

APRENDER A ABURRIRNOS

Nacho Casas Vilaseca

Consultor de Asuntos Públicos

20 de julio de 2021

Hace años escuché una afirmación sobre el peso de las redes sociales que me ha hecho pensar lo suficiente como para no haberla olvidado: **“no sabemos aburrirnos”**.

Puede sonar muy lógico. No estamos haciendo nada interesante y por tanto nos aburrirnos. Y así, en estas situaciones vemos series en el móvil o en el portátil, o para pasar el tiempo acudimos a las redes sociales.

Allí observamos la vida de los otros. Concretamente **la parte de la vida que se enseña en redes: la parte que dejamos ver, la parte a la que aplicamos un filtro antes de publicar, la parte que aspira a ser percibida como perfecta**. Y así, nosotros juzgamos nuestra propia vida, nos comparamos, imaginamos quienes nos gustaría ser y reflexionamos sobre aquello que creemos nos falta en nuestros propios e imperfectos días.

Jonathan Haidt y Greg Lukianoff, en su libro *La transformación de la mente moderna*, demuestran una correlación entre el tiempo dedicado a las redes durante la infancia y la preadolescencia y el aumento de la incidencia en enfermedades mentales entre la población joven de Estados Unidos. Asimismo, el documental *El dilema de las redes sociales* describe con precisión los nuevos efectos que el algoritmo despliega sobre el comportamiento social del ser humano. **Sin embargo, señalar a las nuevas tecnologías como simples culpables de los males de nuestra sociedad forma parte de una visión reduccionista.**

Aún así, veremos propuestas de regulación basadas en la prohibición, que afectarán a las empresas tecnológicas. Pero **quien crea que sólo una regulación soluciona los problemas a base de mayores restricciones, no se verá satisfecho en el futuro.**

Más que culpar a las empresas, o a las *influencers* por las imágenes fake que muestran, un buen punto de partida se encuentra en observarnos a nosotros mismos. **Es sobre la supresión de los**

momentos que uno tiene tiempo para pensar sobre si mismo donde se debería construir un discurso responsable sobre las redes sociales. Pero para ello uno debe ser capaz de parar, abandonar cualquier tipo de estímulo externo y estar en silencio.

El silencio, aunque sea difícil y genere frustración, también puede ser **el primer paso para detectar quiénes somos, a dónde vamos, qué queremos y cómo lo estamos llevando a cabo. Es aquí donde uno puede encontrar la coherencia entre lo que quiere y lo que hace.** Entre cómo vive uno y cómo quiere vivir.

Acudir en todo momento a las redes sociales nos hace poner el foco en lo que hacen los demás y, lo más relevante, nos impide conocernos y ponerles solución a algunos de nuestros malestares. **Ese es el mundo en el que nos toca vivir, uno en el que cada vez tendremos más estímulos en la palma de nuestra mano y un mundo en el que cada vez, si no le ponemos solución, tendremos menos capacidad personal para renunciar a ellos.**

Por tanto, si de lo que se trata es de buscar un equilibrio, **más que defender prohibiciones que tratan de evitar nuestra propia responsabilidad quizás lo que deberíamos hacer es aprender a aburrirnos.**