



mi voz

## Regular o autorregularse, esa es la cuestión

Artículo publicado el 17 de marzo de 2021, en la sección Opinión del diario El Comercio.

Por Claudia Tobar  
(clautobar@gmail.com)

Es común oír que la tecnología nos produce adicción. Escuchamos que hemos desarrollado una dependencia a los aparatos electrónicos y que cada vez los niños desde más jóvenes usan dispositivos inteligentes. ¿Es la raíz del problema la tecnología? ¿O es en realidad la falta de control que tenemos sobre ella?

El documental de Netflix, *El dilema social*, nos presenta la cruda realidad de cómo jóvenes y adultos somos víctimas de estrategias comerciales y políticas para llevarnos a pensar y actuar de cierta manera. Este documental te empuja a ver las redes sociales como una influencia negativa, e incluso provoca borrarlas de nuestros dispositivos móviles.

Me parece un documental muy bien presentado que trae más que nada conciencia. Sin embargo, creo que nos presenta a los usuarios como indefensos.

Seres incapaces de poder decidir cuánto tiempo le dedicamos a las redes. ¿Son las empresas tecnológicas las malvadas que nos persuaden a pensar de una u otra manera? ¿Dónde queda nuestra libertad de controlar el tiempo que

destinamos a esas pantallas, de elegir qué tipo de contenido vemos, de educar a nuestros niños a saber seleccionar y elegir una sana lectura versus un Tik Tok?

Creo que el entretenimiento sin fin al que estamos expuestos hoy nos provoca una tentación muy grande de no parar. Anteriormente, cuando uno quería ver una novela o una serie, tenía que esperar al día siguiente para ver el próximo capítulo.

Cuando ibas al cine pagabas por una película y eso era todo. Esa transacción comercial de entretenimiento era limitada; hoy pagamos por el sinfín de opciones sin límite de uso. Uno puede pasar más tiempo eligiendo una película en Netflix que realmente viéndola. Las redes sociales, con su figura “gratuita”, nos hacen pensar

*¿Dónde queda nuestra libertad de controlar el tiempo que destinamos a esas pantallas, de elegir qué tipo de contenido vemos, de educar a nuestros niños a saber seleccionar y elegir una sana lectura versus un Tik Tok?*

que disfrutamos de contenido sin límite de tiempo.

La realidad es que depende de nosotros, los humanos, no de los algoritmos, el ponerle un balance a esta situación. Creo que sería un error pensar que la solución está en crear regulaciones y leyes que limiten a las empresas a influenciarnos de alguna forma. Hay una responsabilidad compartida, y los usuarios hacen su parte al limitar su propia regulación de uso. Y dado que la tecnología solo se fortalecerá, nuestro llamado es a que nosotros también nos fortalezcamos en ese camino: que sepamos cuándo parar, que desarrollemos autocontrol y controlemos los tiempos; que ejercitemos nuestra habilidad de gratificación retardada para disfrutar del entretenimiento.

La conclusión no debe ser “tengo que borrar mis cuentas”, sino “cómo limito el tiempo de uso y potencio el uso que le doy a la tecnología”. Creo que somos más fuertes de lo que nos damos crédito. Podemos autorregularnos si identificamos que la tecnología no es el enemigo, sino el aliado de nuestro desarrollo.