



¿HUELGA DE GUIONES?

Amparados por el convenio suscrito por sus colegas en Estados Unidos, los guionistas españoles reclaman un acuerdo similar. (Págs. 72 y 73)



MUJERES ASESINADAS

El avance editorial de hoy recoge la investigación sobre los macabros asesinatos de cientos de mujeres en Ciudad Juárez (México). (Págs. 74 y 75).

CON SU ETERNO «BIP-BIP», las nuevas tecnologías nos fríen el cerebro. Infinidad de estudios alertan de los peligros de vivir anclados al móvil y el email. Esta es la abultada factura de la sociedad que nunca duerme.

INFOMANÍA

LA PESTE DEL SIGLO XXI

Gonzalo Suárez ■ Madrid

Es usted un infomaniaco? La respuesta es bien sencilla. Sólo tiene que hacerse esta pregunta: ¿Se ve capaz de leer este artículo hasta el final sin interrupciones? Recuerde: nada de contestar el móvil, ni de mandar un mensaje de texto, ni de comprobar si un email furtivo se ha colado en su bandeja de entrada. Si la simple idea de estar «incomunicado» durante cinco minutos le ha hecho un nudo en la tráquea, el diagnóstico es claro: usted padece de «infomanía», el trastorno más acuciante de la sociedad hiperconectada en la que (sobre)vivimos.

Se suponía que las nuevas tecnologías iban a liberarnos de la tiranía de las oficinas. Con un pequeño dispositivo en el bolsillo, podríamos cumplir nuestras obligaciones en cualquier lugar y vagar el resto del tiempo. Pero la realidad es bien distinta: entre el móvil, el correo electrónico y la mensajería instantánea, resulta imposible dedicar más de cinco minutos a una tarea sin que nos perturbe un «bip-bip» digital. Y si los aparatos nos dan una tregua, ya nos encargaremos nosotros de distraer a alguien con un mensaje inane. Esta es la pérdida crónica de concentración que se ha bautizado como «infomanía».

Cerebro a la parrilla

No se trata de un problema menor. Según un reciente estudio, el trabajador medio dedica el 28 por ciento de su tiempo a lidiar con las constantes interrupciones de las nuevas tecnologías. Y tanto ajeteo está friéndonos el cerebro: otro informe asegura que estas distracciones reducen en diez puntos nuestro rendimiento intelectual, el equivalente a pasar una noche en vela y más del doble que fumar un porro. «Si no se controla, la «infomanía» daña la productividad de los trabajadores, ya que reduce su agudeza mental», asegura el director

CÓMO DETECTARLA

Si responde «sí» a la mayoría de estas preguntas, cumple el perfil de «infomaniaco». Párese a pensar si la tecnología le ocasiona más problemas de los que arregla.

- ¿Siente ansiedad si se queda sin cobertura en el móvil durante una hora?
- ¿Consulta su email de noche, los fines de semana o en vacaciones?
- ¿Comprueba sin falta su email antes de meterse en una reunión?
- ¿Lo vuelve a mirar nada más salir?
- ¿Le parece que pasa más tiempo escribiendo emails que haciendo su trabajo?
- ¿Ha mirado su correo en secreto durante reuniones?
- ¿Y en actos sociales?
- Si un SMS le despierta de madrugada, ¿lo contesta?
- ¿Ha engañado a su pareja para poder consultar su correo electrónico?

de las investigaciones, Glenn Wilson, del Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Londres.

Uno de los primeros en darse cuenta de este fenómeno fue Adam Boettiger, autor de manuales sobre la gestión del tiempo. Durante años, recibió tal avalancha de emails que no hacía otra cosa que contestarlos, ya fuera de noche o en fin de semana. Y, claro está, su rendimiento laboral se resintió. De ahí que optara por una solución radical: consultar su correo electrónico sólo un par de veces al día, al levantarse y después de comer. «De inmediato, comencé a concentrarme de nuevo en mi trabajo», recuerda. «No hay nada que no pueda esperar

unas horas. Y si es algo realmente urgente, que me llamen por teléfono».

Tal fue el éxito de su iniciativa que Boettiger fue un paso más allá e ideó las «ciber-vacaciones». Cada semestre, desconecta todos sus aparatos electrónicos durante un par de semanas y trabaja a la antigua: con un teléfono y una pila de papeles. Sólo así dispone del oxígeno mental para idear nuevos proyectos y sacar adelante los más complicados. «Es mi forma de desconectar por completo», asegura. «Animo a todo el mundo a descubrir que todos los aparatos tienen un botón que dice «apagar»».

Dos tercios, enganchados

Pero no todos los «infomaniacos» tienen tanto autocontrol como Boettiger. Según Hewlett-Packard, hasta un 62 por ciento de los adultos está enganchado al correo electrónico y lo consulta por la noche, de vacaciones o, incluso, en plena cena romántica con su pareja. No en vano, a la Blackberry se la conoce jocosamente como la «Crackberry» por su descomunal poder adictivo. Mientras, las consultas de los traumatólogos están repletas de ejecutivos con el llamado «pulgar blackberry»: una inflamación provocada por jugar en exceso con los controles del aparato. «Para ellos, es un símbolo de que se vuelcan al cien por cien con sus empresas», asegura Melissa Mazmanian, que estudia este fenómeno para el Massachusetts Institute of Technology.

Ante este problema, están surgiendo terapias de choque. Este mes, por ejemplo, un ministerio canadiense implantó el «apagón Blackberry» entre sus funcionarios, que tienen prohibido usarlo entre las siete de la tarde y las siete de la mañana. Y el Hotel Sheraton de Chicago ofrece un servicio de «desintoxicación» para los adictos a la Blackberry: guardan el aparato en una caja fuerte hasta que el cliente abandona el centro. «Yo también estaba enganchado, incluso mandaba emails mientras me lavaba

EL TRABAJADOR
medio dedica el 28 por ciento de su jornada laboral a lidiar con las interrupciones de las nuevas tecnologías



Wolf/Zefa/Corbis



Para algunos, su ordenador es su mejor amigo: son los «infomaniacos»

Connie G. Santos



La artillería electrónica de Enrique Dans

CÓMO DESENGANCHARSE DE LA TECNOLOGÍA

- Divida su tiempo en bloques de 30 minutos. Escriba la tarea que se ha propuesto en un papel y péguelo a su ordenador. Luego, apague su móvil y céntrate en la labor.
- Fije tres períodos al día para consultar su email: por la mañana, después de comer y antes de abandonar la oficina. El resto del tiempo, ni se le ocurra.
- Otra posibilidad es aprovechar los ratos muertos. Por ejemplo, los trayectos en transporte público al trabajo o de vuelta a casa.
- Cuando tenga una llamada perdida, no responda de inmediato. En vez de llamar mientras hace otras cosas, espere hasta que tenga un rato libre y pueda centrarse.
- Si tiene algo importante que hacer, váyase a una sala de reuniones, donde las posibilidades de que le interrumpan son menores.
- La acumulación de emails ha devaluado su valor. Si tiene algo importante que decir, ¿por qué no escribir una carta?
- Si puede, regálese unas «cibervacaciones» en las que trabaje a la antigua, con sólo un teléfono, papel y bolígrafo.

los dientes», asegura Rick Ueno, director del establecimiento e inventor del programa.

Si en España hay un candidato a «infomaniaco», ese es Enrique Dans, uno de los «blogueros» más populares del país. En su cartera acarrea infinidad de aparatitos que le permiten conectarse a la Red esté donde esté. Y, en cuanto tiene un momento libre, se pone a enredar con su Blackberry, enviando y contestando correos a una velocidad pasmosa. Él mismo admite que, desde fuera, cualquiera le describiría como un «infomaniaco», pero él asegura que las tecnologías están a su servicio y no al revés. «Se trata de utilizarlas correctamente», recalca.

«Todos los avances son peligrosos. Si empleas un martillo para darte golpes en la cabeza, tu salud también se resiente».

Renunciar o morir

En su opinión, estamos sufriendo la típica fase de transición: las tecnologías avanzan tan rápidamente que nos cuesta aprender a utilizarlas en beneficio propio. Al principio, las novedades nos desbordan a todos pero, pasado un periodo de adaptación, la mayoría encuentra sus límites de manera natural y, por ejemplo, aprende a apagar la Blackberry por las noches. Eso sí, siempre quedará un grupo que no digiera los cambios y convierta

YA SE CELEBRAN «cibervacaciones»: trabajar a la antigua, con papel y teléfono, durante un par de semanas al año



cualquier tecnología en una esclavitud. «A esos, sólo les quedarán dos opciones: o renuncian a los avances o acabarán fatal», avisa Dans.

A continuación, el bloguero lanza un concepto clave: la llamada «generación M» (móvil, multitarea, multimedia...). Son los chavales que han crecido en un mundo dominado por la cacharrería electrónica y que, por tanto, asumen sus exigencias con una naturalidad abrumadora. Para ellos, resulta natural escuchar música, chatear por internet o colgar una foto en su blog mientras estudian su próximo examen de matemáticas. Y, curiosamente, su rendimiento no se ve alterado por este aparente desparrame

de su atención: han nacido para florecer en este entorno caótico.

Así que quizá la «infomanía» sea un fenómeno pasajero hasta que la «generación M» se haga con el poder. Mientras ellos llegan al mundo con la lección aprendida, nosotros digerimos las nuevas tecnologías con la laboriosidad de quienes estudian mandarín. Y el «bip-bip» que tanto nos distrae a los demás forma parte del paisaje de su vida cotidiana. «Si vieras a mi hija de 13 años, lo entenderías», asegura Dans. «Es capaz de hacer mil cosas a la vez y no se le escapa una. Me tranquiliza mucho ver lo bien que maneja su tiempo. Es una nativa de la era digital».