

Ariadna Vilalta

Psicóloga

«Si a un adolescente le quitas el móvil, más ganas tendrá de él»

La especialista en ciberpsicología, que estudia los efectos de la tecnología en nuestro bienestar, es autora de 'Una vida siempre en línea'.

FIDEL MASREAL
Barcelona

En el libro *Una vida siempre en línea*, la psicóloga Ariadna Vilalta se muestra contraria a solucionar el problema de las pantallas con prohibiciones y apuesta por una concienciación individual y global y por ver la parte positiva del mundo digital.

— **Se declara usted en un 50% técnico optimista.**

— Me encanta la realidad virtual, hay avances muy positivos, pero me asusta que hay muchas cosas en las que no nos hemos parado a pensar. Y me preocupa la falta de educación digital. Yo vengo del marketing y sé los trucos para enganchar a la gente. Y ahora estamos hablando en términos de 'pobres chavales, con las redes sociales' y de que quitarles el teléfono móvil sea la panacea.

— **O sea que no se trata de quitar el teléfono.**

— Si a un adolescente le quitas el móvil, más ganas tendrá de tenerlo. Se lo tenemos que explicar y educar. Como con la pornografía. Se educan con ella porque no explicamos la sexualidad en las aulas bien explicada.

— **Si no se trata de reducir horas ¿En qué consiste la fórmula con los menores y la tecnología?**

— Se trata de ser consciente de que no puedes estar enganchado a un teléfono todo el rato, sin mirar el paisaje. ¿La gente es consciente de que está demasiadas horas ante la pantalla?

— **¿Considera que hay elementos positivos en la tecnología?**

— Para la gente mayor con Alzheimer va muy bien, pero hay que enseñarles. Y la IA ha permitido adelantar en la investigación del cáncer. Se trata de actuar con conocimiento.

— **En su libro habla de pautas como «rehabilitar el silencio».**

— Paramos a pensar antes de contestar, o estar en silencio y pensar cualquier cosa, haría que la gente bajara las revoluciones. La gente ahora no sabe estar sola. ¿Tan difícil es no poner la radio, y estar en silencio contigo mismo?

— **Quizás es porque asusta estar con uno mismo.**

— Pero, ¿qué puede pasar?

— **Igual aparece la vida, pensamientos o fantasmas...**

— Otra cosa muy buena es escribir...



Marc Asensio

Ariadna Vilalta, autora del libro 'Una vida siempre en línea'.

— **Sí, en el texto usted lo llama «cuaderno de la nada».**

— Cuando estás enfadado, el hecho de escribirlo ya es menos problema.

— **Otro consejo suyo es entender que no todo merece atención.**

— Céntrate en lo que estás haciendo,

porque vivimos una vida muy privilegiada. Fui a una boda a Tailandia y volví alucinada de qué felices son con tan poco y aquí estamos enfadados todo el día.

— **Propone cinco minutos de desconexión diaria de pantallas.**

— Aunque solo sean cinco, si eres consciente, te das cuenta de que no tienes esta necesidad.

— **Cuidar donde ponemos la atención, es otro consejo del libro**

— Muchas veces la gente en una mesa no se mira. Has de poder tener una conversación si estás mirando los mensajes o pendiente de otras cosas. La atención es algo que se entrena: estar en el momento que estamos y con la gente que estamos. No es pedir demasiado.

— **¿Por dónde pasan las medidas para favorecer estos cambios?**

— No sirve ni el politiquero de anunciar que prohibirás, ni que lo prohíbas en el colegio y que después en casa se lo dejen hacer. No será fácil, llevamos 20 años constantemente conectados.

— **Además, parece que a mucha gente ya no le preocupa ceder su intimidad**

— De nuevo, no nos han educado. Yo me entretengo en qué cookies acepto.

— **Más consejos: definir nuestro círculo de confianza digital.**

— Nuestra generación lo ha hecho fatal, los jóvenes son más selectivos.

— **«Cuando recuerdas quién eres, ningún algoritmo te puede definir», afirma. ¿Qué significa eso?**

— No creo que todos actuemos del mismo modo. No hemos de ser la misma persona, deberíamos entendernos a nosotros mismos.

— **Como conclusión, en su análisis afirma que estamos en un punto bisagra**

— Nos tenemos que replantear muchas cosas. Tenemos la inteligencia artificial y en poco tiempo tendremos la neurotecnología y controlar lo que pensamos no será ciencia ficción. Tenemos que poner normas antes de que se comercialice. ■