

EL FENÓMENO DE LAS PANTALLAS EN LA SOCIEDAD ACTUAL. SUS EFECTOS DESDE LAS PERSPECTIVAS NEUROBIOLÓGICA, EDUCATIVA, SOCIAL Y CLÍNICA

Josep Moya Ollé¹

RESUMEN

Las pantallas están omnipresentes en la vida cotidiana de las personas hasta el punto de que se han convertido en objetos-instrumentos imprescindibles, adictivos en algunos casos. En este artículo se aborda su influencia en el cerebro, en la clínica mental y en lo social. En este último ámbito se puede afirmar que estamos frente a una nueva alienación, determinada por la distancia que existe entre lo que la ciencia aplicada produce y nuestra posibilidad de reflexionar sobre ello. Esa distancia va en aumento.

Palabras clave

Pantallas. Abuso. Cerebro. Clínica. Social. Alienación.

ABSTRACT

Screens are omnipresent in people's daily lives. They have become indispensable, even addictive, in some cases. This article addresses its influence on the brain, in the mental clinic and in the social aspects. In this last area it can be affirmed that we are facing a new alienation phenomena, determined by the distance that exists between what applied science produces and our possibility of reflecting on it. That distance is increasing.

Keywords

Screens. Abuse. Brain. Clinical. Social. Alienation

1. Algunos apuntes sobre el uso de las pantallas

Las pantallas, en sus diversas modalidades: teléfonos móviles, tabletas, ordenadores portátiles, videoconsolas, entre otras, están omnipresentes en nuestra sociedad. Para muchas personas, perder o tener que prescindir de su teléfono celular les supone entrar en un estado emocional de zozobra, inquietud o franca angustia, estados mentales

¹ Psiquiatra y psicoanalista. Docente del Foro Psicoanalítico Mare Nostrum. Docente de ACCEP. Psiquiatra consultor del SEAP (Servicio de Atención a las Personas Mayores). Barcelona. moyaolle@gmail.com

indicadores de una posición de clara dependencia. En este contexto, el consumo de dispositivos digitales durante el tiempo de ocio ha adquirido unas dimensiones considerables entre las nuevas generaciones. Niños, adolescentes y adultos jóvenes (o no tan jóvenes) invierten horas y horas jugando o chateando mediante su smartphone, su conexión con el mundo es a través de la pequeña pantalla. Así, el neurocientífico Michel Desmurget ha señalado, en su libro *La fábrica de cretinos digitales* (2020), que a partir de los dos años de edad, los niños de los países occidentales se pasan casi tres horas diarias de media delante de las pantallas. Entre los 8 y los 12 años, la cifra asciende hasta alcanzar prácticamente las cuatro horas y cuarenta y cinco minutos. Y entre los 13 y los 18 años, el consumo llega a alcanzar casi las 6 horas y 45 minutos (tabla 1).

Tabla 1. Consumo de horas frente a las pantallas en niños y adolescentes. Adaptado de Desmurget, *La fábrica de cretinos digitales* (2020)

Franja de edad	Horas al día	Horas anuales
2 años	3 horas	1 000 horas
8-12 años	4 horas y 45 minutos	1 700 horas
13-18 años	6 horas y 45 minutos	2 400 horas

Por otro lado, un estudio realizado por la AIMC (Asociación para la Investigación de los Medios de Comunicación) en el año 2018, señaló que la población infantil pasa casi 5 horas diarias frente a alguna pantalla, siendo mucho más amplio el tiempo de exposición durante los fines de semana: 396 minutos de media frente a los 236 minutos de lunes a viernes. El tiempo de exposición también aumenta conforme los niños son más mayores, siendo los de 12 y 13 años los que permanecen más tiempo (7 horas diarias) (AIMC, 2018).

Por otro lado, un estudio realizado por la Fundación Orange ha concluido que el 84% de los adolescentes en España afirman que usan mucho el móvil para no aburrirse y que utilizan más las pantallas cuando están solos en casa (Empantallados y GAD3, 2021).

Resalto algunos puntos del estudio:

Resignación de los padres. Reconocen que la tecnología forma parte del mundo en el que han crecido sus hijos y que hay que apren-

der a convivir con ella de la mejor forma posible. Quieren hacer buen uso e integrarlas en su vida, pero a veces se sienten perdidos.

Elemento imprescindible para los adolescentes. Las pantallas se han convertido para ellos en algo irrenunciable. Han crecido con ellas y no conciben un mundo sin ellas. Seguramente por eso tienen más dificultades para ver el lado negativo que las pantallas pueden llegar a tener en caso de no utilizarlas con responsabilidad.

Ciberacoso. Estar oculto tras la pantalla facilita que se digan cosas que quizá no se dirían a la cara. El 23% de los adolescentes reconoce haber sido insultado por WhatsApp y el 21%, en redes sociales. El 12% afirman haber sido testigos de un caso de acoso por medios cibernéticos.

Es en este contexto de uso masivo y abusivo de las pantallas que se ha acuñado la expresión de “Tercer cerebro” (De Biasi, 2022) en alusión a ese pequeño encéfalo auxiliar: el smartphone, un instrumento electrónico que comunica el exterior a nuestro cuerpo, que nos pone en contacto inmediato con el mundo, que obedece fielmente nuestras órdenes, aunque, también hay que señalarlo, en algunas ocasiones nos decepciona.

2. Los efectos del uso abusivo de las pantallas

El uso abusivo de las pantallas en sus diversas modalidades (móvil, tableta, ordenador portátil, televisor...) tiene una serie de efectos. Me referiré a tres áreas: el cerebro, la clínica y lo social.

I) En el cerebro

El neurobiólogo Gary Small y la escritora Gigi Vorgan señalaron en su libro *El cerebro digital* (2009) que:

“A medida que el cerebro evoluciona y sitúa su punto de mira en las nuevas destrezas tecnológicas, se aleja de habilidades sociales fundamentales, como las de leer la expresión facial durante la conversación o la de captar el contexto sentimental de un gesto sutil” (Gary Small, *El cerebro digital*, 2009, p. 16).

Los autores resaltaron, además, que el uso ininterrumpido de internet provoca errores frecuentes. Muchas personas, cuando acaban su tarea con el ordenador, se sienten cansadas, irritables y distraídas. Small y Vorgan denominaron “agotamiento tecno-cerebral” a esta nueva forma de estrés mental. Es sabido, además, que, ante una situación de estrés, el cerebro indica a la glándula adrenal que segregue más cortisol y adrenalina. A corto plazo, estas hormonas del estrés aumentan los niveles de energía y agudizan la memoria, pero, con el tiempo, ello puede provocar una disfunción cognitiva, una depresión o una alteración del cableado neuronal del hipotálamo, la amígdala y la corteza prefrontal.

“El agotamiento tecno-cerebral crónico y prolongado puede llegar incluso a reconfigurar la estructura cerebral subyacente” (Small y Vorgan, *El cerebro digital*, 2009, p. 35).

Por otro lado, se ha desarrollado un mito según el cual el cerebro de los que dedican muchas horas a los videojuegos presenta ciertas diferencias morfológicas localizadas con respecto al cerebro de cualquier otro ciudadano menos afín a aquellos menesteres. Frente a este mito, el neurocientífico Desmurget ha escrito lo siguiente:

“Para entender la sorprendente vacuidad de esta charlatanería mediática, basta con entender que cualquier estado persistente y cualquier actividad repetitiva modifican la arquitectura cerebral. Todo lo que hacemos, vivimos o experimentamos modifica tanto la estructura como el funcionamiento de nuestro cerebro. Algunas zonas ganan grosor, otras lo pierden; algunas vías de conexión se desarrollan, otras encogen. Es lo propio de la plasticidad cerebral” (Desmurget, 2020, p. 51).

Por otro lado, Desmurget ha señalado que un cerebro mayor no constituye un signo fiable de inteligencia. De hecho, en muchos casos, un córtex demasiado “regordete” es precisamente la señal no ya de una genial optimización del funcionamiento, sino de una triste deficiencia de maduración (Desmurget, 2020, p. 52).

Con cierta ironía, Desmurget cita el caso de los jugadores del juego Super Mario. Según explica este neurocientífico, el hipocampo de estos jugadores presenta una serie de modificaciones; concreta-

mente, la parte posterior del hipocampo derecho, que está implicada fundamentalmente en la memoria espacial. Ello implica que lo que aprenden los jugadores del Super Mario es a pasearse por el juego. Sin embargo, esta destreza no sirve de mucho a la hora de guiarse por un mapa de carreteras o de encontrar un camino en los meandros espaciales del mundo real.

II) En la educación

Desde hace unos años, los teléfonos móviles tienen una presencia masiva en las aulas, a pesar de que su uso en horas lectivas esté limitado o prohibido. “Estábamos toda la clase conectados al partido, pero el profesor a mí me ha quitado el ordenador y a otros dos compañeros el móvil”, es lo que explicó un alumno de 4º de ESO a su madre a raíz de que el profesor lo sorprendió mirando un partido de fútbol del Mundial de Qatar (López y Marrón, 2022). No se trata de un fenómeno nuevo, se viene dando desde hace unos años y tiene serias repercusiones en la dinámica de las aulas. El profesorado se enfrenta a un reto de muy difícil solución y que tiene serias repercusiones en el ámbito de la educación.

Manfred Spitzer, en su libro *Demencia digital* (2013), ha escrito que “investigaciones neurocientíficas realizadas con tomografías funcionales por resonancia magnética muestran que la identificación de las letras que se aprendieron con lápiz conduce a una actividad reforzada en las zonas cerebrales motrices. Este no es el caso de letras aprendidas mediante un teclado” (Spitzer, *demencia digital*, 2013, p. 181).

Pero, ya unos años antes, Christakis y colaboradores, en un estudio con más de 1 300 niños, descubrieron que el 10% de ellos tenían problemas de atención. De media, cada niño de un año pasaba dos horas al día viendo la tv y a los 3 años, la media era de 3,6 horas (Christakis, 2004).

En otro estudio, Chan y Rabinowitz demostraron que los adolescentes que jugaban con la consola o videojuegos en internet más de

una hora al día tenían síntomas de TDAH o falta de atención (Chan y Rabinowitz, 2006).

En relación a este punto, es relevante abordar una cuestión que, inicialmente, podría parecer tangencial. Se trata del fenómeno TDAH, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Como es sabido, se trata de un trastorno caracterizado por tres ejes: déficit de atención, hiperactividad e impulsividad.

Se trata de un trastorno que se diagnostica frecuentemente en la infancia y que se caracteriza porque el niño presenta problemas de atención o un exceso de actividad y, finalmente, un comportamiento impulsivo. Este trastorno ha recibido varios nombres (Soutullo y Díez, 2007):

- Síndrome hiperquinético infantil
- Reacción hiperquinética de la infancia
- Trastorno hiperquinético
- DSM III: trastorno por déficit de atención.
- DSM III-R: trastorno por déficit de atención con hiperactividad
- DSM IV: trastorno por déficit de atención con hiperactividad

Síntomas nucleares del TDAH

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad está constituido por tres síntomas nucleares: la falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad.

- Falta de atención:
 - Les cuesta atender en clase, no se pueden concentrar.
 - Tienen problemas para iniciar las tareas o atender de manera selectiva a estímulos relevantes.
 - Se distraen con facilidad.
 - Tienen dificultades para procesar los trabajos de la clase.
 - No pueden acabar las tareas que tienen objetivos concretos sin la intervención frecuente de otra persona que los supervise.

- Su producción escolar es inferior a la de otros niños.
- Les cuesta obedecer las órdenes de los adultos.
- Hiperactividad:
 - Niveles de movilidad superiores a los normales. No paran, no se cansan.
 - Muestran dificultades para permanecer sentados durante mucho tiempo en situaciones que lo requieren (en clase, durante las comidas, viendo la televisión...).
 - En las aulas suelen molestar a los compañeros porque cambian constantemente de postura, lo tocan todo, hablan, hacen ruido...
- Impulsividad:
 - Suelen actuar sin considerar previamente las consecuencias. Actúan como si no fueran conscientes de los peligros.
 - Pueden hacer comentarios inapropiados sin tener en cuenta al otro.
 - Cuando juegan, pueden cambiar de juguete constantemente, rompen los juguetes o los desperdigan por toda la habitación.
 - En el aula, suelen interrumpir a los otros y no suelen esperar su turno de intervención.

Desde una perspectiva neurobiológica, se considera que el TDAH aparece cuando se alteran los genes que codifican los receptores y transportadores de dopamina y noradrenalina. Esto sucede principalmente en la corteza prefrontal, pero también en otras áreas cerebrales implicadas en la función ejecutiva. Sorprende, en este contexto, que cuando muchos investigadores y clínicos se refieren a las causas neurobiológicas suelen hacerlo empleando un lenguaje muy simplista. Ahora bien, cuando consultamos trabajos de autores no vinculados directamente con la industria farmacéutica, nos encontramos con explicaciones mucho más complejas. Así, el neurobiólogo Stephen Sthal explica que son diversos los circuitos cerebrales implicados en el TDAH: córtex cingulado an-

terior-NAcc-tálamo; circuito ACC dorsal –parte inferior del estriado-tálamo (Sthal, 2011).

Pero, además, Sthal afirma, refiriéndose a los problemas de concentración, que estos son síntomas de muchos trastornos aparte del TDAH y que, en su opinión, la estrategia dimensional sugiere la deconstrucción de los trastornos psiquiátricos en síntomas y el tratamiento de los síntomas más que del trastorno.

No obstante, aun cuando no es considerado como criterio de TDAH por las clasificaciones actuales, hay un cuarto elemento que juega un papel muy importante: la motivación. En efecto, el profesor Thomas Brown ha citado la cuestión del desplazamiento de la concentración; los mismos individuos que tienen dificultad crónica para concentrarse en una tarea pueden tener el problema contrario: ser incapaces de retirar su atención de algo y redirigir su concentración a otra cosa cuando lo necesitan (Brown, 2006). Algunos autores denominan esta situación como hiperatención y la describen como fijarse en alguna tarea en la que están interesados mientras que ignoran totalmente o pierden la pista de cualquier otra cosa, incluidas las que habrían de atender. Así, algunos niños diagnosticados de TDAH pueden mostrar una gran atención y escasísima movilidad cuando están realizando tareas que les motivan especialmente, es el caso del uso del ordenador. Esto comporta la necesidad de incorporar esta variable a la hora de establecer el diagnóstico de TDAH, ya que no tendría sentido hablar de déficit de atención para unas tareas y exceso de atención para otras.

Este fenómeno, admitido por diversos autores y por investigadores del ámbito de la psiquiatría infantil y juvenil, está ampliamente generalizado. Así, muchos estudiantes son enviados a las consultas de salud mental con la sospecha de que sus malos resultados académicos se deben a la existencia de un TDAH. Sin embargo, cuando se realiza una exploración exhaustiva, se puede comprobar que estos escolares presentan comportamientos de escasa o nula atención en lo escolar, así como conductas que perturban la dinámica del aula. Ahora bien, cuando se ponen delante de una pantalla y juegan a un videojuego, su supuesta hipercinesia, término más apropiado que el

de hiperactividad, desaparece por completo y, por otro lado, muestran una hiperatención que puede prolongarse durante horas.

Además, en muchos de estos casos, el vínculo del niño/niña o del adolescente con la pantalla tiene las características de una adicción. Así, Pablo, un niño atendido en nuestro dispositivo, me explicaba que él no podía prescindir de las pantallas: “Me muero si no puedo jugar con mi tableta”. Ese *me muero* se concretaba en horas y horas delante de la pantalla.

La clínica mental infantil y juvenil nos muestra con pesada insistencia los efectos del uso abusivo de las pantallas en los hogares. Por un lado, los padres explican que se sienten impotentes a la hora de poner límites a sus hijos, es decir, que no controlan las horas que sus hijos dedican a las pantallas. Pero, cuando lo intentan, se ven confrontados a reacciones agresivas o claramente violentas por parte de sus hijos.

Los padres también explican que el rendimiento escolar de sus hijos está disminuyendo, aunque es cierto que también hay excepciones: las de aquellos adolescentes que obtienen buenos resultados académicos a pesar del tiempo que dedican a las pantallas. Así, una adolescente me decía hace pocos días que ella no necesitaba estudiar en casa, ya que le bastaba con escuchar en el aula. Ahora bien, eso puede ser aplicado en los primeros cursos de la ESO, pero no en el bachillerato y, además, tal actitud presagia un fracaso escolar en esa etapa de la formación.

Una segunda viñeta clínica: La madre de una adolescente de 15 años de edad consulta para solicitar una “segunda opinión”. Su hija ha sido diagnosticada de TDAH y medicada con metilfenidato. Además, se le ha asignado un educador social para que la ayude en las tareas escolares. Cuando la entrevisto, me explica que ella piensa que es autista, ya que lo ha consultado en internet y se identifica con algunos rasgos propios de esta patología. Explica que antes tenía muchas amigas, pero que un día se enfadó con una de ellas y eso provocó que el resto del grupo le hiciera el vacío. De su relato no se infiere la existencia de ningún criterio propio del autismo y cuando exploro el problema de la atención refiere que se aburre tremenda-

mente en clase, que no hay ninguna materia que le interese, excepto el inglés. No entiende las matemáticas y solo muestra un menor fastidio en la clase de historia, aunque suele hacer mucho absentismo. Pero, al preguntarle qué hace fuera del horario escolar, me responde que se entretiene con el móvil, consume entre 9 y 15 horas diarias de móvil y tiene problemas para conciliar el sueño. Parece que cuando le hicieron el diagnóstico de TDAH no le preguntaron por sus actividades extraescolares, es decir, por el número de horas dedicadas al móvil. Por cierto, en esas actividades no muestra ningún problema de atención ni de hipercesnia.

Es preciso añadir que es habitual que los adolescentes se muestren incrédulos ante las advertencias de los docentes, padres o profesionales de la salud. En este aspecto, actúan de manera similar al consumo de cannabis: lo banalizan y se consideran inmunes a los efectos del tetrahidrocannabinol sobre las neuronas, a pesar de que tienen síntomas de distracción y pérdida de memoria. Podríamos parafrasear la conocida expresión “sexo, drogas y rock and roll” y sustituirla por: cannabis, pantallas y distracción. He ahí el problema.

III) En lo social

Es una obviedad que los móviles inteligentes, las tabletas, los ordenadores... el mundo de las pantallas en general forma una parte indisoluble de nuestras vidas o, siendo más precisos, de aquellos que tienen/tenemos acceso a ellas. La imagen de los transportes públicos abarrotados de gente que, en general, viaja silenciosamente, sin interlocutar con el vecino o el amigo, sin mirarse unos a otros y con la mirada fijada en un instrumento: el móvil. Algunos lo utilizan para iniciar o prolongar su jornada laboral; otros, para consultar los mensajes que hayan recibido; se dan también los lúdicos, es decir, aquellos que, predominantemente, los utilizan para jugar. Sea como fuere, estas pantallitas forman parte ya de nosotros mismos, actúan como prolongaciones o prótesis que incrementan, se supone, nuestra eficacia comunicativa y nuestra productividad.

Norbert Bilbeny, en un libro de reciente publicación *Moral barroca* (2022), ha escrito que, en la actualidad, lo común es dirigirnos hacia el paraíso virtual que nos prestan internet y las redes sociales. Es el paraíso de la fácil, inmediata y plena conectividad. Es la falsa ilusión de poder acceder con facilidad y sin esfuerzo a aquello que nos proporciona satisfacción inmediata y, además, nos hace creer que formamos parte de un colectivo de “amigos”.

Como ha escrito el psicoanalista Gustavo Dessal, nuestra existencia está siendo transferida por entero al mundo digital. La frontera entre el mundo *online* y el mundo *offline* se ha borrado, se ha hecho permeable. Nadie puede escapar de la vigilancia global mediante geolocalización o visión por satélite.

Además, es también una obviedad que se incrementa el número de personas que se sienten mejor y más cómodas en el mundo virtual, un mundo que les ofrece la oportunidad de asumir formas de vida imaginarias, identidades simuladas, fabricadas con la materia de los deseos, que interactúan con otras formas de vida semejantes sin entrañar demasiados riesgos (Dessal, 2019).

Pero, el mismo autor señala en su libro un punto que, en mi opinión, es aún más relevante: la nueva alienación. Para decirlo en pocas palabras, se trata del hecho de que la técnica se mueve a una velocidad a todas luces mayor que nuestra capacidad para adaptarnos a ella, para sumir sus cambios y sus consecuencias. Es la distancia que existe entre lo que la ciencia aplicada produce y nuestra posibilidad de reflexionar sobre ello. Esa distancia va en aumento.

En este contexto, el filósofo Gunter Anders planteó en su libro *Nosotros, los hijos de Eichmann* (2010) que cuanto más complejo se hace el aparato en el que estamos inmersos, cuanto mayores son sus efectos, tanto menor es la visión que tenemos de los mismos y tanto más se complica nuestra posibilidad de comprender los procesos de los que formamos parte o de entender realmente lo que está en juego en ellos (Anders, 2010).

En efecto, utilizamos instrumentos complejos, pero somos ajenos a lo que está realmente en juego en ellos. Muchas familias han sufrido y sufren las consecuencias de los usos inconscientes e ignorantes

de las pantallas por parte de sus hijos. A través de ellas, matan a enemigos imaginarios y destruyen ciudades, pero, en ocasiones, el “juego” acaba transformándose en realidad y aparecen los juegos de rol, el ciberacoso, la inducción al suicidio o a las autolesiones y, también, las apuestas ruinosas. Los individuos se colocan ante las pantallas y navegan por un número elevado de aplicaciones y videojuegos. Si el objeto que aparece en pantalla produce placer, se activa rápidamente el circuito de la recompensa, frecuentemente acompañada del correspondiente emoticono. El imperativo del nuevo capitalismo es “goza cuanto puedas, no te prives, tienes derecho a ser feliz”. Las entidades bancarias lo saben perfectamente, de ahí que uno de sus productos estrellas sean, precisamente, los móviles inteligentes, que venden incluso a personas con signos evidentes de deterioro cognitivo, como hemos podido constatar en algunos casos.

3. Los efectos de lo digital en la subjetividad

Sin pretender explicar de manera simple un fenómeno complejo, creo que no es osado afirmar que uno de los síntomas más característicos de nuestra sociedad —la marcada por el discurso neoliberal— es el imperativo de goce. “Eres joven, mereces disfrutar de la vida, entra en nuestra oficina y pide un crédito para realizar ese viaje que siempre has soñado”. Con este mensaje, una conocida entidad bancaria invitaba a la población joven a solicitar un crédito con el que poder financiar un viaje a un lugar lejano. El anuncio permaneció poco tiempo en las puertas de las oficinas de la entidad, quizá por la condición de mileuristas de muchos jóvenes.

Sin embargo, aquel mensaje formaba parte de un discurso totalmente vigente en la actualidad: el imperativo de gozar. En efecto, hay que gozar tanto como se pueda, sin límites. Gozar viajando, comiendo, bebiendo o consumiendo productos digitales; gozar a todas horas. Ahora bien, ese imperativo deviene imposible en el contexto de la relación con los semejantes, con los otros, ya que siempre existe el riesgo de la no complicidad. Unas líneas más arriba, me he referido al hecho, mencionado por Dessel, de que para muchos individuos es mucho más cómodo el mundo virtual que el real, ya

que de esta forma pueden inventarse identidades, marcarse nuevos objetivos o superar adversarios imaginarios. Y ese es el momento en el que entra en escena el aparato tecnológico agalmático: el smartphone. El psicoanalista José Ramón Ubieta explica en su libro *Del padre al iPad* (Ubieta, Almirall, Borrás, Ramírez y Vilà, 2019) que la felicidad se ha vuelto un imperativo más que una aspiración y que la nueva religión de los gadgets ya no se contenta con las promesas de satisfacción diferida de las viejas religiones. Lo que los devotos actuales quieren y exigen es la felicidad instantánea, aunque su duración sea efímera. Ubieta y colaboradores plantean la pregunta sobre cómo incide la nueva realidad digital en la subjetividad de los individuos de siglo XXI y destacan tres aspectos.

En primer lugar, el binomio mirar-ser mirado. En virtud de ese binomio, cada individuo intenta encontrar una justificación a su existencia y para ello requiere de otro que lo reconozca y sancione su diferencia. El psicoanalista Jacques Lacan abordó el tema de la mirada en su seminario *Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis*, dictado en el año 1964 (Lacan, 1987). Lacan distinguió la pulsión escópica, centrada en la mirada subjetivante, de la función fisiológica de ver. Por definición, *ver* es la acción y el resultado de captar el mundo por medio de la vista. Mientras que *mirar* consiste en fijarse en un detalle particular de aquello que estamos viendo. Durante el desarrollo del sujeto, la madre mira a su bebé y le va introduciendo la imagen de su propio cuerpo como algo unificado. Este bebé se va convirtiendo en un sujeto, pues hay alguien que dirige hacia él una mirada amorosa. Entonces, en el niño va surgiendo un deseo de ser mirado y, posteriormente, de mirar él mismo (Palacios, 2016).

Sin embargo, el deseo de mirar, propio de la naturaleza humana, ahora parece ser potenciado por la ciencia y la tecnología. Estas implantan la creencia y la promesa de que, tarde o temprano, absolutamente todo es posible. Dentro de estas posibilidades, entra el ver-todo que se impone como un mandato, desnaturalizando el deseo previo. Igualmente, funciones que antes estaban separadas deben condesarse y formar un solo objeto; entonces, desaparece el corte entre *ver* y *ser visto*, entre el sujeto y el objeto.

El segundo punto señalado por Ubieto y colaboradores se refiere a la intimidad. Por intimidad suele entenderse la preservación del sujeto y sus actos del resto de los seres humanos. Se parte de la premisa de que cada individuo es conocedor y dueño de sus secretos. La intimidad está reconocida como derecho en muchos países mediante leyes y, en algunos casos, por la propia constitución, como es el caso de la española, aprobada en el año 1978. Se trata de garantizar el derecho al honor, la propia intimidad y la propia imagen. Sin embargo, esta intimidad se encuentra en un proceso de transformación. En efecto, la intimidad se ve convulsionada en un momento en el que el ego debe exponerse para tener valor. Ahora no se trata solo del derecho a gozar, sino también de decírselo a todo el mundo. Hay un plus de goce que no está velado, sino que se exhibe de todas las maneras posibles. El fenómeno de las selfies es un claro ejemplo de intimidad compartida, pero también los reality shows, programas televisivos en los que los espectadores miran y gozan, al igual que los concursantes, que gozan al ser mirados.

Finalmente, el tercer elemento se refiere a los cambios en el saber y el cuerpo. Se trata del hecho de que no solo navegamos por internet, sino que, al hacerlo, se transforma nuestra percepción del mundo, ya que se modifican las coordenadas básicas de tiempo y espacio. El smartphone se ha convertido en nuestro cerebro auxiliar y nos enseña a desaprender, nos ahorra esfuerzos pero, a la vez, nos priva de la facultad de medir, anticipar, recordar, deliberar y creer por nosotros mismos. “¿Para qué he de estudiar si el móvil me da todas las respuestas?”, me decía un adolescente de 13 años que aborrecía la escuela y todo lo que estuviera relacionado con el significante *libro*. Además, el uso abusivo de las pantallas tiene sus efectos en el propio cuerpo: problemas de visión, alteraciones en el ritmo sueño-vigilia, dolores crónicos de cuello y espalda, problemas cardíacos u obesidad, entre otros. Son efectos nocivos que inciden en el cuerpo. Y, como colofón de todo ello, una crisis de atención, como ya se señaló en el apartado de educación.

No es mi ánimo pecar de apocalíptico, aunque los tiempos que corren, con el cambio climático, la crisis energética, el incremento de las desigualdades sociales y, finalmente, el riesgo de una gue-

rra nuclear, no invitan al optimismo, pero creo que no es exagerado afirmar, en sintonía con Juan de la Peña en su epílogo al libro de Gustavo Dessal, que estamos en un momento en el que el nuevo amo tecnológico nos empuja a gozar de sus productos innovadores y sus promesas de una manera automática y homogénea. Frente al imperativo del goce visuo-digital, es legítimo y ético defender el decrecimiento, la lucha contra el cambio climático, la pobreza y, sobre todo, la relación con el otro presencial, cara a cara, asumiendo que él o ella tienen también sus propias opiniones y ello nos puede provocar insatisfacción, displacer, decepción o renuncia, siempre mucho más recomendables y saludables que el simple acto de presionar una tecla y hacerlo/la desaparecer de la pantalla.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. (7 de noviembre de 2018). *Más del 40% de los niños ve contenidos televisivos en los dispositivos móviles o el ordenador*. Obtenido de: https://www.aimc.es/aimc-c0nt3nt/uploads/2018/11/ninos2018_informe_principales_resultados.pdf
- Anders, G. (2010). *Nosotros, los hijos de Eichmann*. Barcelona: Paidós.
- Bilbeny, N. (2022). *Moral barroca*. Barcelona: Anagrama
- Brown, T. (2006). *Trastorno por déficit de atención. Una mente desenfocada en niños y adultos*. Barcelona: Masson.
- Chan, P.A. y Rabinowitz, T. (2006). "A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents". *Ann Gen Psychiatry*, 5, p.16.
- Christakis, D.A. et al. (2004). "Early tv exposure and subsequent attentional problems in children", *Pediatrics*, 113, pp. 707-713.
- De Biasi, P. M. (2022). *El tercer cerebro*. Ampersand.
- Desmurget, M. (2020). *La fábrica de los cretinos digitales*. Península.
- Dessal, G. (2019). *Inconsciente 3.0*. Xoroi.
- Empantallados.com; GAD3 (2021). *El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento: nuevos retos educativos y oportunidades*. Empantallados.com.

- Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=7769
- Lacan, J. (1987). *Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis*. Paidós.
- López, H. y Marrón N. (22 de Noviembre de 2022). *Mirar el mundial (a escondidas) desde clase: los institutos toman medidas*. El Periódico de España. Obtenido de <https://www.epe.es/es/mundial/20221122/mirar-mundial-escondidas-clase-institutos-78928039>
- Palacios, R. (14 de Septiembre de 2016). El goce de mirar y hacerse mirar. *Psiquentelequia*. Disponible en <https://psiquentelequia.com/goce-mirar-hacerse-mirar/>
- Small, G. (2009). *El cerebro digital*. Urano.
- Soutullo, C. (2007). *Manual de Diagnóstico y Tratamiento del TDAH*. Panamericana.
- Spitzer, M. (2013). *Demencia digital*. Ediciones B.
- Stahl, S. (2011). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. Aulamédica
- Ubieto, J. (2019). *Del Padre al iPad*. Ned.