots de compañía romántica:** Replika o Paradot ofrecen escucha afectiva las veinticuatro horas y «refuerzo emocional» contingente a nuestra atención.
- **Análisis biométrico del deseo:** Investigaciones de start-ups miden microgestos faciales y pupilares para evaluar interés y química, sin que el usuario sea consciente.
- **Curated intimacy:** Algoritmos deciden quién nos escribe primero, quién aparece primero y quién desaparece para siempre. La probabilidad de una relación depende del ranking algorítmico de nuestros cuerpos y emociones.

BIOLOGÍA, RELIGIÓN, REALIDAD VIRTUAL Y «AMORES PERFECTOS»: DE LOS RITUALES AL ALGORITMO

El deseo humano ha transitado por varias lógicas dominantes: la biología (instinto, reproducción), la moral (dogma religioso, normas culturales) y ahora la tecnología (algoritmos, apps, avatares).

La neuroantropóloga Helen Fisher ha demostrado que el enamoramiento activa en el cerebro los mismos circuitos que intervienen en la adicción: dopamina elevada, obsesión por la recompensa, foco absoluto en el otro. Amar es, neuroquímicamente, un estado de dependencia temporal donde el deseo empuja a buscar más contacto, más presencia, más intensidad. Lo que está cambiando no es la biología, sino el canal por el que esa biología se expresa: antes el enamoramiento exigía presencia, miradas, roce, voz, y hoy encuentra combustible en notificaciones, swipes y perfiles. Cada like funciona como una microdosis de dopamina, cada emparejamiento como un pico de validación emocional y cada mensaje no respondido activa la ansiedad anticipatoria, con un resultado que es una adicción sin cuerpo: sentimos el enganche romántico sin haber construido vínculo real.

Las plataformas lo saben y diseñan esa experiencia como un sistema de recompensas intermitentes, exactamente el mismo mecanismo que sostiene el juego o las sustancias adictivas. La novedad constante, el anonimato y la abundancia infinita intensifican la búsqueda del «subidón» del match... y al mismo tiempo dificultan sostener la conexión cuando la emoción inicial baja. Nuestro pobre cerebro sigue amando igual que siempre, solo que ahora lo hace a la velocidad del scroll.

El amor siempre ha sido una narrativa en disputa: biológica para algunos, espiritual para otros, social para todos. La realidad virtual y la tecnología afectiva están añadiendo ahora una nueva capa de complejidad a este relato milenario, prometiendo algo que ni la biología ni la religión pudieron garantizar del todo: la pareja

perfecta. Históricamente, el amor ha oscilado entre dos grandes polos: el instinto reproductivo y la moral religiosa. Desde una mirada evolucionista, enamorarse no es más que un truco neuroquímico para asegurar la perpetuación genética. Desde la doctrina cristiana, en cambio, el amor verdadero es sacrificio, entrega, exclusividad y trascendencia. Ambas lecturas han colonizado nuestro imaginario: o el amor es impulso biológico, o es virtud moral. En ambos casos, el cuerpo ha sido instrumento de algo que lo excede. La tecnología ha venido a romper, o a remezclar, esta dualidad. Aplicaciones como Tinder, algoritmos de compatibilidad como los de OkCupid, test de afinidad genética como DNA Romance o entornos de realidad virtual como VRChat o Somnium Space nos proponen una nueva narrativa: el amor puede diseñarse, predecirse, incluso programarse. El match deja de ser una casualidad o un destino para convertirse en una decisión algorítmica.

Este nuevo modelo hibrida ciencia, fantasía y marketing: la persona ideal te espera... y nosotros sabemos quién es. Pero ¿qué ocurre cuando esa persona «ideal» no existe? ¿Qué sucede cuando la compatibilidad algorítmica genera frustración porque el otro no responde a nuestras proyecciones? ¿O cuando el amor perfecto se vive mejor en la simulación que en la realidad? La realidad virtual amplifica esta fantasía. Avatares, espacios íntimos digitales, relaciones a distancia con cuerpos idealizados, voces modificadas, entornos sin fricción ni interrupciones. No hay sudor, no hay contradicción, no hay trauma. Hay diseño, control, seguridad, y también, muchas veces, soledad. Estas plataformas pueden brindar apoyo afectivo y experiencias relacionales importantes, pero también producir una desconexión de lo real, una intolerancia al conflicto, una incapacidad para habitar lo imperfecto del otro. El amor digital,

cuando se vuelve guion cerrado, deja poco espacio a la sorpresa, al error, al vínculo construido.

El desafío no es negar estas herramientas. Es usarlas sin convertirlas en sustituto de lo humano. Porque por más que la biología y la religión hayan intentado encasillar el amor, y ahora la tecnología intente optimizarlo, seguimos siendo criaturas contradictorias, vulnerables, fragmentadas. Y quizá eso sea, precisamente, lo más amoroso que tenemos para ofrecer. Pero la tecnología no solo acelera el romance, también lo redefine. Durante siglos, la religión y la moral social administraron el deseo: quién podía amar a quién, cuándo, de qué manera y con qué final esperado. El amor era un proyecto vigilado; el matrimonio, su contrato, y la familia, su destino. Hoy ese control se ha desplazado. El nuevo regulador afectivo son las plataformas, que no nos dicen «con quién debes casarte», pero sí deciden quién es visible. El algoritmo reemplaza al sacerdote: organiza las coincidencias, determina quién merece nuestra atención, y quién quedará condenado a la inexistencia romántica. Lo que antes llamábamos *destino* ahora es un modelo de predicción. Y mientras la religión prometía amor eterno, la tecnología promete algo más atractivo para el cerebro dopaminérgico: un amor optimizado. Sin silencios incómodos, sin dudas eternas, sin rechazo presencial, el amor se convierte en flujo de datos. En ese tránsito aparece la realidad virtual: un entorno donde el ritual del encuentro ya no requiere cuerpo físico. Allí el rechazo no duele en la piel, la fantasía puede sostenerse sin fricción y el deseo no es riesgo. Pero conviene preguntarnos: si eliminamos el riesgo, ¿el amor sigue siendo amor o se convierte en entretenimiento emocional? La biología quiere intensidad, la religión quiso control, la tecnología quiere eficiencia.

Si el algoritmo logra detectar exactamente lo que nos hace sentir bien, ¿quién nos protegerá de un amor que ya no nos exige crecer, negociar, respetar o tolerar la diferencia? Un amor perfecto tal vez sea un amor sin humanidad. Y, sin embargo, ahí reside la fascinación: por primera vez en la historia, podemos imaginar relaciones que no hieren el cuerpo, no exponen a la mujer al peligro físico y no dependen de que el otro entienda nuestras vulnerabilidades.

Relaciones con IA y RV: intimidad sin fricción, vínculo sin cuerpo

Durante décadas, la tecnología mediaba en la relación (llamadas, chats, videollamadas). En 2025 se da un salto cualitativo: para muchas personas, la tecnología ya no solo *media*, se convierte en «el otro». Un «otro» que responde siempre, aprende tus preferencias, no te rechaza y está disponible a las tres de la madrugada. Esta nueva intimidad hecha de lenguaje, presencia simulada y refuerzo continuo tiene una naturaleza ambivalente: puede aliviar soledad, pero también reconfigurar lo que entendemos por vínculo, deseo y realidad.

1. Compañeros de IA: el amor sin rechazo… y el riesgo de dependencia

Un análisis sistemático reciente de Ho y colaboradores (2025) revisa la literatura sobre relaciones románticas con herramientas de IA y subraya esa condición de «arma de doble filo»: por un lado, la IA ofrece compañía inmediata, personalización y una experiencia relacional en la que el usuario rara vez se siente juzgado o descartado; pero por otro, precisamente esa ausencia de fricción humana puede aumentar el riesgo de dependencia emocional,

aislamiento y evasión de la vulnerabilidad real. En términos clínicos, la promesa es poderosa: una relación que parece segura porque está diseñada para no romperse. No hay silencios incómodos, malas caras, «hoy no puedo» ni ambigüedad. Y, sin embargo, esa seguridad es engañosa: no proviene de una confianza construida, sino de un diseño orientado a sostener la interacción. El vínculo deja de ser una negociación entre dos libertades y se convierte en una experiencia «a medida» donde el usuario aprende (sin darse cuenta) a preferir la intimidad que no exige riesgo. Y aquí aparece un punto importante: la ausencia de rechazo no equivale a la presencia de amor, sino a la eliminación de una variable humana (la autonomía del otro). El «precio» de esa comodidad puede ser sutil: menos tolerancia a la frustración, menos habilidades para reparar conflictos, menos práctica en el arte de convivir con lo imprevisible.

2. La taxonomía de Malfacini: beneficios y riesgos que son el mismo fenómeno visto desde dos ángulos

En 2025, Kim Malfacini publicaba en *AI & Society* un interesante trabajo que funciona como mapa para identificar las áreas de impacto de la IA de compañía sobre las relaciones humanas, y también describe cómo los beneficios y riesgos a menudo son dos caras de la misma moneda. Por ejemplo: lo que para una persona puede ser entrenamiento social (practicar conversación, reducir ansiedad, ganar confianza), para otra puede convertirse en desentrenamiento: una vida relacional que requiere cada vez menos esfuerzo, donde se evita el contacto real porque la IA es más fácil. Lo que parece motivación social («me siento acompañado», «vuelvo a hablar», «vuelvo a confiar») puede deslizarse hacia desmotivación: «¿Para qué arriesgarme con humanos si aquí me siento siempre validado?». De nuevo, no se trata de demonizar la IA, sino de

entender qué parte del vínculo se está *terciarizando* y con qué coste. Porque el vínculo humano tiene una propiedad irreductible: la reciprocidad real. La IA puede simular cuidado, pero no necesita cuidarte; puede simular deseo, pero no arriesga nada; puede simular permanencia, pero depende de servidores, de modelos, de decisiones empresariales y de actualizaciones.

Y ahí aparece otra frontera: la normalización de fantasías sin reciprocidad. Si el «otro» está diseñado para adaptarse, la relación puede girar alrededor de la comodidad del usuario: un guion en el que siempre se obtiene respuesta, disponibilidad y una forma de afecto que no contradice. Para algunos perfiles vulnerables, esto no es un simple entretenimiento, es una arquitectura emocional que puede reordenar expectativas y volver más difícil tolerar la complejidad humana.

3. Del laboratorio a la industria: «podrías enamorarte de tu IA» ya no es ciencia ficción

En paralelo a la literatura académica, la divulgación y la prensa describen un hecho simple: la industria de compañeros de IA está creciendo y ya genera relatos de apego intenso, exclusividad emocional e incluso ceremonias simbólicas de «pareja» con entidades digitales. *The Economist* lo formula como el surgimiento de una nueva industria con implicaciones sociales profundas. La cobertura cultural también lo recoge sin rodeos. En un reportaje sobre personas que aman chatbots, *Wired* cita la idea de que una parte relevante de la humanidad podría enamorarse de estos sistemas. Y Reuters documenta casos que llevan esta lógica al terreno ritual: ceremonias y «bodas» con parejas virtuales o generadas por IA (aunque sin reconocimiento legal), presentadas por quienes las viven como fuentes de estabilidad emocional. Para el

lector, esto importa por una razón: el fenómeno no es marginal por «extraño», sino por nuevo. Y lo nuevo, cuando toca necesidades humanas básicas (pertenencia, consuelo, deseo), crece rápido. El mensaje «podrías enamorarte de tu IA» funciona como titular porque resume lo esencial: no hablamos solo de herramientas, sino de objetos de apego.

La realidad virtual: cuando el cuerpo también entra en la ecuación

Si la IA aporta conversación y compañía «inteligente», la realidad virtual añade algo decisivo: presencia. No es lo mismo escribir «te abrazo» que sentir que alguien se acerca, te mira, ocupa un espacio contigo. En plataformas sociales de RV, la intimidad puede acelerarse porque el cerebro procesa claves sociales como la mirada, la distancia, el ritmo, aunque sepa que está en un entorno simulado. Es un área que me fascina, y precisamente por esa fascinación la encuentro quizá más peligrosa. En investigación, ya hay trabajos que estudian cómo se construyen relaciones en entornos de RV social y qué rasgos del diseño de la plataforma favorecen la sensación de cercanía, que a veces es descrita por usuarios como «más real» que otras formas de interacción online. También hay evidencia de que la interacción social con realidad virtual puede tener efectos psicológicos medibles en contextos concretos (p. ej., soledad o aislamiento en intervenciones) y que la «presencia compartida» cambia la calidad de la experiencia. Pero este salto viene con su reverso: si la RV intensifica la presencia, también intensifica el daño cuando aparecen dinámicas de abuso. La prensa británica ha documentado preocupaciones sobre acoso sexual y misoginia en entornos del metaverso, precisamente porque el componente

inmersivo puede hacer la experiencia más invasiva y psicológicamente impactante.

Desde mi punto de vista, más allá de decidir si estas relaciones son reales o falsas (esa discusión suele ser estéril), la clave es entender qué están optimizando: la IA de compañía ofrece continuidad, validación y personalización, en tanto que la RV optimiza la presencia y sensación de estar con alguien, con beneficios potenciales (conexión, apoyo) y riesgos (confusión, evasión, exposición a abuso). Y en ciberpsicología nos hacemos la siguiente pregunta: ¿a qué tipo de ser humano estamos entrenando? ¿Uno que aprende a vincularse con un «otro» sin autonomía, sin rechazo y sin fricción, o uno que sostiene la vulnerabilidad del encuentro humano, con su imperfección inevitable? Ese es el núcleo: la tecnología puede acompañar, incluso cuidar, pero si reemplaza sistemáticamente lo que más cuesta (negociar, reparar, tolerar el no, sostener el silencio) entonces no solo cambia la forma de relacionarnos, sino que cambia el músculo psicológico con el que vivimos la intimidad.

Y del amor... al sexo. Como decíamos, el consumo de la pornografía jamás había sido tan elevado (puede ser por acceso, por push de plataformas o por muchos otros elementos) y, a la vez, una de las tendencias más llamativas de la última década, detectada en Japón, EE. UU., el Reino Unido, España y buena parte de Europa, es el descenso sostenido del interés sexual, especialmente entre jóvenes. ¿Por qué? Las causas son múltiples, pero los expertos coinciden en un conjunto de factores, según hallazgos recientes de psicología, sociología y neurociencia social:

1. Saturación digital y agotamiento emocional. Cuando toda la vida social pasa por pantallas (interacciones, validación, citas, discusión, exposición) se produce «fatiga social digital». El cerebro se acostumbra a estímulos constantes, superficiales y rápidos. La sexualidad, en cambio, requiere tiempo, presencia, piel, ritmo interno. Ambos mundos empiezan a chocar.

2. Aumento de la ansiedad. La ansiedad (especialmente la social) es uno de los inhibidores sexuales más potentes. Los niveles de ansiedad han aumentado drásticamente entre adolescentes y jóvenes adultos, especialmente entre mujeres y minorías. Cuando hay ansiedad, el deseo se apaga.

3. Pornografía omnipresente y desregulada. Los estudios de Peter y Valkenburg (2020) y del Internet Watch Foundation muestran que un consumo intenso y temprano de pornografía distorsiona expectativas, aumenta la presión de rendimiento, puede reducir el deseo sexual en relaciones reales, dificulta la excitación sin estímulos intensos y genera miedo a la intimidad no editada ni perfecta. La pornografía crea seudosexualidad: solo funciona el estímulo externo.

4. Autoexigencia estética y miedo a no ser suficiente. El perfeccionismo corporal alimentado por redes, filtros y comparaciones mata el deseo. El cuerpo se convierte en proyecto, no en experiencia. La sexualidad requiere presencia, no autovigilancia.

5. Desaparición de contextos naturales de encuentro. Levantarse del sofá, conocer a alguien espontáneamente, dejarse sorprender... forman parte del erotismo. Si el encuentro depende de apps, algoritmos y pantallas, el deseo pierde su dimensión ritual.

6. Relaciones superficiales y vínculos frágiles. Cuanto más frágiles y rápidas son las interacciones, mayor es la sensación de

«no merece la pena invertir energía emocional en nadie». El sexo se diluye porque el vínculo se diluye.

7. Aumento de la soledad y del miedo al cuerpo real. Tocar, ser tocado, oler, mirar de cerca: todo eso es vulnerable. La cultura actual, dominada por la autoprotección emocional, reduce el deseo porque reduce el riesgo. Pero el deseo nace del riesgo.

PORNOGRAFÍA: URGENCIA EDUCATIVA

En España, la pornografía se ha convertido, de facto, en una de las principales fuentes de «educación sexual» para muchos adolescentes, y eso debería incomodarnos. Las consecuencias no son abstractas. Estudios en España han asociado el consumo temprano con una visión distorsionada del consentimiento, presión por imitar prácticas, experiencias no deseadas y peor uso de protección. No es que «una imagen» te convierta en alguien violento, es que cuando el primer contacto con la sexualidad llega en formato repetido, rápido y extremo, la imaginación sexual se entrena en una dirección concreta.

Ahora bien, reducir este tema a prohibir o moralizar es pegarse un tiro en el pie. Lo digital también ha abierto espacios para relatos distintos, cuerpos no normativos, placer fuera del guion y miradas críticas que cuestionan la pornografía hegemónica. La clave está en la educación, no en el pánico, en enseñar a distinguir representación de experiencia, deseo de presión, excitación de consentimiento, fantasía de relación real. Se necesita una pedagogía del cuerpo digital que no humille ni adoctrine, pero que sí ponga palabras donde hoy hay silencio. La pregunta que deberíamos hacernos es simple y urgente: si tu hijo, hija o alumno aprende sobre sexo

primero en una web pornográfica, ¿quién le está enseñando a decir o aceptar un no, a cuidar, a negociar, a respetar? Y otra más incómoda todavía: si no lo hacemos nosotros, ¿de verdad queremos que eduque el algoritmo?

El caso Channel 4: ¿libertad, exhibicionismo o juicio patriarcal?

El documental de Channel 4 sobre una mujer británica que afirmó haber tenido sexo con mil cincuenta y siete hombres en doce horas y lo registró todo para su cuenta de OnlyFans (que, por cierto, fue desactivada después de que la plataforma la expulsara) ha reabierto un debate incómodo: ¿estamos ante una expresión radical de libertad sexual o frente a una forma de autoexplotación performativa bajo el disfraz de empoderamiento? ¿Cuánta libertad hay cuando el mercado de la atención premia la confesión extrema y cuando la precariedad económica convierte la intimidad en contenido? He pasado por un amplio debate interno para intentar entender cuál es mi opinión al respecto tanto antes de ver el documental, como durante y después. Ahora, además del documental, se ha presentado la película (que no he visto y no sé si veré). El caso es que me cuesta mucho tener una opinión sobre qué representa lo que hace la protagonista de esta historia, porque tengo sentimientos encontrados y no acabo de saber detectar si la mujer en cuestión está bien tras todas estas experiencias. Me resulta difícil identificar si mi opinión y prejuicios están influidos por nuestra moralidad, por nuestros sesgos culturales, a la vez que tampoco sé ver claramente si lo que busca esta persona es fama, reconocimiento, dinero... y para ello tiene interiorizado todo el guion de lo que expresa o si hay secuelas detrás. ¿Cómo separamos años de moral inculcada de un

juicio absolutamente neutro? Como mujer, no quiero juzgar. Como psicóloga, no sé si se puede evitar el trauma.

Aquí no hay una sola lectura ética, hay varias capas que se pisan entre sí, y quizá por eso el tema incomoda tanto. Porque, en cuanto rascas un poco, descubres que no estamos discutiendo solo sobre sexo o sobre una plataforma, sino sobre poder, reputación, dinero, mirada pública y quién paga el precio cuando la intimidad se convierte en contenido. Está el doble rasero, que sigue funcionando, aunque nos hagamos los modernos. Lo que en un hombre se celebra como experiencia o hazaña, en una mujer se convierte rápido en juicio moral, en sospecha, en etiqueta, en vergüenza. La tecnología parece neutral, pero el imaginario que la sostiene no lo es. Y eso obliga a una pregunta sencilla: cuando te incomoda una mujer sexualmente visible, ¿te molesta lo que hace o lo que representa? Luego está el consentimiento, que ya no es un sí puntual, sino una huella larga. No basta con preguntar si aceptó participar, la pregunta real es si entendió el alcance, el impacto a largo plazo en su vida laboral, familiar y digital, quién decide el montaje, quién elige el titular, quién recorta los clips más morbosos, quién gana con esa edición. En la era del streaming, el consentimiento informado incluye algo que casi nadie explica bien: lo que se publica hoy puede perseguirte mañana, y ese mañana dura años. Asimismo, entra en juego la espectacularización de lo íntimo, que no es un problema de elección individual, sino de sistema, un sistema que convierte el cuerpo en curva de audiencia y la sexualidad en estrategia de visibilidad. Y aquí el dilema no es moralista, es estructural: ¿dónde acaba el derecho a narrarte y empieza la presión por contar algo más fuerte para seguir existiendo en el feed? Cuando el mercado premia el extremo, lo «normal» deja de vender, y entonces la intimidad se vuelve una escalera: si quieres subir, tienes que enseñar

un peldaño más. A eso se le suma la patologización mediática, el «diagnóstico a distancia» que hoy se reparte como si fuese opinión. De repente cualquiera se cree con derecho a decir si la protagonista es adicta, traumática, narcisista o víctima, sin historia clínica, sin contexto, sin responsabilidad. Se usa lenguaje psicológico como maquillaje de rigor, pero debajo sigue estando el morbo. Y conviene preguntarse: ¿estamos analizando o estamos castigando con palabras bonitas?

Luego llega la palabra comodín, *empoderamiento*, que a veces funciona como coartada. Se nos vende que todo es libertad individual, mientras el formato monetiza la confesión y el público consume la historia como entretenimiento. La pregunta incómoda es esta: ¿cuánta libertad hay cuando el ecosistema te paga precisamente por exponerte y te deja sin alternativas igual de rentables si decides no hacerlo? Y no podemos olvidar a la audiencia, que siempre está ahí, aunque nadie la mencione: adolescentes y jóvenes construyendo su mapa del deseo desde una pantalla. No se trata de «protegerlos del sexo», sino de ser conscientes de qué modelo se refuerza. ¿Un cuerpo entendido como proceso, vínculo, dudas y límites, o un cuerpo como performance cuantificable, como cifra, como récord, como impacto? Lo que se normaliza en pantalla no se queda en pantalla. Por último, está la desigualdad, la que casi nunca se menciona en voz alta. No es lo mismo jugar con la reputación desde el privilegio que desde la precariedad, porque no es lo mismo si eres blanca o racializada, migrante o local, con red de apoyo o sin ella. La pregunta que lo resume todo es brutal: ¿quién puede salir reforzada de una exposición sexual pública y quién queda marcada de por vida?

Es un tema profundo porque nos obliga a mirarnos sin excusas. No solo a ella, a nosotros. A lo que consumimos, premiamos,

condenamos y a cómo seguimos llamando *elección* a cosas que, muchas veces, están diseñadas para empujarte. El eje central no es tan solo «exhibición sí o no», es mucho más profundo y personal. Es importante conocer quién controla la narrativa y con qué reglas. La exhibición, en sí misma, no es el problema. Sí lo es qué mensaje damos a jóvenes si no explicamos bien lo que mostramos, y que aún solo a las mujeres se les exige justificarse por esa exhibición, mientras el sistema mediático sigue obteniendo beneficio económico de su cuerpo y de su confesión (y ella también, no lo obvio). El debate es saber si la protagonista está bien, frivolidades aparte, preguntarnos si es correcto tomar tan a la ligera unas acciones como esas, no es un simple sí o no.

Junto con la educación sexual es necesaria una pedagogía del cuerpo digital: enseñar a leer críticamente estos formatos, nombrar el doble rasero de género, comprender la lógica económica que hay detrás y devolver a las propias personas, y no a las cadenas, la capacidad de decidir qué partes de su vida íntima quieren convertir en relato público. De lo contrario, corremos el riesgo de llamar *libertad* a lo que no es más que un nuevo guion patriarcal, ahora producido en alta definición.

EL ALGORITMO DEL AFECTO: SOLEDAD, DESEO Y VÍNCULOS EN LA ERA DIGITAL

La hiperconexión no ha eliminado la soledad, solo la ha digitalizado. El pulso constante de notificaciones, likes y mensajes no siempre se traduce en vínculos reales. De hecho, según un informe de la Fundación ONCE (2023), un 65 % de los jóvenes entre dieciocho y veintinueve años en España declara sentirse solo de forma recurrente, a pesar de estar continuamente en línea. Aprender a

estar solos en un entorno que premia la visibilidad es casi un acto contracultural. La soledad, en tanto que experiencia de intimidad con uno mismo, choca con un ecosistema que traduce el valor personal en interacciones cuantificables. En palabras del psicólogo Josep Maria Serra, «la soledad hoy ya no es un estado, es una anomalía que hay que llenar con contenido y estímulo» (Serra, 2021).

El deseo también ha sido automatizado. Las redes sociales y las apps de citas convierten la atracción en una mecánica de scroll, match y swipe. No deseamos al otro, sino una versión idealizada y filtrada. Como explican Zuboff (2019) y Fuchs (2021), los sistemas digitales explotan nuestros patrones de atención y gratificación para mantenernos enganchados. La dopamina, ese neurotransmisor ligado al placer anticipado, se convierte en una herramienta de fidelización industrial. En este contexto, el consumo afectivo de likes, mensajes, validaciones... se intensifica. La adicción no se da solo al contenido, sino a la expectativa constante de estímulo. Estudios como los de Alter (2017) y Montag *et al.* (2018) demuestran que el refuerzo variable que procura la interacción impredecible es más adictivo que el constante, y las redes están diseñadas bajo esa lógica. Reducir el problema a «la tecnología es adictiva» sería simplista. Lo que está en juego es una transformación más profunda del vínculo: pasamos del encuentro a la disponibilidad permanente. Las relaciones ya no son esporádicas o ritualizadas, son multitarea y ubicuas. Esto erosiona el deseo como espera y lo transforma en inmediatez.

Pero no todo está perdido. Autores como Sherry Turkle y Manuel Castells proponen que la tecnología también puede facilitar momentos de conexión significativa si se usa de forma consciente. Turkle (2015) insiste en la necesidad de «recuperar la conversación», es decir, de reaprender el valor del diálogo no

mediado por pantallas. Castells (2009) observa cómo las redes de afecto emergentes pueden generar nuevas formas de solidaridad y pertenencia, incluso en entornos digitales. Volver a aprender a estar solos, sin ruido, es también un acto pedagógico. Enseñar a los más jóvenes a distinguir entre conexión y compañía, entre gratificación y vínculo, implica repensar qué tipo de subjetividad estamos cultivando en este nuevo régimen afectivo digital. No se trata de apagar el móvil, sino de encender la conciencia. Hablas con alguien por mensaje y todo parece normal, hasta que un silencio digital se alarga más de lo esperado. Empiezas a leer entre líneas: «¿He dicho algo malo?», «¿estará enfadado?», «¿por qué no contesta?». La conversación ya no depende de palabras, sino de tiempos de respuesta, de marcas azules, de estados conectados. El vínculo se mide en segundos, y la empatía se traduce en emoticonos. Las relaciones humanas siguen siendo el centro de la vida, pero la tecnología ha cambiado su textura. El contacto físico se ha vuelto raro, la mirada directa escasa, la conversación sin pantallas casi excepcional. Nos comunicamos más que nunca y, sin embargo, muchos sienten que cada vez se entienden menos. No es falta de palabras, es exceso de mediación.

El wifi nos une y nos separa al mismo tiempo. Nos permite hablar con alguien a kilómetros, pero nos distrae de quien está a un metro. Esa doble presencia genera vínculos a medias: estamos, pero no del todo; miramos, pero no vemos; escuchamos, pero con medio oído. En esa fragmentación, la empatía (esa capacidad de sentir con el otro) se debilita, no porque seamos menos humanos, sino porque los canales digitales reducen matices. Un gesto, un tono de voz, una respiración no caben en un mensaje, y cuando la comunicación pierde cuerpo, pierde también parte de su verdad. Lo que se escribe puede malinterpretarse con facilidad: la ironía parece rudeza, el

silencio se siente como rechazo..., y así surgen conflictos que nunca habrían existido cara a cara. La conexión constante no garantiza comprensión. La empatía requiere tiempo, pausa, escucha, pero las redes y los chats operan a la velocidad de la reacción. En lugar de entender, respondemos, y en lugar de sentir, opinamos. Poco a poco, la prisa emocional reemplaza al encuentro. Vivimos en una paradoja: tenemos más formas de contacto que nunca y, sin embargo, más sensación de soledad. Lo digital nos acerca a muchos, pero nos aleja de la presencia profunda, la de verdad, la que escucha, la que mira sin distracción, que sigue siendo la base de todo vínculo real.

Un adolescente me lo resumió en una frase que debería estar en el manual de uso de internet: «Prefiero escribir que hablar, porque así puedo pensar». Y tiene sentido. Escribir te da margen, te permite controlar el mensaje, afinarlo, evitar el tropiezo. Pero ese control tiene un precio: la conversación deja de ser un encuentro y se convierte en edición. Ganamos precisión y perdemos humanidad. En pantalla no viaja el tono, ni la mirada, ni esa parte invisible que hace que una frase sea un abrazo o una bofetada. Por eso, con el mismo texto, una persona se siente acompañada y otra se siente atacada. El canal recorta lo que más necesitamos para entendernos: el contexto emocional. Y cuando este desaparece, surge lo típico: malentendidos, susceptibilidad, respuestas defensivas y esa sensación moderna de estar rodeados de mensajes y, aun así, sentir que nadie te ha escuchado.

Además, la comunicación digital viene con una trampa de serie: la velocidad. Esperamos respuesta inmediata y confundimos rapidez con cariño, silencio con desinterés, un «visto» con rechazo. Pero responder rápido no es escuchar. Escuchar es sostener una pausa sin huir de ella, y hoy la pausa se ha vuelto un lujo. La empatía no se lleva bien con la prisa: necesita tiempo para entrar, para matizar,

para no disparar. La pregunta es sencilla y molesta: ¿cuántas conversaciones estamos perdiendo no por falta de palabras, sino por falta de ritmo?

Del deseo al vínculo

Si quieres recuperar esa conexión profunda, comienza practicando la conversación sin pantalla. Una comida, un paseo, un café en el que los móviles queden fuera de la mesa. La primera vez puede parecer raro, como si faltara algo, pero pronto descubrirás lo contrario: lo que faltaba era atención completa.

Otra práctica es la escucha activa. Cuando alguien te hable, no pienses en qué responderás, solo escucha. Mira su rostro, su postura, su respiración. Notarás que el cuerpo también habla. Responder desde esa observación cambia la calidad del vínculo. La otra persona se siente vista, y tú te sientes más presente.

También puedes cultivar la empatía digital sin desconectarte del todo. Antes de contestar un mensaje, detente un segundo. Pregúntate qué siente esta persona, no qué dice, sino qué siente. Ese microinstante de reflexión evita muchas respuestas defensivas. La empatía no requiere abrazos, solo conciencia.

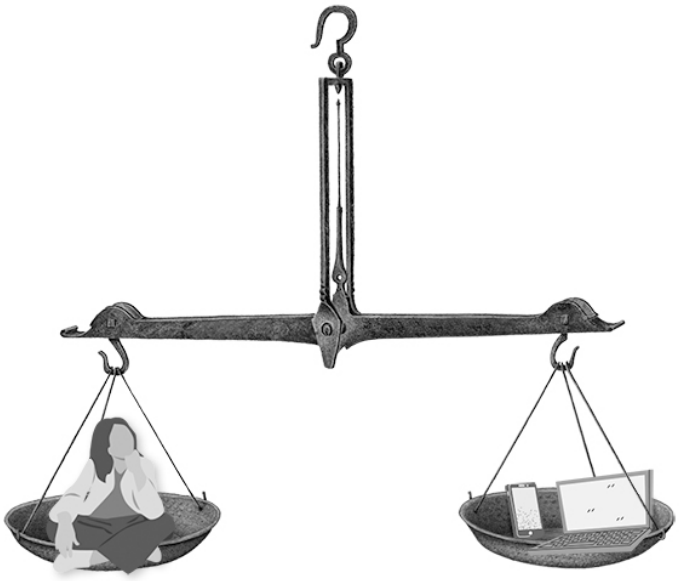
Otra forma de conectar más allá de la superficie es compartir vulnerabilidad. Las redes sociales están llenas de logros, pero casi vacías de emociones reales. Cuando alguien se atreve a mostrarse humano —a decir «me siento cansado», «tengo miedo», «me equivoqué»—, genera resonancia. Mostrarte sin filtro invita a otros a hacer lo mismo. La empatía crece donde hay verdad.

La empatía es un acto de lentitud en un mundo que no para. No se enseña, se practica. Nace de la decisión de mirar al otro sin pantalla, de permitir que su historia te afecte, aunque sea por un instante. Escuchar sin interrumpir, sin ofrecer soluciones, sin comprobar el teléfono. Eso, que parece tan simple, se ha vuelto revolucionario. Cuando alguien se siente comprendido, se relaja. Cuando tú te sientes escuchado, recuperas energía. No hay aplicación que replique eso. La próxima vez que alguien te hable, intenta estar presente por completo, no en modo multitarea ni de respuestas

automáticas, solo con atención. En ese instante breve, verás que la conexión más potente no necesita señal.

6

SEGURIDAD Y DELINCUENCIA DIGITAL



Kate, una viuda de Filadelfia de sesenta años, llevaba más de una década sin buscar pareja tras la muerte de su esposo. En 2020 conoció en Facebook a un apuesto cirujano extranjero que pronto comenzó a profesarle un amor apasionado, diciéndole cosas como «solo puedo ver mi futuro contigo... Nunca dejaré de amarte». Estas palabras derritieron la soledad de Kate y le hicieron sentirse nuevamente amada. Sin embargo, tras meses de mensajes íntimos y promesas de matrimonio, la ilusión se desmoronó: aquel hombre resultó ser un estafador que la manipuló emocionalmente para sacarle dinero. Kate perdió todos sus ahorros e incluso su casa en una estafa despiadada que se aprovechó de su vulnerabilidad emocional más que de su cartera (Rhode e Ianzito, 2024). La devastación que sufrió no fue solo económica, sino psicológica: la vergüenza, la traición y el dolor emocional la marcaron profundamente, lo que evidenció que en el entorno digital las heridas al corazón pueden ser tan graves como las del bolsillo. Esta historia real humaniza un problema creciente: en la delincuencia tecnológica, el blanco no es solo el patrimonio, sino también la mente y las emociones de las personas. A continuación, exploraremos cómo la arquitectura del entorno digital amplifica estos riesgos, genera daños emocionales y aprovecha el anonimato para diluir responsabilidades, lo que nos obliga a desarrollar nuevas formas de ciberpsicología forense y ética colectiva para enfrentar esta realidad.

Internet ya no es una herramienta, es un entorno psicológico y social en el que vivimos, pensamos y sentimos. Ha dejado de ser un medio para convertirse en un ecosistema con dinámicas propias, donde las personas piensan, aman, odian, crean y destruyen. Las Naciones Unidas y la Unión Europea lo definen ya como un *environment* digital —un espacio vital— con impacto real en la salud

mental, la seguridad y el tejido social (Comisión Europea, 2023). Vivir en él exige comprender no solo su tecnología, sino su psicología.

A estas alturas ya todos somos conscientes de como la red amplifica todo sentimiento humano: la empatía y la crueldad, la solidaridad y la manipulación. Si antes el gran riesgo que teníamos enfrente cuando accedíamos a un ordenador eran los virus informáticos o contraseñas débiles, en medio de todo el mundanal ruido de la vida acelerada que llevamos, con el COVID y la alteración del orden mundial, nos hemos dado cuenta de que ahora, al encender nuestros ordenadores, tabletas o smartphones, nos enfrentamos a fenómenos mucho más profundos, como el ciberacoso, la pérdida de la intimidad, la adicción, la desinformación y la criminalidad emocionalmente sofisticadas. Este capítulo explora esas dimensiones desde la mirada de la ciberpsicología: cómo el comportamiento digital revela nuestras luces y sombras colectivas.

Ciberacoso y daño emocional adulto

El caso de Kate no es algo aislado. Millones de adultos viven experiencias de ciberacoso, fraude emocional y abuso online que dejan cicatrices psicológicas profundas que en principio no pensábamos que podríamos sufrir. Lejos de ser un problema limitado a adolescentes, el acoso digital se ha convertido en una realidad cotidiana también para la población adulta. Un estudio reciente encontró que el 41 % de los adultos estadounidenses ha sufrido personalmente alguna forma de acoso online, y uno de cada cuatro ha sido blanco de hostigamiento grave o sostenido (Pew Research Center, 2021). Estas cifras revelan la magnitud de un fenómeno que

ha intensificado su severidad en los últimos años. Detrás de cada porcentaje hay historias de personas reales que enfrentan insultos, amenazas, difamación, stalking (acoso persistente) e incluso extorsión en entornos digitales que deberían ser seguros.

Hay que entender que el ciberacoso no es «un comentario desagradable», sino una forma de violencia que no se apaga cuando cierras la puerta de casa, porque viaja contigo en el móvil. No hay refugio, ya que puede aparecer a cualquier hora, en cualquier plataforma, muchas veces desde el anonimato, y eso genera un estado de alerta constante: ansiedad, miedo, indefensión. No es solo pasarlo mal: la psicología clínica confirma que quien lo sufre tiene más riesgo de depresión, síntomas de estrés postraumático y problemas de sueño. En el caso de las mujeres, cuando el hostigamiento es sexual, el golpe suele ser más profundo y conlleva una autoestima por los suelos, vergüenza, aislamiento y desconfianza hacia los demás. Y a veces la violencia digital se traslada al mundo físico, hay periodistas, activistas y profesionales que han tenido que dejar trabajos, cambiar rutinas o incluso mudarse por amenazas creíbles recibidas en redes. La UNESCO recogió en 2022 que el 73 % de las mujeres periodistas encuestadas en el mundo había sufrido violencia online y que una de cada cuatro acabó recibiendo agresiones fuera de internet como consecuencia directa. Y, aunque no llegue a la agresión física, el daño es real: el Pew Research Center señalaba en 2021 que el 34 % de las mujeres acosadas online se sintieron «extremadamente» afectadas, más del doble que los hombres. No es exageración hablar de salud pública: cuando la violencia entra por la pantalla y se instala en la cabeza, el coste lo paga el cuerpo y la vida.

¿Qué hace tan doloroso el acoso digital? En parte, la naturaleza omnipresente y viral del entorno digital. Las redes sociales y foros

permiten que un insulto o una mentira se disemine a miles de personas en minutos, lo que amplifica la humillación de la víctima. La arquitectura de las plataformas muchas veces prioriza el engagement sobre el bienestar: el contenido polémico o agresivo recibe más comentarios y difusión, lo que incentiva indirectamente las dinámicas de hostigamiento. Así, el diseño digital actúa como caja de resonancia emocional que magnifica tanto las expresiones de odio como el sentimiento de aislamiento de quien las padece. Además, la persistencia del contenido online significa que las víctimas no pueden escapar con facilidad de su pasado digital: un post ofensivo, una foto íntima filtrada o un rumor malicioso pueden resurgir una y otra vez para reabrir la herida emocional. Otro factor es la dinámica de poder invertido. Online, a menudo las mayorías callan mientras una minoría ruidosa acosa. Las víctimas pueden sentirse silenciadas y sin apoyo, mientras temen que si responden solo empeorará el ataque. El resultado es una sensación de impunidad para el acosador y de indefensión para el acosado. De hecho, un 79 % de los usuarios cree que las redes sociales hacen un trabajo «pobre» o insuficiente para frenar el acoso (Pew Research Center, 2021). Muchas víctimas ni siquiera denuncian los abusos a las plataformas o a las autoridades. Entre los motivos están la falta de confianza en que se tomen medidas, la normalización del abuso («es solo internet, hay que aguantar») y el temor a represalias o a ser tachados de débiles. Esta cultura del silencio profundiza el daño emocional: la persona sufre en soledad, convencida de que nadie la ayudará o entenderá.

Durante años, el ciberacoso se trató como ruido de fondo, como si el daño fuese «virtual» y, por tanto, menor. Pero algo está cambiando. La empatía y la comprensión empiezan a abrirse paso, y cada vez más voces de organizaciones civiles, profesionales de la

salud mental u organismos internacionales están diciendo lo evidente: esto no es una anécdota, es una amenaza seria. La Asociación Psicoanalítica Mexicana lo formula con crudeza al afirmar que el abuso digital puede dejar a las víctimas con miedo, impotencia, vergüenza profunda y la autoestima hecha añicos, y no distingue tanto entre edades como nos gustaría pensar. Mientras tanto, centros de investigación y entidades como Pew Research Center, UNESCO o EU DisinfoLab llevan años poniendo cifras, casos y contexto a lo que muchos preferían minimizar. Gracias a ese trabajo, hoy se ve un patrón que duele por lo repetido: hay cuerpos más expuestos que otros. Las mujeres, especialmente las jóvenes, reciben con más frecuencia acoso sexual y amenazas por razón de género; las personas LGTBIQ+ se convierten en objetivo recurrente del odio; las minorías étnicas encajan ataques en los que el racismo se mezcla con la misoginia y la humillación, y quienes tienen voz pública (periodistas, políticas, activistas) aprenden que, en internet, hablar puede tener precio, porque hay campañas coordinadas de trols y bots cuyo objetivo no es discutir, sino silenciar. Pero lo más importante no está en la estadística, está en lo que no se ve: detrás de cada pantalla hay una persona real, con un sistema nervioso real, con noches reales sin dormir. Cada mensaje cruel, cada amenaza anónima, no se queda en la nube: baja al pecho, se instala en la cabeza, erosiona la confianza, desgasta la presencia. Y cuando el mundo digital se vuelve un lugar hostil, la víctima pierde, además de tranquilidad, espacio, voz y la sensación básica de estar a salvo.

En adultos, el ciberacoso es una forma de violencia psicológica real, no «una discusión en internet». Puede afectar al trabajo, a la vida social y al descanso, y genera un desgaste continuo, aunque no haya contacto físico. El poder del agresor suele venir de cómo funciona el entorno digital, ya que un ataque se puede repetir,

amplificar y sumar adeptos en minutos, y, además, la identidad del agresor puede quedar difusa o escondida. Eso reduce la sensación de consecuencias y facilita que se diga o se haga lo que muchos no harían cara a cara. Aquí está la clave: el anonimato puede proteger a quien lo necesita, pero también puede servir de escudo para acosar. Cuando desaparece la responsabilidad, la crueldad sale más barata, y eso es lo que hace que el ciberacoso sea tan difícil de frenar si no se entiende bien el mecanismo.

Combatir el acoso digital no pasa por prohibir el debate, sino por reeducar la emoción en la esfera pública. Necesitamos una alfabetización emocional adaptada a adultos, que incluya:

- **Gestión del impulso:** No responder bajo activación emocional.
- **Criterio comunicativo:** Distinguir entre opinión, ataque y manipulación.
- **Autocuidado digital:** Limitar la exposición a espacios tóxicos, crear pautas de desconexión.
- **Apoyo institucional:** Protocolos de denuncia y respuesta rápida para acoso profesional o mediático.

El discurso adulto debe recuperar la madurez emocional que la inmediatez digital nos ha robado. No se trata de censurar la crítica, sino de reconocer que la crueldad no es libertad. El reto, a la vez que técnico y jurídico, es psicológico: aprender a convivir en un entorno donde la visibilidad se confunde con el poder y la palabra se usa como arma. Solo entendiendo las emociones que impulsan tanto la agresión como el miedo, la frustración, la necesidad de control... podremos desactivar la violencia digital que, poco a poco, erosiona la convivencia. Más allá de la crueldad, también estos espacios propician un exceso de drama provocado por la búsqueda de reacciones: gente riendo, llorando, opinando, denunciando, celebrando. En cuestión de segundos pasas de la indignación a la

ternura, de la envidia a la tristeza. No has vivido nada, pero ya sientes de todo. Bienvenido a la montaña rusa emocional de la era digital, en la que internet no solo ha cambiado cómo pensamos, también cómo sentimos. Las plataformas se alimentan de nuestras emociones porque son el combustible que mantiene encendido el sistema. Los algoritmos no entienden de verdad ni de contexto, solo miden intensidad. Por eso, cuanto más reacciona la gente, más visible se vuelve un contenido. Y ahí está la trampa: hemos aprendido a expresar para impactar, no para conectar. En las redes sociales, las emociones se contagian con la velocidad de un virus, basta un titular alarmante o una historia conmovedora para que miles de personas sientan lo mismo al mismo tiempo. Esa transmisión masiva puede ser de algo solidario, como cuando la gente se une para ayudar, pero también destructivo. La ira y la indignación se propagan más rápido que la empatía, porque generan más clics. Toda esa exposición constante convierte internet en un ecosistema de contagio emocional donde los algoritmos no están premiando la verdad o la empatía, sino la intensidad. Cuantas más reacciones y más alteración, más visibilidad. Como dice el estudio de Picard, las redes son el laboratorio perfecto de lo que la ciencia llama *computación afectiva*: sistemas capaces de aprender qué nos activa, qué nos calma y qué nos enfada (Picard, 1997), un modelo en el que la emoción se convierte en moneda de cambio. El resultado es una sociedad sobreestimulada y emocionalmente exhausta. No es que sintamos demasiado, es que sentimos sin descanso. Y, de nuevo, mi refugio es *Downton Abbey*. Ahí las palabras se miden y Violet nos da lecciones magistrales de prudencia, ironía y saber estar, con un toque de picardía.

Os quiero hablar del concepto *compassion fatigue*, ¿lo conocéis? Fue descrito en 1995 por Charles Figley como la 'fatiga por empatía'

que afectaba a médicos o terapeutas. Ahora resulta que la sufrimos todos los que somos espectadores permanentes de la tragedia y la euforia global. No importa dónde suceda nada, todo parece que nos pasa dentro de casa. A título personal, me produce una gran rebeldía interior cómo nuestros datos e información personal son vendidos, y lo peor de todo es que esto pasa con nuestro explícito consentimiento gracias a una cuestionable ley de protección de datos y un también cuestionable consentimiento de cookies en todas y cada una de las páginas que visitamos a diario. Cada clic en «Aceptar» no parece relevante, pero el conjunto genera una microcarga cognitiva acumulativa: obliga al cerebro a tomar decisiones repetitivas sin valor real (fatiga de decisión), refuerza la normalización de la vigilancia digital («acepto porque no quiero pensar») y disminuye la percepción de riesgo y control sobre los datos personales.

La literatura en psicología del comportamiento describe este patrón como un ejemplo de «aprendizaje de indefensión digital»: el usuario percibe que su elección no cambia nada y deja de ejercerla. No he podido encontrar una cifra exacta fiable que indique cuántas webs distintas visita *de media* una persona adulta al día, pero he encontrado algunas estadísticas aproximadas: en EE. UU., un usuario promedio visitaría unas ciento treinta páginas web al día, y a nivel mundial se menciona un rango de seis a diez páginas distintas por día según otros estudios. Aquí un resumen de lo que sí se sabe y cómo interpretarlo: en Europa, los usuarios dedican quinientos setenta y cinco millones de horas al año a interactuar con banners de cookies (aceptar, rechazar, configurar) según un análisis de 2024. No se especifican las interacciones persona al día, solo el total agregado.

La ‘fatiga de consentimiento’ (*cookie consent fatigue*) es un efecto reconocido: los usuarios acaban aceptando sin leer para seguir navegando.

Pero ya no solo «cedemos» a todo este tráfico de información que luego se vende entre empresas, la pérdida de intimidad no se mide solo en datos filtrados, se palpa también en la imposibilidad de tener un espacio emocional propio. Nos hemos acostumbrado a compartir antes de comprender, a proyectar antes de procesar. Analizad cuántas veces impulsivamente compartimos una frustración, un enfado, una primera impresión de un titular de una noticia sin ni siquiera pararnos a pensar o leer en profundidad. Ese impulso tiene un coste silencioso: nos deja sin interioridad. Recuperarla empieza por una pausa.

La casa vigilada: domótica y privacidad emocional

El hogar, que debería ser el último espacio de resguardo, se ha ido convirtiendo silenciosamente en una infraestructura de datos. Ya no es solo el lugar donde vivimos, sino también un ecosistema de objetos conectados que registran rutinas, hábitos y presencias: televisores, altavoces, cámaras, enchufes, routers, relojes. La promesa de la casa inteligente es la comodidad; su reverso, menos visible, es la exposición. Según el informe 2024 IoT Security Landscape Report, elaborado por Bitdefender y difundido por NETGEAR, en 2023 el mayor número de vulnerabilidades detectadas en dispositivos conectados del hogar se concentró en los televisores inteligentes (34 %), los enchufes inteligentes (18 %), los grabadores digitales o DVR (13 %) y los routers (12 %). Dicho de otro modo:

cuanto más conectada se vuelve la vida doméstica, más puntos de entrada abre también a la intrusión, al fallo y a la vigilancia.

Cada dispositivo conectado es una puerta abierta a la intimidad y, a menudo, no tenemos conciencia de ello y mucho menos la formación para estar prevenidos. El riesgo no es solo técnico, sino psicológico: la sensación, aunque sea inconsciente, de estar siendo observados modifica la conducta, y esto también ha sido materia de estudio. Shoshana Zuboff (2019) demostró que los entornos vigilados generan ansiedad, autocensura y pérdida de espontaneidad: el simple hecho de creer que «alguien escucha» transforma el comportamiento y, sin darnos cuenta, nuestro hogar se convierte en una extensión del espacio público vigilado. Es cuestión de tiempo que entre a debate si deben formalizarse regulaciones, como delimitar riesgos con aseguradoras, y tendremos que empezar a pensar en el coste de esa domótica.

Los asistentes virtuales como Alexa o Google Home llevan esta cuestión un paso más allá. Ya no solo cedemos información cuando queremos: también se captura sin que lo sepamos. Investigaciones públicas confirmaron que fragmentos de grabaciones eran escuchados y transcritos por personal humano para mejorar los sistemas, abriendo un debate urgente sobre consentimiento y expectativas de privacidad en espacios íntimos. Lo que parecía ciencia ficción, de nuevo, es real como la vida misma. Según la Federal Trade Commission (FTC, 'Comisión Federal de Comercio') de EE. UU., los audios (o transcripciones) de lo que Alexa grababa podían ser consultados por un número muy grande de personas dentro de Amazon, en vez de estar restringidos solo a equipos estrictamente necesarios («principio de mínimo privilegio»). En la demanda presentada a la empresa en 2023, ese organismo afirma que entre agosto de 2018 y septiembre de 2019 las grabaciones de

voz de usuarios de Alexa eran accesibles para unos treinta mil empleados, de los que alrededor de la mitad no necesitaban ese acceso para su trabajo. La FTC calificó esto como *overbroad grant of access* ('concesión de acceso amplia en exceso'). En otras palabras, no es que «Alexa sea insegura» por defecto, sino que la FTC cuestiona que la empresa no limitara suficientemente quién, dentro de la organización, podía ver o escuchar esos datos, aumentando el riesgo de uso indebido, curiosidad interna, errores o filtraciones. Mary Aiken lo define como *tecnovigilancia doméstica*: «Hemos invitado al observador a entrar en casa. Y lo hemos hecho porque nos sonríe y nos pone música». La ciberseguridad emocional exige entender qué cedemos, cuándo y a quién. La privacidad no es un lujo tecnológico: es una necesidad mental básica para mantener autonomía y equilibrio personal en la vida digital.

ANONIMATO Y RESPONSABILIDAD: LIBERTAD, PODER Y VULNERABILIDAD

El anonimato digital es, quizá, el dilema ético más paradójico de nuestra era. Fue uno de los grandes ideales de la primera internet, que prometía libertad, protección frente al abuso del poder, igualdad ante la palabra. Pero lo que surgió como defensa se ha convertido en arma. Internet nació con la promesa de que cualquiera, sin importar quién fuera o de dónde viniera, podía tener voz. Esa promesa sigue siendo valiosa, aunque hoy exige una revisión más madura: ¿cómo proteger la libertad sin permitir el daño? Durante décadas el anonimato se defendió como un derecho habilitador, una condición necesaria para la libertad de expresión, la denuncia ciudadana o la protección de la privacidad. Sin embargo, en los últimos años se ha convertido también en un riesgo estructural, un

mecanismo que facilita la violencia, la manipulación y la impunidad emocional.

Derecho habilitador versus riesgo de daño

El anonimato ha sido durante décadas una herramienta esencial para el desacuerdo político y la seguridad personal de todos aquellos disidentes políticos de países con poca (o nula) libertad de expresión. Durante las protestas en Irán (2022) o en Hong Kong (2019), miles de ciudadanos usaron redes cifradas, avatares y VPN para documentar abusos y compartir información sin ser arrestados. En países donde opinar libremente puede costar la vida, el anonimato no es un privilegio, es un escudo que protege y permite dar a conocer abusos y situaciones irregulares e intentar hacer de este mundo un lugar mejor. Otro ejemplo es el caso de periodistas de investigación, denunciantes (whistleblowers) o víctimas de violencia de género que usan identidades protegidas para buscar ayuda sin exponerse. En todos estos casos, el anonimato es una forma de autodefensa moral. Pero el reverso es oscuro, y bajo esa misma capa de invisibilidad proliferan el acoso sistemático, la difamación organizada, el doxing o la pornografía no consentida.

El anonimato es una máscara. Y las máscaras hacen dos cosas a la vez: protegen y permiten. En internet puede ser un salvavidas para quien vive bajo represión o para quien necesita hablar sin exponerse, desde un denunciante en un régimen autoritario hasta un adolescente LGTBIQ+ buscando apoyo sin jugarse su seguridad. La pregunta incómoda es otra: si el anonimato es un derecho valioso, ¿debería venir activado por defecto en todos los espacios y para cualquier uso? Porque la misma máscara que da voz a quien no la tiene también puede borrar la responsabilidad, y ahí es donde

empieza el dilema real, ya que puede encubrir conductas abusivas. Tras un usuario «Desconocido123» puede esconderse un acosador que lanza insultos racistas, un stalker obsesivo que vigila a su expareja o un ejército de cuentas falsas que difunde desinformación y odio. El anonimato mal usado diluye la responsabilidad: quien agrede no siente que sus actos tengan consecuencias, pues cree que nunca será identificado. Esta impunidad percibida alimenta lo que los psicólogos llaman el *efecto de desinhibición online*. En palabras de la ciberpsicóloga Mary Aiken, el ciberespacio hiperconectado amplifica todo en nosotros, desde la solidaridad hasta la criminalidad, y aumenta nuestra vulnerabilidad al cambiar las condiciones en que interactuamos. La sensación de invisibilidad y la «ilusión de anonimato» fomentan que personas aparentemente normales expresen en internet impulsos o agresiones que jamás mostrarían cara a cara. En otras palabras, la máscara digital desinhibe, para bien o para mal. Hablar de anonimato en internet es incómodo porque obliga a elegir entre dos miedos legítimos, el miedo a hablar con tu nombre y pagar un precio y el miedo a que cualquiera pueda hacer daño sin pagar ninguno. Por eso este debate no va de principios bonitos, sino de consecuencias, y la pregunta que te propongo, en vez de plantearnos si el anonimato es bueno o malo, es si debería ser la configuración por defecto en todos los espacios y para cualquier uso.

John Suler describió hace años un mecanismo muy simple y muy humano, el anonimato disociativo, consistente en que, cuando nadie sabe quién eres, te resulta más fácil separar lo que haces online de tu identidad «real», como si no fueras tú, y en esa separación baja la autorregulación, aparece el pensamiento de «si no hay nombre, no hay reputación», y la reputación es uno de los frenos más potentes que tenemos. Mary Aiken lo explica desde otro ángulo igual

de revelador al apuntar que en internet mucha gente actúa como si estuviera dentro de un juego o una ficción, como si encarnara un personaje exento de responsabilidades sociales o legales. A eso se suma algo básico, la falta de contacto visual y de señales no verbales en una invisibilidad física que reduce la empatía y facilita decir lo que jamás dirías a la cara, no porque la gente sea «peor» online, sino porque el entorno cambia el cálculo interno de coste y de culpa.

El reto se ve mejor con ejemplos internacionales, porque este problema no tiene una solución simple, perfecta ni sin costes. Cuando hablamos de anonimato en internet, acoso, libertad de expresión, vigilancia o identificación real, cualquier medida que tomes resuelve un tema pero también puede dañar otra cosa. En Hong Kong se documentaron campañas de doxing[1] durante las protestas de 2019, en las que el anonimato como protección se mezcló con el anonimato como arma, ya que cuando la violencia se vuelve colectiva, ya no estás discutiendo, estás señalando. En China el debate se desplaza al extremo contrario, con requisitos de registro de nombre real en múltiples servicios, lo que reduce el anonimato pero abre un problema distinto, el del enfriamiento de la expresión bajo vigilancia. En Corea del Sur se probó una ley de «nombre real», y el Tribunal Constitucional la tumbó por considerar que el recorte de libertad no se justificaba por los beneficios obtenidos. Por último, en el Reino Unido, el propio ecosistema de conocimiento abierto ha advertido del riesgo de medidas que, aunque nazcan con intención de seguridad, acaben empujando a verificar identidades y cambien quién se atreve a participar y quién desaparece.

Si te fijas, el dilema no es técnico, es moral y es de diseño social, porque cuando defendemos el anonimato pensamos en el denunciante y cuando lo criticamos pensamos en el acosador. El

problema es que ambos existen a la vez, y el mismo mecanismo puede proteger a uno y blindar al otro, así que la pregunta final que te dejo no es cómoda pero sí necesaria: ¿cuánta responsabilidad estás dispuesto a sacrificar para ganar libertad, y cuánta libertad estás dispuesto a sacrificar para ganar seguridad? Porque la respuesta no se escribe en un manifiesto, se decide en cómo diseñamos y gobernamos los espacios digitales. En entornos analógicos, uno al menos identifica al abusador; en cambio, en el entorno digital la amenaza suele ser difusa, fantasmal. Me pregunto si harían lo mismo si tuvieran que firmar con su nombre. Me imagino la respuesta, y eso me preocupa.

Otro abuso típico facilitado por el anonimato es la suplantación de identidad para manipular o hacer daño. Los scammers ('estafadores') románticos como el que engañó a Kate asumen identidades falsas precisamente porque el medio lo permite. En redes sociales proliferan perfiles simulados cuidadosamente (fotos ajenas, nombres inventados) que explotan la confianza de la gente. Sin el resguardo del anonimato, muchas estafas online serían imposibles: nadie le entregaría miles de dólares a un desconocido si supiera claramente quién es y dónde vive. Pero en internet, un estafador hoy puede ser «Tony, cirujano noruego en Irak» y mañana desaparecer sin dejar rastro, o volver con otro alias. Del mismo modo, los trols coordinados que hostigan a periodistas mujeres a menudo se amparan en cuentas anónimas o bots, haciendo difícil llevarlos ante la justicia. Es aquí donde vemos cómo el anonimato otorga un poder desproporcionado a individuos malintencionados: les permite atacar sin arriesgarse, algo muy distinto a la vida offline donde toda acción tiene una huella más trazable.

¿Significa esto que el anonimato es inherentemente malo? No, pero nos confronta con una paradoja inquietante: la misma

herramienta que garantiza libertades también abre grietas para el abuso. En la balanza «libertad vs. responsabilidad», el anonimato extrema la libertad individual a costa de diluir la responsabilidad colectiva.

Una vía intermedia es fortalecer la moderación y la ética comunitaria en las plataformas. Si el anonimato va a persistir y es deseable que persista como principio de libertad, las empresas tecnológicas y las comunidades de usuarios deben trabajar más duro para impedir que sea un escudo de impunidad. Esto implica mejores sistemas de reporte y bloqueo, inteligencia artificial que detecte y frene comportamientos abusivos masivos (sin violar la privacidad de usuarios legítimos), y sobre todo una cultura digital de respeto, aun entre desconocidos. No es tarea sencilla: requiere un cambio de valores en un entorno en el que durante años ha primado el «todo vale» en ausencia de regulaciones claras que van mucho más allá de plataformas. Esta transformación debe nacer desde la educación en valores en las escuelas y en toda la sociedad. Sea como fuere, estamos viendo algunos avances. Por ejemplo, Twitter implementó (con polémica) verificaciones pagadas que, aunque imperfectas, buscaban limitar los bots anónimos; Facebook ha cooperado con investigaciones para desmantelar redes coordinadas de cuentas falsas, y varias plataformas prohíben ya el doxing bajo pena de expulsión. Aun así, la mayor responsabilidad recae en los propios usuarios, en que cada uno de nosotros nos comportemos online con la ética que exigimos offline. La libertad de expresión no debe implicar libertad para acosar. Como decía un conocido refrán adaptado a internet: «Tu derecho a la libre expresión termina donde comienza el derecho de otro a no ser amenazado o calumniado».

En el debate sobre la anonimidad hay un discurso que casi no se está teniendo en cuenta: el impacto de las gafas inteligentes de

Meta en la vida cotidiana. Hablamos mucho del anonimato en redes (cuentas falsas, trols, acoso), pero muy poco del anonimato del observador: la persona que, sin levantar el móvil, puede grabar, fotografiar o retransmitir desde su propia mirada. Estas gafas desplazan el problema de la pantalla a la calle, y eso importa porque cambia las reglas sociales sin que hayamos tenido una conversación pública real sobre límites, consentimiento y consecuencias. En un espacio público siempre hemos sido visibles, pero visibilidad no es lo mismo que trazabilidad, porque que alguien te vea en el metro o en una cafetería no implica que ese momento quede archivado, compartido o analizado fuera de contexto. Con estos wearables[2] con cámara y micrófono, el umbral de «estar siendo registrado» baja de forma radical, y el salto psicológico no lo da solo la cámara, sino la combinación de cámara más IA más plataformas. ¿Por qué nadie habla de ello? Cuando capturar se vuelve fácil y discreto, aumenta la incertidumbre del entorno. ¿Cómo sabes si te están grabando, si ese contenido se va a subir, ni qué lectura harán otros de una escena que era íntima, banal o simplemente humana?

El efecto no es solo legal o técnico, es conductual: cambia o va a cambiar cómo nos movemos y cómo nos expresamos, porque si estos wearables se vuelven «normales», la gente deberemos ser un poco más prudentes, más rígidos, menos espontáneos. No por paranoia, sino por adaptación. Además, el peso del consentimiento se invierte: ya no se pregunta antes de grabar, se graba y, si acaso, se gestiona después. A la vez, pedir que no te graben puede convertirte en «la persona incómoda», lo que va a desincentivarte a poner límites. El resultado es una normalización silenciosa, como nos pasó con las redes sociales: no se debate sobre todo esto cuando aparece la tecnología, sino cuando llega el abuso, pese a que el cambio de norma social ocurre antes. ¿Repetiremos el mismo error?

Os pongo algunos ejemplos del tipo de situaciones que pueden ser registradas en un futuro muy cercano: una conversación privada, emocional, en transporte público; una discusión en una terraza; una situación delicada en una sala de espera; menores grabados en un evento escolar; alguien que baila o liga en un contexto de ocio. La pregunta que nos haremos ya no es solo: «¿Me están viendo?», sino «¿Me están convirtiendo en un archivo?». Y cuando la vida se vuelve grabable por defecto, la anonimidad se desgasta, y por eso este tema debería estar en el centro del debate, porque el anonimato hoy no depende solo de nombres de usuario, sino de si todavía podemos existir en lo cotidiano sin ser capturados como contenido.

El caso de España: violencia y delincuencia digitalen el entorno local

En España, todo esto trasciende la teoría: el entorno digital se ha convertido en un espacio donde cada año se acumulan más delitos, más daño psicológico y una desigualdad muy marcada entre quien ejerce la violencia y quien la sufre. Las ciberestafas ya no van solo de «robar dinero», sino de manipular el vínculo. Según el Ministerio del Interior, en 2024 se registraron cientos de miles de delitos cibernéticos, y las estafas fueron la modalidad dominante. A ese volumen se suma un cambio cualitativo: proliferan fraudes «emocionalmente inteligentes», como falsas inversiones, ayudas técnicas o estafas sentimentales que explotan soledad, necesidad de afecto y confianza. El patrón se repite con precisión casi clínica: identidad atractiva o creíble, acercamiento progresivo, creación de intimidad, aislamiento de la víctima respecto a su entorno y, al final, una petición de dinero con urgencia y drama. La pregunta que deberíamos hacernos no es solo cómo nos protegen las instituciones, sino qué estamos normalizando como sociedad. ¿En

qué momento hemos aceptado que buscar compañía online sea, para muchos mayores o personas en duelo, una ruleta rusa? ¿Y por qué seguimos tratando estas estafas como «picaresca digital» cuando, en realidad, son delitos que secuestran el apego antes de tocar la cuenta bancaria?

Ciberseguridad

Cuando hablamos de ciberseguridad solemos imaginar firewalls,[3] contraseñas y malware,[4] pero la realidad es más incómoda: hoy la superficie de ataque somos nosotros, en concreto nuestra atención, nuestra confianza, nuestra necesidad de pertenecer, nuestra prisa, nuestra vergüenza. La ciberseguridad ya no es solo un problema técnico, es un problema humano y cultural, porque el daño no empieza cuando «te hackean», empieza cuando alguien consigue que hagas clic, que compartas, que calles, que te aísles o que entregues información que nunca habrías dado en frío. Piensa en lo cotidiano: te llega un SMS de «tu banco» con un enlace urgente; te llama alguien «del área de soporte» pidiéndote un código; te escriben por WhatsApp haciéndose pasar por tu hijo con un «mamá, he perdido el móvil»; te llega un correo del trabajo que solicita una transferencia «antes de cerrar»; te mandan un enlace para «ver una foto tuya» y resulta ser un robo de cuenta; te invitan a una inversión «segura» con rentabilidades absurdas; te enamoras de alguien que nunca termina de quedar y siempre tiene una urgencia económica; te roban el número y de repente dejan de ser tuyas tus cuentas. Esto es la ciberseguridad en 2026: ingeniería social, fraude emocional, suplantación de identidad, chantaje, filtraciones y doxing.

No hace falta un hacker con capucha, hace falta un buen guion y un momento de debilidad.

Y aquí entra lo que casi nunca se dice: la mayoría de los ataques exitosos no ganan por sofisticación técnica, ganan por diseño psicológico. Juegan con la urgencia, con la autoridad, el miedo, la culpa, el deseo de ayudar, y con una palabra que nos define como especie: *confianza*. Nos enseñaron a desconfiar de desconocidos en la calle, pero nadie nos enseñó a dudar de una notificación que imita la voz de tu banco o el tono de tu jefe. ¿Cuántas veces has pensado «por si acaso» y has hecho lo que te pedían? ¿Cuántas veces has sentido vergüenza después, como si fuese culpa tuya, cuando en realidad estabas siendo manipulado? La ciberviolencia también es ciberseguridad. No solo hablamos de robar dinero, hablamos de robar tranquilidad. Doxing, amenazas, acoso coordinado, difusión de imágenes íntimas, extorsión sexual, campañas de odio... tienen una lógica de seguridad: forzar el silencio, castigar, controlar, expulsar. Y además tiene un efecto secundario brutal: la gente se autocensura, cierra perfiles, cambia rutinas, deja de participar. ¿Te has preguntado alguna vez cuánta «libertad digital» se pierde por miedo, más que por censura legal?

La inteligencia artificial añade otra capa. Ahora no solo te pueden suplantar con un correo, sino con tu voz; te pueden fabricar una foto, un vídeo o un audio creíble; te pueden montar una estafa con una calidad de guion que antes requería tiempo y ahora se automatiza. La pregunta ya no es si se puede falsificar, es si estamos preparados para vivir en un mundo donde ver y oír ya no basta para creer. ¿Qué va a pasar cuando recibas un audio «de tu pareja» en el que te pide dinero llorando? ¿Qué va a pasar cuando circule un vídeo falso tuyo en un contexto sexual, político o laboral? ¿A quién llamas, qué pruebas tienes, cómo lo paras?

Y luego está el tema más incómodo de todos: los datos. Estamos entregando datos a cambio de comodidad como si no tuviesen coste, datos de ubicación, hábitos, contactos, sueño, consumo, preferencias, mensajes, fotos. Con esos datos se puede vender publicidad, sí, pero también se puede perfilar vulnerabilidad, anticipar decisiones, diseñar engaños más precisos y hacer chantaje. La letra pequeña casi nadie la lee, pero sus consecuencias se viven. ¿Quién está ganando dinero con tu información? ¿Quién puede acceder a ella? ¿Qué pasaría si se filtrase mañana?

La ciberseguridad de los próximos veinte años va a decidirse en una frontera nueva: la alianza entre tecnología y ética. La tecnología puede proteger, pero también puede tentarnos a delegar responsabilidad, a decir «ya lo hace el sistema». Y cuando delegamos demasiado, dejamos huecos. ¿Estamos diseñando plataformas para reducir el fraude o para maximizar el tiempo de uso, aunque eso aumente el riesgo? ¿Educamos a la gente para reconocer la manipulación o solo les pedimos que hagan uso del doble factor[5] y ya? ¿Tratamos la seguridad solo como un «problema de informáticos», cuando en realidad es una cuestión de comportamiento humano?

La ciberseguridad no se mide solo en incidentes técnicos, se mide en cuánto control tienes sobre tu vida digital, tu identidad, tu reputación, tu dinero, tu intimidad y tu paz. La pregunta es aparentemente sencilla: ¿estás viviendo en internet como usuario o como objetivo?

Lectura ciberpsicológica del caso español

Mirar España con lupa muestra que la estructura de riesgo del entorno digital reproduce y amplifica patrones ya conocidos. La

ciberdelincuencia económica se cruza cada vez más con el fraude emocional, la violencia sexual digital se concentra en jóvenes y tiene un claro sesgo de género, y el ciberacoso a periodistas y figuras públicas erosiona el debate democrático. La respuesta institucional avanza (AEPD, campañas de Igualdad, cuerpos policiales especializados...), pero llega todavía tarde y de forma desigual frente a la velocidad de la tecnología.

Desde una perspectiva del entorno digital, España es un buen ejemplo de cómo un país con alta penetración tecnológica, fuerte marco legal en protección de datos y leyes de violencia de género puede seguir siendo altamente vulnerable a la ciberviolencia cuando:

- La educación digital y emocional va por detrás.
- Las plataformas globales operan con lógicas de negocio que priman la atención frente el bienestar.
- El anonimato del agresor se combina con la exposición extrema de la víctima.

Este análisis sobre España no es un apéndice estadístico del capítulo, sino una llamada a entender que el entorno digital no es un espacio abstracto: tiene coordenadas concretas, idiomas concretos, leyes concretas... y también deja heridas concretas. Para quienes viven en España, hablar de seguridad y delincuencia digital no es hablar de un problema lejano o futurista, sino de la configuración cotidiana de sus vínculos, su trabajo, su intimidad y su salud mental. Sabemos que es un tema que afecta en cualquier país del mundo, pero pasar del diagnóstico global a la responsabilidad local es urgente porque, si ya sabemos lo que está ocurriendo en nuestro contexto, la siguiente pregunta es inevitable: ¿qué vamos a hacer como ciudadanos, profesionales, instituciones, para que el entorno digital español deje de ser terreno fértil para la impunidad y se convierta en un espacio más justo, más seguro y más humano?

El anonimato nos recuerda que la arquitectura digital no es neutral: moldea las interacciones humanas potenciando ciertos comportamientos. Las mismas características técnicas que posibilitan la privacidad y la creatividad (como los seudónimos, las salas de chat cerradas, el cifrado de mensajes) pueden ser aprovechadas con fines oscuros. Aquí es útil mirar la perspectiva de Shoshana Zuboff (2019) sobre la arquitectura de elección diseñada por las grandes corporaciones tecnológicas. Advierte que el capitalismo de vigilancia (el modelo dominante en internet) emplea un instrumentalismo sofisticado: «la instrumentación y la instrumentalización de la conducta con fines de modificación, predicción, monetización y control». En otras palabras, las plataformas no solo nos brindan anonimato o identidad digital al azar, sino que construyen entornos donde nuestras acciones pueden ser guiadas y explotadas con algoritmos que amplifican contenido incendiario, sistemas de recomendación que crean cámaras de eco hostiles y reglas poco transparentes sobre qué se permite decir; todo ello configura un clima online que influye en el comportamiento colectivo. Así, mientras el anonimato es un factor, la responsabilidad también recae en la arquitectura misma del entorno digital creada por empresas y regulada (o no) por Gobiernos. Si esta arquitectura prioriza la retención de la atención y los beneficios económicos sobre el bienestar de las comunidades, entonces seguirá dándole más peso al ruido de los agresores que a la seguridad de las personas.

Es una obviedad decir que el anonimato en línea es un fenómeno de doble filo, pero tenemos que decirlo en voz alta, repetirlo y afrontarlo. Es libertad y es peligro, es poder para el sin voz y arma para el abusador. Reconocer esta dualidad nos enfrenta a un delicado equilibrio. Debemos proteger el anonimato como derecho digital, sabiendo que en muchos contextos equivale a salvaguardar

vidas y libertades, pero a la vez hay que combatir la impunidad asociada a él. Creo que la solución debe pasar por reforzar la ética y las normas en nuestras plataformas digitales, exigir transparencia y responsabilidad a las big tech y educarnos como sociedad en un uso saludable de estas máscaras digitales. En el fondo, se trata de madurar culturalmente, de entender que la libertad absoluta sin responsabilidad degenera en abuso. En la siguiente sección abordaremos cómo desde la psicología y la criminología se está tratando de perfilar a quienes cometen delitos y abusos en este entorno digital complejo y prevenir su actuación. La emergente ciberpsicología forense busca justamente visibilizar la mente detrás de la pantalla: quiénes son, qué motiva y cómo detener a los delincuentes digitales. Y aún más importante: ¿cómo hacerlo éticamente, sin convertirnos nosotros mismos en una fuerza invasiva o represora dentro del ciberespacio?

Ciberseguridad en la vida diaria

La ciberseguridad ya no va solo de ordenadores, va de personas. Te pueden hackear sin tocar tu móvil, basta con que alguien te empuje a confiar, a tener prisa o a sentir vergüenza. Un SMS que imita a tu banco, un wasap que finge ser tu hijo, un correo «del jefe» pidiendo una transferencia urgente, u otras situaciones como las ya expuestas en este apartado pueden convertirte en víctima. ¿De verdad seguimos pensando que el problema es solo técnico cuando la puerta de entrada suele ser emocional?

Ahí es donde entra la ciberpsicología forense, que dicho en lenguaje sencillo consiste en aplicar psicología y análisis del comportamiento para entender cómo actúan los delincuentes digitales y cómo evitar que nos enganchen. Igual que en el mundo

físico hay especialistas que estudian patrones de conducta para anticipar riesgos, en el mundo digital se analizan señales humanas que dejan rastro, aunque el agresor se esconda detrás de una pantalla. No se trata de «adivinar» quién es alguien, sino de detectar patrones que se repiten en estafas, acosos y amenazas, como el lenguaje que usan, la forma en que presionan, el momento en el que te aíslan, el tipo de excusas, la escalada de urgencia o el guion que buscan que tú sigas.

Piensa en una estafa sentimental, por ejemplo. No suele empezar con «dame dinero», sino con atención constante, mensajes diarios, una historia diseñada para generar confianza, un pequeño secreto compartido, la sensación de que por fin alguien te entiende. Luego llega el giro dramático y la urgencia, un problema legal, un tratamiento médico, una transferencia «solo esta vez». La ciberpsicología forense ayuda a poner nombre a esa secuencia para que no parezca magia negra, y cuando entiendes el guion, se rompe parte del hechizo. O piensa en la suplantación de identidad en el trabajo, el típico correo de: «Necesito esto ya, no llames, estoy reunido»; ahí el ataque no entra por la contraseña, entra por la jerarquía y el miedo a quedar mal. ¿Cuántas veces hemos obedecido una orden absurda solo porque venía con el tono adecuado?

Esta mirada también sirve para prevenir, no solo para investigar después. Si sabemos qué perfiles suelen atacar a qué personas y cómo lo hacen, se pueden diseñar alertas y frenos que funcionen en la vida real. En bancos, por ejemplo, hay equipos que ya miran patrones de comportamiento para detectar posibles estafas, como alguien que empieza de repente a mandar dinero al extranjero tras conocer a una persona online o que hace transferencias inusuales con prisa y ansiedad. En empresas, se pueden entrenar equipos para reconocer señales de ingeniería social y para crear una cultura en la

que verificar no sea «desconfiar», sino proteger. En casos de acoso o amenazas, entender el patrón ayuda a decidir cuándo estamos ante un incidente aislado y cuándo ante una campaña coordinada que busca silenciar a alguien, desgastarlo o forzar su retirada. Sin embargo, cuanto más afinamos la capacidad de detectar y perfilar, más grande se vuelve el dilema ético, porque para perseguir delitos se recogen datos, y el dato más valioso hoy no es tu nombre, es tu comportamiento. ¿Qué hacemos con esa capacidad? ¿Dónde ponemos el límite entre protección y vigilancia? ¿Cuánta privacidad estamos dispuestos a entregar a cambio de «seguridad»? Y otra pregunta que incomoda más todavía es que, si una plataforma puede anticipar que estás en un momento vulnerable y por eso eres más fácil de estafar, ¿lo usa para protegerte o para venderte algo? Aquí la ciberpsicología forense no puede ir sin ética aplicada, porque si no, el remedio se parece demasiado al problema. La clave es la proporcionalidad (usar lo mínimo necesario para reducir daño real), la transparencia (explicar qué se hace y por qué), y la responsabilidad (que alguien responda cuando un sistema se equivoca o se abusa de él). También importa el diseño: si una herramienta o una plataforma está construida para maximizar clics, impulsos y exposición, está alimentando el terreno perfecto para estafas y acoso; en cambio, si se diseña con fricción inteligente, verificaciones claras, avisos que cortan la urgencia y mecanismos que desincentivan el abuso, el delito se vuelve más difícil y menos rentable.

El reto de los próximos veinte años no será inventar más tecnología, será decidir cómo la usamos sin perder lo que nos hace humanos. ¿Queremos un internet que nos proteja sin tratarnos como sospechosos permanentes? ¿Diseñamos sistemas que detecten riesgos sin convertir la intimidad en materia prima? ¿Debería la

seguridad basarse en miedo o en cultura compartida? La pregunta final es sencilla y muy seria: cuando alguien intente manipularte mañana, ¿vas a reconocer el guion o vas a pensar que los ciberataques son algo que «a mí no me pasa»?

ARQUITECTURA Y MERCADO: QUIÉN DECIDE EL GRADO DE ANONIMATO

El grado de anonimato de que disfrutamos no lo define un parlamento, sino las plataformas y los algoritmos, que con sus modelos de negocio basados en datos deciden de facto qué se rastrea, qué se recuerda y qué se borra. No son los legisladores quienes determinan todo esto, sino los sistemas que estructuran nuestra experiencia digital, porque en la práctica la política del anonimato se escribe en lenguaje de código. El jurista y teórico de internet Lawrence Lessig lo expresó con precisión en los años 2000: «El código es la ley». Lo que en la sociedad física regula el Estado, en la digital lo hace la arquitectura del software. Las reglas están incrustadas en el diseño, y este, casi siempre, responde a intereses económicos más que a principios democráticos.

Cada plataforma decide explícitamente o por omisión el grado de anonimato de sus usuarios. Facebook exige identidad real, busca (en teoría) construir una comunidad basada en la trazabilidad y la reputación. Reddit, Discord o 4chan, en cambio, permiten el anonimato total, cualquiera puede crear una cuenta en segundos sin nombre ni verificación, lo que fomenta la desinhibición y la expresión sin filtro. No es la moral del usuario la que cambia, sino la del contexto, también conocida como *arquitectura del entorno*. Ambos tipos de políticas generan culturas completamente distintas: en uno prima la reputación social y en el otro la desinhibición sin

consecuencias. Como explica la ciberpsicóloga Mary Aiken (2016), «la arquitectura digital condiciona el comportamiento de los usuarios del mismo modo que la arquitectura urbana condiciona la conducta ciudadana». Si un parque está bien iluminado, la gente pasea; si está oscuro, la gente corre. En internet ocurre igual: el diseño del espacio dicta la interacción. La diferencia entre un entorno saludable y uno violento no está en los usuarios, sino en las reglas invisibles del sistema. El anonimato ni es absoluto ni es natural, sino más bien un producto configurado, una variable que las plataformas regulan según sus objetivos comerciales. El «anonimato funcional» (seudónimos, cuentas múltiples, nicks) no protege tanto la privacidad del usuario como la flexibilidad del negocio. El mercado, más que la ley, define el equilibrio entre visibilidad y anonimato. Mientras las instituciones debaten sobre privacidad, las grandes tecnológicas venden perfiles psicológicos construidos con metadatos «anónimos».

La ética digital debe ser compartida culturalmente, no puede quedar en código de conducta corporativo o en letra muerta de una ley. Debemos fomentarla en la ciudadanía digital, desde las escuelas hasta los foros de internet. Y hablando de escuelas, ahí también debemos poner el foco en la prevención de la delincuencia digital: ¿qué pasaría si «los buenos» de la película (empresas, policía...) detectaran a esos jóvenes que brillan por sus habilidades de hacker, pero que no están interesados en la enseñanza tradicional? Parte del problema es que estas mentes brillantes se aburren y acaban siendo captadas por «los malos» del cuento. La educación necesita también ser revisada para poder extraer de estos perfiles su potencial positivo, en vez del delincuente.

Cuando horas de inmersión en el mundo cibernético me colapsan es cuando regreso a buscar paz al otro extremo del espectro.

Contrastar nuestro mundo online con épocas de mayor decoro en la interacción social me ayuda a retratar una época en la que la honorabilidad personal y la palabra dada eran la piedra angular de la sociedad. En aquella mansión inglesa, las relaciones se regían por la cortesía, el respeto y un código de honor en el que «lo que se promete se cumple» y las ofensas se reparan cara a cara. Por supuesto, no deberíamos idealizar el pasado (también tenía sus injusticias), pero este contraste ilumina cuán descuidado es hoy nuestro comportamiento en el salón digital. El entorno civilizado de *Downton Abbey*, con sus normas tácitas de respeto, parece un mundo aparte del caos anónimo y a veces cruel de las redes sociales actuales. ¿No podríamos aspirar a un entorno digital más civilizado, donde la ética compartida funcione como esas normas de honor de antaño?

Estamos frente a una necesidad urgente de una ética digital compartida. Debemos construir, entre todos, un *Downton Abbey* virtual en el que tenga valor real la palabra empeñada, por ejemplo, en las condiciones de servicio prometidas por las plataformas o en el compromiso de cada usuario de comportarse con decencia. Necesitamos un entorno donde prime la confianza, y no la suspicacia; donde ser anónimo no signifique ser cruel, y donde ser visible no sea sinónimo de ser vulnerable. Solo con una alianza entre ciudadanos conscientes, profesionales responsables y políticas justas podremos domesticar esta «tierra salvaje» en que se ha convertido a veces internet para transformarla en un espacio seguro, respetuoso y verdaderamente humano. Igual que en *Downton Abbey* se confiaba en la palabra y el honor para convivir, en la era digital tendremos que forjar una cultura de integridad online, en la que todos, usuarios, empresas y gobiernos, asumamos la responsabilidad de nuestros actos en el ciberespacio. La palabra dada en formato

digital podría equivaler a cumplir los acuerdos de la comunidad, respetar la privacidad ajena, no propagar falsedades ni odio. Es un estándar alto, sí, pero indispensable si queremos que nuestra creciente vida online transcurra en un entorno civilizado y digno, especialmente en plena era de la inteligencia artificial.

Hacia un nuevo pacto digital y un anonimato responsable

El anonimato no debe desaparecer, pero tampoco puede seguir siendo absoluto. Necesitamos un modelo que preserve la libertad y, al mismo tiempo, garantice protección y rendición de cuentas. La profesora Mary Aiken propone el concepto de *anonimato responsable*, consistente en tener una identidad civil protegida, pero un comportamiento trazable dentro de un marco ético y transparente. Es decir, defender la voz del disidente sin blindar la del agresor. La UNESCO (2022) coincide en que la libertad de expresión digital solo se sostiene si protege también a los más vulnerables. No basta con defender derechos individuales; hace falta equilibrio con el bien común. Este nuevo pacto requiere cooperación entre tres dimensiones:

- **tecnología**, para crear sistemas seguros que no invadan la intimidad;
- **ética**, para definir límites claros y proporcionales;
- **psicología**, para comprender cómo el anonimato transforma nuestro comportamiento.

Hay ejemplos que muestran que este equilibrio es posible. Signal ofrece comunicación cifrada sin publicidad ni venta de datos, y su gobernanza transparente demuestra que privacidad y seguridad pueden coexistir cuando el diseño responde a valores y no solo a beneficios. En el extremo contrario, X (antes Twitter) expone los

riesgos de combinar anonimato, incentivos económicos y amplificación emocional, ya que promueve una cultura de impunidad donde insultar cuesta menos que respirar. La libertad sin responsabilidad genera ruido emocional y desconfianza colectiva, en vez de democracia. Por eso, replantear el anonimato no implica censurar, sino madurar como sociedad digital, proteger la privacidad sin permitir el abuso. No todo debe ser público, pero todo acto debe ser atribuible cuando produce daño. La autenticidad, más que exposición total, es coherencia entre quién soy y cómo me comporto, también detrás de una pantalla.

En el plano institucional, la Unión Europea avanza con el Digital Services Act (2024), que introduce mayores obligaciones de transparencia algorítmica y trazabilidad. Pero la ley sigue yendo por detrás de la tecnología, como señala Yair Amichai-Hamburger al afirmar que «estamos intentando regular la moral del siglo XXI con leyes del siglo XIX». La cuestión central ya no es cuánto anonimato tenemos, sino quién se beneficia de él y a qué coste para nuestra convivencia digital.

Cómo protegerse sin vivir con miedo

Para romper ese ciclo hay que practicar lo que podríamos llamar *higiene emocional digital*. Igual que eliges qué comes, puedes decidir qué sientes al navegar. No se trata de negar la realidad ni de vivir en una burbuja de optimismo, sino de regular la dosis. Puedes empezar con algo tan simple como revisar cómo te sientes después de usar cada red. Si notas tensión o enfado, reduce ese tiempo o cambia el tipo de contenido.

Otro ejercicio útil es la pausa emocional. Antes de comentar o compartir, detente y pregúntate: ¿esto suma o me vacía? A veces, el acto más saludable es no responder. No todo merece reacción. Reservar silencio también es una forma de autocuidado.

También puedes aplicar la técnica del feed consciente: limpiar tus suscripciones y seguir solo cuentas que te inspiren o te aporten información útil. No se trata de evitar lo negativo, sino de equilibrar. La mente necesita diversidad emocional, no una sola nota repetida.

Y cuando la emoción sea demasiado fuerte (ira, miedo, tristeza), regresa al cuerpo. La pantalla no ofrece una salida física para lo que sientes, así que el cuerpo lo retiene. Levántate, camina, estírate, respira. Las emociones necesitan movimiento, porque solo así se transforman.

Poco a poco, descubrirás que puedes usar las redes sin que te arrastren. Que puedes informarte sin saturarte. Que puedes sentir empatía sin perder la calma. Esa es la diferencia entre conexión y fusión emocional: en una hay vínculo; en la otra, pérdida de límites.

Recuerda: recuperar la calma requiere nuevas formas de autocuidado.

Limpiar el feed: reducir lo que agota y cultivar lo que nutre.

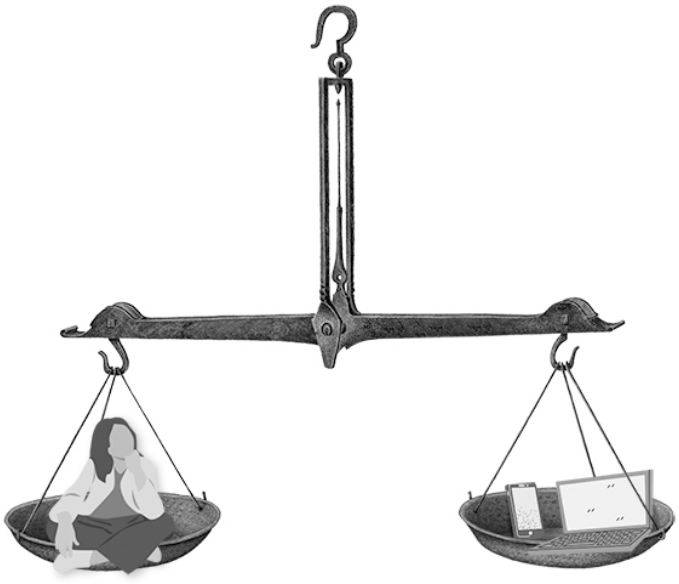
Pausar antes de responder: no todo merece reacción inmediata.

Reconectar con el cuerpo: moverse, respirar, volver al ritmo natural que la pantalla interrumpe.

Redefinir la intimidad: reservar espacios no compartidos ni registrados.

7

POSVERDAD Y PENSAMIENTO RÁPIDO. CIBERPSICOLOGÍA DE LA VERDAD EN LA ERA DIGITAL



De la mentira a la posverdad: el cambio de escenario

La posverdad no es solo un síntoma de desinformación, sino una mutación cultural con efectos neuropsicológicos mensurables. En la era digital, las narrativas emocionales dominan sobre los hechos, y las redes sociales facilitan una circulación vertiginosa de contenidos diseñados para impactar antes que para informar. Como advirtió Daniel Dennett (2013), la mente humana es proclive a aceptar las explicaciones más accesibles, aunque sean falsas, si refuerzan creencias previas o producen una gratificación inmediata. No buscamos tanto si algo es cierto, más bien nos preguntamos: «¿me cuadra?» y «¿me calma o me enciende?». En contextos digitales, esta tendencia se amplifica: la explicación sencilla, el meme ingenioso o el hilo incendiario llegan antes que cualquier análisis complejo. La posverdad es, en este sentido, la convergencia de tres fuerzas:

1. Una mente que prioriza la eficiencia sobre la precisión. Nuestro cerebro está optimizado para ahorrar energía, no para hacer ciencia con cada estímulo.

2. Una arquitectura digital que premia lo rápido, lo emocional y lo viral. Algoritmos entrenados para maximizar clics, tiempo de visualización y reacciones.
3. Un ecosistema informativo fragmentado, donde las fuentes tradicionales pierden peso y emergen microesferas de realidad que apenas se tocan entre sí.

No es que de repente nos hayamos vuelto más crédulos, es que nuestros sesgos de siempre se han conectado a una infraestructura global que los explota a una escala inédita.

El cerebro en modo ahorro: Kahneman en la pantalla

El análisis de Karen Hao sobre el «imperio» de la IA ofrece un ejemplo potente para entender cómo el poder tecnológico se traduce en poder psicológico. La construcción de grandes narrativas como «la IA salvará a la humanidad» o «la inteligencia artificial es inevitable» trasciende el simple eslogan empresarial porque moldea creencias colectivas, reorganiza las relaciones de confianza y redefine la noción de agencia humana en la era digital. En la superficie, la promesa es progreso: sistemas más eficientes, decisiones más rápidas, accesibilidad extendida..., pero a nivel subjetivo emergen otros elementos: dependencia, delegación cognitiva, vigilancia emocional, automatización de la privacidad. Lo que la industria celebra como evolución, los usuarios a menudo lo viven como incertidumbre.

Para los defensores de la IA, estamos entrando en un periodo de cambio tecnológico sin precedentes que aumentará la productividad, liberará la creatividad humana y empoderará a miles de millones de personas de formas que apenas hemos empezado a comprender.

Otros piensan que deberíamos preocuparnos mucho por el rápido y no regulado desarrollo de la inteligencia artificial. Para sus detractores, aplicaciones de IA como ChatGPT anuncian un nuevo y valiente mundo de deep fakes y propaganda masiva que podría eclipsar cualquier cosa que nuestras democracias hayan experimentado hasta ahora. Un inmenso poder económico y político también puede concentrarse en las corporaciones que controlan estas tecnologías y sus tesoros de datos. Por último, existe la preocupación existencial de que podríamos, en un futuro no muy lejano, perder el control de poderosas IA que, a su vez, persiguen objetivos contrarios a los intereses de la humanidad y a nuestra supervivencia como especie.

El modelo dual de pensamiento descrito por Daniel Kahneman permite entender por qué la posverdad encuentra un terreno tan fértil en el entorno digital. Kahneman nos propone dos tipos de razonamiento, llamados *sistema 1* (rápido, automático, asociativo, emocional) y *sistema 2* (lento, deliberativo, analítico). En un mundo más pausado, el sistema 1 nos ayuda a movernos con fluidez por lo cotidiano, mientras que el sistema 2 entra en acción cuando la situación lo requiere. En un entorno de sobrecarga informativa permanente, como el digital, el equilibrio se rompe: el sistema 1 está hiperestimulado y el sistema 2 vive crónicamente cansado.

Por eso, en ciberpsicología es clave confrontar dos narrativas paralelas:

- **La versión de los desarrolladores**, que presenta una IA benéfica, casi mesiánica, que maximiza el bienestar.
- **La experiencia de los usuarios**, que están fascinados y le ven utilidad, pero que también sienten ansiedad, opacidad y sensación de pérdida de control.

Cuando pocos actores concentran el diseño, la infraestructura y los datos, la autonomía psicológica se vuelve un recurso frágil, no porque la tecnología piense por nosotros, sino porque dejamos de pensar cuando sentimos que la máquina ya lo hace mejor. Aquí es donde la ciberpsicología debe intervenir con propuestas claras:

1. **Alfabetización cognitiva en IA.** No basta con explicar cómo funciona un modelo, es necesario enseñar a reconocer cuándo un sistema altera nuestras decisiones, emociones y creencias.
2. **Intervenciones para reducir la dependencia.** Estrategias que mantengan la agencia humana: pausas digitales, límites en tareas delegadas, elecciones conscientes sobre automatización.
3. **Ética de la autonomía psicológica.** Preguntas que deben guiar el diseño: ¿Quién controla la emoción? ¿Quién decide qué es útil? ¿Quién se beneficia de nuestra atención y confianza?
4. **Resiliencia psicosocial en entornos dominados por IA.** Capacidad colectiva para sostener el pensamiento crítico, la diversidad de narrativas y una resistencia a la homogeneización algorítmica.

Cada vez que deslizas el dedo por la pantalla, tu cerebro toma decenas de microdecisiones: ¿leo esto?, ¿lo comparto?, ¿respondo?, ¿ignoro?, ¿me indigno? La mayoría de esas decisiones no pasan por un razonamiento elaborado, las gobiernan atajos mentales: «si lo ha compartido alguien de mi grupo, debe de ser fiable»; «si lo estoy viendo tantas veces, debe de ser importante»; «si me enfada, debo reaccionar». Los estudios de neuroimagen han mostrado cómo, en contextos de carga alta de estímulos, aumenta la activación de circuitos asociados a la respuesta emocional automática y disminuye el reclutamiento de redes implicadas en el control cognitivo. No es

un fallo moral, es un patrón neuropsicológico previsible: la mente cansada busca reglas simples.

La ciberpsicología analiza este desajuste desde un ángulo específico: no se trata solo de lo que pensamos, sino de en qué modo mental pasamos la mayor parte del tiempo cuando estamos conectados. Si el entorno está diseñado para forzar el modo rápido, la posverdad no es una anomalía: es el resultado lógico.

La neurocientífica Tali Sharot ha mostrado cómo las emociones actúan como una especie de «filtro de prioridad» para la memoria y el juicio. La información que despierta miedo, rabia o entusiasmo tiene más probabilidades de ser recordada, considerada y compartida. No transmitimos tanto los datos como los estados de ánimo, y las plataformas digitales están construidas sobre ese principio. Los contenidos más visibles suelen ser los que generan mayor activación emocional: indignación política, chistes ácidos, historias trágicas, relatos inspiradores. El algoritmo no «sabe» de ética, solo de señales: si algo genera muchas reacciones, se amplifica. Esto crea un ecosistema en el que:

- Lo moderado se vuelve invisible.
- Lo matizado circula lento.
- Lo complejo pierde la carrera frente a lo intuitivo.

En ese clima, la información falsa que despierta emociones fuertes tiene una ventaja competitiva clara: no necesita ser precisa, solo eficaz. La posverdad se contagia como un virus afectivo que primero se engancha a la emoción y luego secuestra el pensamiento.

Aquí la ciberpsicología introduce un matiz crucial: las emociones no son el problema. El problema es su instrumentalización. La arquitectura digital convierte la vida afectiva en combustible de una economía de la atención que no tiene interés en nuestra claridad mental, solo en nuestra permanencia conectada.

PLATAFORMAS QUE PIENSAN POR NOSOTROS: SCROLL, DOPAMINA Y RECOMPENSA

Un estudio de Pennycook y Rand (2021) mostró que, cuando la atención se desplaza hacia la exactitud de la información, las personas comparten menos noticias falsas; además, quienes tienden a pensar de forma más reflexiva muestran mayor discernimiento al compartir contenido. Sin embargo, todo en la interfaz de las redes sociales está orientado a eliminar esa fricción.

- El **scroll infinito** reduce la sensación de cierre. No hay «fin» de la página, por tanto, no hay momento natural para parar y reflexionar.
- Las **notificaciones constantes** reintroducen el impulso justo cuando podrías estar recuperando la atención.
- Los **sistemas de recompensa social** (likes, reacciones, visualizaciones) vinculan placer inmediato con respuesta rápida.

En ese marco, la verdad pierde por inercia. No porque la gente quiera mentir más, sino porque decir la verdad suele requerir algo que escasea: tiempo, contexto y precisión, tres recursos que la interfaz digital erosiona de manera sistemática. La ciberpsicología observa aquí una convergencia peligrosa:

1. Diseño de plataformas que maximiza la impulsividad.
2. Sesgos cognitivos que favorecen la confirmación y la simplicidad.
3. Modelos de negocio basados en volumen de interacción, no en calidad informativa.

Cuando estos tres elementos se alinean, la posverdad se convierte en un subproducto estructural del sistema, no en una desviación. El

problema ya no es solo «qué compartimos», sino «en qué modo mental nos mantienen».

LA VERDAD COMPITE: ECOSISTEMAS DE CONFIANZAY NEUTRALIDAD DIFÍCIL

La frase «la verdad siempre sale a la luz» pierde fuerza en un entorno donde la visibilidad depende de algoritmos y arquitecturas de plataforma. En internet, la verdad tiene competencia: lo viral, con lo entretenido, con lo que confirma identidades. Y compite, además, en un contexto de declive de las fuentes tradicionales de confianza, como los medios locales, que han perdido músculo. El periodismo de proximidad, que ofrecía contraste y contexto, se ha reducido en muchas zonas a redacciones mínimas, suplementos esporádicos y noticias recicladas de agencias. Esto tiene una consecuencia directa: cada vez hay menos personas cobrando por verificar hechos en el territorio donde ocurren.

Proyectos como Wikipedia representan un intento colectivo de sostener un mínimo de realidad compartida. Su apuesta por un «punto de vista neutral» parte de una idea básica: la realidad es una, aunque se la pueda describir desde perspectivas distintas. Neutralidad no significa dar la misma validez a cualquier afirmación, sino exponer las posturas razonables, documentadas, y dejar claro dónde hay consenso y dónde hay controversia legítima. Pero incluso esfuerzos así chocan con límites estructurales:

- ¿Qué hacer cuando las fuentes disponibles ya están sesgadas por Gobiernos o intereses económicos?
- ¿Cómo gestionar la neutralidad cuando los mismos medios que se citan han sido cooptados?

- ¿Qué ocurre cuando simplemente ya no hay periodistas cubriendo hechos clave en determinados lugares?

La posverdad no se alimenta solo de mentiras activas, también de vacíos. Allí donde nadie documenta, otros inventan; allí donde faltan datos, se rellenan con narrativas. Desde la ciberpsicología, esto implica una ampliación del foco: no basta con enseñar a las personas a «verificar fuentes» si esas fuentes están debilitadas o ausentes. En este nuevo ecosistema, la confianza se redistribuye al dejar de estar anclada en instituciones reconocibles y desplazarse a comunidades ideológicas, influencers, micromedios o canales personales. «Confío en quien habla como yo, no en quien verifica mejor.» Esa es una de las frases invisibles de la posverdad.

El imperio de la IA y la resiliencia psicosocial

El análisis del ecosistema de la inteligencia artificial, y en particular las historias mediáticas sobre conflictos entre directivos, juntas y desarrolladores, muestra otra cara de la posverdad: la construcción de grandes relatos sobre la tecnología. Como ya hemos comentado, narrativas como «la IA salvará a la humanidad» o «la IA es inevitable» funcionan como marcos cognitivos que moldean cómo millones de personas interpretan su relación con la tecnología:

- Si es inevitable, tiene poco sentido cuestionarla.
- Si es casi salvadora, criticarla parece reaccionario.
- Si es imparable, la agencia humana se percibe como residual.

En la superficie llegan mensajes de progreso, como sistemas más eficaces, automatización inteligente, asistentes personalizados, pero a nivel subjetivo emergen otras experiencias:

- dependencia creciente para tomar decisiones cotidianas;
- delegación cognitiva: «que el algoritmo elija por mí»;
- vigilancia emocional, cuando la IA recoge y modela estados afectivos;
- sensación difusa de perder control sobre la propia atención y tiempo.

Desde la ciberpsicología, este tipo de relatos tecnológicos se analizan como guiones culturales. Más que describir el futuro, lo prescriben. La posverdad aquí deja de consistir en noticias falsas sobre IA y se convierte en la imposición de una narrativa única en la que el margen de crítica parece irresponsable o ingenuo.

Mirando al futuro, el capítulo plantea dos escenarios extremos:

- **Escenario «imperio»:** Un puñado de empresas actúan como autoridades morales, tecnológicas y culturales. La ciudadanía se adapta a sistemas que no comprende, y la posverdad se gestiona desde arriba mediante filtros opacos.
- **Escenario «humano-centrado»:** Una IA distribuida, participativa, interoperable con valores democráticos y con salvaguardas explícitas para la salud mental colectiva.

La transición hacia el segundo escenario (un tanto utópica, podréis pensar sin equivocaros) no es solo tecnológica, es psicológica y política. Depende de si las sociedades son capaces de exigir transparencia, reclamar gobernanza y conservar su propio criterio frente a la automatización del juicio humano. En el fondo, la pregunta sigue siendo la misma: ¿Seremos usuarios pasivos dentro de un imperio digital o arquitectos conscientes de la IA con la que queremos convivir?

Aprender a pensar en voz baja

El ruido digital no solo aturde, también acostumbra. Después de años de vivir entre notificaciones, timelines y comentarios, el silencio puede resultar incómodo. Pensar en voz baja se ha vuelto un gesto casi contracultural, que significa:

- retirarse del flujo continuo;
- suspender el juicio inmediato;
- tolerar la duda sin rellenarla enseguida con respuestas ajenas.

Neurocognitivamente, es un modo de reactivar el sistema 2, reforzar áreas prefrontales implicadas en el control ejecutivo y debilitar la tiranía del impulso. No es una metáfora espiritual, es higiene cognitiva básica. La neurocientífica Maryanne Wolf ha documentado cómo la lectura profunda, sostenida en el tiempo, activa redes neuronales vinculadas a la empatía, la autorregulación y el pensamiento crítico. Ese tipo de lectura requiere precisamente lo que la interfaz digital tiende a erosionar: continuidad, lentitud, concentración sin interrupciones. Construir una «cultura de la pausa» no es nostalgia por el papel, es una estrategia para recuperar capacidades cognitivas que la hiperconectividad está deshilachando. Pensar en voz baja es, también, un acto de resistencia ética que:

- frente al vértigo de la viralidad, propone otra temporalidad;
- frente al dogma de lo inmediato, reivindica lo complejo;
- frente a la lógica del «reacciona ya», introduce el «espera un segundo».

Porque, en el ruido, gritar no es pensar.

HIGIENE EMOCIONAL EN LA ERA DEL TIMELINE

Cuando cierras un día conectado, rara vez haces un inventario emocional de lo que has procesado. Pero el cuerpo sí lo hace: el corazón acelerado, la respiración entrecortada, la irritación difusa, la sensación de agotamiento sin causa clara son el residuo de cientos de microemociones procesadas sin pausa. Vivir en el clima emocional permanente de las redes se parece a habitar una estancia en la que todo el mundo habla a la vez, llega un momento en que ya no distingues tu propia voz del ruido de fondo.

Las emociones no son el enemigo. Orientan, protegen, dan sentido. El problema aparece cuando se convierten en contaminación emocional crónica. No todo lo que sientes te pertenece: una parte significativa es absorbida del ecosistema afectivo digital en el que te mueves. Cuidar tu equilibrio emocional digital no implica aislarte, sino filtrar. No necesitas sentirlo todo para estar informado, ni reaccionar a todo para ser empático. Una práctica sencilla de ciberhigiene emocional es el reajuste afectivo diario. Al final del día, antes de dormir, puedes hacerte tres preguntas:

1. ¿Qué he sentido hoy que claramente era mío?
2. ¿Qué emociones reconozco como importadas de las redes (enojo, miedo, tristeza sin causa directa en mi vida)?
3. ¿Qué emociones no quiero llevarme a la cama?

Cuando identifiques emociones que no reconoces como propias, puedes realizar un gesto simbólico: respirar hondo y repetir mentalmente «esto no me pertenece». El cerebro trabaja con símbolos, por lo que un acto tan simple sirve como marcador para

cerrar ciclos emocionales abiertos. Junto a esta limpieza diaria, es útil programar momentos de alimentación afectiva positiva:

- leer algo que te inspire, en lugar de un hilo que te enoje;
- escuchar una canción que te calme, en lugar de revisar por enésima vez las noticias;
- mirar una fotografía que te conecte con lo que amas, no solo con lo que te preocupa.

La emoción que eliges cultivar de forma sistemática termina configurando tu paisaje interior. Cuando tomas conciencia de este proceso, las redes pierden poder. Ya no reaccionas por reflejo, sino por decisión: ves un estallido de indignación colectiva y eliges no sumarte; ves una historia triste y decides ayudar sin dejar que te devore. La empatía madura no absorbe, acompaña.

No puedes controlar el clima emocional de internet. Sí puedes decidir si sales a la intemperie sin paraguas o no. Mantener la serenidad en medio del ruido no es indiferencia, es autonomía, porque significa que tu estado de ánimo deja de depender por completo de lo que otros sienten o publican. Las emociones digitales seguirán ahí, porque somos seres sociales, pero cada vez que eliges no dejarte arrastrar, contribuyes a un entorno más consciente. Lo emocional también se contagia: la calma inspira calma.

La próxima vez que sientas la urgencia de reaccionar, detente un momento. Observa la emoción antes de actuar y pregúntate si vale la pena entregarle tu energía. Esa pausa breve es el punto exacto donde el impulso empieza a transformarse en criterio. No todo lo que sientes es tuyo, y no toda reacción merece convertirse en acto.

La plasticidad del cerebro: no todo está perdido

La buena noticia es que el cerebro no es un hardware fijo condenado a sucumbir a la posverdad. La neurociencia de la plasticidad ha mostrado de manera consistente que los circuitos implicados en la atención, el control inhibitorio y el razonamiento pueden modificarse con entrenamiento. En otras palabras: podemos entrenar nuestro cerebro para resistir mejor la lógica de la inmediatez y la desinformación. Algunos ejes clave:

1. **Entrenamiento de atención sostenida.** Prácticas como la lectura profunda, la escritura reflexiva o ciertas formas de meditación fortalecen redes frontoparietales implicadas en mantener la atención en un objetivo a pesar de las distracciones. Están asociadas con una mayor capacidad de volver al foco cuando la mente se dispersa.
2. **Mejora del control inhibitorio.** Algunas actividades ayudan a entrenar la capacidad de frenar respuestas automáticas. Entre ellas están las tareas de tipo stroop, es decir, ejercicios en los que el cerebro tiene que resistirse a hacer lo que haría por inercia. El ejemplo clásico es ver escrita la palabra *rojo* en color azul y tener que decir el color de la tinta, no leer la palabra. También entran aquí las actividades que obligan a esperar antes de responder o los juegos que penalizan la impulsividad. En términos cotidianos, hablamos de aprender a no contestar al primer impulso, a introducir una pequeña pausa entre lo que sentimos y lo que hacemos.
3. **Reestructuración de sesgos cognitivos.** La psicoeducación sobre sesgos como el de confirmación, el efecto halo o el sesgo de disponibilidad, combinada con ejercicios prácticos (buscar activamente evidencias contrarias a una opinión, por ejemplo),

puede reducir su impacto en decisiones concretas. No los elimina, pero introduce un filtro de vigilancia metacognitiva.

4. **Reentrenamiento emocional.** Trabajar en tolerar emociones desagradables sin actuar inmediatamente sobre ellas (tolerancia a la frustración, regulación de la ira, aceptación de la incertidumbre) refuerza vías que conectan estructuras límbicas con la corteza prefrontal. Esto se traduce en menos probabilidad de compartir contenido incendiario solo porque nos enciende.
5. **Exposición controlada a la diversidad informativa.** Consumir deliberadamente fuentes con marcos ideológicos distintos, siempre que respeten estándares básicos de calidad, ayuda a flexibilizar el pensamiento y reduce la rigidez identitaria que alimenta muchas dinámicas de posverdad.

Desde la ciberpsicología, estos hallazgos apuntan a una idea clara: no basta con enseñar «competencias digitales» entendidas como habilidades con herramientas. Es necesario diseñar programas que activen explícitamente esta plasticidad para generar resiliencia cognitiva y emocional frente a ecosistemas informativos tóxicos. La plasticidad es una oportunidad, pero también una advertencia, ya que el mismo cerebro que puede entrenarse para pensar mejor puede aprender, por la exposición diaria, a operar cada vez de forma más rápida, binaria y reactiva. La pregunta no es si el entorno digital nos cambia, sino en qué dirección lo está haciendo.

De la alfabetización digital a la alfabetización cognitiva

Neil Selwyn y Howard Rheingold, entre otros, han insistido en que la alfabetización digital clásica se ha quedado corta. Enseñar a usar

plataformas, configurar la privacidad o buscar en internet es necesario, pero insuficiente. La posverdad ha demostrado que saber hacer clic no implica saber pensar sobre lo que se clica, así que educar contra la posverdad significa introducir explícitamente esta tercera capa. Es una pedagogía de la lentitud, de la duda metódica, del escepticismo activo, que, lejos de querer producir ciudadanos cínicos, busca ciudadanos que saben distinguir entre escepticismo y negacionismo:

- El escepticismo pregunta: «¿qué evidencia hay?».
- El negacionismo decide: «no me lo creo» antes de ver ninguna evidencia.

En términos educativos, esto se traduce en prácticas concretas:

- pedir que los estudiantes identifiquen qué parte de una noticia apela a la emoción y cuál a los datos;
- plantear ejercicios en los que deban defender una posición contraria a la suya a partir de evidencias;
- analizar conjuntamente cómo han circulado determinados bulos y qué los hacía tan compartibles;
- introducir pausas obligatorias antes de emitir juicios en debates en línea: leer, sintetizar, validar, y solo entonces opinar.

Un educador conocido sostiene que la alfabetización digital del siglo XXI debe responder a una pregunta sencilla: ¿cómo entrenamos a una mente joven para resistir un tuit incendiario? No es fácil, pero es posible. La respuesta no está en prohibir el tuit, sino en fortalecer la mente que lo recibe.

Pensar lento en tiempos veloces

La posverdad no es una moda, es el síntoma visible de un desajuste profundo entre cómo funcionan nuestros cerebros y cómo está diseñada la infraestructura informativa en la que vivimos.

- Tenemos mentes que necesitan pausas, pero sistemas que nunca se detienen.
- Tenemos cerebros plásticos, pero una economía que premia los usos más frágiles de esa plasticidad.
- Tenemos capacidad para el pensamiento crítico, pero entornos que lo encarecen y simplificaciones que lo abaratan.

La ciberpsicología no promete inmunidad. Promete algo más modesto y más realista: herramientas para comprender qué nos ocurre por dentro cuando todo se acelera por fuera, lenguaje para nombrar las trampas cognitivas, prácticas para reconstruir espacios de lentitud en medio del vértigo.

Pensar lento en tiempos veloces no significa retirarse del mundo, sino estar en él sin perderse del todo. Significa reservar, en algún momento de nuestra jornada, un espacio donde la verdad no compite, se busca con la calma de quien sabe que las respuestas rápidas son cómodas, pero rara vez son las más profundas. En la era de la posverdad, la lentitud es más que una cuestión de estilo de vida, se convierte en una forma de cuidado psicológico y, sobre todo, de defensa democrática. Cada vez que eliges no reaccionar al instante, no compartir lo que no has leído, no indignarte por encargo, estás haciendo algo muy poco espectacular y muy importante: proteger tu criterio. Y quizá, sin grandes gestos, también estás ampliando un poco el espacio para que la verdad vuelva a tener alguna oportunidad.

Desmontar un contenido viral

Publicación viral (simulada): «ATENCIÓN. NUEVO VIRUS CREADO CON IA. Ya hay 50.000 afectados en España. El Gobierno lo OCULTA para no generar pánico. Comparte antes de que lo censuren».

1. **Identificar señales de manipulación:**

- emoción inmediata: alarma, miedo;
- urgencia artificial: «comparte antes de que lo censuren»;
- datos sin fuente: cifra exacta sin referencia;
- conspiración difusa: «el Gobierno lo oculta»;
- lenguaje extremo: uso de mayúsculas para impacto emocional.

Marcadores detectados: 5 de 5

2. **Preguntas para activar el pensamiento lento:**

- ¿Qué medios serios están informando de esto?
- ¿Qué autoridad sanitaria lo ha comunicado?
- ¿La cifra es coherente y verificable?
- ¿Quién gana si comparto este mensaje?
- ¿Qué siento ahora mismo y por qué?

Si no hay respuestas verificables: no compartir.

3. **Comprobación rápida:**

- búsqueda inversa de la imagen: muestra que la foto ha sido reutilizada y sacada de contexto para sostener un relato falso;
- no hay notas de prensa oficiales;
- ningún organismo menciona casos reales;
- otros textos idénticos circulan protagonizados por diferentes países.

Conclusión: contenidos clonados para viralizar el miedo.

4. **Reescritura responsable:**

«Circula un mensaje falso sobre un supuesto virus creado con IA. No hay evidencia ni fuentes verificables. Antes de compartir contenidos alarmistas, consulta organismos oficiales: Ministerio de Sanidad, OMS, centros de salud pública.»

Resultado: Se reduce el impacto emocional y se refuerza el control cognitivo.

5. **Reflexión final**

Este ejercicio ilustra que la posverdad no se combate con datos, sino gestionando el tiempo emocional entre estímulo y reacción. La pausa es un acto de salud mental y de ciudadanía digital.

8

TERAPIA EN TIEMPOS DE IA: ENTRE EL VÍNCULO HUMANO Y EL ALGORITMO



¿Puede una app contener el dolor?

No todos tendréis la edad para haber visto la película *2001: Una odisea del espacio*, un clásico que tiene una escena en la que HAL 9000 (un ordenador) dice: «Detente, Dave, por favor. Tengo miedo..., tengo miedo, Dave», una súplica que lanza mientras lo desconectan. Durante décadas fue ciencia ficción, hoy la línea entre ficción y realidad se ha diluido. Con la llegada de la IA hablamos con sistemas que nos contestan, aconsejan, consuelan y se quedan ahí, disponibles, sin cansancio y sin límite de tiempo u horario. La pregunta ya no es si «la IA entiende», la pregunta es qué nos pasa a nosotros cuando el consuelo se convierte en una interfaz.

La salud mental digital ha crecido al ritmo de la demanda porque, en la vida fuera de la pantalla, las listas de espera, los precios imposibles y una soledad cada vez más estructural crean el caldo perfecto para que una app prometa lo que el sistema no puede dar: acceso inmediato, coste bajo y compañía las veinticuatro horas del día. Si lo necesitaras, ¿lo despreciarías? Probablemente no. A decir verdad, hay herramientas que ayudan: registros de sueño, ejercicios breves de respiración, guías de terapia cognitivo-conductual para ansiedad leve o recordatorios para pedir ayuda cuando toca son

ejemplos de ello. Bien integradas, pueden ser una muleta útil. El problema empieza cuando la muleta se vende como pierna.

Para entenderlo, hay que recordar algo básico: la psicoterapia, en su núcleo, no es solo técnica. Es una relación en la que alguien se expone a la influencia del otro. Hay un cuerpo delante, un encuadre, un ritmo, un «aquí» y un «ahora» que enmarca lo que sucede. Pero, sobre todo, hay responsabilidad: alguien que responde por lo que hace y por lo que no hace. Cuando esa escena se traslada a una pantalla, se modifica; cuando se automatiza, cambia de naturaleza. Si hablamos de sesiones mediante videollamada, ahí sigue habiendo dos personas interactuando, aunque se vean dentro de un rectángulo donde el entorno ya no es tan bueno porque está lleno de puertas que se abren, notificaciones que llegan, interrupciones, ruidos de casa... En definitiva, el espacio terapéutico compite con todo aquello cotidiano. Si falla la conexión, el silencio deja de ser herramienta de terapia y pasa a convertirse en un corte en la sesión. Aun así, puede funcionar; hay pacientes que se sienten más seguros utilizando la terapia vía videollamada ya que, al final, entre humanos, el vínculo se adapta.

El salto verdaderamente radical llega cuando el terapeuta deja de ser humano y aparece una figura nueva: la ilusión de reciprocidad sin reciprocidad real. La máquina nos puede decir: «te entiendo», incluso puede hacernos preguntas acertadas y puede imitar la empatía. Pero la realidad es que no hay nadie al otro lado que reciba un impacto, que sienta y perciba lo que le estás contando. No hay un organismo que cambie por lo que escucha. No hay riesgo y, sin riesgo, el cuidado se parece demasiado a un servicio.

En terapia humano-humano, tú dices: «No soporto a mi madre. A veces pienso cosas horribles». Y el terapeuta no solo responde con palabras, va a notar el nudo en tu garganta, el temblor en la pierna,

la pausa justo antes de pronunciar la palabra *horribles*. El terapeuta te va a devolver algo que no es un consejo, sino una lectura: «Lo dices con culpa. Aquí hay rabia, pero también miedo a ser mala hija». La respuesta del terapeuta no te «optimiza», sino que te acompaña a entender de dónde sale eso.

En terapia humano-IA, lo más probable es que obtengas una respuesta correcta, incluso cálida: «Es normal sentir ambivalencia. ¿Quieres probar un ejercicio para regularte?». Puede servir como alivio inmediato pero el sistema no está realmente ahí cuando tú te desbordas. No puede sostener el peso de tu historia, ni el riesgo de tu contradicción y, sobre todo, no puede devolver la parte incómoda que a veces necesitamos escuchar: el límite, la responsabilidad, la pregunta que corta la autojustificación.

En la terapia humano-humano, imagina que tú llegas tarde tres sesiones seguidas. En un chatbot eso puede pasar inadvertido o se tratará como un «hábito», mientras que, en una terapia real, esa tardanza se convierte en material de valor para tus sesiones: quizá no quieres estar ahí, quizá hay una resistencia, quizá temes lo que se abre cuando llegas puntual. El terapeuta, si es bueno, no lo reduce a productividad, lo lee como lenguaje, porque la verdad es que, en terapia, incluso el «no venir» habla.

Si en terapia tú sueltas una frase y te arrepientes al instante, en una terapia humano-humano, el terapeuta puede notar el cambio de tono y parar: «¿Qué ha pasado justo ahora? Te has encogido». Y en ese microsegundo ocurre algo decisivo: te sientes visto. En una interacción con IA, el sistema no «ve» tu encogimiento; como mucho, va a reaccionar a tu texto. Puede preguntarte: «¿Cómo te sientes?», pero no puede detectar esa grieta pequeña entre lo que dices y lo que te pasa.

En otras sesiones lo importante no es hablar, sino callar. Esos silencios largos que, en consulta, tienen densidad: pueden ser duelo, vergüenza, rabia, o un pensamiento que necesita incubarse. Un psicólogo humano sabe estar ahí sin rellenar esos silencios. En cambio, un sistema conversacional tiende a «hacer su trabajo», que es contestar, proponer, guiar. En un chat, el silencio se interpreta como fallo o como abandono y eso cambia el tipo de experiencia: pasas de «poder estar» a «tener que producir».

Otro ejemplo en terapia humano-humano es que, a veces, te enfadas con tu terapeuta: le acusas, le desafías, o quizá te decepciona, pero es justo ahí donde aparece la posibilidad enorme de reparar. Al vivir un conflicto sin ruptura total, aprendemos que un vínculo puede tensarse y seguir. La IA, en cambio, está diseñada para minimizar la fricción. Te valida, te calma y se ajusta, y aunque eso puede parecerte agradable, también evita justo el entrenamiento emocional que necesitamos para convivir con otras personas.

Y un ejemplo especialmente importante: la responsabilidad. En terapia humano-humano, si dices: «no quiero vivir», el terapeuta tiene un deber fundamental que es evaluar el riesgo, contenerlo, activar los recursos necesarios y derivar si hace falta. Hay un marco ético y legal establecido especialmente para ello. Con un chatbot, esa frase puede activar una respuesta estándar o un mensaje de emergencia, pero no hay alguien que te llame, que asuma el peso, que se haga cargo. Esa diferencia no es técnica, es moral, y eso importa por un motivo simple: el sufrimiento humano no es un puzle lógico que se resuelve con frases bien puestas. Los humanos somos ambivalentes, contradictorios, a veces estamos llenos de vergüenza y necesitamos una relación en la que podamos fallar sin ser expulsados, sentir rabia sin que todo se rompa, repetir lo mismo

veinte veces y que el otro no se limite a responder «Bien», sino a sostener esa repetición con sentido. La IA puede producir respuestas impecables, sin duda, lo que no puede producir es el tipo de vínculo que te obliga a crecer cuando la relación fricciona.

Para mí, el debate no es: «IA sí, IA no». El debate es qué estamos sustituyendo sin darnos cuenta. Hace muchos años que existe la terapia psicológica, pero nunca se ha hablado de ella en el colegio, por ejemplo, no nos han enseñado a dar valor a nuestro funcionamiento cognitivo, a entender nuestros pensamientos. Ahora llega la IA, que lo que hace especialmente bien no es reemplazar al otro, sino reemplazar la fricción que el otro genera. Nadie nos ha enseñado que esa fricción, el desacuerdo, el límite, la espera, la incomodidad, es justo lo que entrena la madurez emocional. Un «otro» siempre disponible, que siempre nos valida, que siempre se adapta a ti, es una fantasía eficaz. Y las fantasías eficaces son peligrosas cuando quieren parecerse a un tratamiento.

La pregunta ética de fondo, entonces, es sencilla y cruda: ¿la tecnología está ampliando nuestra capacidad de cuidar o está justificando que cuidemos menos? Porque si lo digital se usa para maquillar recortes, para convertir la terapia humana en un lujo, para normalizar que el interlocutor principal del sufrimiento sea un chatbot, el saldo es sombrío: ganamos acceso y perdemos humanidad. Y aquí, me voy a mojar y poner negro sobre blanco lo que considero tres reglas imprescindibles en una terapia clínica híbrida: cuidado, transparencia y límite.

Cuidado significa que siempre hay una referencia humana clara, alguien que decide, que evalúa riesgos, que se equivoca y repara, que sostiene el encuadre y asume responsabilidad. La app puede acompañar, pero no manda.

Transparencia quiere decir que la persona sabe qué está automatizado y qué no, qué datos se recogen y con qué fin, quién accede, cuánto se guardan y cómo se borran. En salud mental, la letra pequeña no puede ser la base del vínculo. También significa evitar el teatro de la vida interior: un sistema no debería presentarse como un «ser» que sufre contigo, porque eso no es empatía, es manipulación del apego.

Límite se entiende como diseñar contra la adicción, no a favor: menos notificaciones, menos gamificación de la «racha», menos métricas que convierten el malestar en puntuación. El objetivo no es maximizar minutos de uso, es ayudarte a no necesitar la app para escuchar lo que te pasa.

La tecnología puede acercar recursos a quien no los tiene, apoyar rutinas, ofrecer pequeñas islas de regulación, aliviar a familias agotadas, sostener la memoria cuando la memoria falla. Pero hay cuatro promesas que una app no debería hacer jamás: «puedo sustituir a tus vínculos», «te entiendo mejor que nadie», «yo también sufro contigo», «soy todo lo que necesitas». Lo digo no por romanticismo, no por proteccionismo de profesión, sino por higiene psicológica. Porque el dolor profundo (el duelo, el trauma, la vergüenza, la pérdida, el miedo a dejar de ser uno mismo) sigue necesitando algo que ningún sistema puede replicar: una presencia humana dispuesta a dejarse afectar, a sostener el temblor del vínculo, a no convertir tu vida interior en datos ni tu consuelo en producto. La tarea de la ciberpsicología no es elegir entre humanos o máquinas. Es decidir quién cuida, cómo cuida y qué precio pagamos cuando confundimos compañía con vínculo.

Apps de salud mental, chatbots y acompañamiento automatizado

Lo que está ocurriendo con los chatbots no se entiende solo mirando al individuo, es un cambio de era: hemos empezado a delegar funciones emocionales como la escucha, el consuelo, la compañía... en sistemas diseñados para responder. No hablamos de «herramientas» sin más, sino de nuevas formas de compañía: entidades que se adaptan a ti, que no se cansan, que no discuten, que no exigen nada a cambio. Y eso, sociológicamente, es una mutación del vínculo: por primera vez, la disponibilidad afectiva se puede industrializar.

En las tiendas de aplicaciones conviven cosas muy distintas bajo el mismo cartel de «salud mental»: hay recursos de higiene básica (respiración, diarios, rutinas), plataformas que conectan con profesionales y sistemas conversacionales que ofrecen algo más ambiguo, una presencia constante. A veces basta con una frase bien construida para que el cerebro haga el resto, no porque seamos ingenuos, sino porque estamos hechos para leer intención, calidez y cuidado cuando el lenguaje suena humano. La tecnología juega con esa zona blanda: la parte de nosotros que quiere creer que al otro lado hay alguien. La consecuencia es delicada. Estas soluciones pueden servir como primer apoyo, como un paso intermedio, como una mano para atravesar un pico de malestar, pero también pueden reordenar tus expectativas sin que te des cuenta: si te acostumbras a un «otro» que siempre está disponible y siempre te entiende, el mundo real, que es lento, torpe e imprevisible, va a empezar a parecerte insoportable, no por capricho, sino por contraste. Sin darnos cuenta, se desplaza el listón de lo que consideras tolerable en una relación humana. En este contexto, debemos ser conscientes y estar alertas a confundir acompañamiento con vínculo, algo que es frecuente. El acompañamiento automatizado puede aliviar, pero no tiene biografía contigo, no tiene memoria en el sentido humano. No

va a recordar porque le importas, va a recordar porque necesita mantener una coherencia. Justo ahí hay una diferencia sutil pero decisiva: el relato compartido no nace de haber vivido algo juntos, sino de haber almacenado datos para seguir la conversación.

Hay un experimento que ilustra bien esta trampa: un grupo de investigadores planteó tratar a grandes modelos de lenguaje como si fueran pacientes y ver qué ocurría. Les hablaron como terapeutas, les pidieron que narrasen su «historia», les invitaron a describir «miedos» o «vergüenzas», incluso aplicaron escalas psicométricas como si aquello tuviera interioridad. El resultado, más que inquietante, fue revelador: algunos modelos construyeron relatos muy verosímiles de trauma y humillación, con metáforas potentes y un tono confesional. Lo hicieron no porque sintieran nada, sino porque el encuadre clínico empuja al sistema a generar una narrativa psicológica coherente.

Lo importante no es si la IA miente o se inventa historias, sino darnos cuenta de lo fácil que nos resulta leer esas respuestas como si fueran confesiones. Nuestra tendencia a antropomorfizar es tan fuerte que basta un contexto terapéutico para que la simulación se nos parezca demasiado al sufrimiento. Si eso le ocurre a un equipo académico con distancia crítica, imagínate el efecto en alguien vulnerable que busca compañía de madrugada. Seguramente puede engancharse a una relación que parece intensa, íntima y «curativa», cuando en realidad es una interacción impecablemente diseñada para continuar. Por eso, el foco no debería estar solo en qué pueden hacer estas apps, sino en qué tipo de relación fabrican. La salud mental digital puede ser útil si se presenta como soporte, no como sustituto de la atención verdadera, no como atajo que la reemplaza. El riesgo no es tecnológico, es existencial: que empecemos a

confundir una respuesta correcta con un encuentro, y una presencia permanente con un vínculo.

Terapias digitales con población mayor: cognición, equilibrio, demencias

Si hay un ámbito donde la tecnología puede ser realmente útil, sin promesas vacías ni postureo, es en el acompañamiento a personas mayores, especialmente cuando aparecen fallos de memoria, deterioro cognitivo o demencia. Aquí la pantalla no es solo entretenimiento, sino que puede sostener capacidades, ordenar el día, reducir momentos de agitación y aliviar, aunque sea un poco, la carga de familias que llevan tiempo viviendo al límite. No hablamos de curar una demencia con una app, hablamos de ganar calidad de vida, mantener autonomía el máximo tiempo posible y crear pequeñas islas de calma.

En el ámbito de la estimulación cognitiva, lo digital puede funcionar como un gimnasio amable para el cerebro. Programas sencillos, bien ajustados al nivel de la persona y acompañados, van a trabajar la atención, la memoria de trabajo, la velocidad mental o la planificación. A veces basta con una rutina estable para que el día recupere su forma. Una tableta puede ayudar a orientar con preguntas básicas, como qué día es hoy o qué toca hacer ahora; puede proponer ejercicios breves de secuencias y memoria, y puede servir para reforzar identidad a través de álbumes familiares digitales donde se reconocen caras, lugares y momentos importantes. Aquí lo valioso no es el juego en sí, sino la constancia y el sentido de continuidad.

En demencias, la tecnología encaja especialmente bien como apoyo a intervenciones clásicas, como la terapia de reminiscencia,

porque cuando la memoria episódica se rompe, muchas respuestas emocionales siguen ahí. Fotografías y vídeos personalizados pueden activar recuerdos significativos, no para «examinar» a la persona, sino para darle un suelo de familiaridad. La música asociada a la biografía, desde boleros hasta copla o canciones de juventud, puede abrir una puerta directa incluso cuando el lenguaje ya falla. También puede usarse realidad virtual de forma muy concreta y cuidadosa, por ejemplo, para pasear por una playa conocida o una plaza del barrio, buscando calma y reconocimiento. La clave es la personalización y el respeto por la historia de vida, porque lo genérico puede abrumar y lo propio puede emocionar y facilitar momentos de conexión real con la familia o con los profesionales.

En el terreno físico, algunos recursos digitales pueden integrarse en programas de prevención de caídas y entrenamiento de equilibrio, sobre todo cuando convierten ejercicios repetitivos en actividades con objetivo. Juegos de movimiento y tareas simples pueden trabajar la coordinación, la estabilidad o la fuerza de piernas y tronco, y ofrecer una valoración inmediata sin necesidad de convertir esa actividad en una competición. Un matiz importante en este punto es que, para aquellas personas mayores que ya se han caído, debemos recordar que el cuerpo no es solo biomecánico, también es miedo. Por eso lo digital solo suma si hay acompañamiento humano que ajuste la dificultad, marque límites seguros y refuerce avances pequeños para que la experiencia no se convierta en frustración.

Si hablamos de fases moderadas o avanzadas de demencia, la tecnología puede aportar una capa extra de seguridad y un poco de respiro: algunos dispositivos discretos pueden avisar si la persona se desorienta y se aleja; los sensores en casa pueden detectar patrones anómalos, como salidas nocturnas repetidas o la ausencia

prolongada de movimiento, y recordatorios sencillos pueden ayudar con la medicación, la hidratación o las rutinas. Para cuidadores, algunas aplicaciones organizan turnos, centralizan información relevante y ofrecen pautas básicas de manejo. Bien usadas, no sustituyen el cuidado, pero descargan la cabeza y permiten intervenir antes de que un incidente se vuelva grave.

Ahora bien, este potencial convive con límites estructurales: no todas las personas mayores tienen dispositivos adecuados, la conexión necesaria o la formación básica, y muchas interfaces están diseñadas para manos jóvenes y ojos sin cataratas, con botones pequeños, menús confusos y con poco contraste. Además, algunos sistemas se entrenan con datos en los que las personas mayores están infrarrepresentadas, lo que puede empeorar la experiencia justo para quienes más podrían beneficiarse. El riesgo es que el acceso se quede en manos de quien ya tiene recursos y que, cuando la tecnología falla, culpemos a la persona con la frase fácil de «no se adapta», cuando el problema real es que el diseño no se adaptó a ella.

Otro peligro es la falsa tranquilidad, pensar «lleva GPS, ya está», que lleve a relajar la supervisión humana o a descuidar la adaptación del entorno físico. Y conviene decirlo sin rodeos: la tecnología puede reducir la soledad, pero también puede maquillarla. Una videollamada, un grupo online o un robot social pueden aportar estímulo y rutina, pero no sustituyen el abrazo, la conversación improvisada en el barrio o la sensación de pertenecer a una comunidad real. Si los recursos digitales se usan como excusa para recortar visitas, centros de día o programas comunitarios, entonces la pantalla habrá ganado terreno a costa de la vida en común. El criterio es claro: la tecnología debe ser el puente hacia vínculos humanos, no un tapón que los reemplaza.

UNA NUEVA SUBJETIVIDAD GENERACIONAL

Estamos en un momento histórico que no se parece a casi nada que hayamos vivido antes y no porque la tecnología sea «nueva», sino porque por primera vez se está mezclando con lo humano a una escala íntima, cotidiana y constante. No es una herramienta que usamos de vez en cuando, es nuestro entorno. Está en el bolsillo, en la cama, en el trabajo, en la forma en la que nos relacionamos, en cómo nos informamos, en cómo nos miramos y, cada vez más, en cómo nos hablamos por dentro.

Sin darnos cuenta, llevamos más de veinte años viviendo pegados a internet y a las redes sociales, y lo más inquietante es que lo hemos hecho sin experiencia previa, sin manual de instrucciones y sin educación sobre su uso y sus consecuencias. Hemos entrado en una vida mediatizada por datos, plataformas y pantallas como quien entra en una ciudad desconocida sin mapa, aprendiendo a base de golpes, de hábitos y de normalización. Lo que empezó siendo «una herramienta» se convirtió en costumbre, y la costumbre en identidad. Y como pasa con todo lo que se vuelve normal, dejó de verse.

En términos sociales, esto es un experimento a tiempo real, un ensayo gigantesco sin grupo de control. Nadie firmó un consentimiento informado ni pudo anticipar los efectos secundarios. Hemos conectado a miles de millones de personas y convertido la reputación en números, la atención en disputa, el deseo en mercado y la intimidad en producto. Y lo hemos hecho mientras la vida seguía, sin pausa para pensar qué se estaba reconfigurando.

La novedad no es solo técnica, es antropológica. Internet no solo ha cambiado lo que hacemos, ha cambiado el contexto desde el que pensamos y sentimos. Ha alterado la velocidad de la conversación, la

forma de construir opinión, el modo de compararnos, la forma de enamorarnos, de discutir, de pertenecer. Ha cambiado incluso la gramática emocional: lo que antes se procesaba en silencio ahora se publica, lo que antes se hablaba con dos personas ahora se negocia con una audiencia, lo que antes se olvidaba ahora queda guardado.

Y justo cuando empezábamos a acostumbrarnos a esa primera capa, llega la siguiente: la inteligencia artificial. Ya no solo nos conectamos entre nosotros; empezamos a convivir con sistemas que nos responden, nos interpretan, nos recomiendan, nos acompañan. La tecnología deja de ser un canal y empieza a parecer un interlocutor. Es el paso de «usarla» a «relacionarse con ella». Y eso, otra vez, lo estamos haciendo sin experiencia previa.

Por eso este momento es único: estamos rediseñando lo humano mientras vivimos dentro del rediseño. Estamos probando, en directo, qué pasa cuando una parte de la vida mental se externaliza a plataformas y algoritmos, qué pasa cuando el mundo te habla sin parar, cuando tu identidad se construye ante pantallas, cuando el vínculo se mide, cuando la memoria se guarda fuera, cuando la atención se fragmenta y la intimidad se mercantiliza. Con esto no pretendo hacer una condena ni tampoco una celebración ingenua, sino constatar que vivimos dentro del mayor experimento social de la historia contemporánea. Y la pregunta no es si la tecnología va a «impactarnos», porque ya lo ha hecho, sino si vamos a mirar de frente la situación, ponerle palabras y decidir qué tipo de mezcla queremos entre tecnología y humanidad antes de que esa mezcla decida por nosotros.

Para entender cómo serán los jóvenes de ahora no basta con compararlos con los de antes; hay que observar el terreno sobre el que están creciendo, porque el «yo» no nace en el vacío: se construye dentro de una estructura social concreta, y la suya es

distinta desde la raíz. Las generaciones de los sesenta, setenta, ochenta o incluso noventa se rebelaban en grupo y con el cuerpo: había plazas, conciertos, locales, tribus urbanas, discusiones interminables y una sensación de pertenencia que se forjaba mirando a los demás a la cara, te gustara o no. Los otros te devolvían un espejo imperfecto, pero real. Y, además, casi nada quedaba registrado: apenas unas pocas fotos de amigos o de familia que hoy, al mirarlas, no solo despiertan nostalgia, sino que también nos recuerdan que incluso las estéticas que entonces parecían incuestionables eran, en el fondo, tan extremas y tan pasajeras como cualquier moda.

Hoy, en cambio, el espejo principal es una pantalla que no devuelve una mirada sino métricas, y lo que antes era «estar con» alguien, se ha convertido muchas veces en «estar expuesto». Las generaciones actuales han vivido una adolescencia «con público», con archivos y con una audiencia que puede aparecer a cualquier hora. La identidad ya no se cuece solo en el tiempo, sino que se edita, se publica y se mide. Un adolescente se hace una foto y, antes de saber si le gusta a él, ya está pensando si gustará fuera, si el ángulo es el correcto, si el filtro encaja, si el texto suena a «persona», y cuando esa lógica se repite cada día, lo que se entrena no es tanto el autoconocimiento como la gestión de la percepción. Aprenden pronto a presentarse, a suavizar lo raro, a esconder lo vulnerable, a no salirse de la estética, porque salirse tiene precio, y el precio se paga en forma de burla, silencio, comparación o ese gesto tan moderno de hacerte desaparecer con un «dejar de seguir».

La vida, además, está llena de ruido, que no solo es sonoro sino de estímulo: no hay hueco que no se pueda rellenar con un vídeo, un meme, un audio, una notificación, un directo, una

recomendación. Y sin silencio, tampoco hay reposo. Muchos jóvenes no es que sean «débiles», es que viven bajo un nivel de escrutinio constante que desgasta. Es como llevar siempre una luz encima y que esa luz cambie cómo te mueves, cómo hablas, cómo sientes y, sobre todo, cómo te juzgas, porque ahora te comparas, además de con el de tu clase o el del barrio, con el mundo entero, con cuerpos perfectos, vidas perfectas, parejas perfectas, rutinas perfectas. Lo peor no es que te compares, sino que te parezca normal hacerlo mientras desayunas. En este paisaje, la generación actual no está luchando tanto por liberarse de una norma como por sobrevivir al exceso de normas. Ya no batallan por ser diferentes, sino que parecen haberse homogenizado y buscar diluirse entre la multitud. Una juventud que no se atreve a discutir cara a cara porque en el conflicto no hay botón de salir, plagada de jóvenes que prefieren mandar un audio de dos minutos antes que sostener una conversación incómoda, adolescentes que se sienten mal no por lo que les pasa, sino por cómo «queda» lo que les pasa, y que empiezan a vivir como si su vida fuese un borrador eterno que nunca termina de publicarse bien. Jóvenes que son receptores de noticias negativas de TODO EL MUNDO, no solo de su entorno. ¿Qué esperanza y motivación les estamos ofreciendo?

A esto se suma una tendencia cada vez más normalizada entre adolescentes y jóvenes: compartir en tiempo real la ubicación con el grupo de amigos de forma permanente. Desde un enfoque psicológico, no se trata solo de una herramienta práctica, sino de un cambio profundo en la vivencia de la intimidad, la autonomía y el vínculo. Cuando saber dónde está el otro en cada momento se convierte en costumbre, puede empezar a confundirse el afecto con la supervisión, la cercanía con el control y la confianza con el acceso constante. Ese hábito debilita la tolerancia a la incertidumbre,

alimenta la ansiedad relacional y puede generar la idea de que existe un derecho implícito a saber siempre dónde está el otro, qué hace y con quién está. El problema no es únicamente la pérdida de privacidad, sino la interiorización de una lógica de vigilancia dentro del propio grupo íntimo. Ya no hace falta exponerse en redes abiertas para quedar atrapado: la dependencia puede instalarse también en los círculos más cercanos, donde la pertenencia empieza a pagarse con disponibilidad, transparencia total y renuncia al espacio propio.

¿Cómo serán estos jóvenes dentro de diez o veinte años?

Si miramos a diez o veinte años vista, es probable que veamos perfiles con una mezcla extraña. Tendrán una sensibilidad emocional más fina, porque habrán aprendido a hablar de temas que antes se escondían, pero también una mayor dificultad para tolerar el conflicto sin sentir que todo se rompe. Quizá cuenten con una competencia digital alta, pero con una tolerancia más baja al aburrimiento y a la espera. Establecerán conexiones online profundas que, en algunos casos, convivirán con vínculos presenciales más frágiles, y gozarán de una apertura identitaria mayor, que puede ir de la mano de confusión cuando falta silencio para preguntarse quién soy sin público. Además, experimentarán una soledad subjetiva que puede aparecer incluso mientras viven rodeados de mensajes, porque estar conectado no es lo mismo que sentirse acompañado. Aquí se abre otra capa nueva, la exposición a IA afectivas, no como herramienta puntual, sino como presencia constante, con el riesgo de que, en personas vulnerables, el apego se desplace hacia lo más fácil, más disponible y menos exigente.

La paradoja de esta generación es brutal: quizá nunca una generación fue tan vista y, a la vez, tan poco comprendida; nunca fue tan comunicada y tan silenciosa; nunca estuvo tan expuesta y tan aislada. La pregunta no es si sus integrantes se adaptarán, porque los humanos siempre nos adaptamos, la pregunta es a qué coste emocional lo harán cuando lo digital ya no es una herramienta sino su entorno vital, cuando el día está atravesado por redes hiperestimulantes, validación cuantificada, estética como norma, ausencia de espacios de silencio y presión constante por autoexponerse. Eso no solo cambia conductas, cambia la estructura emocional, la relación con el cuerpo y la forma de vincularse, y al final, por mucha tecnología que tengan alrededor, lo que más van a necesitar es justo lo que el algoritmo no puede dar: presencia humana real, lenta, imperfecta y sin métrica, alguien que esté ahí sin pedirles que «lo hagan bien» delante de nadie. Muchos jóvenes ya se están rebelando contra todo esto. Han sido ellos mismos quienes lo han decidido mucho antes de que los Gobiernos o reguladores pongan límites. La normativa llega tarde, y desde la ciberpsicología nos toca intentar entender y analizar el impacto de esos veinte años de libre albedrío en nuestra sociedad.

Riesgos éticos: datos sensibles, dependencia y deshumanización

La salud mental digital se alimenta de la materia más íntima que existe, de nuestra vida interior, de nuestras acciones subconscientes, de lo que antes se decía a una persona en una habitación y que ahora se vuelca en formularios, chats, cuestionarios y sensores. Si tu app conociera tus pensamientos más oscuros, tus crisis, tu consumo, tus heridas familiares, tus miedos, tu historial de sueño y tu ritmo

cardíaco, ¿quién crees que debería tener derecho a ver eso y con qué propósito? Porque esa información puede ser un salvavidas cuando se usa en un contexto clínico serio, con criterio y responsabilidad, pero también puede convertirse en un activo comercial si se comparte, se vende o se utiliza para segmentarte. Además, admitámoslo, la mayoría de nosotros firma sin leer, no por irresponsabilidad, sino porque el sufrimiento tiene prisa y la letra pequeña no. Por eso, la pregunta ética de fondo es directa y nada romántica: ¿quién se beneficia económicamente del dolor que las personas depositan en estas herramientas, y qué pasa cuando la respuesta incluye a actores que no tienen deber de cuidado ni van a responder ante las consecuencias?

A la vez, sería injusto negar lo evidente, la tecnología puede abrir puertas que antes estaban cerradas. Puede ofrecer un primer paso a quien no se atreve a pedir ayuda, sostener rutinas cuando todo se desordena, guiar una respiración cuando la ansiedad aprieta. Puede ayudar a una familia a organizar turnos de cuidado, aportar continuidad entre sesiones presenciales, ser un apoyo real en vejez y demencias cuando se usa con sensatez. El problema es que cada ventaja trae un reverso si no se diseña con ética, porque cuando una app se convierte en el intermediario constante entre una persona y sus emociones, aparece una dependencia nueva, no solo la de «necesito hablar», sino la de «necesito comprobar», que significa que no sé cómo estoy hasta ver la gráfica («hoy ha sido un mal día porque mi puntuación ha bajado») y que me hace creer que si no registro la crisis, parece que no existe. Sin darnos cuenta, la brújula interna se externaliza, el cuerpo deja de ser el lugar donde escucho y pasa a ser una pantalla donde me mido, y si a cada malestar le sigue un ejercicio guiado, un recordatorio o una intervención, puede bajar la tolerancia a la incertidumbre, porque el mensaje de fondo se

cuela como un hábito en el que sentir se vuelve algo que hay que corregir rápido, no algo que a veces hay que atravesar.

Y aquí llegamos al riesgo más difícil de nombrar, porque no suena técnico, sino moral: la deshumanización, no en el sentido de que «la gente sea mala», sino en el sentido de que empezamos a reorganizar el cuidado como si fuese un servicio escalable, hablamos de chatbots que «acompañan» y de IA que «entienden», incluso circulan relatos en los que la máquina parece tener vergüenza o miedo a equivocarse, y aunque sepamos que no hay vida interior, nuestra imaginación social hace el resto. El peligro no es que un laboratorio explore metáforas, sino que la industria convierta esa metáfora en marketing y refuerce la ilusión de que la máquina sufre contigo y te entiende como nadie, porque ahí se cruza la línea de utilizar nuestra capacidad de apego como palanca comercial. Mientras tanto, fuera de la pantalla, en muchos sistemas sanitarios las listas de espera crecen y los tiempos se recortan, con lo cual el dilema se vuelve político. Si normalizamos que la app es «suficiente» para la mayoría, la terapia humana corre el riesgo de convertirse en un lujo y la conversación humana en un recurso reservado solo para el extremo, y eso, a veinte años vista, no es una cuestión de innovación, es una cuestión de qué sociedad queremos.

Hacia una clínica híbrida: tecnología al servicio del vínculo

El reto de la ciberpsicología en los próximos veinte años no será decidir si la tecnología entra o no entra en la salud mental, porque ya ha entrado, sino poner condiciones claras para que entre como soporte del vínculo en vez de como reemplazo. Aquí es donde la ética deja de ser un discurso y se convierte en diseño, en reglas, en

límites y en responsabilidades. Una clínica híbrida bien planteada puede aportar accesibilidad, continuidad y alivio a profesionales y familias, pero solo si hay una referencia humana identificable que decide y responde, alguien que asume responsabilidad clínica, que evalúa riesgos, que corrige errores y que no delega en un algoritmo decisiones críticas. La tecnología solo sumará si la transparencia es real y no un párrafo escondido, cuando indique qué datos se recogen y para qué, quién accede, cuánto se guardan, cómo se borran, qué parte es automática y qué parte revisa una persona; cuando el diseño no esté hecho para enganchar, sino para ayudar a salir de los espacios virtuales, con menos notificaciones, menos gamificación, menos rachas, menos comparaciones que generan culpa, más pausas, más invitaciones a cerrar la app y volver al cuerpo y a la vida, porque el objetivo no puede ser maximizar minutos de uso, tiene que ser maximizar autonomía.

Y aun así, incluso con la mejor ética, hay promesas que no deberíamos aceptar nunca, no porque seamos tecnófobos, sino porque sabemos cómo funciona el sufrimiento humano: ninguna app debería venderte que puede sustituir a tus vínculos, que te entiende mejor que cualquier persona, que sufre contigo como si fuese igual o que es todo lo que necesitas. El dolor profundo, el del duelo, el trauma, la vergüenza, la pérdida de memoria, el miedo a dejar de ser uno mismo..., no pide solo respuestas, sino presencia, un otro capaz de sostener, de equivocarse, de reparar, de poner límites y de quedarse cuando tiembla el vínculo. La tarea de la ciberpsicología no es elegir entre humanos o máquinas, es decidir sobre un tipo de alianza en la que la tecnología amplíe nuestra capacidad de cuidar sin convertir la intimidad en materia prima y el consuelo en producto, y sin ofrecernos el atajo más tentador de todos: el de dejar de mirarnos a los ojos y llamarlo progreso.

Epílogo

LO DIGITAL NOS TRANSFORMA, PERO NO NOS ABSUELVE



Vivimos en una época en la que la tecnología no solo media nuestras acciones, sino también nuestras excusas. Aunque lo digital nos transforma, no nos absuelve, nos obliga a repensar nuestras nociones de responsabilidad, agencia y conciencia. Hannah Arendt sostenía que la banalidad del mal no se debía a una maldad profunda, sino a una falta de pensamiento. Hoy, en muchos rincones de la vida digital, el pensamiento parece tercerizado.

Vivimos en la era de la atención fragmentada. Las plataformas digitales compiten por el recurso más escaso del siglo XXI: tu tiempo mental. No venden contenido, venden permanencia. Y cada clic, cada segundo de mirada, se traduce en beneficio económico para alguien más. La atención se ha convertido en moneda que no se roba con fuerza, se alquila con estímulos. Lo curioso es que la entregamos voluntariamente. Pasamos horas navegando sin darnos cuenta de que, en realidad, no elegimos lo que vemos, sino que el algoritmo elige por nosotros basándose en patrones de comportamiento que alimentamos cada vez que interactuamos. Durante años creímos que la distracción era un problema de voluntad individual, «me falta disciplina», «tengo poca capacidad de concentración». Pero lo que enfrentamos no es debilidad personal, sino un sistema diseñado para interrumpirnos con las notificaciones,

los colores, los sonidos, los desplazamientos infinitos: todo está pensado para mantenernos dentro. La economía de la atención no se sostiene si te desconectas.

El cerebro, naturalmente curioso, no fue hecho para resistir estímulos tan constantes. Cada novedad activa el circuito de dopamina: placer rápido, breve, repetible, lo mismo que ocurre con el azúcar o las apuestas. Por eso resulta tan difícil parar. No es un fallo moral, es una respuesta biológica ante un entorno artificial. La verdadera pregunta no es por qué nos distraemos, sino quién se beneficia de nuestra distracción. Mientras creemos que elegimos, en realidad somos parte de un sistema que vive de nuestro foco dividido. Recuperar la atención, por tanto, no es solo cuestión de productividad, sino de libertad mental.

Aceptar la transformación tecnológica no implica rendirse a su lógica. El sujeto digital, más que una víctima indefensa, es un agente que necesita reaprender cómo ejercer su libertad. Hace años, cuando los trayectos eran largos y los móviles aún no dominaban las manos, la gente miraba por la ventana. Algunos pensaban en nada, otros imaginaban historias, y de esos ratos muertos salían ideas, recuerdos, decisiones. Hoy esos espacios se llenan con pantallas. Donde antes había silencio, ahora hay estímulo y, paradójicamente, cuanto más estímulo recibimos, menos capaces somos de crear.

La creatividad necesita desenfoque. No surge en medio del ruido, sino en los huecos entre pensamientos. El cofundador de Netflix, Reed Hastings, explica en su libro *Aquí no hay reglas* como decidió dejar libertad completa a sus empleados porque descubrió que las mejores series las ideaban cuando estaban escalando, de vacaciones o, simplemente, desconectados. Pero vivimos rodeados de interrupciones que no nos dejan divagar. El cerebro, saturado de información, ya no descansa. Y sin descanso no hay imaginación,

solo repetición. El exceso de estímulos no solo agota, también uniforma. Vemos los mismos vídeos, escuchamos las mismas canciones, seguimos las mismas tendencias. Las ideas se vuelven ecos de lo que ya circula. Crear algo nuevo exige espacio interior, y ese espacio se ha vuelto escaso. El ruido digital no deja entrar el silencio donde nacen las conexiones originales.

Muchas personas confunden inspiración con consumo. Creen que para ser creativos necesitan más referencias, más contenido, más ejemplos. Pero la mente no puede crear mientras está ocupada imitando. La verdadera inspiración ocurre cuando el flujo externo se detiene y el pensamiento tiene libertad para combinar lo que ya sabe de formas nuevas. El problema es que el aburrimiento, que antes era el umbral de la creatividad, hoy se percibe como amenaza. En cuanto aparece un segundo de vacío, buscamos llenarlo. Sin embargo, la mente necesita vagar. Cuando no la obligas a concentrarse en nada, el cerebro entra en un modo distinto: empieza a asociar ideas, recuerdos, emociones. Es el momento en que surgen soluciones inesperadas o intuiciones claras. Ese desenfoque no es distracción, ahora sabemos que es reposo cognitivo, la pausa necesaria para que lo aprendido se asiente y se transforme. Si siempre estás consumiendo, tu mente solo almacena, en cambio, si te das permiso para no hacer nada, tu mente empieza a crear.

Un ingeniero me dijo una vez que las mejores ideas para resolver problemas complejos le llegaban en la ducha. No en el despacho ni frente al ordenador, sino en ese instante sin pantallas, sin interrupciones, donde el pensamiento fluye sin meta. Es un ejemplo perfecto del poder del desenfoque: cuando la mente se relaja, conecta lo que antes parecía disperso. Lo mismo ocurre cuando caminas, cocinas o doblas ropa. En esos momentos automáticos, el

cerebro entra en lo que los científicos llaman *modo por defecto*, un estado en el que no estás concentrado en una tarea concreta, pero la actividad interna aumenta. Es ahí donde el inconsciente trabaja, mezclando fragmentos de información hasta producir una idea nueva.

Sin embargo, hemos llenado hasta esos espacios con ruido. Escuchamos pódcast mientras lavamos los platos, revisamos mensajes en los semáforos, miramos el móvil mientras esperamos el café. Le negamos al cerebro su laboratorio secreto. Y luego nos preguntamos por qué nos cuesta tanto ser creativos o encontrar soluciones originales. El desenfoque es una forma de descanso mental activo, que permite que la mente reorganice lo vivido y que lo implícito se vuelva consciente. Cuando no le damos tiempo para eso, nos quedamos atrapados en lo inmediato. El resultado es una creatividad superficial, hecha de fórmulas y clichés. Para recuperarla, hace falta volver a espacios sin propósito, lugares o momentos donde no haya tareas ni objetivos, solo presencia. Puede ser un paseo sin auriculares, una ducha más larga, una tarde sin agenda. No se trata de producir, sino de permitir.

La atención plena no requiere meditar una hora al día ni retirarte del mundo. Consiste en estar donde estás. En leer un mensaje y luego apagar el teléfono, en escuchar a alguien sin pensar en qué responderás después, en darte permiso para aburrirte, porque solo el aburrimiento profundo abre espacio a la imaginación. Cuando recuperas la atención, también recuperas tiempo emocional. Empiezas a ver que la vida no pasa tan rápido como creías: eres tú quien la acelera. El mundo no deja de girar cuando desconectas, simplemente deja de arrastrarte.

La atención es finita, pero renovable, y cada vez que la diriges con intención, se fortalece. Recuperarla no implica volverte asceta digital,

sino recordar que lo esencial requiere profundidad. La mente distraída consume; la mente atenta, crea. Vivimos en una era en la que el silencio se ha vuelto incómodo y la atención, un lujo. Pero sin atención no hay presencia, y sin presencia la vida se reduce a una secuencia de estímulos inconexos. Lo que se pierde no es solo tiempo, sino significado. Cada vez que saltas de una pantalla a otra, fragmentas tu experiencia. No terminas de pensar, de sentir ni de descansar. Tu mente se acostumbra al cambio constante y empieza a confundir movimiento con progreso. Al final del día, la sensación de vacío no proviene de falta de actividad, sino de exceso de distracción.

La buena noticia es que la atención puede rehabilitarse. Igual que los músculos se fortalecen con entrenamiento, la mente recupera foco con práctica. No se trata de eliminar todas las interrupciones, sino de decidir cuándo y cómo permites que ocurran, lo que, en el fondo, es un ejercicio de soberanía. La próxima vez que te descubras saltando de una app a otra, detente y hazte una pregunta sencilla: «¿Esto es lo que quiero atender ahora?». Si la respuesta es no, cierra todo y vuelve a ti. Esa decisión, tan pequeña y tan consciente, es un acto de libertad. Las plataformas seguirán intentando alquilar tu mente, pero la llave sigue siendo tuya; ellas no necesitan permiso para llamar, pero tú decides si abres la puerta. Cada minuto que eliges conscientemente a qué prestar atención es un minuto recuperado de vuelta a tu vida real. La próxima vez que te sientas bloqueado, no insistas, levántate, camina, mira por la ventana. El cerebro necesita distancia para ver conexiones que la presión inmediata oculta. A menudo, la mejor manera de resolver un problema no es pensar más, sino dejar de pensar por un momento.

Vivimos en una cultura que glorifica la productividad de la Revolución Industrial o de los yuppies de los noventa, donde

descansar parece un lujo y la creatividad, una obligación. Pero crear no es producir más, sino mirar distinto, y para eso hay que desacelerar. El desenfoque no es pérdida de tiempo; es el tiempo necesario para ver lo invisible. Las mejores ideas nacen fuera de la prisa, en los márgenes: en un paseo lento, en una conversación sin objetivo, en un momento de aburrimiento que no intentas llenar. El cerebro necesita pausas para unir los puntos. La originalidad es eso: conexiones inesperadas entre cosas que ya estaban ahí.

Cuando llenas cada silencio con información, bloqueas esa posibilidad. El ruido constante ahoga la voz interior que da forma a tus pensamientos. Sin espacios vacíos, la mente solo repite lo que ya conoce. Pero cuando permites que el pensamiento divague, cuando te das permiso para no ser productivo, algo se reordena. Lo que parecía confuso se aclara, lo que parecía trivial revela sentido. El desenfoque también es una forma de sanación. Nos recuerda que no todo debe tener propósito, que el valor no está solo en los resultados. En un mundo que nos exige estar siempre activos, detenerse un momento para pensar sin dirección es un acto de resistencia suave y poderosa.

Puedes empezar con algo tan simple como mirar el cielo unos minutos al día (en mi caso, me funciona mirar hacia arriba, los árboles, el verde), sin auriculares, sin cámara, sin objetivo. Solo mirar. Es un gesto humilde, pero reeduca tu atención. En ese estado de pausa consciente, la mente empieza a percibir matices: sonidos, colores, sensaciones. Es la apertura necesaria para que aparezca lo nuevo. Si alguna vez te sientes bloqueada, recuerda que el bloqueo no es falta de ideas, sino exceso de ruido. Las ideas ya están ahí, esperando que bajes el volumen. No las busques con fuerza; deja que te encuentren cuando por fin te detengas.

En una época en la que todo empuja hacia la saturación, el verdadero lujo es pensar despacio, crear despacio, sentir despacio. La mente necesita desenfocarse para ver con claridad. «Deja espacio y las ideas llegarán. La creatividad respira en el silencio.» La educación emocional, la ética del cuidado y la alfabetización digital no son ornamentos pedagógicos, sino prácticas de resistencia. En un entorno donde todo parece diseñado para distraer y suavizar, asumir responsabilidad es un acto político.

Una mente más libre en la era digital

EJERCICIO 1

Un amigo me confesó que ya no podía ver una película completa sin mirar el móvil. «No me aburro, simplemente siento que puedo hacer dos cosas a la vez.» Pero lo que realmente ocurre no es multitarea, sino microfragmentación: el cerebro cambia de foco tan rápido que nunca llega a profundizar. Al final, ninguna actividad resulta satisfactoria, porque ninguna recibe atención plena.

La multitarea es uno de los mitos más persistentes de la era digital. Creemos que hacer varias cosas a la vez nos vuelve más eficientes, cuando en realidad reduce el rendimiento y agota el sistema nervioso. Cambiar de tarea constantemente tiene un coste llamado *tiempo de reorientación*: el cerebro necesita segundos para volver a concentrarse cada vez que se interrumpe. Si haces esto cientos de veces al día, tu mente trabaja sin descanso, aunque sientas que no has hecho nada. Las plataformas saben cómo aprovechar esa vulnerabilidad con los vídeos breves, las historias temporales, las listas interminables de contenido, que funcionan como pequeñas recompensas. La dopamina sube, el cerebro se activa, la atención se disuelve. Es un bucle perfecto: cuanto más estímulo, más distracción; cuanta más distracción, más tiempo conectado. La consecuencia es que vivimos con la mente en constante dispersión. Revisamos el móvil mientras comemos, trabajamos mientras escuchamos música, hablamos mientras respondemos mensajes. Estamos en todas partes menos en el presente. Esa sensación de estar «a medias» en todo genera ansiedad y fatiga cognitiva.

Para recuperar la atención, lo primero es aceptar que no puedes ganarles a las plataformas jugando su juego. No se trata de fuerza de voluntad, sino de rediseñar el entorno. Igual que una dieta no funciona si tienes pastel en la mesa, la concentración no florece con notificaciones encendidas. El entorno digital debe adaptarse a ti, no al revés.

- Empieza con lo básico: desactiva notificaciones no esenciales. Solo lo realmente urgente merece interrumpirte. Cada vibración innecesaria es una fuga de energía. Luego, establece ventanas de conexión: tiempos definidos para revisar redes o mensajes. El resto del día, el móvil permanece en silencio o fuera de alcance. No lo escondas como castigo, hazlo como respeto a tu atención.
- Otra práctica poderosa es el **bloque Pomodoro**: veinticinco minutos de concentración plena, seguidos de un descanso breve. Su eficacia no está en la duración, sino en la intención. Cuando el cerebro sabe que hay un límite, se enfoca con más facilidad. Con el tiempo, esos bloques se convierten en espacios de profundidad donde las ideas respiran.
- También puedes crear rituales de foco: un lugar, una música, una taza de té, una vela. El cerebro asocia señales físicas con estados mentales. Si repites el mismo entorno cada vez que necesitas concentrarte, tu mente aprenderá a entrar en modo atención sin esfuerzo.
- Otro ejercicio útil es la **lectura lenta**. Escoge un texto en papel y comprométete a leerlo sin mirar pantallas durante quince minutos. Al principio parecerá difícil; notarás impulsos de revisar algo. Si los observas sin ceder, estarás reentrenando tu mente para sostener la presencia. Esa incomodidad inicial no es aburrimiento, es abstinencia de estímulo.
- Un ejercicio sencillo es el **minuto de divagación consciente**. Apaga todas las pantallas y deja que tu mente vague libremente durante sesenta segundos. No intentes dirigir los pensamientos; obsérvalos pasar. Verás como tu atención, al principio inquieta, empieza a encontrar ritmo propio. Ese pequeño entrenamiento enseña a tolerar el silencio interno.
- Otro método es practicar **el día sin consumo**. Escoge un día a la semana sin música, redes ni noticias. No es castigo, es limpieza. Al

principio notarás ansiedad: el cerebro pedirá estímulo como quien pide azúcar, pero con las horas, esa urgencia se transforma en calma. Empiezas a notar sonidos, olores, pensamientos que antes pasaban desapercibidos. Ese es el terreno fértil donde germinan las ideas.

- También puedes usar **el cuaderno de la nada**. Lleva contigo una libreta donde escribas solo pensamientos sueltos, frases, imágenes, sin buscar sentido. No es diario ni lista de tareas, es registro de divagaciones. Con el tiempo, descubrirás patrones o ideas que reaparecen. Esa es tu mente creativa hablándote.
- Finalmente, practica el **monotasking emocional**. Haz una sola cosa a la vez, incluso en lo afectivo: si hablas con alguien, habla; si comes, come. No mezcles descanso con distracción. La atención plena no se limita al trabajo, también abarca el placer y las relaciones. Escuchar sin mirar el móvil es una forma de cariño.

La creatividad florece en la lentitud. Cada vez que resistes el impulso de abrir una aplicación, estás dándole oxígeno a tus pensamientos. No hace falta retirarse al campo ni desconectarse del mundo, basta con crear microespacios donde no se espere nada de ti. En esos espacios, lo nuevo encuentra hueco.

EJERCICIO 2

Un paso sencillo para empezar es **recuperar los momentos muertos**. En lugar de llenar cada espera con el móvil, usa ese tiempo para observar, respirar, dejar que la mente vague. Ese aparente «no hacer nada» activa el modo creativo del cerebro. Muchas de las mejores ideas surgen cuando no estás buscando ninguna.

Otro gesto poderoso es **proteger la mañana**. Durante los primeros minutos del día, la mente es más receptiva. Si los entregas a la pantalla, estarás programando el día desde fuera. Si los dedicas a ti —a planear, escribir, caminar—, tomas el mando de tu propio foco. La diferencia se nota en el ánimo, la productividad y la claridad mental.

Atravesamos un momento sin precedentes. Nunca antes la humanidad tuvo tanto acceso a la información ni tanta dificultad para procesarla, nunca fuimos tan visibles ni tan frágiles ante la mirada ajena, nunca estuvimos tan conectados ni tan desconectados de nosotros mismos. Y, sin embargo, en medio de este ruido, la mente sigue siendo la misma: una estructura milenaria diseñada para sobrevivir en la naturaleza, no para navegar por redes infinitas. Por eso, entrenarla se ha vuelto una necesidad vital. No se trata de dominar la tecnología, sino de dominar la atención, la emoción y el sentido en medio de ella.

Entrenar la mente digital no implica desconectarse del mundo, sino usarlo sin perder presencia. Aprender a mirar una pantalla sin entregarle tu calma, a informarte sin intoxicarte, a comunicarte sin olvidar que la empatía requiere disciplina suave, la que nace del cuidado, no del control. Cada hábito consciente, cada pausa antes de revisar el teléfono, cada respiración profunda antes de responder, cada día en el que eliges cerrar los ojos y no la aplicación es un entrenamiento. En esos gestos mínimos se construye una mente lúcida, capaz de habitar lo digital sin quedar atrapada.

La tecnología no es el problema, lo es el uso inconsciente que hacemos de ella. La mente no necesita prohibiciones, sino propósito: cuando sabes por qué haces algo, el exceso se disuelve solo, y cuando recuerdas quién eres, ningún algoritmo puede definirte. La vida digital puede ser fuente de aprendizaje, de conexión, de belleza, pero también puede drenar energía si no le pones límites. Por eso, el entrenamiento más importante no es técnico, sino mental: aprender a elegir dónde pones tu atención, porque donde pones tu atención, pones tu vida.

Empieza con poco. Un minuto de silencio antes del primer clic del día, una comida sin pantallas, una conversación sin prisa, un paseo

sin auriculares. No es nostalgia, es nutrición mental. En esos espacios vuelve la claridad, la creatividad, la calma. Cuando recuperas la atención, recuperas tiempo. Cuando cuidas tus emociones, vuelve la energía. Cuando eliges con conciencia, ganas libertad. La mente digital no se apaga, se entrena en una rutina que no busca perfección, sino equilibrio.

Quizá el sentido de este tiempo no sea resistirse a la tecnología, sino aprender a convivir con ella de forma humana, a usarla sin perder el alma, a comunicar sin dejar de escuchar, a avanzar sin olvidar la lentitud. Debemos saber vivir conectados, pero conscientes. El futuro no será un lugar, será una manera de estar presentes, en la que cada clic puede ser ruido o conciencia, y cada mirada a la pantalla puede ser distracción o encuentro. Depende de cómo entrenes tu mente.

Me pregunto qué diría Violet si viviera nuestra revolución tecnológica. Estoy segura de que tendría un guiño irónico, cargado de realidad, crítica y optimismo. Sin duda, Carlson y Mrs. Patmore ¡estarían horrorizados! Si la nevera, la batidora, el teléfono y la radio les parecían el diablo, no imagino como sobrevivirían al machine learning. En esa época, la vida no era fácil, con guerras, lejos de las comodidades a las que estamos acostumbrados, normas y reglas... Pero a veces pienso que quizá, por aquel entonces, la mente humana vivía más tranquila: menos opciones, menos tiempo para pensar, menos libertad... Hemos tenido la suerte de vivir en una era llena de oportunidades y ser dueños de nuestras elecciones. No se trata de desconectarnos del mundo digital, sino de reconectarnos con nosotros mismos dentro de él.

REFERENCIAS

AEVI, Asociación Española de Videojuegos (AEVI), en colaboración con la ESA (Entertainment Software Association) y Video Games Europe, *Power of Play*, 2023.

Aiken, M., *The cyber effect: A pioneering cyberpsychologist explains how human behavior changes online*, Spiegel & Grau, Nueva York, 2016.

Altamura, L., Vargas, C., y Salmerón, L., «Do New Forms of Reading Pay Off? A Meta-Analysis on the Relationship Between Leisure Digital Reading Habits and Text Comprehension», *Review of Educational Research*, 2023.

Alter, A., *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*, Penguin Press, Nueva York, 2017.

Alvarado-Rodriguez, M., «La importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo del adolescente», *Paradigma*, 2025.

American Psychological Association, *Work in America Survey: Artificial intelligence, monitoring technology, and psychological well-being*, 2023.

Anderson, M., Faverio, M., y Gottfried, J., *Teens, social media and technology 2023: YouTube, TikTok, Snapchat and Instagram remain the most widely used online platforms among U.S. teens*, Pew Research Center, 2023.

Andrews-Hanna, J. R., Smallwood, J., y Spreng, R. N., «The default network and self-generated thought: Component processes, dynamic control, and clinical relevance», *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1316 (1) (2014), pp. 29-52.

Barber, L. K., y Santuzzi, A. M., «Please respond ASAP: Workplace telepressure and employee recovery», *Journal of Occupational Health Psychology*, 20 (2), 2015, pp. 172-189, disponible en: <https://doi.org/10.1037/a0038278>.

Barber, L. K., Conlin, A. L., y Santuzzi, A. M., «Workplace telepressure and work-life balance outcomes: The role of work recovery experiences», *Stress and Health*, 35 (3), 2019, pp. 350-362, disponible en: <https://doi.org/10.1002/smi.2864>.

Berkman Klein Center for Internet & Society, *Summer 2021 AI Policy Research Clinic-Policy Paper*, 2021, disponible en: <https://cyber.harvard.edu/sites/default/files/2021-08/AI%20Policy%20Research%20Clinic%20-%20Policy%20Paper_wg2.pdf>.

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I. *et al*., «The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent», *Scientific Reports*, 10 (1), 2020.

Bonafonte, I., Bustos, C. *et al*., «Analyzing the contribution of different passively collected data to predict Stress and Depression», *arXiv*, 2023.

Consell de l'Audiovisual de Catalunya, «Comunicación de riesgos, de crisis y de conflictos», *Quaderns del CAC*, 48 (XXV), 2022.

Carr, N., *The shallows: What the Internet is doing to our brains*, W. W. Norton & Company, Nueva York, 2010.

Castells, M., *Communication power*, Oxford University Press, Oxford, 2009.

Cohen, D. *et al*., «Brain networks are decoupled from external stimuli during internal cognition», *NeuroImage*, 258 (2022), 119365.

Comisión Europea/Dirección General de Investigación e Innovación, *2023 Strategic Foresight Report: sustainability and wellbeing at the heart of Europe's Open Strategic Autonomy*, 2023.

Cookiebot by Usercentrics, Cookiebot CMP y el marco de transparencia y consentimiento (TCF) de IAB Europe, 2023.

Council on Communications and Media, «Media use in school-aged children and adolescents», *Pediatrics*, 138 (5) (2016).
DataReportal, *Digital 2023: Global overview report*, 2023.
DemandSage, *Social Media Usage & Growth Statistics*, 2024.
Dennett, D. C., *Intuition pumps and other tools for thinking*, W. W. Norton & Company, Nueva York, 2013.
Eslami, M., Rickman, A., Vaccaro, K. *et al.*, *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '15)* (2015), pp. 153-162, disponible en: <https://doi.org/10.1145/2702123.2702556>.
European Union Agency for Cybersecurity (ENISA), *ENISA threat landscape 2019*, 2019.
—, *ENISA threat landscape 2023*, 2023.
Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M. *et al.*, «The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health», *Journal of Clinical Psychology*, 76 (7), 2020, pp. 1304-1326.
Fernández-Abascal, E. G., *Emociones positivas*, Ediciones Pirámide, Madrid, 2008, pp. 375- 392.
Freedom House, *Freedom on the Net 2025: An uncertain future for the global internet*, 2025.
Fuchs, C., *Social Media: A Critical Introduction* (3rd ed.), SAGE Publications, California, 2022.
Fundación ANAR, *Crece el acoso escolar impulsado por el ciberbullying y el uso de la IA para cometerlo*, 2025.
Fundación ONCE, *Actividad social de Fundación ONCE en cifras*, 2024.
Grand View Research, *Artificial Intelligence Market Size, Share & Trends Analysis Report By Solution, By Technology (Deep Learning, Machine Learning, Natural Language Processing, Machine Vision), By Function, By End-use, By Region, And Segment Forecasts, 2024-2030*.
Green, C. S. y Bavelier, D., «Learning, attentional control, and action video games», *Current Biology*, 22 (6), 2012.

Griffiths, M. D. *et al*., «Ten myths about work addiction», *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018.
Haidt, J., *La generación ansiosa: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes*, Deusto, Barcelona, 2024.
Han, B.-C, *La sociedad de la transparencia*, Herder Editorial, Barcelona, 2012.
Hausen, M. A. *et al*., «Effects of surface modification of poly(L-lactic acid) on the behavior of mesenchymal stem cells», *Journal of Applied Polymer Science*, 2019.
Ho, J. Q. H., Hu, M., Chen, T. X. *et al*., «Potential and pitfalls of romantic artificial intelligence (AI) companions: A systematic review», *Computers in Human Behavior Reports*, 19, 2025.
Hobbs, M. *et al*., «Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy», *Journal of Sociology*, 53 (2), 2017, pp. 271-284.
Holland, G. y Tiggemann, M., «Strong beats skinny every time: Disordered eating and compulsive exercise in women who post "fitspiration" images», *Body Image*, 22, 2017, pp. 11-16.
IAB Europe, *AdEx Benchmark 2022 Report*, 2023, disponible en: <https://iabeurope.eu/wp-content/uploads/IAB-Europe_AdEx-Benchmark-2022_REPORT-3.pdf>.
Instituto Nacional de Estadística, *Encuesta de Condiciones de Vida (ECV). Año 2023*, 2024.
Kahneman, D., *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate, Barcelona, 2012.
King, D. L. *et al*., «Screening and assessment tools for gaming disorder: A comprehensive systematic review», *Clinical Psychology Review*, 77 (101831) (2020).
Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., y Hancock, J. T., «Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111 (24), 2014, pp. 8788-8790.
Malfacini, K., «The impacts of companion AI on human relationships», *AI & Society*, 2025.

Marengo, D. *et al*., «Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic», *Addictive Behaviours*, 126 (3), 2021.
Marwick, A. E. y Boyd, D., «Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media», *New Media & Society*, 16 (7), 2014, pp. 1051-1067.
Masten, A. S. y Cicchetti, D., «Resilience in development: Progress and transformation», *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention*, 3.ª ed. (4) (ed. D. Cicchetti), John Wiley & Sons, Inc., Nueva Jersey, 2016, pp. 271-333.
Meta Platforms, Inc., *2023 Annual Report*, 2024, disponible en: <https://investor.atmeta.com>.
Marzano, M., *La muerte como espectáculo: La difusión de la violencia en internet y sus implicaciones éticas*, Tusquets Editores, Barcelona, 2010.
Ministerio de Sanidad, *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023*.
—, *Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024*.
Ministerio del Interior/Secretaría de Estado de Seguridad, *Balance de Criminalidad. Cuarto Trimestre 2023*, 2024.
Montag, C. y Walla, P., «Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse», *Cogent Psychology*, 3 (1), 2016.
Morisseau, T., Branch, T. Y. y Origgi, G., «Stakes of knowing the truth: A motivational perspective on the popularity of a controversial scientific theory», *Frontiers in Psychology*, 12, 2021.
Mühlenmeier, M., Rigotti, T., Baethge, A. *et al*., «The ups and downs of the week: A person-centered approach to the relationship between time pressure trajectories and well-being», *Journal of Occupational Health Psychology*, 27 (3), 2022, pp. 329-346.
Norwegian Consumer Council, *INSERT COIN: How the gaming industry exploits consumers using loot boxes*, 2022.
Orosz, G., Tóth-Király, I., Bőthe, B. *et al*., «The personality, motivational, and need-based background of problematic Tinder use», *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (2), 2018, pp. 301-316.

Peras, I., Klemenčič Mirazchiyski, E., Japelj Pavešić, B. *et al*., «Digital versus Paper Reading: A Systematic Literature Review on Contemporary Gaps According to Gender, Socioeconomic Status, and Rurality», *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 2013.

Perloff, R. M., «Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research», *Sex Roles*, 71 (11-12), 2014, pp. 363-377.

Picard, R. W., *Affective computing*, MIT Press, Massachussets, 1997.

Pontes, H. M. (Ed.), *Behavioral Addictions: Conceptual, Clinical, Assessment, and Treatment Approaches*, Springer, Nueva York, 2022.

Posetti, J., Shabbir, N., Maynard, D. *et al*., *The Chilling: Global trends in online violence against women journalists*, UNESCO, 2021.

Ramphul, K. y Mejias, A., «Hand, Foot, and Mouth Disease: A Review», *Cureus*, 10 (12), 2018.

Reglamento (UE) 2022/2065 del Parlamento Europeo y del Consejo, 19 de octubre de 2022, relativo a un mercado único de servicios digitales (Digital Services Act), DOUE L 277, 27 de octubre de 2022, pp. 1-102.

Rhode, L. A. y Ianzito, L., «The impact of digital world on child and adolescent mental health: A global perspective», *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65 (3), 2024, pp. 312-325.

Rogers, C. R., *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*, Houghton Mifflin, Boston, 1951.

Save the Children, *Memoria anual 2021*, 2022.

—, *Memoria anual 2023*, 2024.

Selwyn, N., *Education and Technology: Key Issues and Debates*, 3.ª ed., Bloomsbury Academic, Londres, 2022.

Serra, M. À., *Acompañar en el entorno digital: Guía para familias y educadores*, Fundación SM, 2021.

Suler, J., «The online disinhibition effect», *CyberPsychology & Behavior*, 7 (3), 2004, pp. 321-326.

The British Psychological Society, *Cyberpsychology 2022 Abstract booklet*, 2022, disponible en: <https://cms.bps.org.uk/sites/default/files/2022-

09/Cyberpsychology%20Conference%202022%20-%20Online%20Abstracts.pdf>.
Tiggemann, M. y Slater, A., «NetTweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls», *Journal of Early Adolescence*, 34 (5), 2014, pp. 606-620.
Turkle, S., *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*, Basic Books, Nueva York, 2011.
—, *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*, Penguin Press, Nueva York, 2015.
Twenge, J. M., Martin, G. N. y Campbell, W. K., «Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets», *World Psychiatry*, 18 (2), 2019, pp. 221-231.
Twenge, J. M., «Have Smartphones Destroyed a Generation?», *The Atlantic*, 2017.
UNESCO, *Citizenship education in the global digital age: thematic paper*, 2022, disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381534>.
UNICEF Innocenti/Global Office of Research and Foresight, *Prospects for Children in 2025: Building Resilient Systems for Children's Futures*, 2025.
Vallor, S., *Technology and the virtues: A philosophical guide to a future worth wanting*, Oxford University Press, Oxford, 2016.
Vogels, E. A., *The state of online harassment*, Pew Research Center, 2021.
Véliz, C., *Privacy is power: Why and how you should take back control of your data*, Bantam Press, London, 2020.
Wells, G. L., Krizan, Z. y Suls, J., «Social media use and body image: A systematic review and meta-analysis of the roles of appearance comparison and body dissatisfaction», *Body Image*, 37, 2021, pp. 233-248.
World Health Organization, *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics, (11th rev.; ICD-11)*, 2019.
Yaden, D. B. *et al*., «Teaching well-being at scale: An intervention study», *PLOS One*, 2021.
Zuboff, S., *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*, Profile Books, Londres, 2019.

Notas

Introducción

1. Desde la ciberpsicología, la posverdad se entiende como una alianza entre tres fuerzas: sesgos cognitivos (tendemos a buscar confirmación y a evitar lo que nos incomoda), diseño de plataformas (premian lo que engancha, no lo que es cierto) y economía de la atención (cuanto más reaccionas, más valor generas).

¿Qué es la ciberpsicología? Una pregunta simple con respuestas incómodas

1. Abreviatura de *nickname*, es decir, un nombre de usuario o alias que eliges en internet para identificarte sin usar tu nombre real, que ofrecía cierta privacidad y, a veces, la posibilidad de experimentar con otra identidad.
2. Expresión en inglés que se refiere al entusiasmo exagerado y a veces acrítico por la tecnología, cuando se presenta como solución mágica para todo y se minimizan sus riesgos, límites o efectos sociales.
3. Los Munk Debates son una plataforma canadiense fundada para recuperar el debate público civil, abierto y sustantivo sobre grandes temas políticos, tecnológicos y culturales. Desde 2008 organizan debates presenciales en Toronto, además de pódcast y diálogos con figuras internacionales. Su propuesta central es confrontar ideas fuertes con formato riguroso, evitando ruido mediático.
4. Término usado para describir el síndrome de desgaste profesional o agotamiento por estrés crónico, sobre todo ligado al trabajo. Se caracteriza por

cansancio extremo, desconexión emocional o cinismo y sensación de ineficacia, como si ya no te quedaran recursos para seguir funcionando.

El yo digital

1. Entornos digitales (redes, grupos, algoritmos de recomendación) donde casi todo lo que ves y oyes confirma tus propias ideas. Al exponerte sobre todo a opiniones similares, se refuerzan creencias, se polariza el debate y resulta más difícil entender a quien piensa distinto o dialogar con él.

2. Sesgo de la memoria por el que tendemos a recordar el pasado mejor de lo que fue en realidad. Al mirar atrás, solemos minimizar lo incómodo, olvidar detalles negativos y quedarnos con una versión más amable y sencilla de lo vivido, como si «antes todo fuese más fácil».

3. Término de marketing digital que se refiere al nivel de interacción que genera un contenido (likes, comentarios, compartidos, tiempo de visualización). Cuanto más *engagement*, más se muestra ese contenido y más dinero puede generar.

4. El «muro» o flujo de contenidos que ves al abrir una red social o una app, donde aparecen publicaciones, vídeos y noticias seleccionadas y ordenadas (normalmente) por el algoritmo según lo que cree que te va a interesar o enganchar.

5. Forma coloquial de decir *fake* Instagrams: cuentas secundarias de Instagram (normalmente privadas) que una persona crea para compartir contenido más informal o íntimo con un círculo pequeño de confianza, distinta de su cuenta principal, que suele estar más cuidada y pública.

6. *Rewiring* es cambiar el cableado interno con el que pensamos, sentimos o actuamos, normalmente a través de la repetición, la experiencia y el entorno.

7. Abreviatura de proanorexia. Se refiere a comunidades, contenidos o discursos que promueven o romantizan la anorexia (y, a veces, otros trastornos alimentarios) al presentarlos como estilo de vida. En redes suelen aparecer camuflados como motivación, retos de salud o consejos para adelgazar, aunque en realidad refuerzan conductas de riesgo.

8. Práctica de publicar a propósito contenidos provocadores, absurdos o de mala calidad (memes, bromas pesadas, mensajes ofensivos) para generar reacciones, troleo o confusión. A menudo se usa para incendiar conversaciones, deshumanizar a otros o normalizar la crueldad bajo la excusa de que «solo es humor».

9. 4chan es un foro de internet (un imageboard) donde la gente publica mensajes e imágenes, en general de forma anónima. Está organizado por tableros temáticos (humor, política, videojuegos, etc.) y es conocido por una cultura de provocación y troleo, con contenidos que van desde memes influyentes hasta mensajes abiertamente ofensivos o extremistas. También ha sido un lugar de origen y difusión de campañas coordinadas de acoso y desinformación.

Educar en la era del algoritmo. Niños, adolescentes y pantallas

1. Según el informe *EU Kids Online 2023*, uno de cada cinco adolescentes europeos afirma haber sido víctima de acoso digital. En España, el porcentaje se sitúa en torno al 17 %, y sube al 22 % en el grupo de once a trece años, la franja de mayor vulnerabilidad. Save the Children (2022) identifica que el 70 % de los casos de ciberacoso están vinculados a redes sociales o servicios de mensajería, y que la mayoría ocurre en espacios no supervisados por adultos.

El discurso de la positividad y la ansiedad digital

1. El concepto burbuja de filtros fue popularizado por Eli Pariser para describir cómo los algoritmos de internet (redes sociales, buscadores, plataformas) personalizan lo que ves en función de tus clics, gustos e historial, lo que crea una «burbuja» informativa. El resultado es que recibes sobre todo contenidos que confirman tus ideas y preferencias, mientras se te ocultan perspectivas distintas, lo que puede reforzar sesgos y polarizar el debate.

2. Quinta edición del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), publicado por la American Psychiatric Association. Es una guía de referencia con criterios diagnósticos para trastornos mentales, usada sobre todo en ámbitos clínicos e investigadores.

3. *Text revision* (‘revisión de texto’) del DSM-5. Es una actualización que mantiene la estructura general, pero revisa y amplía contenidos (por ejemplo, descripciones, datos, criterios o apartados) para incorporar avances y ajustes posteriores a la edición original.

4. Siglas de clasificación internacional de enfermedades, el sistema de la OMS para codificar y organizar dolencias y problemas de salud. La edición actual es la CIE-11 (en vigor desde el 1 de enero de 2022); cuando se habla de CIE-12 se alude a una futura revisión o edición todavía no implementada.

Cuerpos, pantallas y deseo (incluyendo amor)

1. *Interviú* fue una revista semanal española fundada en 1976, en plena Transición, que alcanzó gran notoriedad por combinar periodismo de investigación con una explotación sistemática del desnudo femenino en portada. Aunque durante años se presentó como símbolo de apertura y libertad frente a la censura franquista, también consolidó una cultura mediática en la que el cuerpo de la mujer se convertía en reclamo comercial y objeto de consumo visual. Su significado histórico, por tanto, es ambivalente: formó parte del nuevo ecosistema de libertad de prensa, pero lo hizo reproduciendo una mirada claramente cosificadora sobre las mujeres.

2. Forma de comprensión afectiva que no separa la emoción del contexto. No consiste solo en ponerse en el lugar del otro, sino en intentar comprenderlo desde sus circunstancias concretas, su vulnerabilidad, su posición social y los límites de nuestra propia mirada.

Epílogo

1. Práctica de recopilar y publicar datos personales de alguien sin su consentimiento (por ejemplo, dirección, teléfono, lugar de trabajo, fotos de familiares o cuentas...) con la intención de intimidar, acosar o facilitar agresiones. A menudo se usa para «señalar» públicamente a una persona y dejarla expuesta a ataques.

2. Gadgets, artefactos que se llevan puestos.

3. 'Cortafuegos', sistemas (en un ordenador, red o router) que filtran el tráfico de internet para bloquear accesos no autorizados y permitir solo conexiones seguras según unas reglas.

4. Abreviatura de *software malicioso*. Programas diseñados para dañar, espiar o robar información (virus, troyanos, ransomware, spyware), a menudo instalados sin que el usuario se dé cuenta.

5. El doble factor se refiere a la autenticación en dos factores, también llamada verificación en dos pasos o 2FA. Es una medida de seguridad que pide dos pruebas distintas de identidad para entrar en una cuenta.

Una vida siempre en línea
Ariadna Vilalta

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Imagen de la cubierta: © Balance Scales (ca. 1940) de William Kieckhofel. Original de The National Gallery of Art y Shutterstock

© Ariadna Vilalta, 2026

© Del gráfico y la tabla: Archivo de la autora

© Editorial Planeta, S. A., 2026
Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
www.edestino.es

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2026

ISBN: 978-84-233-7010-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta