



Tan esperada fue la conexión a Internet hace más de dos décadas como preocupante es ahora su exceso. Nos movemos en un mundo, más globalizado y conectado eso sí, pero aún muy sedentario y cableado, llenos de pantallas y realidad virtual, muchas veces mercantilista, engañosa y... adictiva.

Es preciso tomar un poco de aire, para ver que hay más vida en el mundo físico que nos conecta a todo, naturalmente, más allá de la tecnología. Para descubrir que hay más ocasiones para ser auténticamente nosotros mismos, desde todas las dimensiones y expresiones de nuestra comunicación, que no se agota en un ambiente digital, uno más en el que actuar (moderadamente) con nuestra multiforme personalidad.

Hemos podido levantar un poco la cabeza ahora mismo, aunque resulte paradójico ver esta entrevista en un medio digital, para darnos cuenta de que se puede salir de la conexión abusiva a las pantallas, y así hemos recurrido a **D. Isidro Catela Marcos** (Salamanca, 1972), experto en la materia que nos ocupa y preocupa, amigo siempre disponible y servicial, casado y padre de tres hijos y doctor en Ciencias de la Información. Él imparte clases de Comunicación y Humanidades en la Universidad Francisco de Vitoria de Madrid, y colabora en diversos medios, imparte cursos y conferencias sobre ética de la comunicación, nuevas tecnologías y comunicación en la Iglesia en numerosas instituciones y universidades. Ha ganado una treintena de premios literarios y es autor, entre otras obras, de [“Entrevistas con doce obispos españoles”](#) (La esfera de los libros) e [“Hijos conectados. Educar en la era digital”](#) (Palabra).

En la misma línea de esa última publicación ha escrito recientemente, con Ediciones Encuentro, [“Me desconecto, luego existo. Propuestas para sobrevivir a la adicción digital”](#).

Isidro, por poner dos ejemplos: el "phubbing", es decir, cuando alguien ignora lo que sucede a su entorno porque presta más atención a las nuevas tecnologías; y la "nomofobia", que es el miedo irracional a estar sin el móvil en la mano o salir de casa sin éste, son dos efectos de adicción digital actual con el móvil.

Hay que reconocer que no disponer de señal Wifi o que la conexión sea lenta, a cualquiera le puede pasar, también puede ser desesperante hoy en día, pero hay problemas normales y problemas extremos...

¿Cuáles serían los principales síntomas básicos, y evidentes, de la adicción a Internet? ¿y en qué grado debiéramos tomar medidas o precauciones, especialmente de cara a nuestros jóvenes?

Es un problema creciente que nos afecta a todos, no solo a los jóvenes. En la adicción hay grados. La más extrema es la de las personas que sufren aislamiento social agudo (hikikomoris), un fenómeno terrible, importado de Japón. Son personas que huyen de su incapacidad para las relaciones sociales y buscan refugio "en otras vidas". Es una enfermedad social reconocida, basada en la reclusión intencional durante al menos un período de seis meses. Después, en diferentes grados, los síntomas de una adicción de este tipo son muy similares a los de otras adicciones: dependencia psicológica (que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible y la polarización de la atención, la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control), efectos perjudiciales en el ámbito intrapersonal (experimentación subjetiva de malestar) e interpersonal (conflictos

familiares, laborales, académicos, económicos, etc) y síntomas de abstinencia tanto físicos como psicológicos (alteraciones del humor, irritabilidad, impaciencia, inquietud, tristeza, ansiedad. Los que la sufren, sobre todo en los primeros estadios, no suelen ser conscientes de ella y/o a menudo la niegan o dicen que "ellos controlan, que no hay problema alguno".

Hace poco he leído en el blog "Inspirinas", del común amigo y admirado Gustavo Entrala que el Palm había resucitado como una alternativa de [móvil de fin de semana](#), mucho más pequeño, siguiendo la tendencia que "busca tanto fabricantes como desarrolladores nos ofrezcan funcionalidades que minimizan el uso de las pantallas para disfrutar más con nuestra *vida analógica*". ¿Qué le parece la idea, no es algo así como tener un móvil personal y otro del trabajo, como tantos hacen, y quizá la adicción pudiera duplicarse? ¿no sería una alternativa "detox" mejor dejarlo aparcado del todo el fin de semana o dedicar al menos un día a la semana sin móvil, por ejemplo?

Entre no hacer nada y seguir con un uso (abuso) irresponsable del dispositivo y la alternativa Palm, mejor el Palm, pero efectivamente una apuesta detox, a mi juicio mucho mejor, pasa por desconectar del todo. La idea del fin de semana es estupenda para empezar.

El uso y abuso de redes como Facebook y de aplicaciones como WhatsApp, donde los intercambios de comunicación y publicaciones son más o menos inmediatos, hacen frecuentemente que el tono se malinterprete en el contenido del mensaje, o que éste segundo quede afectado seriamente por quien lee con un determinado humor no compartido o enfrentado incluso, y también que se discuta incluso acaloradamente sobre lo que significa lo que se dice o cómo se interpreta diferentemente. ¿Cómo poder evitar en nosotros y nuestros interlocutores esa falta de escucha real, de respeto y hasta de caridad con el prójimo?

El filósofo Byung Chul-Han califica este fenómeno con una palabra contundente: "shitstorm" (tormenta de mierda), en la que a menudo nos vemos involucrados y hasta participamos de ella en un bucle irreflexivo de mensajes que no favorecen el encuentro personal. Debemos alejarnos de esta realidad. Es muy difícil sacar nada bueno de un intercambio de golpes. Poner la otra mejilla significa aquí retirarse a tiempo, es una victoria. Y dar ejemplo, en los contextos que sea posible, de personas calmadas, que buscan la verdad siempre con caridad, que pueden criticar una idea, pero salvaguardan siempre a la persona, y que lanzamos mensajes, siempre buscando propiciar el encuentro personal, "desvirtualizado", donde la escucha real y el respeto de los que

hablas pueden ser un desarrollo factible y deseable de ese primer contacto en red amable y respetuoso.

Muchas gracias, Isidro, por concedernos esta entrevista para catholic.net. Pero no podemos despedirnos sin dejar de cuestionarle algo que nos preocupa seriamente.

¿Qué es lo que ha llevado a nuestros niños y jóvenes al actual grado de adicción digital, sin apenas darse cuenta ellos, hasta qué punto somos libres y responsables de la adicción digital de nuestros hijos y alumnos, y qué es lo que tendríamos que hacer nosotros para ayudarles a desconectar y superar esa adicción? ¿tal vez estamos magnificando el problema y ellos lo viven de forma más sana y natural, más como su "ambiente de relación" que nosotros, cuando somos los adictos, por ejemplo, dado que ellos son "nativos digitales"?

No estamos magnificando el problema. Es más, mi impresión es que no somos conscientes del grave problema que se nos viene encima y que no va a hacer más que crecer. Nos afecta a todos, a los millenials que viven empantallados tal vez más, pero a todos. El hecho de que ellos, los jóvenes, o los no tan jóvenes, no lo vivamos como tal no significa que no exista y que no sea real. Los españoles miramos el móvil más de 150 veces al día y no podemos estar más de una hora sin mirarlo. Es una barbaridad. Hemos convertido la enorme oportunidad de la tecnología en un problema. Hemos hecho, como en tantas otras cosas, del medio un fin en sí mismo y ahora nuestras vidas, cada vez más, se ven fagocitadas por los dispositivos que ya parecen un apéndice más de nuestro cuerpo. Las causas de haber llegado hasta aquí muchas y complejas, pero no podemos olvidar que hay gente que trabaja para crear tecnología adictiva. La solución pasa por fortalecer nuestro autocontrol, el carácter, la virtud, y en eso se educa y se entrena desde pequeños, debería estar más presente en la educación primaria y secundaria, y por promover la creación de tecnología que sirva para el encuentro y el enriquecimiento de las relaciones personales. Como digo en el libro, estoy convencido de que el futuro será, no de aquellos que rehúyan y se aíslen de la tecnología, sino de los que sepan integrar equilibradamente en su vida las grandes oportunidades que hoy nos ofrece nuestra sociedad hiperconectada.