

Alter, A. (2018)

*Irresistible: Quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos*

Paidós, Barcelona, 320 pp.

---

Muchas publicaciones recientes indican que Internet y las tecnologías digitales están afectando negativamente al desarrollo de las personas. Cierta uso de los *dispositivos pantalla* está relacionado con un deterioro de la capacidad de reflexionar, la empatía, y las competencias sociales en general, además de un incremento de ansiedad, miedo al futuro y malestar psicológico. Una solución propuesta desde ámbitos educativos es formar a las personas con suficiente autocontrol para hacer un buen uso de las tecnologías, aprovechando sus ventajas y evitando sus riesgos. Sin embargo, hay muchas preguntas que cuestionan este punto de vista: ¿realmente estamos desarrollando la autoregulación necesaria para que el resultado neto al usar estas tecnologías sea positivo? ¿Consideramos que detrás de las pantallas hay miles de profesionales contratados para diseñar experiencias adictivas que exploten cada una de nuestras vulnerabilidades psicológicas? ¿Contamos con que cada vez recogen información más íntima de los usuarios para rediseñar sus productos, de modo que sea más difícil resistirse a ellos?

Todas estas reflexiones las aborda de modo creativo, profundo y ameno Adam Alter en su libro, convertido en bestseller, *Irresistible: ¿Quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos?* Alter es Profesor Asociado de la Stern School of Business e investigador del Departamento de Psicología de la New York University. Su investigación se centra en la toma de decisiones y la psicología social, con un interés particular en los sorprendentes efectos que las sutilezas de nuestro entorno tienen en nuestro modo de conocer y de comportarnos. *Irresistible* se centra en el carácter adictivo del diseño de las TIC, los videojuegos y las aplicaciones móviles, considerando sus repercusiones en nuestro bienestar emocional y psicológico.

El libro está estructurado en tres partes. La primera se dedica a describir qué son las *adicciones del comportamiento*, término añadido en 2013 al *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* de la *American Psychiatric Association* (APA). Esta sección describe detenidamente los aspectos de las adicciones del comportamiento, que son de gran interés para familias y educadores; especialmente centra su atención en la similitud que guardan con las sustancias adictivas. Al comer un helado, recibir un *like* en Facebook o inyectarse heroína, los niveles de la hormona dopamina aumentan. Las personas pueden convertirse en adictas a una sustancia o comportamiento cuando comienzan a depender del *rush* de dopamina como un refugio

emocional, quizá –sugiere– para aliviar sentimientos de depresión, soledad o baja autoestima. En términos de química cerebral, señala que revisar el teléfono móvil no es muy distinto de tomar drogas, aunque suele haber diferencias en la magnitud y la intensidad. Este apartado se introduce y complementa con el prólogo –“Nunca te enganches a tu propia mercancía”, donde narra cómo muchos de los líderes del sector tecnológico imponen fuertes restricciones de uso de estos dispositivos a sus propios hijos; en cambio, evitan anunciar estas medidas de precaución al vender sus productos. En un momento en el que parece que todos los niños necesitan un iPad para cursar la etapa de Educación Primaria, es interesante saber que Steve Jobs prohibía a sus hijos usar estos dispositivos.

En la segunda parte trata de los seis ingredientes más presentes en las tecnologías digitales para crear experiencias adictivas. Primero,  *fijar y medir objetivos* aprovechando la obsesión de marcarse metas, cuestión frecuente en las culturas agobiadas por el perfeccionismo adictivo y la autoevaluación. Segundo, el *feedback positivo*, que en el ámbito de las apuestas y los videojuegos hace que los usuarios no piensen que han perdido, sino que *casi* han ganado. Tercero, la *noción de progreso* consigue que sigamos jugando o usando una aplicación no tanto porque queramos divertirnos, sino porque queremos evitar sentirnos mal. Cuarto, la *intensificación*, que busca el punto medio óptimo entre lo muy fácil (aburrimiento) y lo muy difícil (angustia), de modo que nos encontremos en la parcela irresistible de flujo que nos hace perder la noción del tiempo. Quinto, el *suspense* integrado en las series y videojuegos, sabiendo que las experiencias incompletas nos obsesionan mucho más que las experiencias completas. Y por último, la *interacción social* a base de simples conexiones e intercambios virtuales que satisfacen superficialmente, pero de modo fácil e inmediato, a diferencia de las relaciones presenciales.

Ya en la última parte, Alter considera el futuro de las adicciones del comportamiento y propone tres posibles soluciones para los retos que conllevan. La primera es atajar las adicciones desde la cuna, ya que “los niños son especialmente vulnerables a las adicciones del comportamiento porque carecen del autocontrol que evita que muchos adultos desarrollen hábitos adictivos” (p. 199). Por otro lado, las pequeñas dosis de dificultad son beneficiosas en edades tempranas. Privar a los hijos de estas dificultades dándoles un dispositivo que parece que facilita todo, puede ser contraproducente. En definitiva, los niños necesitan dormir, hacer ejercicio, relacionarse presencialmente, resolver conflictos y usar su imaginación. Y esto puede no ocurrir cuando están inmersos en las pantallas. La segunda propuesta considera la arquitectura del comportamiento, invitando a superar las adicciones no solamente a fuerza de voluntad, sino promoviendo un ambiente en el que se alejen los riesgos. Se trata de combinar la *represión* con la *distracción* a la hora de cultivar nue-

vos hábitos. Por último, propone la ludificación como un medio para redirigir las fuerzas de las adicciones hacia algo positivo: tenemos más posibilidades de hacer lo que debemos si nos divertimos haciéndolo. Sin embargo, advierte que su aplicación puede ser inconveniente, ya que “el componente divertido de la ludificación puede llegar a desplazar las motivaciones verdaderamente importantes” (p. 258).

*Irresistible* tiene un estilo divulgativo sencillo, basado en el *storytelling*, de modo que facilita su lectura para un público amplio. Sin embargo, los argumentos y reflexiones que se encuentran detrás de todas las historias son lo suficientemente profundos como para interesar a profesionales y académicos de la educación, la psicología o la sociología. Además, los estudios y otras referencias citadas ofrecen una base consistente para las hipótesis que se proponen de modo explícito e implícito.

Alter afirma que debemos repensar y reorientar nuestra relación con las pantallas. No sólo pone en evidencia el peligro aculto de su carácter adictivo, sino que entrevé otros riesgos para nuestro bienestar y relaciones. Si pasamos mucho tiempo delante de las pantallas, una parte importante de nosotros acabará *marchitándose*. Si no pasamos suficiente tiempo viendo rostros y conversando, es probable que no lleguemos a desarrollar lo más humano que hay en nosotros. Sin embargo, en ningún momento propone abandonar las tecnologías digitales. Lo que defiende es que conviene utilizarlas menos y con mayor precaución, siendo especialmente conscientes de la propia vulnerabilidad. El auténtico problema no es que las personas no tengan fuerza de voluntad, sino que detrás de la pantalla hay miles de personas brillantes cuyo trabajo es tratar de desbaratar nuestra capacidad de autoregulación.

En este sentido, se sugiere este libro como una lectura imprescindible para los centros educativos que se plantean ofrecer a cada uno de sus estudiantes un iPad o un Chromebook. ¿Este paso nos acerca más a los auténticos fines de la educación? ¿La búsqueda de utilidad, productividad e inmediatez de las pantallas nos está haciendo sacrificar la reflexión, la contemplación y la empatía? ¿Se puede encontrar un punto medio? Para enfrentar estas preguntas primero conviene comprender profundamente las consecuencias del uso de las pantallas. Leer este libro es un buen modo de introducirse en el tema.

Juan P. Dabdoub  
Universidad de Navarra