

“Estar hiperconectado es el mejor modo de acabar aislado”

Víctor Sampedro, fundador del máster de Ciudadanía Digital; autor de ‘Dietética digital’. Tengo 51 años: no soy nativo digital, pero sí un oriundo que se esforzó en hiperconectarse para no perderse nada y hoy limita sus conexiones para no perderse todo. Soy gallego y he investigado en Chicago, Salamanca y ahora como catedrático en Madrid. El poder de las redes acabará siendo usado para el mal.



LLUÍS AMIGUET - 1/2/2018

¿El mejor modo de comunicarse es hiperconectarse?

Comer de todo a todas horas es la mejor forma de alimentarse mal haciendo ricos a los fabricantes de comida basura; y, de la misma forma, si no sigues una dieta digital, acabas aislado y mal informado haciendo ricos a las multinacionales del clic.

Pónganos a dieta, pues, pero veo que va usted sin móvil; yo sin él pierdo mi empleo.

Por unos días vivo sin móvil y así he podido dedicar más tiempo a mi hija, que ha estado enferma. Y recomiendo a todo el mundo que haga ayuno digital de vez en cuando. No se creará lo relajado y feliz que se vive.

Para otros, una hija enferma hubiera sido una excusa perfecta para no apagar el móvil.

Pero lo cierto es que si me hubiera mantenido hiperconectado, hubiera perdido ese tiempo precioso que he dedicado a mi hija. Si quiere comunicarse con quien de verdad vale la pena, para empezar, póngase límites digitales.

Por ejemplo.

Márquese un horario estricto para el móvil y los lugares donde no lo usará, porque si no pone límites a las pantallitas, se adueñarán de su vida y acabará aislado y desinformado.

¿Y usted cómo se pone a dieta?

Tengo mi grupo exclusivo, mi tribu digital, y soy estricto y solo me conecto con ellos. Tienes que valorar tu tiempo y tener una estrategia muy clara para no dejártelo robar por cualquiera.

Hiperconectarse es gratis y a veces útil.

Ese discurso digital es autopublicitario. Nada es gratis. El intercambio en este caso está claro: no te cobran lo que parece un servicio a cambio de tu privacidad, tu intimidad, tu atención y tu tiempo.

¿La hiperconectividad degrada la productividad o la potencia?

Conectarnos dentro de un horario con ese grupo de amigos con objetivos comunes puede enriquecernos, pero conectarnos a cualquier hora con cualquiera nos empobrece como personas y nos priva del tiempo que podríamos dedicar a auténticos amigos.

Pero la red ayuda a conocer gente, ¿no?

Los algoritmos que utilizan para emparejarnos no persiguen que seamos felices ni que encontremos a alguien que valga la pena.

¿No emparejan?

Solo buscan que pases mucho rato conectado en su red; o sea, que fracases en cada relación,

vuelvas, clics y generes más ingresos en publicidad y datos para ellos.

¿No se privará así uno de posibilidades?

Zuckerberg y los grandes pioneros de las redes, quienes diseñaron la *deepface*, la cara oculta de la interfaz y sus colores y las formas que te han llevado a comportarte de un modo u otro, de hecho, se privan.

¿Después de habernos enganchado a todos en la red, ahora ellos van sin móvil?

Pues casi. Esos programadores que cuando tenían 20 años se comían el mundo digital, a los 30 y a los 40 que tienen ahora adoptan una dieta digital muy estricta para ellos mismos y para sus hijos.

Ya saben de qué va la hiperconexión.

Prohíben a sus hijos tocar un dispositivo digital hasta los 10 años y que en el colegio se puedan conectar. Y apagan el wifi o limitan su uso a unas pocas horas al día.

¿Usted cree que el wifi daña la salud?

Yo creo que apagarlo al irse a dormir es lo más saludable, porque permite un sueño mejor y te ayuda a desconectar.

Los niños parece que no descansan si no tienen un wifi cerca.

Pero es que les hemos dejado sin calles ni plazas ni sitios donde jugar, interactuar y conocer a otros niños y adolescentes.

Ya nadie se fía de la calle para sus hijos.

Pero debemos facilitar que se relacionen en persona y no solo en red.

¿Y si los hiperconectados desde niños, de mayores quieren ponerse a dieta digital?

El síntoma esperanzador en ese sentido es que ningún *millennial* se hace una foto con sus padres o su abuela en Instagram.

El adolescente puede ser muy tímido.

Al contrario, todos dicen que la familia es tan importante para ellos que no quieren exponerla en las redes y la preservan *offline*.

Esperemos que los nativos digitales utilicen las redes sin ser utilizados por ellas.

Para eso necesitamos políticas que eviten que la tecnología digital sea un instrumento para concentrar el poder y el dinero en unas pocas manos a las que los demás servimos.

¿Cree que nos espían?

No uses la nube sin saber que la nube no existe; que solo es el ordenador de alguien. Y si me dices que no te importa que te espíen, es que no te valoras en nada.

ENTRAMOS EN EL TEMA

1. ¿Cuánto tiempo al día pasas conectado a internet?
2. ¿Qué crees que significa "dieta digital"?

LEEMOS EL TEXTO

1. Haz una lista de los efectos negativos de internet según Sampedro (en relaciones sociales, familia, educación, etc.) y compárala con la de un compañero.
2. Discute con tu compañero en qué estás de acuerdo con Sampedro y en qué no.

MANEJAMOS LA LENGUA

1. ¿Con qué palabras relacionas estos verbos: **colgar, subir, descargarse, compartir, chatear, publicar**?
2. Habla con un compañero de qué aplicaciones usas y para qué.
3. Imagina que tienes un amigo adicto a la red. Con tu compañero, escribid ocho consejos para que haga una dieta digital. Usa el **imperativo afirmativo** y **negativo**.

HABLAMOS

1. ¿Estás de acuerdo con la opinión que da título al artículo? Justifica tu respuesta.
2. Busca en internet un artículo relacionado con problemas derivados del uso de internet (puede ser en tu lengua materna). Después, haz un resumen y preséntaselo al resto de la clase.