



# Desconexión DE LA **realidad**, signo de nuestro tiempo

La invasión de lo virtual genera nuevos problemas en nuestra manera de pensar, vivir e incluso de comprender el mundo.

«Algunos están dispuestos a cualquier cosa, menos a vivir aquí y ahora».

John Lennon

## JOSÉ ANTONIO LOZANO DÍEZ y FRANCISCO UGARTE CORCUERA

La característica más distintiva de nuestra época es la penetración tecnológica en la vida cotidiana. Computadoras personales, teléfonos celulares y todo tipo de *gadgets* son elementos con los que convivimos la mayor parte del día. Según una encuesta realizada por Deloitte, que abarcó a 53,000 personas en todo el mundo, «61% de los usuarios mira su móvil dentro de los cinco minutos después de despertarse y 88% lo hace dentro de la primera media hora, en tanto que 96% dijo que lo revisa antes de que se cumpla una hora desde que abrieron los ojos»<sup>1</sup>.

Desde la década de 1980, la intrusión cibernética en la cotidianeidad ha crecido, al grado que hemos pasado de generaciones de transición (*Generación X*) a los denominados *Centennials*: nativos digitales que no conocieron el mundo sin internet.

La penetración informática genera un nuevo ambiente que afecta profundamente nuestro modo de comprender el mundo: desde compras ordinarias (piénsese en plataformas como Amazon), nuestra manera de aprender (mediante la educación *online*) y relacionarnos con los demás (a través de las redes sociales), hasta el manejo de nuestra casa (Internet de las cosas, por ejemplo).

Nuestra ventana de conexión con el mundo se realiza a través de pantallas, dando lugar al denominado «mundo virtual», percibido desde equipos cibernéticos capaces de sustituir el funcionamiento fisiológico normal de los sentidos. A este nuevo ambiente creado a nuestro alrededor se le llama «virtual», porque no se refiere a objetos sino a imágenes computarizadas de objetos, cuya existencia no es real sino aparente.

### LA NUEVA REALIDAD

La denominada -por distintos pensadores, como Žižek o Byung-Chul Han- *nueva realidad*, que la pandemia de la COVID-19 nos dejará como secuela -y que ya estamos viviendo-, conlleva características profundas y trascendentes. No se trata solamente de una modificación temporal o de algunos aspectos superficiales, es algo más de fondo: un cambio en la concepción del espacio-tiempo.

Un aspecto muy relevante tiene que ver con la conexión que ya tenemos y tendremos con la realidad. Acostumbrados a una realidad cercana, física, ahora pasamos la mayor parte del tiempo frente a una pantalla, frente a la virtualidad. Esto genera una sociedad que comienza a desconectarse de lo real, a través del denominado *síntoma disociativo*, que en condiciones pre-pandemia ya generaba, en la mitad de los adultos mayores en Estados Unidos, algún episodio de este síntoma.<sup>2</sup>

Para enfrentar este nuevo mundo requeriremos de una gran dosis de objetividad mediante el contacto con la realidad, y todo parece indicar que la sociedad no estará preparada para ello. De allí muchos de los fenómenos que aparecen en el campo social, que hasta hace poco parecerían increíbles, como por ejemplo, la pérdida del sentido de identidad en muchos jóvenes debida a la suplantación por parte de personajes, que crean para poder relacionarse en las redes sociales.

Por lo anterior, es importante prepararse para gestionar tres riesgos que, si bien pasan desapercibidos en el discurso y las políticas públicas, son de primera importancia en la construcción del inminente mundo post-COVID.

**para enfrentar este nuevo mundo requeriremos de una gran dosis de objetividad mediante el contacto con la realidad, y todo parece indicar que la sociedad no estará preparada para ello.**





**El primer riesgo** es la tendencia a huir de una realidad que nos ha tocado vivir con los infectados, los fallecidos, la crisis económica y la soledad. Una realidad que hace a las personas voltear a otro lado.

**El segundo riesgo** es el hecho de que las personas están todo el día encerradas en casa. La casa es una realidad cómoda, porque allí se encuentra protección, sin embargo, puede afectar determinadas capacidades que se necesitarán para cuando termine la pandemia.

**El tercer riesgo**, quizás el mayor, es que nuestro conocimiento de la realidad está teniendo lugar a través de la ventana digital, que si bien es necesaria –simplemente pensemos si esta crisis hubiera surgido hace una década, probablemente no habrían podido continuar actividades como la educación o el trabajo–, también ocurre que cuando se le utiliza demasiado, parecen confundirse aspectos de la realidad con la representación digital. Es decir, puede perderse la frontera entre lo digital y lo real.

#### PROBLEMAS POR LA DESCONEXIÓN DE LA REALIDAD

En la actualidad, la causa central de desconexión de la realidad es la denominada crisis de la dispersión, que afecta a la mayoría de las personas.<sup>3</sup>

La dispersión genera el fenómeno conocido como *mente errante*, que impide la capacidad de reflexión de las personas, desconectándolas de la realidad; la mente errante acaba produciendo depresión y ansiedad.<sup>4</sup>

Un motivo central que causa la mente errante es el exceso de información disponible y que en la vida cotidiana nos bombardea de forma permanente. Según *Zenith Media* una persona promedio recibe 3,000 impactos de información al día.

Derivado de lo anterior, el Premio Nobel, Herbert Simon, generó el concepto de economía de la atención, que parte de la idea de que la abundancia informativa da lugar a la pobreza de la atención.

La mente errante, por otro lado, deteriora de forma importante la toma de decisiones, porque se dificulta analizar con profundidad las alternativas, determinar con objetividad

**el Premio Nobel, Herbert Simon, generó el concepto de economía de la atención, que parte de la idea de que la abundancia informativa da lugar a la pobreza de la atención.**

cuál es la mejor y, finalmente, elegirla. Uno de los mayores problemas con los que, según distintos estudios, se enfrenta la denominada Generación Z es la falta de capacidad de decisión, situación que se refleja en la crisis de gran cantidad de jóvenes para definir su vocación profesional.

Otro factor relevante en el impulso de la mente errante es la carga emocional por la que atravesamos en la pandemia. De acuerdo con un informe de la Organización Mundial de la Salud, publicado en octubre de 2020, la crisis provocada por la COVID-19 ha rebasado críticamente los servicios de salud mental en 93% de los países del mundo.

Existen dos mitos falsos en la cultura general:

**1. El mito de que una persona nace con mayor o menor capacidad de atención y que no podrá modificarla significativamente.**<sup>5</sup> En realidad, la atención se entrena y puede mejorarse de forma relevante.

**2. El mito del *multitask*.** Está demostrado neuralmente que la atención no puede dividirse: se trata de un canal fijo y estrecho. Cuando se realiza *multitask*, ocurre simplemente que se consigue cambiar el foco de atención muy rápidamente.<sup>6</sup>

#### MEDIOS PARA NO DESCONECTARSE DE LA REALIDAD

Ante la amenaza de que el mundo virtual nos desconecte de la realidad, con las perniciosas consecuencias analizadas, interesa preguntarse cómo proceder para recuperar y mantener la conexión con lo real. Se señalan a continuación, sintéticamente, **10 medios que ayudan:**

**1. Ser consciente de lo que significa estar conectado con la realidad** y los *beneficios* que de ahí derivan: ubicación en el entorno, relación con uno mismo (identidad), adecuada relación con los demás, sentido de la vida, felicidad.

**2. Entender la diferencia entre lo real y lo virtual**, y actuar en consecuencia: la realidad es como es y lo que cabe es conocerla, sin pretender manipularla. Lo virtual es

artificial, es decir, producido por el hombre, de manera que puede modificarse.

**3.** Reconocer que **la verdad está en la realidad**, antes que en el sujeto que la conoce. Para conocerla, ayudará fomentar el amor a la verdad y la capacidad de admiración.

**4.** Contar con que **la realidad puede conocerse con objetividad** –como es en sí misma–, aunque el conocimiento humano no pueda abarcarla en su totalidad, porque el contenido de lo real supera ampliamente la inteligencia humana. Esto exige humildad intelectual para situarse adecuadamente ante la realidad.

**5.** Comprender que **lo real no se reduce a lo material**, ni la verdad a lo conocido por la ciencia positiva. Existen realidades inmateriales –los valores, el alma humana, Dios, etcétera– cuya verdad puede conocerse con objetividad.

**6.** Para adentrarse en la riqueza de la realidad, conocerla con objetividad y llegar lo más lejos posible en ese conocimiento, **hace falta profundidad en el sujeto que conoce**. Solo así será posible distinguir entre lo virtual y lo real, entre lo inmediato y lo trascendente, e ir más allá de lo constatable empíricamente, para acceder a las realidades inmateriales.

**7.** Ante el exceso de datos e informaciones –procedentes principalmente del mundo digital–, debemos **asumir una actitud crítica que deseche lo falso y retenga lo verdadero**; no perder de vista la diferencia entre la realidad y su representación virtual.

**8.** Como a pesar del esfuerzo personal para conocer la realidad en sí misma, podemos equivocarnos o quedarnos cortos, es preciso **contar con el auxilio de otras personas que complementen nuestro proceso de conocimiento**. Para ello, el diálogo resulta indispensable, porque contrasta nuestras ideas con las de los demás y enriquece los propios conocimientos con sus aportaciones. Para que el diálogo consiga su cometido se requiere apertura, lo cual exige a su vez superar prejuicios que impidan escuchar atentamente

a los otros y estar dispuesto a modificar los propios puntos de vista cuando sus aportaciones nos hagan ver aspectos de la realidad que no habíamos considerado con objetividad.

**9.** Junto con la apertura, es necesaria **la flexibilidad de mente** para adaptarse a la realidad tal como ella es y que, en muchas ocasiones, será distinta a la idea preconcebida que quizá teníamos de ella. Esta flexibilidad para cambiar y adaptarse no significa debilidad en las propias convicciones, ni tampoco asumir una postura relativista respecto de la verdad, sino reconocer que la verdad es y está en la realidad, y que para acceder a ella debemos atenernos a sus condiciones, sin imponerle los propios esquemas mentales.

**10.** Finalmente, habrá que tener en cuenta **la unidad de la persona humana**, fundamentada en el equilibrio entre sus facultades principales: inteligencia, voluntad y afectividad, cada una jugando un papel esencial y diferente. Concretamente, el dominio y cauce de las emociones –por parte de la inteligencia y la voluntad– es indispensable para evitar que la sobreestimulación provocada por el mundo digital aparte de la realidad. </>



**una causa de la mente errante es el exceso de información disponible y la vida cotidiana nos bombardea de forma permanente. Una persona promedio recibe 3,000 impactos de información al día.**

<sup>1</sup> Fuente: <https://bit.ly/3cNh9sU>

<sup>2</sup> Sobre el síntoma disociativo, el Manual Merck señala que: «Las evidencias de entidades diferentes son variables. Tienden a ser más evidentes cuando las personas están bajo estrés extremo. La fragmentación de la identidad suele provocar amnesia asimétrica, en la cual lo que sabe una identidad puede o no saberlo la otra; es decir, una identidad puede tener amnesia de los eventos experimentados por otras identidades. Algunas identidades parecen conocerse e interactuar con las demás en un mundo interior elaborado y algunas interactúan más que las otras.»

<sup>3</sup> GOLEMAN, Daniel, *Focus*, Ediciones B, Buenos Aires, 2013.

<sup>4</sup> *La mente errante* es un tipo de pensamiento difuso que se interpone entre la situación concreta que vivimos y las ideas que circulan por nuestra cabeza; va desde la simple atención desenfocada hasta la franca ensoñación.

<sup>5</sup> En los últimos años surge la idea de un mal generalizado conocido como *Déficit de Atención e Hiperactividad* (TDAH).

<sup>6</sup> Cfr. KAHNEMAN, Daniel, *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate, 2012, Barcelona.

**José Antonio Lozano Díez** es doctor en Derecho por la Universidad de Navarra y presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Panamericana y el IPADE.

**Francisco Ugarte Corcuera** es doctor en Filosofía por la Universidad de la Santa Cruz en Roma y maestro en Filosofía por la UNAM.