

## Cretinismo digital

---

RENÁN VEGA CANTOR :: 25/06/2022

Enfrentar el cretinismo digital es una lucha política y no solo sanitaria, porque supone otro manejo del tiempo, que no se reduzca a la mercantilización de todo lo existente

*“Las propiedades adictivas de las nuevas tecnologías no son meras casualidades, sino características de diseño cuidadosamente concebidas”.*

Cal Newport, Minimalismo digital. En defensa de la atención en un mundo ruidoso, Paidós, Barcelona, 2021, p. 34

**1-** Las primeras muestras de cretinismo se dieron con el surgimiento del televisor, al que llegó a llamarse la «caja boba», al que millones de seres humanos nos conectamos durante horas para ver imágenes y sonidos. Pero el apogeo de la televisión, sobre todo durante la segunda mitad del siglo XX, con todo y lo cretinizante que pudiera ser, tenía una diferencia con las pantallas de hoy: su omnipresencia era distante, estaba lejos y separado del espectador, porque este no podía llevar consigo siempre y a toda hora una pantalla de televisión. Eso significaba que se prendía, se veían muchas horas de televisión y al final se apagaba y el televidente se iba a dormir o hacer otras cosas, pero no cargaba consigo el televisor.

El segundo momento en la emergencia del cretinismo digital se produjo con la difusión del computador portátil (el PC) y su generalización en la década de 1990 en gran parte del planeta urbano. Este recién inventado “ídolo de silicio” pronto se convirtió en un nuevo fetiche que, aunque en principio no sustituyó a la televisión, si permitió que sus usuarios estuvieran conectados a una pantalla durante más tiempo y fuera de la casa (la sede normal de la televisión) y la estuvieran observando en el lugar de trabajo y, eventualmente, en viajes en avión, en tren o en metro. El PC mantenía limitaciones para una digitalización absoluta, en la medida en que a pesar de ser más pequeño que el televisor y ser portable seguía siendo bastante grande para ser cargado de manera permanente y llevarlo pegado al cuerpo. Con el PC se dio un paso más hacia la cretinización, puesto que permitió ampliar el radio de acción de las pantallas, mucho más allá de la esfera reducida del hogar y del mundo doméstico. Aumentó más la individualización y el atomismo social que genera la televisión, debido a que empezó a asociarse con una persona en particular, con un sello de propiedad individual. Esto se hizo más palpable con la generalización de internet a finales de la década de 1990. Esto le concedió una autonomía que jamás tenía la televisión y aumento el tiempo de exposición de ciertos sectores de la sociedad a las pantallas, puesto que en esa época todavía se seguía vinculado a una pantalla, la del televisor, en la casa, a lo cual había que sumarle que se veía constantemente otra pantalla, la del PC, o la del computador de escritorio. Más tiempo consagrado a las pantallas, lo que significaba más distanciamiento del mundo real. En estas condiciones, el cretinismo digital se expande, porque ahora quienes están conectados a sus PC ya no tienen tiempo ni intención de relacionarse con amigos y familiares, salvo que se puedan conectar con ellos a través de internet. De todas maneras, aún en este momento, el cretinismo estaba circunscrito a ciertos sectores de la sociedad, relativamente minoritarios a nivel mundial, puesto que ni el

PC ni el internet habían alcanzado una difusión universal y, por su costo, no podía ser adquirido por cualquier persona.

El invento que posibilitó la universalización del cretinismo digital fue el del *smartphone* en 2007. El teléfono celular que había sido inventado en la década de 1970, y cuyo primer ejemplar se vendió en 1984, era pesado, engorroso y tenía un alto precio. Era el modelo Motorola y valía 4000 dólares y del cual se vendieron en su primer año 300 mil unidades. Era un artículo de lujo y de ostentación, pero fue un paso decisivo hacia la cretinización digital. Durante dos décadas el celular era un teléfono portátil que, en la medida en que se abarataban sus costos, se fue difundiendo entre diversos sectores de la sociedad, y se utilizaba para hablar –lo cual parecía puerilmente lógico, porque para eso se supone que se inventaron los teléfonos–, pero significó un cambio fundamental con respecto al teléfono fijo, por varias razones: el usuario lo podía cargar en una maleta, en el bolsillo o en otras partes del cuerpo, podía recibir una llamada o hacer alguna en cualquier momento sin estar en un sitio fijo, separaba el uso de la idea de servicio público y se empezaba a entronizar la imagen de que la comunicación telefónica no era cuestión de una familia –a lo que estuvo asociado siempre el teléfono fijo, porque recuérdese que se llamaba a un número en el que podía contestar cualquier miembro de la familia– sino un asunto personal, y por ende cada uno, el que pudiera comprarse un teléfono móvil, tendría el suyo propio.

Este fue un gran avance del capitalismo realmente existente (el neoliberalismo), con su lógica privatizadora, y por eso no es una coincidencia, que la destrucción de las empresas públicas de comunicación nacionales haya sido una política sistemática para imponer el uso generalizado del teléfono celular. Este fue un paso trascendental hacia la cretinización digital, pero esta no estaba plenamente enquistada en el tejido social ni en la sique de gran parte de los seres humanos, porque por el teléfono simplemente se seguía hablando, aunque mucho tiempo, más del habitual, pero no se hacía nada distinto, porque no se podía, debido a las características técnicas del artefacto. Y aunque se le fueron agregando servicios, como recibir mensajes y chatear, según se fuera pasado de una generación de celulares a otras, el salto cualitativo que dio paso al cretinismo digital generalizado fue la invención del iPhone, anunciado en público y con bombos y platillos por Steve Jobs en 2007.

La novedad del iPhone, que abrió la puerta a la generalización del cretinismo digital, consiste en que integro en un mismo artefacto tareas que antes estaban separadas: enviar mensajes, chatear, enviar videos, conectarse en forma directa con otras personas a cualquier hora, bajar películas y música y, lo que cada vez es menos importante y poco frecuente, hablar. Es decir, el iPhone es un teléfono con el que pueden hacerse muchas cosas y cada vez se utiliza menos para hablar. Este artefacto funciona porque está vinculado a internet y por su pantalla táctil. El invento del iPhone dio paso a la comunicación permanente, las 24 horas del día. Lo que antes eran prácticas circunstanciales, fugaces y efímeras (recibir y hacer llamadas por teléfono) o algo más duraderas en un día común y corriente (ver televisión, escuchar música) se convirtieron en obsesiones comunicativas de tiempo completo.

Con el iPhone, el *smartphone* aclamada como el teléfono inteligente, se concentró en un pequeño artefacto –devenido en un fetiche tecnológico, frente al cual los tótems e imágenes religiosos parecen juego de niños– un conjunto variado de actividades, generalmente

consideradas como parte del ocio y del tiempo libre, escuchar música, ver un video, enviar un mensaje, hacer una llamada...Eso antes formaba parte del tiempo externo, por decirlo así, del individuo, distinto al estudio o al trabajo. Ese tiempo externo que antes podría considerarse como el tiempo de la vida (diferente al tiempo laboral) ahora se ha hecho dominante y envuelve todo y ha sido, es lo más importante, sometido a la lógica mercantil, convertido en un negocio.

La mercancía se ha apoderado de la vida privada e íntima de las personas, con su consentimiento como si fuera expresión de libertad y autonomía. El uso del iPhone ha convertido a la gran mayoría de sus usuarios en consumidores compulsivos y enfermizos que devoran lo que se les ofrece a través de la pequeña pantalla, con la que se da la impresión de tener el mundo al alcance de un dedo y esto se ha encubierto con la ideología, impulsada por las grandes empresas de Silicon Valley y sus gurús mediáticos, de la necesidad de estar conectado de manera permanente, so pena de quedar fuera del mundo. De esta forma, se ha colonizado el tiempo de la vida por parte del reino mercantil y hay que mantener pegado a la diminuta pantalla a cada usuario como si eso fuera el aspecto principal y único de la vida de los seres humanos. Esa dependencia originó una nueva patología: el cretinismo digital.

2- Lo acontecido en los dos últimos años con la difusión mundial de la Covid-19, una verdadera pandemia del capital, ha venido aparejada por otra pandemia, aún más catastrófica y permanente: el cretinismo digital. Sin embargo, este Síndrome de la Estupidez Informática [SEI] ni se menciona, porque se ha convertido en algo normal y cotidiano. De la misma manera que el coronavirus, el cretinismo digital ha infectado de manera generalizada a gran parte de la población mundial, con la diferencia de que no se le considera un problema de salud pública sino una bendición divina. Sin importar el origen étnico, la clase, la edad, el sexo, la nacionalidad, la religión, las convicciones políticas el cretinismo digital es una terrible epidemia que, para completar, no es vista como una enfermedad. No surgió con la Covid-19 ni mucho menos, es anterior en sentido estricto, pero la difusión del coronavirus y las medidas de confinamiento y aislamiento social que se implementaron en el mundo entero para combatirlo crearon las condiciones epidemiológicas complementarias para que se expandiera a niveles sin precedentes.

No se ha necesitado de mucho tiempo para sufrir a vasta escala el cretinismo digital. Y no es una exageración hablar de cretinismo, si se recuerda que este padecimiento se manifiesta en que quienes lo sufren viven ensimismados, deformes y sombríos, sus mentes dan la impresión de estar vacías, no tienen ningún contacto social y solamente dan muestras de su existencia cuando de sus caras salen unas sonrisas casi inexpresivas. En el año de 1788, el explorador Thomas Martyn registraba de esta forma el cretinismo de los habitantes de algunas regiones alpinas de Francia: «Su cuerpo se asemeja al de un enano, parecen deformes y sombríos, sus mentes vacías de toda actividad. Su sonrisa sólo indica que el cretino es un animal viviente».

Cuando hoy se habla de cretinismo digital resulta notable como reaparecen estos síntomas del cretinismo en su versión digital. Esa noción, por extensión, se entiende como estupidez, bobería, estulticia, ineptitud, idiotez.

El cretinismo digital tiene unos síntomas que pueden ser fácilmente detectados y

enumeramos esquemáticamente:

- Quien lo padece anda pegado día y noche a la pantalla del celular, sin parpadear, sin pasar saliva, uno de sus dedos, preferentemente el pulgar, se mueve maquinal y mecánicamente sobre la pantalla, compulsivamente espicha unas teclas o desliza el pulgar por la pantalla de arriba abajo. No mira, ni ve, ni siente nada de lo que discurre a su alrededor.

- Cuando el cretino digital camina lo hace en una postura que niega el carácter erguido de nuestra fase evolutiva y parece mirando al suelo cuando observa la pantalla, no importa si se estrella con alguien o con algo.

- El cretino digital habla mientras camina, gesticulando y gritando, como si dialogará consigo mismo. Se asemeja a un títere que se mueve como si alguien lo estuviera moviendo a través de una cuerdas invisibles.

Generalmente, el cretino digital lleva el celular en la mano, como si ese aparatejo fuera una continuación de ese órgano vital, y no puede despegarse del mismo, ni siquiera cuando debe satisfacer sus necesidades fisiológicas.

- Si se ve obligado a guardar el móvil por alguna razón externa (trabajar, entrar a una clase, bajarse del bus...), más se demora en meterlo en el bolsillo que en volverlo a sacar, puesto que en promedio el cretino digital consulta su móvil unas 200 veces al día.

- Siente una terrible angustia, depresión, deseos de desaparecer de la faz de la tierra ante dos situaciones: una, si se le llegase a olvidar el celular en casa y, dos, si se corta súbitamente la comunicación. En ese caso le sudan las manos y el cuerpo, se enrojece su cara, llega a llorar, sus ojos se brotan como efecto del dolor que le produce la terrible pérdida de estar desconectado, así sea por una breve fracción de tiempo. Prefiere que se le muera un ser querido a que se le pierda el celular.

- Una de las expresiones más notables del cretinismo digital es la pulsión de la muerte, puesto que el enfermo suele arriesgar la vida por cosas tan estúpidas como tomarse una selfi en el borde de un precipicio, o en el último piso de un rascacielos, o metiendo una mano o parte del cuerpo en la boca de un tigre o un caimán. No importan los riesgos, puesto que el cretino digital quiere figurar de manera inmediata en los registros de las redes antisociales y le basta simplemente con que le escriban "me gusta" para sentir que existe. Otra manifestación de la pulsión de la muerte no tan extrema, más cotidiana, es simplemente atravesar avenidas chateando y sin mirar alrededor o conducir a alta velocidad con el celular pegado al oído.

**3-** Es un cretino el chofer de un taxi, un autobús, un carro particular que pone en riesgo su propia vida y la de los pasajeros atendiendo al tiempo dos, tres y hasta cuatro artefactos digitales. Y más cretino todavía es cuando alguien, un caso cada vez más raro, le hace el reclamo por su irresponsabilidad, y en forma airada le dice al pasajero que descienda del taxi para que él pueda seguir usando en forma indiscriminada el iPhone y otros artefactos.

Es una cretina la persona que habla, chatea o usa el iPhone al atravesar una gran avenida, sin observar que pasa a su alrededor y sin siquiera contemplar el semáforo. Ese cretinismo ha ocasionado muchas muertes en el mundo. ¡Seguramente, los que mueren de esa forma

tan poco gloriosa, seguirán chateando en su “teléfono inteligente” en el más allá, comunicándose con San Pedro, con Alá o con Buda, según fueran sus creencias religiosas!

Es un cretino o cretina el hombre y la mujer que se toma una selfi en un lugar riesgoso, poniendo en peligro su propia existencia, lo que efectivamente ha significado la muerte de miles de personas, la mayor parte de ellas jóvenes.

Son cretinos y cretinas digitales el profesor, el médico, la enfermera, el dentista o cualquier trabajador que de manera compulsiva consulta el celular, aunque este en actividades laborales.

Son cretinas las personas que cuando van a tomar un café o a almorzar en lugar de hablar entre ellos en forma obsesiva consultan sus celulares y se incomunican del resto de mortales.

Una manifestación del cretinismo digital se percibe a diario con el afán de conectarse al wi-fi y de buscar con ansiedad un enchufe en donde recuperar la señal que se ha perdido en un celular, por el agotamiento de su batería.

Algunos cretinos digitales se han suicidado cuando por unas horas dejan de funcionar los smartphones y sienten que el mundo se ha acabado y no vale la pena vivir, sin recibir mensajes basura durante una fracción del día o de la noche.

Son cretinos digitales las parejas que interrumpen sus relaciones sexuales para contestar un mensaje o una llamada a través del celular. También son cretinos aquellos que en forma simultánea tienen relaciones sexuales y miran su celular.

Son cretinos digitales los que duermen junto al móvil, y quienes comienzan el día consultándolo y se acuestan y se duermen contemplándolo.

Son cretinos digitales la mayor parte de los pasajeros de un avión comercial que, pese a las advertencias sobre los riesgos que para la seguridad de un vuelo genera la utilización de artefactos digitales lo hacen con toda la impunidad y complicidad del caso. Y esos mismos pasajeros muestran su elevado grado de cretinismo cuando ha terminado un viaje aéreo y apenas ha aterrizado el avión y una azafata sugiere que se puede usar el celular y de inmediato como si fuera una orden dada a perros amaestrados, al estilo de los de Paulov, todos desenfundan sus celulares.

Son cretinos digitales los participantes en una charla, una conferencia, un conversatorio, un panel que mientras alguien está hablando allí mismo chatean obsesivamente o hablan sin respetar el uso de la palabra.

Es un cretino o una cretina digital el hombre y la mujer que en un autobús hablan, vociferan, pelean, rompen relaciones sentimentales a grito entero, sin importar quien está allí.

Son cretinos digitales quienes viven pegados a las redes antisociales, mediante las cuales reciben o remiten todo tipo de mensajes, entre ellos falsas noticias (fake news) a las que creen sin pestañear.

En suma, el cretino digital se caracteriza por la pérdida de cualquier sentimiento de autoestima, dignidad y respeto por sí mismo. Lo define la incontinencia digital, ese deseo irresistible de contestar una llamada, un mensaje, de prender el celular, de estar conectado... Así como la incontinencia urinaria significa la pérdida del control de la vejiga y la incapacidad para controlar la micción, la incontinencia digital implica la incapacidad de controlar el pulgar para responder mecánica y maquinalmente a cualquier mensaje que llega por la pantalla del smartphone.

**4-** Si se tratan de medir cuantitativamente los efectos del cretinismo digital pueden mencionarse varios datos reveladores.

Primero, en términos ambientales: En los países industrializados nueve de cada diez personas tienen, por lo menos, un celular y allí cada persona gasta cinco horas pegadas al móvil; la huella de carbono generada por los smartphones alcanza el 14% a nivel mundial, cifra impactante si se tiene en cuenta que es superior a la del sistema de transporte; para producir un móvil de 80 gramos se consumen 44,4 kilogramos de recursos naturales y 12 litros de agua limpia; en estas condiciones, si una persona cambia de móvil cada dos años, al cabo de medio siglo habrá gastado una tonelada de recursos del mundo, eso sin contar el gasto de energía ni del transporte; una sola batería del móvil contamina hasta 600.000 litros de agua; cada smartphone produce 95 kilos de CO2 en su vida útil de dos años.

Segundo, en términos mentales y cognitivos: ansiedad incontrolable cuando se olvida el móvil, una verdadera adicción (que llaman nomofobia), similar a la sensación que genera consumir cocaína; un estrés permanente, que se manifiesta en la cantidad de veces que se mira el celular y se contestan o envían mensajes; se producen efectos cognitivos de índole negativa, entre los que sobresalen ansiedad, depresión, falta de atención, déficit de concentración, incapacidad de dedicarse a hacer una sola cosa; uno de los efectos más comunes es el insomnio y la pérdida de sueño por la prolongada exposición a la luminosidad de las pantallas, con los efectos derivados que eso tiene sobre la vida humana.

Tercero, Efectos físicos: la utilización rutinaria de movimientos mecánicos de las manos y los dedos genera dolores, rigideces, aparecen tendinitis e incluso una nueva enfermedad a la que se ha denominado Whatsappitis y que consiste en la parálisis de la mano por el uso prolongado del pulgar en la acción de pulsar el celular; dolor de cuello, por sobrecarga y tensión en los hombros y cuello, debido a la postura forzada de pasar mucho tiempo con el smartphone en las manos, lo cual genera deformidades, incluso en la columna vertebral, y mucho dolor; dolores de cabeza, motivados por las muchas horas de conexión, con sensación de mareo; problemas de visión, al mirar durante mucho tiempo una pequeña pantalla luminosa lo que requiere un gran esfuerzo para los ojos, lo que se llama fatiga visual digital. Además, las pantallas LED de los dispositivos digitales emiten una luz con elevada proporción de onda corta que produce daño en los ojos y en otras partes del organismo; obesidad digital, esto es el aumento de peso por el sedentarismo permanente. Para redondear, el celular está asociado a ciertos tipos de cáncer, en la piel, en el cerebro, en diversos órganos del cuerpo, debido a la cantidad de ondas electromagnéticas y de radio a que se ven sometidos quienes lo usan y máxime cuando lo tienen pegado al cuerpo y al oído. El abuso de la utilización del celular, que lleva a que se manosee de manera incesante y compulsiva, con poca higiene en las manos, es una condición para que allí se alberguen

gran cantidad de gérmenes, hasta el punto de que un celular que se ha usado durante un día puede llegar a acumular hasta 10.000 gérmenes por centímetro cuadrado, muchos más que los que se encuentran en un inodoro; incremento de dolores crónicos en las manos, en la espalda, en las muñecas, en el pulgar...

Cuarto. Efectos sociales: El cretinismo digital se manifiesta en el individualismo obsesivo, del que son ejemplo el millón de japoneses que se niegan a tener contacto con el mundo exterior y solamente establecen relaciones virtuales y nunca hablan con nadie ni tienen contacto físico con ningún ser humano de carne y hueso. La soledad, el aislamiento, el deseo frustrante de figuración, el carácter fugaz y artificial de los vínculos virtuales genera pérdida de autoestima, desánimo permanente, subvaloración individual y menosprecio por sí mismo al no recibir mensajes y respuestas de manera inmediata; otro efecto es la ruptura de vínculos sociales y relaciones personales. Apatía, desánimo y frustración son algunas de las manifestaciones del cretinismo digital, que evidencian la profusión de comportamientos antisociales, al punto que quienes padecen ese mal no parecen seres humanos sino robots amaestrados.

En síntesis, el cretinismo digital es una muestra de que los dispositivos digitales tienen efectos múltiples, o más precisamente “afectan a los cuatro pilares básicos de nuestra identidad: el aspecto cognitivo, el aspecto emocional, el aspecto social y la salud”. [M. Desmurget, *La fábrica de Cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*, Península, 2020, p. 183].

5- Un importante estudio del neurocientífico francés Michel Desmurget recalca la manera como en el mundo actual se están formando cretinos digitales y se ocupa centralmente de los niños. Pero el cretinismo no solo se ha difundido entre los niños y adolescentes. No, el cretinismo digital es una enfermedad que recorre todas las edades, adquiriendo un carácter intergeneracional que ninguna otra pandemia ha tenido antes.

Por supuesto, la pandemia empieza desde la tierna infancia, desde el momento en que los padres les suministran un artefacto digital a sus hijos y este es manejado de manera incontrolable por niños y jóvenes. Ese es un instrumento que garantiza el funcionamiento aceitado de la fábrica de cretinos digitales.

Ahora bien, ese cretinismo debe enfrentarse porque no es una fatalidad de la evolución humana o algo por el estilo; es producto del capitalismo realmente existente y sirve a sus propósitos de reducirnos a seres pasivos, consumistas, cultores de la lógica mercantil y dominados por las pantallas. Esa lucha empieza por recuperar hábitos, costumbres, formas de comportamiento que van en contra del fetichismo digital. En este sentido es igual que los niños necesitamos palabras, sonrisas y abrazos. Necesitamos recuperar los vínculos sociales y colectivos, desprendernos de los artefactos y usarlos solo cuando sea estrictamente necesario.

En muchos lugares del mundo se está impulsando un minimalismo digital, una forma de combatir el cretinismo y la bulimia digitales. Ya está quedando claro para muchas personas en diversos lugares del mundo lo que significa el cretinismo digital y por eso han empezado a combatirlo de una manera radical: dejando de usar el teléfono celular lo que, en gran medida, es como resucitar, volver a vivir.

Claro, no todos están dispuestos a tomar esa medida, pero otra propuesta apunta a impulsar ese minimalismo digital que supone reducir de manera drástica el tiempo de exposición a las pantallas, y en primerísimo lugar a los celulares. Algunos proponen usar un teléfono de una generación anterior, en el tan solo se pueda telefonar y recibir textos y nada más. Con una medida tan elemental se disminuiría sustancialmente los factores de riesgo que generan el cretinismo digital. Y eso supondría dedicarles más tiempo a los hijos, a la familia, a los amigos, a la lectura, a la política, al arte, a caminar, al deporte, todo lo cual es indispensable en la vida humana y no

Enfrentar el cretinismo digital es una lucha política y no solo sanitaria, porque supone proponer otro manejo del tiempo, que no se reduzca a la mercantilización de todo lo existente. Es recuperar el tiempo de la colonización mercantil y consagrarlo a razonar, pensar y actuar, porque la lucha por otro mundo requiere mucho tiempo libre.

Afrontar el cretinismo digital no significa desconocer la importancia que han tenido las tecnologías digitales en diversos terrenos, sino renunciar a su absolutismo totalitario que ha invadido los más diversos ámbitos de la vida humana y ha pretendido transformarnos de Homo Sentis en Phono Sapiens.

*El Colectivo*

---

<https://www.lahaine.org/mundo.php/cretinismo-digital>