

HIPERDESCONEXIÓN



Reconquista tu **atención**

Recupera tu **memoria**

Reconecta con tu **vida**

MARTA ROMO

Recaeditorial •

● ● ●

Escribo estas líneas con una mezcla de gratitud y emoción que me resulta difícil expresar con palabras. Cuando decidí escribir sobre la hiperdesconexión, sabía que estaba abordando un tema que nos toca a todos de manera muy personal. Cada uno de nosotros reconoce, en mayor o menor medida, esos momentos en los que nos hemos sentido perdidos en un *scroll* infinito, con la mente fragmentada, sintiendo que el tiempo se nos escapa entre las manos.

Vuestro apoyo en la preventa no es solo una compra; es una declaración de intenciones. Es decir "sí, quiero entender qué me está pasando" y, más importante aún, "sí, quiero hacer algo al respecto".

Gracias!

Vuestro regalo especial

Como muestra de agradecimiento, quiero compartir con vosotros el **Capítulo 4: “La paradoja de la hiperconexión”**, uno de los pilares fundamentales del libro. Este capítulo desentraña las siete características que definen nuestro estado actual de hiperdesconexión, desde esa dependencia del dispositivo que tanto nos cuesta reconocer, hasta la alteración de nuestros patrones de sueño que nos tiene despertando cansados cada mañana.

Pero no quiero que os quedéis solo con la teoría, por muy fascinante que sea la neurociencia que hay detrás. Por eso he diseñado un **Reto de 5 Días de Reconexión** que os permitirá experimentar, paso a paso, qué significa empezar a recuperar el control sobre vuestra atención, vuestro tiempo y, en definitiva, vuestra vida.

Este reto es un aperitivo de lo que encontraréis en el libro. Se trata de pequeños experimentos diarios que os ayuden a reconectar con esa sabiduría interna que todos tenemos, pero que hemos ido silenciando bajo capas y capas de notificaciones, estímulos, reuniones, información y ruido digital.

Cada día del reto aborda una dimensión específica de la hiperdesconexión, basándose en la evidencia científica que encontraréis en el capítulo 4. Y lo mejor de todo: no necesitáis más de 15-20 minutos diarios para completarlo. Porque si algo he aprendido en estos años investigando el cerebro humano es que los pequeños cambios sostenidos son infinitamente más poderosos que las grandes transformaciones esporádicas.

El libro completo llegará a vuestras manos el 18 de septiembre, pero este adelanto es mi manera de acompañaros desde ya en este viaje hacia una relación más consciente y saludable contigo mismo y con los distintos dispositivos que nos rodean.

Gracias por vuestra confianza. Gracias por decidir que merece la pena detenerse, reflexionar y actuar. Y sobre todo, gracias por recordarme que, en un mundo cada vez más fragmentado, seguimos siendo capaces de elegir la conexión real por encima del ruido digital.

Con cariño y admiración,

MARTA ROMO

Capítulo 4 HIPERDESCONEXIÓN

La paradoja de la hiperconexión

MARTA ROMO

¡Pero no todo va a ser tecnología! La tecnología ha llegado para suplir un vacío, un espacio que ha ido quedando libre a medida que hemos ido evolucionando como especie. Nuestro estilo de vida se ha ido *civilizando*. Poquito a poco, hemos ido construyendo vidas urbanizadas, sociedades industrializadas y contextos de cemento, que en muchos casos dificultan la interacción cotidiana con lo verde, los ciclos naturales de luz y oscuridad, frío y calor, tierra y cielo. Pasamos horas encerrados en oficinas, aulas, habitaciones..., alejados del sol que tanto se ha demonizado y que tanto nos alimenta.

Un estilo de vida que promueve el sedentarismo y descuida el descanso. Nos hemos olvidado de la alimentación de temporada y ahora comemos un poquito de todo, todo el año. No tenemos tiempo para cocinar, para consumir comida real, y nos consolamos con la ilusión de la comida procesada que engaña a nuestro cerebro, nos convierte en adictos y nos enferma.

Silenciamos nuestro cuerpo y delegamos nuestra salud. A la mínima incomodidad, nos tomamos algo que nos calme y anule esa sensación molesta. Es como si hubiéramos puesto en modo avión nuestro cuerpo. Nos hemos acostumbrado a dormir mal, a tener dolores de cabeza, a estar inflamados... Y a que nuestros niños estén encadenando virus tras virus. Vivimos con ello como si fuera lo normal. Que algo sea habitual no lo convierte en algo natural. Es como si nos hubiéramos habituado a caminar con una piedra dentro del zapato.

La mayor parte del tiempo no somos conscientes de cómo estamos..., no entendemos la información que nos ofrece nuestro propio cuerpo, el para qué de las emociones. Prueba de ello es la pregunta más manida de la historia: ¿Cómo estás? ¿Cuántas veces respondemos con honestidad a esta cuestión evitando el «Bien», «Tirando» o «No me puedo quejar»?

A pesar de vivir amontonados en pueblos y ciudades, hemos perdido el vecindario. El aislamiento social es el mayor en la historia de la humanidad. A nivel mundial, el estudio de Gallup y Meta sobre el estado global de las conexiones sociales arroja un alarmante porcentaje de jóvenes que experimenta un alto nivel de soledad. El 25 por ciento de jóvenes de entre 15 y 18 años, afirma sentirse «bastante solo», el dato aumenta ligeramente al 27 por ciento entre los jóvenes de 19 a 29 años..., pero curiosamente el porcentaje

desciende al 17 por ciento en los mayores de 65 años.

Hemos aparcado lo sagrado de nuestra sociedad, en nuestro día a día no hay tiempo para conectar con algo más profundo, con lo sobrenatural. Apagamos los circuitos cerebrales asociados con la fe, y con ello, apagamos algunos comportamientos humanistas. Investigaciones de la Johns Hopkins University y de la Northwestern University, entre otras, sugieren que las redes neurológicas que sustentan las representaciones de Dios amplifican las respuestas empáticas en el cerebro humano, y las creencias espirituales evocan respuestas prosociales y comportamientos altruistas.²¹

Nos hemos alejado de la tierra, del cielo, del cuerpo, de los demás, del alma..., de nosotros mismos. Si echamos la vista atrás y analizamos cómo ha sido la evolución humana, encontramos una pauta común y no tan evidente que acompaña este aparente progreso: la desconexión progresiva con lo esencial.

Y poco a poco vamos delegando nuestras capacidades cognitivas a la IA, que siendo un apoyo maravilloso, puede resultar a la vez terrorífico: ¿acaso estamos desconectando poco a poco nuestra mente?

De todos estos procesos de desconexión que desintegran a la persona en trocitos, el más paradójico es el que estamos viviendo en los últimos años, que dibuja un perfil de sociedad desconcertante. Mayores y niños cabizbajos con las manos ocupadas sosteniendo el móvil. O aceras con carriles exclusivos para gente que va usando el móvil, como sucede en China, para aquellas personas que caminan sin despegar la cabeza del teléfono.

La paradoja en realidad es una mentira. A estar constantemente disponibles a través de dispositivos y redes de comunicación, lo llamamos *conectarnos*, cuando lo que sucede es precisamente lo contrario. Cada vez que nos conectamos a un dispositivo, nos desconectamos del mundo..., y a partir de un punto, nos desconectamos de nosotros mismos. Estamos confundiendo los términos. El lenguaje es poderoso. Cada palabra cuenta. Las palabras describen la realidad y condicionan nuestras emociones, nuestras acciones. Lo que vivimos hoy en día es una profunda desconexión humana. Una hiperdesconexión.

Según los datos globales del informe anual sobre redes sociales y tendencias digitales de Global Web Index, Digital 2025, los usuarios de internet pasan una media de dos horas y veinte minutos al día conectados a plataformas sociales. Las tendencias varían bastante entre los países. Canadá reporta el mayor uso diario, con un promedio de 3 horas y 54 minutos en redes sociales. España está muy cerca, con 3 horas y 53 minutos.

La verdad es que es mucho tiempo el gastado o invertido en conexión digital.

Me pregunto: ¿Qué hacíamos antes con todo ese tiempo? ¿Sería ese el tiempo que nos falta para ir menos con la lengua fuera? ¿O tal vez el tiempo que teníamos para conectar de verdad con otras personas? ¿Es el tiempo de sueño que nos falta? Cada uno sabrá, el caso es que ¡es mucho tiempo! ¿No crees?

Características de la hiperdesconexión. *Brain rot*

Juan se despertó sobresaltado a las 7.45, no por su alarma, sino por la vibración de su reloj inteligente. Su primera reacción fue de pánico absoluto: había tenido un sueño recurrente en el que nunca llegaba donde tenía que llegar. Estaba aturdido, con la misma angustia que si hubiera perdido un órgano vital. Había dormido apenas cuatro horas después de una maratónica sesión viendo vídeos de gatos que tocan el piano —una inversión de tiempo que considera absolutamente necesaria para su equilibrio mental—.

A tientas, buscó su smartphone en la mesita de noche. «Buenos días, único objeto que me entiende», murmuró abrazando su teléfono como si fuera un osito de peluche.

Mientras desayunaba —si se puede llamar desayuno a un tanque de café con leche bebido de pie—, Juan mantenía tres conversaciones simultáneas: respondía a su colega por Slack (que había enviado mensajes a las 11.00 de la noche como si trabajara para una agencia espacial en mitad de una crisis), contestaba a su madre por WhatsApp (que le había escrito hace dos días preguntando si seguía vivo) y seguía un debate en X sobre el Barça, al que se había unido con tal pasión que cualquiera pensaría que Laporta le consultaba las alineaciones. Ninguna conversación fluía naturalmente; todas ocurrían en diferido, con respuestas espaciadas por horas o días, creando diálogos que parecían más bien un partido de tenis en cámara lenta.

A las 9.00 tenía una reunión «crucial» por Zoom. Juan activó su cámara mostrando una versión profesional de sí mismo de cintura para arriba, mientras que de cintura para abajo..., mejor no hablamos. Durante la reunión su atención saltaba abriendo y cerrando pestañas con la coordinación de un gato persiguiendo un puntero láser, respondía correos electrónicos «urgentes» y ocasionalmente volvía a la reunión cuando oía su nombre, poniendo esa cara de concentración intensa que había perfeccionado y que significaba «Estoy totalmente presente» cuando en realidad significaba «No tengo ni idea de qué estamos hablando». Su cliente le hizo una pregunta directa y Juan soltó su ya clásico: «Perdona, ¿puedes repetir? Creo que se ha cortado un segundo», una excusa que usaba con tanta frecuencia que estaba considerando grabarla como nota de voz para ahorrar tiempo.

Para el mediodía, ya tenía un dolor de cabeza tan intenso que sospechaba que un pequeño hombrecillo con un martillo neumático se había instalado detrás de sus ojos y estaba reformando su cráneo. El tiempo había adoptado las propiedades físicas de un chicle: a veces se estiraba infinitamente y otras se contraía violentamente. A medida que iba resolviendo llamadas y videollamadas, su mente experimentaba lo que podríamos llamar el síndrome de la mente confeti: sus pensamientos se habían fragmentado en tantos pedacitos coloridos que estaban celebrando su propio carnaval dentro de su cabeza.

A las 21.30 su pareja le propuso ver una película juntos. Juan aceptó entusiasmado, como si fuera la mejor idea del siglo, pero durante toda la película no soltó su teléfono de la mano, revisando notificaciones y respondiendo mensajes. Para él, «ver una película» suponía «tener una película de fondo mientras hago otras quince cosas». Cuando su pareja le preguntó qué le había parecido el final, Juan se quedó paralizado como un ciervo ante los faros de un coche. No solo no podía recordar el final, sino que habría jurado que estaban viendo una comedia, cuando en realidad era un drama sobre el Holocausto.

—Impactante. Absolutamente conmovedora —respondió con una seriedad estudiada, mientras discretamente buscaba en Google la sinopsis para enterarse del final.

Antes de irse a la cama, Juan notó que su humor había fluctuado dramáticamente durante el día: irritación apocalíptica por un correo electrónico pasivo-agresivo, euforia momentánea digna de ganar la lotería por haber conseguido un cliente nuevo, ansiedad paralizante porque todavía no había hecho sus facturas mensuales (algo que para un autónomo es tan urgente como salir de un edificio en llamas) y una extraña apatía general que parecía envolverlo todo como una niebla.

A las 23.30, exhausto, Juan se metió en la cama con la firme intención de dormirse inmediatamente. «Solo voy a poner la alarma y ya está», se prometió con la misma determinación con la que los políticos juran que no subirán los impuestos. Inevitablemente, comenzó a navegar por sus redes sociales «solo unos minutos» (la mentira más grande desde «Solo una patata frita más»).

Cuando finalmente miró el reloj, era la 1.15 y había llegado a esa extraña parte de YouTube donde la gente construye refugios subterráneos con palos y barro, y estaba considerando seriamente empezar uno en casa.

—Mañana me acostaré temprano de verdad.

Sabía que mañana volvería a despertarse cansado, perpetuando un ciclo del que cada vez le resultaba más difícil escapar.

Apagó finalmente la luz, pero no el teléfono. Nunca el teléfono. Eso sería como apagar el respirador para un paciente en cuidados intensivos. «Solo una última mirada», pensó mientras su cara era iluminada por la pantalla en la oscuridad, como si estuviera contando historias de terror en un campamento.

Interactuamos con nuestro móvil un promedio de **ochenta y cinco veces al día**, incluyendo momentos clave como **al despertarnos, justo antes de dormir e incluso en medio de la noche si nos desvelamos**.²² Pero este fenómeno se extiende también a la mayor parte de trabajos de oficina, reunión tras reunión, sin tiempo para la preparación antes y sin tiempo para el procesamiento después, *teams, meets, zooms*, mucha reunión pero poca socialización, y entre tanta reunión, ¿cuándo trabajo?, ¿cuándo pienso?, ¿cuándo me preparo?

La hiperdesconexión es un fenómeno que describe la conectividad continua y sin límites, que en muchas personas encadena la exposición a pantallas desde el trabajo hasta el hogar, con diversos efectos en la vida personal, social y laboral. Vamos a ver a continuación cómo este entorno impacta en nosotros. Te invito a leer los siguientes párrafos, pensando en ti, si te resuena de alguna manera. ¿Te identificas con las siete características de la hiperdesconexión o tal vez no con todas, con ninguna? Me encantaría conocer tu respuesta y reflexión en redes sociales: #hiperdesconexión.

Características de la **HIPERDESCONEXIÓN**



- Dependencia del dispositivo
- Pérdida de la noción del tiempo
- Conversaciones en diferido
- Atención fragmentada
- Fatiga cognitiva (y física)
- Cambio en patrones emocionales
- Alteración del sueño

1. Dependencia del dispositivo

Acceso inmediato y permanente al entretenimiento, formación, trabajo y comunicación digital. Cada vez menos personas llevan su dispositivo en el bolso o mochila, lo llevamos en la mano, en el bolsillo o colgado al cuello. **Nuestros recientes patrones de comportamiento nos llevan a la ansiedad por separación de nuestro dispositivo: el 91 por ciento de usuarios nunca sale de casa sin su teléfono.²³ Y todavía más impactante resulta el 46 por ciento de usuarios que afirman que no pueden vivir sin su dispositivo.²⁴**

La hiperdesconexión permite un contacto continuo y una disponibilidad constante de estímulos, que da lugar a la expectativa de respuesta inmediata. Esto genera un ciclo de recompensas similar al que sucede en las adicciones.²⁵ También tiene consecuencias nefastas para nuestro bienestar, se diluyen totalmente los límites entre la vida personal y profesional.

Si crees que esto no tiene nada que ver contigo y que puedes controlarlo, piensa si eres capaz de esperar a preguntar a Siri, a Google, a ChatGPT o a DeepSeek en el momento en el que te surge una duda. Estar constantemente conectado puede llevar a la dependencia de dispositivos y plataformas, y esto afecta tanto la salud mental como la capacidad de concentrarse y realizar tareas sin interrupciones. Este aspecto está vinculado a términos como *nomofobia* (miedo a estar sin el teléfono).

Lo sé, es difícil reconocer que uno es dependiente del dispositivo. Nos justificamos con frases como: es que lo necesito tener cerca por trabajo, por si pasa algo, es por mis hijos que han salido y así estoy pendiente por si llaman... Si sigues pensando que esto no va contigo y que no eres dependiente de tu móvil, aquí va una pregunta de oro: ¿Tu dispositivo te acompaña al aseo cuando sabes que vas a pasar un buen rato allí sentado?

2. Pérdida de la noción del tiempo

El *scroll* infinito es ese constante movimiento de información que no tiene punto final y que distorsiona nuestra memoria del tiempo invertido. En el mundo físico, las actividades suelen tener un principio y un final claros, como cuando lees un libro o ves una película. El *scroll* infinito elimina estos límites por completo, haciendo que perdamos la noción del tiempo que hemos empleado. Por otra parte, en el mundo real existen algunos puntos de parada, como el final de la página de un libro o un capítulo en una serie de televisión, que nos ayudan a decidir cuándo detenernos. La ausencia de estos puntos de

referencia dificulta que tomemos una decisión consciente a la hora de dejar de usar una plataforma.²⁶

Me recuerda mucho a lo que sucede en los casinos y casas de apuestas, donde la falta de relojes y la iluminación controlada y sin luz natural eliminan esas referencias temporales para que te desubiques y sigas apostando.

Esta sensación de pérdida de control es uno de los factores más estresantes para nuestra mente. La falta de atención y la repetición de contenidos contribuyen a la percepción de que el tiempo vuela. Este comportamiento afecta en la gestión de nuestro tiempo, ya que la sensación tiene un peso importante en nosotros y se prolonga en el tiempo acompañándonos al mundo real. Todo este fenómeno nos genera sensaciones de malestar y culpabilidad. ¿Cómo te sientes cuando te das cuenta del tiempo que has pasado *scrolleando*?²⁷

Por otra parte, el *scroll* infinito está diseñado para mantenernos enganchados a través de un flujo de contenido nuevo y variado que es constante e interminable.²⁸ Este diseño se basa en las recompensas variables, donde no sabemos exactamente cuándo aparecerá algo altamente interesante o gratificante, y esto nos mantiene con una expectativa constante, porque sabemos que en algún momento llegará esa sorpresa positiva. Es el mismo mecanismo de **refuerzo variable** que hace que las máquinas tragaperras sean altamente adictivas. Este fenómeno ha sido estudiado en neurociencia y psicología del comportamiento, que han mostrado cómo los sistemas de recompensa intermitente pueden reforzar compulsivamente ciertos comportamientos. Ambos mecanismos explotan el sistema dopaminérgico del cerebro, específicamente la vía **mesolímbica**, que está relacionada con la expectativa y la obtención de recompensas. Las máquinas tragaperras operan bajo un **programa de refuerzo de razón variable**, donde las recompensas (dinero, luces, sonidos) aparecen de forma impredecible. Este tipo de refuerzo es el más adictivo porque mantiene la expectativa constante y refuerza el comportamiento incluso cuando la recompensa no llega.²⁹

Pero no lo reduzcamos exclusivamente al *scrolling*; la cultura del «siempre disponible» también amplifica esta sensación de falta de control y conciencia sobre el paso del tiempo e impide la recuperación cognitiva, agotándonos.

3. Conversaciones en diferido

La hiperdesconexión ha modificado las relaciones interpersonales, donde las interacciones en línea a menudo complementan o incluso reemplazan las interacciones cara a cara. Nos hemos acostumbrado a hablar por audio de WhatsApp, incluso en tiempo real. Podemos dejar una conversación a medias

y volver a ella minutos, horas o días más tarde..., o incluso no contestar. Hacer una llamada en tiempo real puede resultar invasivo. También somos capaces de acelerar la velocidad de los audios distorsionando la voz de nuestros amigos para no perder nuestro valioso tiempo.

Muchas de nuestras interacciones son virtuales y poco profundas. Nos perdemos muchísima información perceptiva que sucede en lo social, dejamos de recibir información olfativa, visual... sobre la otra persona, que enriquece nuestras conversaciones y nos involucra más con nuestro interlocutor. Esto puede fomentar el aislamiento social por la no presencialidad y a la vez incrementar nuestros niveles de estrés debido a la constante expectativa de interacción. ¿Qué te sucede cuando alguien no responde un mensaje o tarda un tiempo en hacerlo? Por otra parte, dejar sin contestar al momento este tipo de mensajes genera en nosotros una deuda pendiente. Es una tarea que no se ha completado y que contribuye a esa sensación de malestar por tener muchas cosas abiertas sin completar.

4. Atención fragmentada

Al operaren un entorno sobrecargado de información, se produce un desajuste entre la cantidad de datos ambientales y la capacidad de nuestro cerebro para procesarlos. Todo esto nos lleva a la incapacidad para concentrarnos en una única tarea de manera sostenida, por la necesidad de cambiar de foco constantemente. Es un efecto directo del uso excesivo de dispositivos y múltiples fuentes de información.

La hiperdesconexión fragmenta nuestra mente; varios estudios longitudinales señalan una disminución en la capacidad de atención sostenida en las personas con un dilatado uso de dispositivos.³⁰

Por otra parte, la multitarea digital genera residuos atencionales, donde los fragmentos de la tarea previa interfieren con la tarea nueva, afectando a nuestra cognición.³¹ Notificaciones frecuentes, multitarea, sobrecarga de información sin jerarquía y ciclo de gratificación instantánea hacen que la dopamina liberada por las interacciones digitales nos vuelva adictos al cambio constante de estímulo. En definitiva, la mente inconscientemente dedica recursos a monitorear la posibilidad de recibir notificaciones, lo que afecta la atención y la memoria operativa. Esto es particularmente preocupante en entornos educativos o profesionales, donde se requiere concentración sostenida.

El impacto del móvil en nuestra capacidad cognitiva es tan fuerte que incluso la mera presencia de este encima de una mesa, aunque no esté en uso o incluso

apagado en nuestro bolsillo o en el bolso, reduce nuestra capacidad atencional disponible, se debilitan nuestras habilidades cognitivas. Tener el móvil delante, incluso aunque esté boca abajo, es como tener a alguien llamándote todo el rato por tu nombre. La verdad, este fenómeno es increíble, estar cerca del teléfono móvil es una tentación tan grande que a la mínima lo enciendes, es como tener una botella de alcohol en tu mesa cuando eres alcohólico. Pues en esta tesitura, tienes muchas probabilidades de caer y darle un trago o unos cuantos... Esto es debido a que la prioridad de un estímulo (su capacidad para captar nuestra atención) está determinada por dos factores principalmente: la prominencia física (características perceptivas como ubicación, forma, color, movimiento...) y la relevancia para nuestros objetivos, determinada por la importancia del estímulo para la tarea (modulada por experiencias previas, expectativas, gratificación...); esto nos permite la focalización voluntaria. Realmente, que la mera presencia de un objeto altere nuestra atención se debe a que se ha convertido en algo importantísimo para nosotros.³²

5. Fatiga cognitiva (y física)

Me refiero al cansancio y la neblina mental (en inglés, *brain fog*). Esto sucede cuando el cerebro no puede más por un exceso de información; entonces se altera la funcionalidad del hipocampo (consolidación de recuerdos) y la corteza prefrontal (esencial para el control ejecutivo), y todo esto provoca una sensación de confusión, falta de claridad y lentitud a la hora de procesar la información. A la larga se convierte en un cansancio constante, apatía, que afectan incluso a nuestra memoria.

¿Tienes la sensación de no haber retenido nada de información después de haber pasado un buen rato conectado a redes sociales? La sobreestimulación constante reduce la memoria de trabajo y dificulta la toma de decisiones.³³ En definitiva, saturamos a nuestro cerebro con datos irrelevantes, nos estresamos con una falsa necesidad de tener que estar siempre disponibles; además, el sedentarismo que provoca estar atendiendo a un dispositivo afecta a nuestra circulación, no solo al rendimiento de nuestro cerebro.

Por otra parte, sabemos que toda esta dinámica interfiere negativamente en la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro para adaptarse y aprender). Pero el cansancio no solo es cognitivo, sino que también afecta a nuestro cuerpo. En torno al año 2010 se comenzó a hablar vagamente del «síndrome visual informático» con la normalización de los ordenadores en el entorno laboral y personal,³⁴ y en la actualidad este síndrome está a la orden del día: síntomas vinculados con la fatiga visual, sequedad ocular, visión borrosa, dolor de cabeza, cuello y hombros. Este síndrome afecta a cerca del 90 por

ciento de personas que pasan más de tres horas al día frente a un dispositivo. Y si hablamos del uso prolongado del móvil, que hace que vayamos con la cabeza agachada, comúnmente conocido como *text neck* o «cuello de texto», podemos referir tensión cervical. Inclinar la cabeza sesenta grados puede ejercer una fuerza equivalente nada menos que a veintisiete kilogramos sobre nuestro cuello.³⁵

También sabemos que esta postura de cabeza agachada comprime el diafragma y reduce nuestra capacidad pulmonar, lo que puede llevarnos a una respiración superficial y una menor oxigenación incrementando aún más nuestros niveles de cansancio.³⁶

6. Cambio en patrones emocionales

Con especial atención a dos estados emocionales: la apatía y la irritabilidad. La apatía o *embotamiento hedónico*, entendida como una falta de interés en el mundo real y una respuesta emocional limitada con menor expresividad, aflora entre otras cosas cuando el sistema dopaminérgico se desregula por una liberación frecuente de dopamina en el núcleo accumbens. Esto reduce paradójicamente nuestra capacidad de sentir placer en las actividades cotidianas. Se ha demostrado también cómo impacta en el circuito mesolímbico, que se traduce en una menor motivación para las actividades offline como socializar o estudiar.³⁷

Con respecto a la irritabilidad, evidenciada por una hipersensibilidad y menor tolerancia a la frustración, sabemos que hay una correlación entre el uso de redes sociales, con una disminución en la conectividad de la corteza prefrontal, y el sistema de recompensa, provocando una menor capacidad de autoregulación emocional. El *doomscrolling*, que es el hábito de pasar tiempo desplazándose por redes o webs en las que consumir contenido negativo, catastrófico, conflictos... constituye una exposición constante a contenido de alta carga emocional, que aumenta la reactividad de la amígdala ante estímulos negativos, aumentando la reactividad emocional y la percepción de amenaza constante.³⁸ Por otra parte, la reducción de la actividad de la corteza prefrontal ventromedial, que es la encargada de regular nuestras respuestas impulsivas, favorece las explosiones de ira y aumenta la agresividad.³⁹ Esto explica las rabietas de muchos niños o jóvenes cuando sus padres les retiran los dispositivos.

7. Alteración del sueño

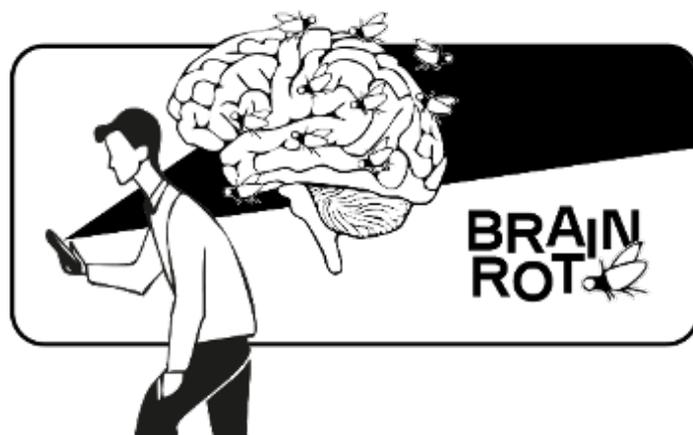
Nuestro cuerpo responde a un **ritmo circadiano** de aproximadamente veinticuatro horas, que está regulado por la luz natural. La luz azul emitida por pantallas a las que nos exponemos habitualmente tiene una longitud de onda de **450-490 nanómetros**, que es especialmente efectiva para activar las **células ganglionares de la retina que son fotosensibles**.⁴⁰ Estas células envían señales al **núcleo supraquiasmático** del hipotálamo, el reloj biológico central del cerebro, que **inhibe la producción de melatonina y retrasa la sensación de sueño**.⁴¹ La exposición a la luz azul antes de dormir **suprime la melatonina en un 55 por ciento**, en comparación con la exposición a la luz tenue.

Los dispositivos que utilizamos emiten un tipo de luz de alta energía que engaña al cerebro al simular la luz natural del día. Nuestro cerebro se confunde pensando que estamos en pleno día y, como hemos visto, cambia los patrones hormonales, retrasando la sensación de sueño incluso en más de una hora y reduciendo también la eficiencia del sueño profundo.⁴² En conclusión, este fenómeno altera nuestro ritmo circadiano, lo que no solo afecta la cantidad de horas dormidas, sino también la calidad y la estructura del sueño.

Además, la fragmentación del sueño, originada por la reducción del sueño profundo o por despertares frecuentes, tiene efectos negativos en la acumulación de adenosina, una molécula clave en la regulación de la somnolencia diurna y el mantenimiento de la energía de nuestro cerebro; esto podría explicar por qué bostezamos tantas veces a lo largo del día y nos sentimos tan cansados.⁴³

Durante la vigilia, los niveles de adenosina deberían aumentar progresivamente y así es como vamos llegando a final del día cada vez más cansados y con necesidad de dormir. Por la noche, durante el sueño profundo, la adenosina se elimina para restaurar nuestra energía. Cuando hay problemas en el sueño, la adenosina no se metaboliza de manera eficiente y aumenta la somnolencia diurna y la sensación de cansancio al despertar y durante el día.⁴⁴

Por otra parte, este tipo de alteraciones del sueño y la interrupción crónica del ritmo circadiano pueden llevarnos a desequilibrios metabólicos (aumento del riesgo de obesidad y diabetes), complicaciones en el sistema inmunológico y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, por no hablar del impacto que pueden llegar a tener en nuestra salud mental.



Todas estas características hablan de que estamos perdiendo capacidades. Por primera vez en la historia se habla sobre el deterioro cerebral colectivo; los investigadores lo llaman la *reversión del efecto Flynn*. Durante casi todo el siglo XX, cada generación era más inteligente que la anterior, con aumentos constantes en las puntuaciones de cociente intelectual. Este fenómeno fue documentado por el psicólogo James Flynn. Sin embargo, estudios recientes publicados en revistas como *PNAS* e *Intelligence* muestran que esta tendencia se ha invertido. En países como Noruega, Francia, Dinamarca y Reino Unido, los jóvenes están obteniendo resultados inferiores a los de sus padres en pruebas cognitivas. Mientras los investigadores debaten las causas, parece que coinciden tres factores cruciales: nuestra relación con la tecnología digital, la alimentación y los cambios en los métodos educativos. Los cerebros formados en la era del desplazamiento infinito o *scrolling*, las notificaciones constantes y la atención fragmentada están contribuyendo a la pérdida de capacidades que generaciones anteriores desarrollaron a través de la lectura profunda, la concentración sostenida y el aburrimiento creativo. Estamos presenciando, quizá, el primer caso de involución cognitiva autoinfligida de nuestra especie.

Todo este movimiento involutivo puede recogerse bajo el paraguas del concepto *brain rot* (traducido como «podredumbre o empobrecimiento cerebral») un fenómeno donde nuestras mentes saturadas comienzan a perder facultades que antes dábamos por sentadas. Es la erosión silenciosa de nuestras capacidades cognitivas.

Este *brain rot* no es una enfermedad clínica catalogada, pero ha sido la palabra del año 2024 según la Universidad de Oxford. ¿Será verdad que nuestros cerebros se están pudriendo?

RETO DE 5 DÍAS DE RECONEXIÓN

Del brain rot a la claridad mental



Cómo funciona el reto:

- **Cada día aborda una característica específica** de la hiperdesconexión
- **Una práctica principal diaria** (15-60 minutos)
- **Micro-intervenciones** a lo largo del día (2-3 minutos cada una)
- **Un registro personal** para observar cambios
- **Base científica clara** para cada propuesta

Importante: No se trata de eliminar la tecnología, sino de usarla conscientemente.

DÍA 1: LIBERARSE DE LA DEPENDENCIA DEL DISPOSITIVO

"El 91% de usuarios nunca sale de casa sin su teléfono"

Objetivo del día:

Crear espacios físicos y temporales libres de dispositivos para recuperar la sensación de autonomía personal.

La mera presencia del smartphone, incluso apagado, reduce nuestra capacidad atencional disponible debido a lo que los neurocientíficos llaman "agotamiento atencional por proximidad". El cerebro destina recursos cognitivos a resistir la tentación de usarlo.

Práctica principal (60 minutos) *"El experimento de la separación"*

1. **Elige una habitación de tu casa** donde vas a pasar los próximos 60 minutos sin ningún dispositivo electrónico
2. **Antes de separarte del teléfono**, anota en papel qué esperas sentir y qué temas que pase
3. **Deja el móvil en otra habitación** (no solo en silencio, sino físicamente lejos)
4. **Siéntate cómodamente** y simplemente observa qué sucede en tu cuerpo y mente
5. **No intentes meditar o relajarte**, solo observa: ¿Hay ansiedad? ¿Aburrimiento? ¿Impulsos de ir a buscarlo?
6. **Después de 60 minutos**, antes de ir a por el teléfono, anota qué has observado

Micro-intervenciones durante el día

- **Al despertar:** Espera 5 minutos antes de coger el móvil
- **En las comidas:** Come al menos una comida sin dispositivos cerca
- **Al caminar:** Un trayecto corto sin mirar el teléfono
- **Antes de dormir:** Déjalo fuera del dormitorio

Pregunta de reflexión

¿En qué momento del día has sentido más fuertemente el impulso de coger el dispositivo? ¿Qué estaba pasando en ese momento en tu vida emocional?

DÍA 2: RECUPERAR LA NOCIÓN DEL TIEMPO

“El scroll infinito distorsiona nuestra memoria del tiempo invertido”

Objetivo del día:

Desarrollar conciencia temporal y romper el patrón de “tiempo perdido” en pantallas.

Práctica principal (15 minutos) *“El cronómetro de la conciencia”*

1. **Antes de usar cualquier app de entretenimiento** (redes sociales, YouTube, TikTok), activa un cronómetro
2. **Estima conscientemente** cuánto tiempo vas a dedicar (ej: “voy a ver historias de Instagram 5 minutos”)
3. **Úsala normalmente**, pero cada vez que notes que “pierdes el hilo” del tiempo, para y mira el cronómetro
4. **Cuando termines**, compara el tiempo real con tu estimación inicial
5. **Anota la diferencia** y cómo te sientes al darte cuenta

Micro-intervenciones durante el día

- **Cada hora:** Para 30 segundos y pregúntate “¿qué he hecho en la última hora?”
- **Antes de abrir una app:** Di en voz alta para qué la vas a usar.
- **Pon límites visibles:** Usa las herramientas de tiempo de pantalla de tu dispositivo.
- **Ritual de cierre:** Cuando termines de usar una app, di en voz alta “he terminado de...”
- **Se proactivo en el uso de redes sociales como por ejemplo Instagram o TikTok,** en lugar de entrar y hacer scrolling, utiliza el buscador para elegir qué contenido quieres consumir o qué persona quieres buscar.

Pregunta de reflexión

¿Cuánto tiempo has “perdido” sin darte cuenta hoy? ¿Qué podrías haber hecho con ese tiempo que te hubiera aportado más satisfacción?

DÍA 3: DE CONVERSACIONES EN DIFERIDO A CONEXIÓN REAL

“Muchas de nuestras interacciones son virtuales y poco profundas”

Objetivo del día:

Priorizar la comunicación síncrona y presencial para recuperar la riqueza de la conexión humana auténtica.

Práctica principal (20 minutos) *“La conversación presente”*

1. **Identifica a una persona** con la que normalmente te comunicas por WhatsApp o mensajes
2. **Propón una conversación en tiempo real:** llamada telefónica o encuentro presencial
3. **Durante la conversación,** mantén un dispositivo cerca con papel y lápiz
4. **Cada vez que sientas el impulso** de mirar el móvil o distraerte, haz una marca en el papel
5. **Al final,** cuenta las marcas y reflexiona sobre qué te ha llevado a esos impulsos
6. **Pregunta a la otra persona** cómo se ha sentido hablando contigo en tiempo real

Micro-intervenciones durante el día

- **Responde a un mensaje con una llamada** en lugar de otro texto
- **En conversaciones cara a cara:** guarda el móvil en el bolso o bolsillo
- **Practica la escucha activa:** reformula lo que la otra persona dice antes de responder
- **Termina una conversación digital** y propón continuarla en persona

Pregunta de reflexión

¿Qué información extra has captado en la conversación en tiempo real que no habrías obtenido por mensajes? ¿Cómo ha sido la calidad de esa conexión?

DÍA 4: INTEGRAR LA ATENCIÓN FRAGMENTADA

“La multitarea digital genera residuos atencionales”

Objetivo del día:

Practicar la atención sostenida en una sola tarea y experimentar la profundidad mental que esto genera.

Cada cambio de tarea genera “residuos atencionales” donde fragmentos de la actividad previa interfieren con la nueva. El cerebro necesita una media de 23 minutos para recuperar la concentración profunda después de una interrupción, según los estudios de Sophie Leroy sobre “attention residue”.

Práctica principal (40 minutos) *“La concentración profunda”*

1. **Elige una tarea** que requiera concentración (leer, escribir, aprender algo nuevo)
2. **Antes de empezar:** elimina todas las distracciones (notificaciones, otros dispositivos, ruidos)
3. **Programa 40 minutos** y comprométete a hacer solo esa tarea
4. **Cada vez que tu mente se distraiga**, anota brevemente qué te ha distraído, pero vuelve inmediatamente a la tarea
5. **No pares hasta completar los 40 minutos**, aunque la tarea termine antes
6. **Al final:** reflexiona sobre qué has logrado y cómo te sientes

Micro-intervenciones durante el día

- **Una tarea a la vez:** Cuando hagas algo, solo haz eso
- **Cierra pestañas innecesarias** en el navegador
- **Silencia notificaciones** durante períodos de trabajo específicos
- **Practica la transición consciente:** antes de cambiar de actividad, para 5 minutos y “cierra” mentalmente la anterior

Pregunta de reflexión

¿Qué has notado diferente en tu capacidad de concentración hoy? ¿Cómo se siente tu mente cuando logra “sumergirse” en una sola cosa?

DÍA

DÍA 5: RECUPERAR LA ENERGÍA MENTAL Y FÍSICA

“La sobreestimulación constante reduce la memoria de trabajo”

Objetivo del día:

Crear espacios de recuperación cognitiva y reconectar con las señales naturales del cuerpo.

El “síndrome visual informático” afecta al 90% de personas que pasan más de 3 horas diarias frente a pantallas. Inclinar la cabeza 60 grados (postura típica del móvil) ejerce una fuerza de 27 kg sobre el cuello. La luz azul suprime la melatonina en un 55%, alterando nuestros ritmos circadianos.

Práctica principal (20 minutos) *“El reset corporal-mental”*

1. **Busca un espacio natural** (jardín, balcón, ventana con vistas naturales)
2. **Siéntate o tumbate cómodamente** sin dispositivos
3. **Primeros 5 minutos:** enfócate en tu respiración natural, sin forzarla
4. **Siguientes 10 minutos:** haz un “escaneo corporal” desde la cabeza a los pies, notando tensiones, dolores o sensaciones
5. **Últimos 5 minutos:** simplemente observa lo que ves, escuchas y sientes del entorno natural
6. **Al terminar:** estírate suavemente y anota qué has notado en tu cuerpo

Micro-intervenciones durante el día

- **Cada 2 horas:** levántate y camina 2 minutos.
- **Practica la regla 20-20-20:** cada 20 minutos, mira algo a 20 metros durante 20 segundos.
- **Dos horas antes de dormir:** elimina pantallas y crea un ritual de relajación.

Pregunta de reflexión

¿Qué señales te ha enviado tu cuerpo hoy que normalmente ignoras? ¿Cómo te sientes física y mentalmente después de las pausas sin pantallas?

INTEGRACIÓN: ¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

Al completar estos cinco días, habrás experimentado en primera persona lo que significa comenzar a salir del estado de hiperdesconexión. No se trata de cambios dramáticos, sino de pequeñas tomas de conciencia que pueden transformarse en nuevos hábitos.

Reflexión final

Dedica 10 minutos a escribir (en papel, no en pantalla) las respuestas a estas preguntas:

1. **¿Qué ha sido lo más difícil de estos 5 días?**
2. **¿Qué cambio has notado que más te ha sorprendido?**
3. **¿Cuál de las prácticas te gustaría mantener en tu vida diaria?**
4. **¿Qué has aprendido sobre ti mismo o misma?**

El paso siguiente

Este reto es solo el comienzo. En el libro completo encontrarás estrategias más profundas y sostenibles para mantener estos cambios. Pero recuerda: la reconexión no es un destino, es un camino que se recorre día a día, decisión consciente a decisión consciente.

Como dice una de mis frases favoritas de Viktor Frankl: "Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad."

Estos cinco días han sido una invitación a encontrar y expandir ese espacio.

Nos vemos el 18 de septiembre con el libro completo!

Si quieres compartir tu experiencia con el reto, puedes usar el hashtag #Hiperdesconexión en redes sociales. Me encantará leer vuestras reflexiones y acompañaros en este proceso.