

“Estamos en medio de una tormenta perfecta de degradación cognitiva”

La catarata de ‘mails’, tuits, memes, alertas... nos está dejando el cerebro inservible para acometer labores intelectualmente complejas.

Por José María Robles. Ilustraciones de Carmen Casado.

A principios de febrero de 2014, Peter Shankman hizo uno de esos viajes que cambian la vida para siempre. El emprendedor y conferenciante de éxito acababa de firmar un contrato para escribir un libro cuyo manuscrito debía entregar en apenas dos semanas. Necesitaba una combinación mágica de aislamiento y concentración para poder tenerlo a tiempo, así que decidió comprar un billete de ida y vuelta de Nueva York a Tokio en primera clase. Sabía que ese contexto -una cápsula de silencio de 28 horas- era perfecto para su propósito. «Confinado en mi asiento sin tener nada enfrente, nada que me disperse, nada que me distraiga, no me queda más remedio que prestar atención a mis pensamientos», explicó entonces en su blog el fundador de la empresa de servicios *online*.

Varios estudios científicos recientes han confirmado que los adolescentes ya son **incapaces de dedicarse a una misma tarea más de 65 segundos**, mientras que los adultos apenas podemos poner el foco en un único cometido durante tres minutos. La catarata de *mails*, tuits, memes, alertas, *stories* y emoticonos que nos cae encima día tras día nos está reblandeciendo el cerebro y dejándolo inservible para acometer labores intelectualmente complejas. Entendiendo como tales todas las que no sean pegarse un atracón de vídeos en TikTok y hacer *scroll* compulsivamente en el móvil.

Hari (Glasgow, 43 años) arranca su investigación reconociendo casi desde el bochorno cómo con el paso de los años ejercicios como **leer un libro, ver una película o mantener una conversación larga** se le han ido pareciendo cada vez más a intentar subir por una escalera mecánica de bajada. Una sensación que, sin embargo, advirtió también en miembros de su entorno más cercano. No se trataba, por tanto, ni de un fracaso personal ni de un comportamiento atribuible al mal uso de un dispositivo concreto.

«No es una casualidad que esta crisis de atención coincida con la peor crisis de la democracia en todo el mundo -de Brasil a Birmania, pasando por España o Reino Unido- desde 1930. El gran colapso de la atención ha hecho que no nos escuchemos unos a otros. La democracia requiere foco para poder distinguir la verdad de la mentira. La gente que no es capaz de concentrarse es

más proclive a sentirse atraída por soluciones autoritarias o simplistas y es menos probable que se percate de que no funcionan», denuncia el reportero.

Shankman interviene por correo electrónico desde la Gran Manzana para recordar cómo «la tecnología social ha aprendido a hackear nuestra química cerebral». «Cuando recibimos una notificación con un *ding* o un *me gusta*, nuestro cerebro nos da un golpe de dopamina no muy diferente al del amor, una buena pizza o la cocaína, solo que en cantidades más pequeñas. El problema es que nos volvemos adictos a esa dopamina y queremos más.

El valor de la atención identifica hasta **12 causas** del actual desastre. Entre ellas, algunas que apuntan específicamente al impacto de la tecnología en la masa gris, como el aumento de la velocidad, la alternancia y el filtrado; **la mutilación de nuestros estados de flujo** («se da cuando estamos tan absortos en lo que estamos haciendo que perdemos el sentido de nosotros mismos, el tiempo parece desaparecer y fluimos en la experiencia misma; se trata de la forma más profunda de concentración y atención que se conoce», subraya Hari); el aumento del cansancio físico y mental; **el desplome de la lectura sostenida** («Es el medio mediante el cual se han presentado y explicado casi todos los progresos importantes del pensamiento humano a lo largo de los últimos 400 años... y se halla en caída libre»). Pero también otras que, a bote pronto, nos costaría relacionar con la merma de foco, como el empeoramiento de la dieta o el agravamiento de la contaminación atmosférica.

«Paul Graham, uno de los mayores inversores en Silicon Valley, me ha reconocido que **el mundo está en camino de volverse más adictivo en los próximos 40 años de lo que lo ha sido en los últimos 40**», abunda Johann Hari. «Piensa en cómo TikTok está enganchando a tus hijos más de lo que lo hizo Facebook. Y ahora imagina cómo será TikTok en el metaverso... Todos los factores que invaden nuestra atención van a volverse más poderosos. Tenemos que constituir un movimiento de resistencia frente a ellos y darnos cuenta de que no somos campesinos medievales en la corte del rey Zuckerberg o del rey Musk que ruegan por unas pocas migajas de atención. Somos ciudadanos libres de la democracia y dueños de nuestras propias mentes.

Sostiene Hari que la maquinaria del crecimiento ha empujado al ser humano más allá de los límites de su mente... y también está empujando al planeta más allá de sus límites ecológicos. (...) **«La concentración es nuestro mayor superpoder como especie»**, argumenta. «Si lo perdemos en el momento en el que nos enfrentamos a un desafío crítico, como el del cambio climático, estaremos en verdaderos problemas».

TEST DE COMPRENSIÓN ESCRITA

1. Peter Shankman voló a Tokio...

- Porque tenía que dar una conferencia allí.
- Porque encontraba difícil concentrarse.
- Para explicar la experiencia de ese vuelo en su blog.

2. La crisis de atención coincide con la peor crisis de la democracia en todo el mundo porque...

- Los medios de comunicación siempre dicen mentiras.
- Nos escuchamos unos a otros.
- Si hay falta de concentración, las personas optan por soluciones autoritarias y simplistas.

3. Entre las 12 causas de la actual degradación cognitiva se encuentra...

- Las dos posteriores son correctas.
- La falta de absorción para poder fluir en una tarea, como por ejemplo, la lectura sostenida.
- El empeoramiento de la dieta y la contaminación atmosférica.

4. Según Paul Graham "el mundo está en camino de volverse más adictivo en los próximos 40 años" porque...

- Él es uno de los mayores inversores en Silicon Valley.
- Los factores que invaden nuestra atención van a volverse más poderosos.
- TikTok va a entrar en el Metaverso.

5. Varios estudios científicos recientes han confirmado que...

- Los adolescentes son incapaces de dedicarse a una misma tarea más de 65 segundos.
- Los adultos son incapaces de dedicarse a una misma tarea más de dos minutos.
- Ambas respuestas son correctas.

6. Hari sostiene que...

- La concentración es nuestro mayor superpoder como especie.

- La tecnología social ha aprendido a hackear nuestra química cerebral.
- Tenemos que constituir un movimiento de resistencia para volver a ser dueños y dueñas de nuestras mentes.

7. ¿De qué trata el artículo? Identifica el tema en una línea.

8. En el texto se dice que la catarata de ‘mails, tuits, memes, alertas... nos está dejando el cerebro inservible para acometer labores intelectualmente complejas. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación? Justifica tu opinión.

9. ¿Cuántas horas al día estás delante de una pantalla? ¿Crees que son pocas, suficientes o demasiadas?

10. Según Paul Graham “*tenemos que constituir un movimiento de resistencia*”. ¿Qué prácticas a nivel personal, familiar, social o político podrían poner freno a este problema? Justifica tu respuesta y menciona qué medidas se podrían llevar a cabo.