

ENVOLTATS DE GINYS

Cada cop tenim més tipus de dispositius tecnològics que faciliten la feina i la comunicació però també augmenten el nivell d'ansietat i condicionen el descans

23 DE JULIOL 2017

TEXT

Xavier Vidal / Gina Tost

M

òbils, tauletes, iPods, ordinadors portàtils, mesuradors de consum elèctric en els endolls, polseres de constants durant l'exercici físic, GPSs, *wearables*, sensors de temperatura per a l'habitació, rellotges intel·ligents... Quants ginys poden arribar a envoltar-nos en la vida digital moderna? Quin impacte tenen en la nostra vida, tant en la part psicològica com en la fisiològica o la social? ¿És possible controlar els efectes nocius d'una família digital tan prolífica i aprofitar els incomptables avantatges d'un ecosistema electrònic tan atapeït?

Un estudi de la Universitat de Londres va establir fa poc la correlació entre l'ús de pantalles interactives entre nens de 6 mesos a 3 anys i la reducció del temps que dormien al dia. Cada hora d'ús de tauleta reduïa vint-i-sis minuts el son nocturn i n'augmentava deu la migdiada. El cos necessitava compensar amb la migdiada els minuts de son perduts durant la nit. La doctora Odile Romero, neurofisiòloga i coordinadora de la unitat del son de l'Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona, assegura: "Estar envoltat durant tot el dia de dispositius electrònics té un preu que hem

de pagar, com ara un alt nivell d'ansietat i l'alteració del nostre cicle circadiari". Aquest cicle és el que regula l'activitat biològica humana en funció de si és de dia o de nit i, per tant, el que fa que dormim quan se'n va la llum natural o ens activem quan n'hi torna a haver.

Massa llum

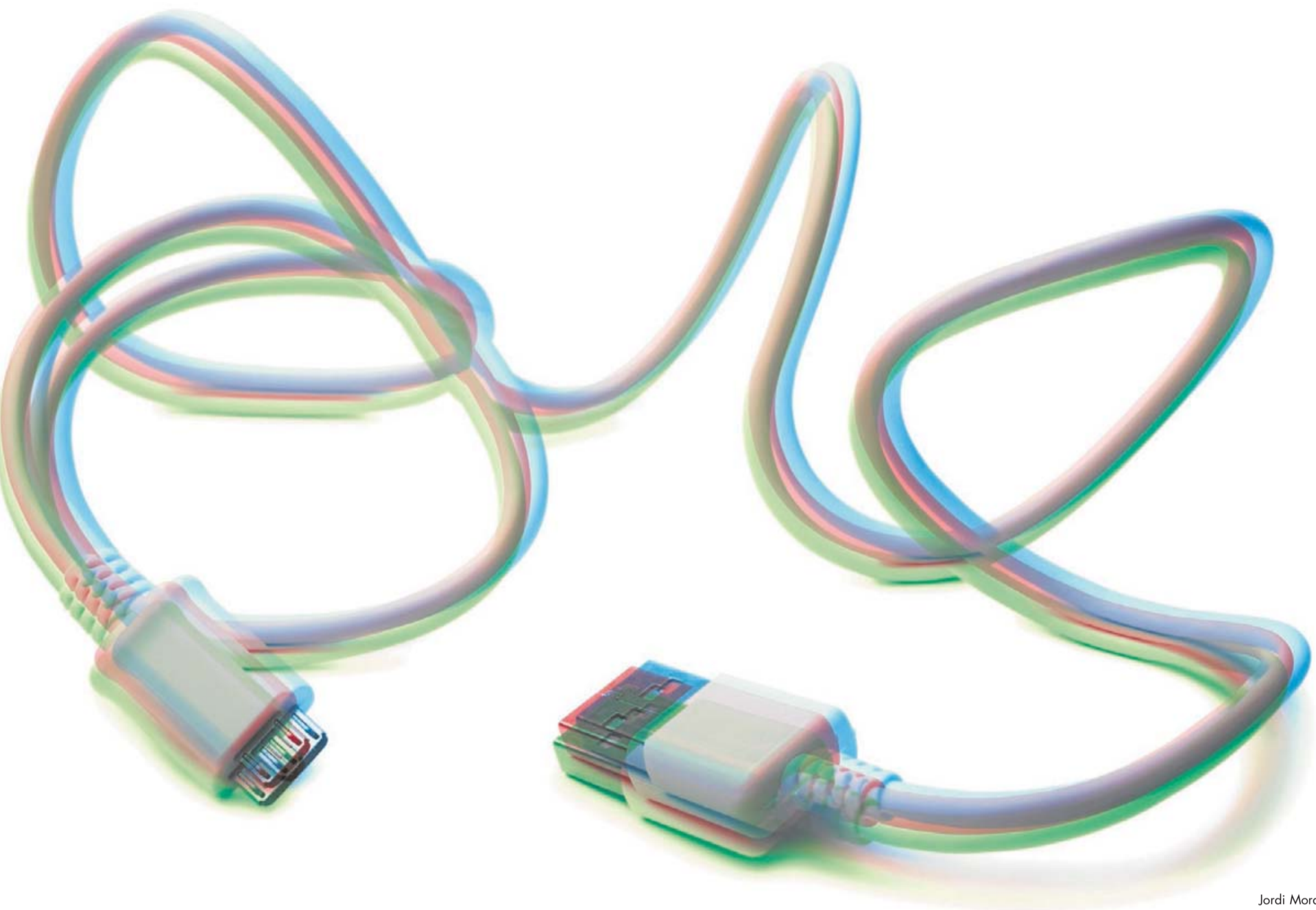
Justament, una de les conseqüències de l'ús de tants ginys electrònics és la sobreexposició a estímuls lumínics procedents de les pantalles. I això genera una alteració dels cicles de son i el descans quan dormim. La doctora Romero explica: "Consultem els registres de l'activitat física a la pantalla d'un aparell, revisem la premsa a l'iPad o consultem les xarxes al mòbil abans d'anar a dormir o si ens despertem a la nit". Una conseqüència directa d'aquesta proliferació d'impactes lumínics "és la distorsió del nostre cicle natural de son": els experts ho anomenen *insomni tecnològic*.

Al marge de la llum, la gran atenció que hem de dedicar a la informació que generen tot l'exèrcit de ginys també té un impacte en la nostra psicologia. Segons un estudi fet fa uns mesos per l'empresa Dscont, toquem la pantalla del mòbil una mitjana de 2.617 vegades al dia. La xifra sembla exagerada però si pensem que ara fem un munt d'activitats sobre la pantalla que abans fèiem amb estris fora de línia, com

ara escriure missatges, correus, mirar fotos, consultar horaris o jugar, l'estadística ja no sembla elevada. Això suposa entre dues i tres hores dedicades només al mòbil. Josep Pla, director del centre ITAE (Centre Integral per al Tractament de l'Ansietat i l'Estrès), opina que atendre la gran quantitat d'estímuls i requeriments socials de tants ginys pot generar fatiga digital en els individus. "Una persona extremadament complaent i autoexigent, amb dificultats per posar límits, no serà capaç d'ignorar els correus electrònics que li arribin al mòbil fora del seu horari laboral, o voldrà respondre a tots els *whatsapps* en el moment de rebre'ls, per no defraudar ningú", diu Pla. La doctora Romero afegeix: "Tenir tants aparells envoltant-nos ens fa estar més amatents, més sensibles a tots els estímuls que aquests dispositius generen, un nivell d'excitació elevat que repercuteix en el nostre relax". És la contrapartida a uns beneficis molt clars que ens subministra estar envoltats de ginys: ho sabem tot al moment, reaccionem a tot a l'instant i tenim la sensació que controlem tot el que passa al món i en la nostra vida personal.

Entre els avantatges més grans hi ha la sensació de trencar les barreres de l'espai. Mònica Segura, responsable de comunicació interna a la Farmacèutica Esteve i entusiasta crítica de les tecnologies de la informació, reflexiona: "Tot

•
*Toquem la
pantalla del
mòbil una
mitjana de
2.617 vegades
al dia*
•



Jordi Morales

aquest exèrcit electrònic al nostre abast ens ha permès ser una mica més ubics, podem ser als llocs sense ser-hi, viure coses sense assistir-hi i gestionar coses a tota hora i des de qualsevol banda de món”. Efectivament, la quantitat de funcions i beneficis que aporta la tecnologia no els qüestiona ningú. “S’han convertit en moneder, caixer, agenda i memòria. L’accés a tot és allà”, diu Mònica Segura.

Connexió/desconnexió

La revolució digital ha portat a la immediatesa i la connexió permanent, no només en la nostra vida privada sinó també en la professional. Desconnectar és tan difícil que a França ho han regulat per llei; si més no, la part de la feina. L’anomenada *lei El Khomri*, que va entrar en vigor l’1 de gener passat, reconeix el dret a la desconnexió digital, a no rebre correus electrònics o missatges de la feina quan s’acaba l’horari laboral. Algunes grans corporacions, com ara Orange i Michelin, ja ho han posat en pràctica i eviten que els treballadors rebin correus des de les nou del vespre fins a les set del matí següent. Aquesta mateixa setmana, AXA ha sigut la primera empresa espanyola que ha inclòs al conveni el dret del treballador a no contestar al mòbil ni contestar mails fora de l’horari laboral. Però la feina només és una part, potser la més petita, dels estímuls que rebem procedents dels ginyes

amb què vivim. Odile Romero afirma: “Estem envoltats d’aparells que funcionen amb independència de si és de dia o de nit i ens influeixen i això dessincronitza el nostre rellotge biològic”.

Aquesta idea de la transició a la immediatesa sembla un factor que, més enllà de com es jutgi, ha arribat per quedar-se. Mònica Segura opina: “Ho convertim tot en urgent i immediat. Hem viscut intensament un procés d’immersió i enamorament i comencen a venir ganes de tornar als principis fonamentals, a la connexió més natural amb el que ens envolta i passa en cada moment”.

Assequible i llaminer

El repte ara mateix de moltes empreses tecnològiques és generar un giny per a cada necessitat que tinguem i així poder automatitzar i optimitzar les tasques més habituals. Ruben Monjo, director de l’empresa Macnificos, dedicada a l’assessorament i venda de ginyes de l’ecosistema Apple, opina: “La democratització dels ginyes, la baixada de preu respecte a fa uns anys i la facilitat a l’hora de fer-los servir han fet que hàgim perdut la por i que cada vegada en comprem més”.

I quina mena d’estrís electrònics són els més cobejats? Monjo explica que els usuaris demanen cada vegada més ginyes que “mesurin coses”: “Per exemple, *wearables* que quantifiquin aspectes de la nostra salut i que ens ajudin a aconseguir petits

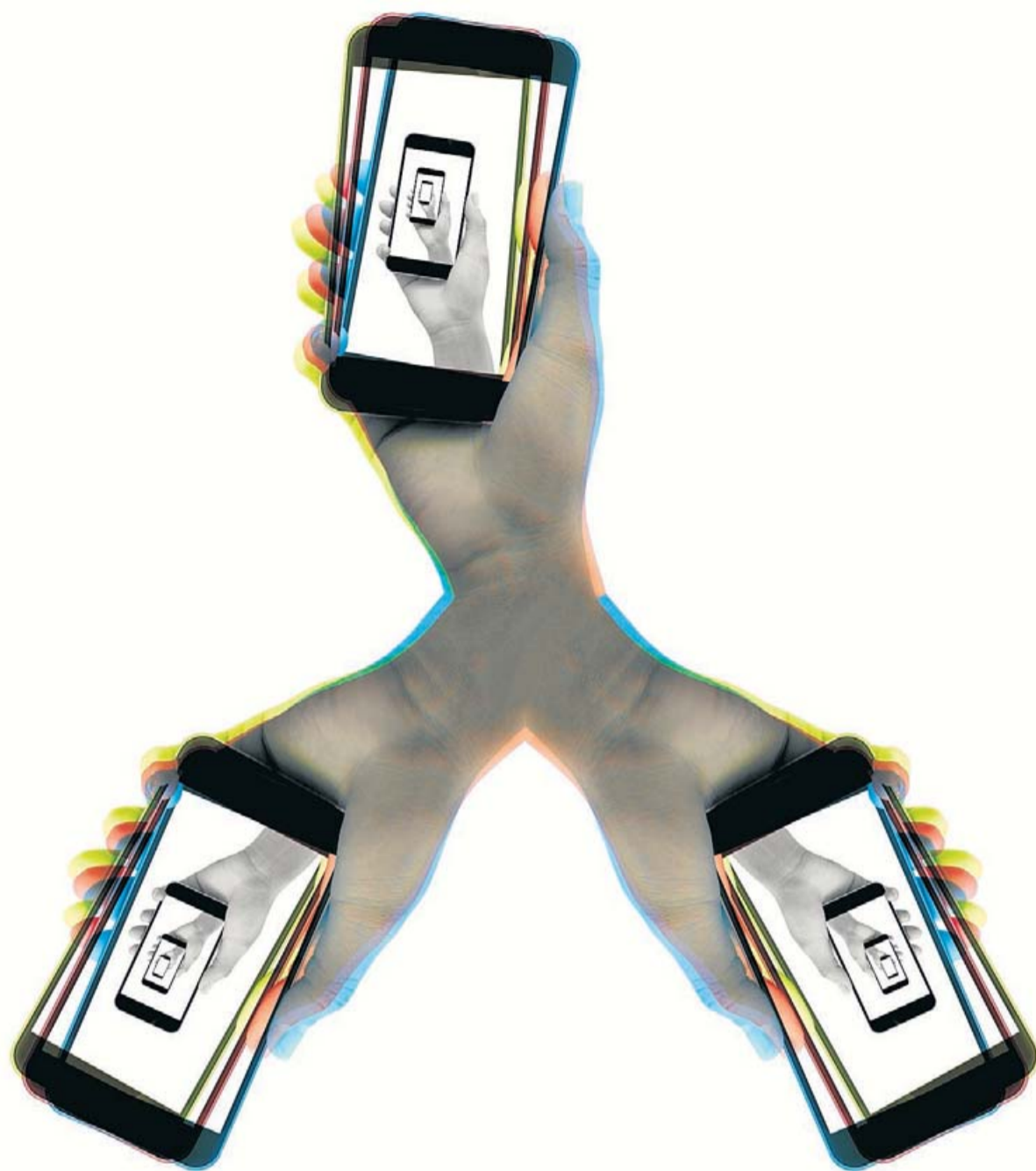
reptes, com ara caminar més o pujar més escales, o dispositius que ens ajudin a dormir més i millor”. També aparells que ens permetin controlar el consum energètic amb l’objectiu d’estalviar, com ara “endolls controlats des de l’iPhone que et mostren el consum d’electricitat de l’aparell que tens connectat o sensors que mesuren la qualitat de l’aire de l’habitació”. Són assequibles i són llaminers i les empreses s’encarreguen de fer-los útils i desitjables. “Durant molts anys he volgut tenir-los tots i tenir-los ràpid”, reconeix Mònica Segura.

N’hi tants que fins i tot alguns prenen decisions imprevistes. Fa uns dies, un dispositiu intel·ligent de control domòtic, com ara els que fabriquen Google o Amazon per gestionar els llums o la calefacció, va trucar a la policia a prop d’Alburquerque, als EUA. El dispositiu domèstic, a través del reconeixement de veu, va detectar una discussió violenta entre el propietari de la casa i la seva dona. El giny va captar insults i amenaces i, en escoltar la referència al xèrif, va trucar al telèfon d’emergències 911. Ruben Monjo detalla alguns dels dispositius més originals que els demanen, com ara “la parella que va comprar un endoll intel·ligent i el feia servir per encendre i apagar el llum del menjador des de l’iPhone a les nits mentre eren fora de vacances”.

Molts avantatges

La proliferació d’aquests estris ha fet la vida més eficient i ha optimitzat la majoria de processos habituals. La pregunta és si les persones ens hem adaptat

•
*La
desconnexió
és tan difícil
que a França
l’han regulat
per llei*
•



Jordi Morales

de manera tan eficient a la presència atapeïda i massiva d'aquests estris. La doctora Romero explica: "La nostra genètica no pot seguir el ritme amb què evolucionen les tecnologies de la comunicació perquè la nostra evolució fisiològica o biològica té una velocitat d'adaptació molt més lenta que l'avenç de la tecnologia". Josep Pla coincideix amb aquest diagnòstic biològic quan afirma que "el cervell té una complexitat i unes capacitats adquirides al llarg de l'evolució que no són susceptibles de transformar-se cada vegada que hi ha un canvi a l'entorn".

En l'equació digital de la nostra quotidianitat cal saber què suma i què resta, és a dir, què hem guanyat i què hem perdut amb la irrupció de tots aquests dispositius. La llista de les coses que podem fer ara i que sense ells no podíem fer és gairebé infinita. Des de la comunicació en temps real amb qual-sevol amic, familiar o client, sigui on sigui del món, fins al control del ritme cardíac quan fem exercici o la regulació intel·ligent de l'energia a la llar. Entre les pèrdues, al marge de les repercussions biològiques o psicològiques, també n'hi ha algunes de caràcter sociològic. "S'està perdent una part social del comportament humà que se substitueix per una part digital de relació humana", avisa la doctora Romero. És a dir, més relacions interpersonals

i més freqüents, però potser menys properes i més asèptiques. "També s'estan perdent capacitats més tradicionals lligades al comportament humà, com ara la intuïció o el tractament cara a cara, que són substituïdes per l'eficiència i la immediatesa", afegeix.

Trobar l'equilibri

Els experts coincideixen que una de les principals claus és trobar l'equilibri entre la sobrecàrrega de ginyes i els beneficis que ens aporten. En aquesta distribució, dos factors essencials són la dependència que en podem arribar a tenir en relació al confort que ens ofereixen. Josep Pla té clars els límits que hem de vigilar i encoratja a "estar en alerta i, en el moment que detectem que algun d'aquests ginyes ens resta qualitat de vida, és a dir, ens esclavitza, hem de valorar la possibilitat de desprendre'ns-en o posar-hi límits". Odile Romero proposa algunes mesures pràctiques, com ara "desconnectar tots els dispositius electrònics a la nit i mantenir-los fora de l'habitació on dormim, lluny, per millorar el nostre cicle de son i la qualitat del nostre descans".

La Mònica és conscient que no se'n pot abusar i està provant el que considera una teràpia, mirant d'incorporar noves normes d'ús dels seus ginyes: "Miro de deixar l'iPhone a casa quan

surto a córrer o a la bossa si soc en un dinar o sopar, bé sigui personal o professional". I no només mira de fer-ho ella, sinó que intenta fer pedagogia en el seu cercle, i demanant als amics que també tinguin el mòbil en silenci i sense les alertes sonores i notificacions. No és fàcil, però, reconeix Mònica Segura, perquè "els dispositius ens criden l'atenció amb pampallugues, vibren o fan sorollets programats com si fos imprescindible fer-los cas al moment".

Bombetes, endolls, termòstats, termòmetres, pluviòmetres, robots, comandaments a distància per a electrodomèstics, càmeres de vigilància, sensors de moviment, d'humitat, panys per a les portes, bàscules... ¿hi ha algun límit als aparells que podem tenir al nostre voltant? Sembla que, tècnicament, no. I el límit psicològic dependria de cadascú. Ruben Monjo diu que "és possible que el límit només el posi qui controla els aparells, la seva butxaca o el seu nivell de passió per les noves tecnologies".

En el fons, un dels objectius que té disposar de tants ajudants digitals és alliberar-nos o agilitzar molts dels processos diaris i quotidians, amb l'objectiu de guanyar temps. La paradoxa, potser, és com acabarem fent servir aquest temps guanyat, perquè les estadístiques diuen que serà utilitzat, en gran part, per consultar les xarxes socials en alguna de les nombroses pantalles que ens envolten. Ja ho deia l'escriptor Douglas Coupland, autor de *Generación X*, que, fins i tot quan tu fas vacances de la tecnologia, ella no fa vacances de tu. ●

•
*Romero
 recomana
 tenir els
 dispositius
 fora del lloc
 on dormim*
 •