



FORUM ONLINE

“Salgamos, es urgente”

MESA REDONDA, 7 DE MAYO DE 2022

Mercedes Sánchez

Me llamo Mercedes Sánchez Martínez y pertenezco al Instituto Secular Cruzadas de Santa María, fundado por el Padre Tomás Morales, S.J. Soy natural de Murcia (España). Soy médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y doctora en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid, donde defendí mi Tesis doctoral sobre “Uso Intensivo de teléfono móvil e Internet en adolescentes de la Comunidad de Madrid y factores de salud asociados”, tema que desde entonces he venido investigando. Cursé el Máster de Bioética y Formación en el Instituto Juan Pablo II de Roma y en la actualidad soy Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Santa Teresa de Jesús de Ávila.

Doy las gracias a CMIS por haber pensado en mí para hablar de un tema tan interesante como el que nos ocupa, el del mundo digital, en el marco de este Congreso en el que queremos analizar “el cambio de época”.

Sin lugar a dudas, el mundo digital nos ofrece oportunidades diversas y multitud de herramientas formativas e informativas. De hecho, gracias a estas tecnologías, estamos celebrando este Foro Internacional desde tantos puntos distintos del planeta. Sin embargo, son tantas las posibilidades que tenemos de usar no adecuadamente este mundo digital que conviene hacer una reflexión realista de la situación.

El gran poder de atracción que ejerce el mundo digital y el uso abusivo en la población general a los smartphones, tablets, redes sociales etc. son hechos evidentes en la sociedad postmoderna del siglo XXI. Se sabe que consultamos el móvil una media de 150 veces al día, es decir, que cada 10 minutos interrumpimos la actividad que estamos realizando, para consultar

o revisar el móvil. Este dispositivo es el más utilizado para acceder a Internet, habiéndose convertido en un recurso indispensable en la vida de las personas, sin el que muchos dicen no saber vivir. La utilización de los dispositivos digitales puede comenzar a edades muy tempranas; no olvidemos que el móvil es para muchos niños el regalo más deseado de su Primera Comuni3n, al menos en Espa1a.

Se puede decir que el mundo digital cambia r1pidamente, hecho que se ha acentuado durante estos dos a1os de pandemia, en los que nos hemos visto forzados a incrementar el tiempo de uso de la tecnolog1a digital para seguir estudiando o trabajando. Conviene en este momento, recordar algunos hechos dram1ticos sucedidos recientemente. En Enero del 21 en Palermo (Italia) Antonella, ni1a de 10 a1os, muere al participar en un reto de TikTok y tan solo hace unos meses, el 12 de Febrero, un joven de 15 a1os mata a tiros a sus padres y hermano en Valencia (Espa1a), tras una disputa familiar en la que su madre le quit3 la conexi3n a Internet a la vista de los malos resultados acad1micos obtenidos. Es evidente que, en este 1ltimo caso, no se puede atribuir solamente al enfado de este joven por no dejarle usar wifi, su determinaci3n de disparar a su familia, pero es importante considerar que la gesti3n de las emociones y afectos y el mundo digital est1n interconectados y juegan un papel muy importante en el joven al que queremos acercarnos para llevarle a Cristo. Son estos solo dos ejemplos evidentes, entre otros muchos que se podr1an describir, de la influencia de las redes sociales en la vida de las personas, a los que habr1a que a1adir la cantidad de Influencers que no dejan de ser l1deres de las redes sociales y que marcan tendencias en las personas que les siguen. El mundo digital, por tanto, es cambiante e influye de manera determinante en el comportamiento de las personas.

Tristan Harris, exjefe de dise1o 1tico de Google, dice: "Hay que gastar una enorme cantidad de energ1a para evitar que nos manipulen. La gente cree que, si te conviertes en un adicto, es por tu culpa. Porque eres d3bil. Porque caes en la tentaci3n. Pero no se dan cuenta que hay un ej1rcito de ingenieros que se valen de todo tipo de t1cnicas para convertirnos en adictos, que saben c3mo generar ansiedad y la sensaci3n constante de que est1s perdiendo algo. Para captar nuestra atenci3n, los gigantes de Silicon Valley nos han convertido en adictos".

¿Y c3mo lo han conseguido? Muy sencillo. Los ingenieros de la computaci3n conocen la neurofisiolog1a humana, los circuitos de retroalimentaci3n de la dopamina, la hormona del placer. Las pantallas producen hiperestimulaci3n de la corteza prefrontal que se asocia a liberaci3n de dopamina que genera gratificaci3n instant1nea, deseo de interacci3n y respuestas r1pidas. Cada notificaci3n luminosa o auditiva, ya sea un mensaje de Whatsapp o un 'like' en Instagram o Facebook, tiene el potencial de ser un est1mulo social positivo que aumenta la s1ntesis de dopamina en el sistema nervioso central para hacer sentir bien. Este tipo de comportamiento es el mismo que sucede en el consumo tradicional de drogas y adicci3n a las mismas. En realidad, el uso de las tecnolog1as es una forma de evitar el trabajo mental... El cerebro es

perezoso y prefiere lo interactivo al papel. Estas argumentaciones explicarían por qué es fácil hacer multitarea, es decir, varias cosas a la vez, o por qué uno se sorprende a veces revisando su móvil sin necesidad. Es más, resulta paradójico que en el corazón de Silicon Valley, en la Bahía de San Francisco, epicentro de la economía digital del siglo XXI, los hijos de los directivos de Apple, Google y otros gigantes tecnológicos, hacen sus cuentas en los pupitres con lápiz y cuartillas. El aula está llena de papeles y ninguno ha salido de una impresora y en ella no entra una pantalla hasta que llegan a secundaria. Y es que, los adultos que mejor comprenden la tecnología de los móviles y las aplicaciones, quieren a sus hijos lejos de ella, pues los beneficios de las pantallas en la educación temprana son limitados, mientras que el riesgo de adicción es alto.

Hemos hecho un diagnóstico del mundo digital... Ahora hagamos este análisis desde la perspectiva del consagrado en medio del mundo. No dudo que, a través de las redes sociales, se pueden hacer muchas cosas buenas. Pueden ser las redes sociales un buen medio para realizar apostolado, contactar con personas alejadas de Dios, difundir excelentes videos, óptimos artículos.... Pero no olvidemos que el demonio suele disfrazarse de “ángel de luz”, como comenta San Ignacio en el libro de los Ejercicios Espirituales, pues es ciertamente difícil el uso moderado de los medios digitales y el recto orden. Lo fácil es engancharse y permanecer disperso todo el día, dejar de mirar a la cara de la persona presente en una conversación por mirar la pantalla del móvil para revisar Whatsapp, perder mucho tiempo o, incluso, dejarse fascinar por las múltiples oportunidades que ofrece este mundo digital para ponerse en ocasión de pecado o caer en él.

Por eso la consigna es muy clara, si no queremos poner en riesgo nuestra razón de ser en medio del mundo. Hay que cortar de raíz con estas tentaciones que nos ofrece el mundo digital. Apaguemos el móvil al entrar en la Iglesia, tengámoslo en silencio cuando hagamos oración y usémoslo lo estrictamente necesario. Tenemos que discernir si conviene estar en tantos grupos de Whatsapp, tener tanta prisa en responder mensajes, perder tanto tiempo con el uso de Whatsapp, pues puede suceder que andemos dispersos en las cosas de Dios y alejados de Él y así, difícilmente se podrá llevar a cabo la unión íntima con el Señor para poder llevarle a tantos hermanos perdidos en medio de la noche y suscitar vocaciones a la vida consagrada.

El Papa Francisco, en el mensaje de este año para la Cuaresma, nos decía: “No nos cansemos de luchar contra la concupiscencia, esa fragilidad que nos impulsa hacia el egoísmo y a toda clase de mal, y que a lo largo de los siglos ha encontrado modos distintos para hundir al hombre en el pecado. Uno de estos modos es el riesgo de dependencia de los medios de comunicación digitales, que empobrece las relaciones humanas”. La solución, como él mismo nos dice “cultivar una comunicación humana más integral hecha de encuentros reales, cara a cara”. Y Pablo VI, en 1972, en el Discurso a los Responsables Generales de los Institutos Seculares nos decía que “Vuestra pobreza dice al mundo que se puede vivir en medio de los

bienes temporales y se pueden usar los medios de la civilización y del progreso sin convertirse en esclavo de ninguno de ellos”.

Me parece que solo de esta forma, si somos dueños y señores, libres de toda esclavitud tecnológica, seremos capaces de transformar el ruido digital que nos rodea en silencio para suscitar llamamientos a la vida consagrada en medio del mundo entre los jóvenes, sin dejar de pedir con fe e insistencia al Dueño de la mies que envíe obreros a su mies y más concretamente a la vocación consagrada en medio del mundo tan bonita y necesaria para el mundo de hoy.

Muchas gracias por su atención.