

La tecnología nos está volviendo salvajes

La evolución nos llevó a transformarnos en lo que hoy somos: seres complejos, personas capaces de superarse cada día y cada momento. Quien se enfoca puede ser mejor que su versión de ayer.

Dentro de esta evolución hubo varias características que perdimos en el camino, entre ellas nuestro motor principal: el estado de alerta perpetua y supervivencia. Lo cual es normal, no tenemos que cuidarnos de los depredadores, no tenemos que cazar ni pelear por comida. Esto, a su vez, nos ayudó a controlar el instinto y a poner la razón sobre todas las cosas. Algo que nos ayudó conforme pasó el tiempo.

Pero al día de hoy, creo que estamos teniendo una regresión. El humano se está volviendo salvaje — y no me refiero a los Therian, eso es otra cosa en la que no me voy a meter por ahora — . Me refiero específicamente al motor principal de los salvajes: vivimos en un mundo de alerta perpetua, donde siempre esperamos ese mensaje de aquella persona que no te va a escribir, esa notificación de que se te recargaron las vidas en el Candy Crush, ese correo del trabajo que llega claramente después de tu horario laboral. Esa espera perpetua de qué va a pasar nos ha causado una regresión a mantenernos en alerta perpetua. El cerebro se enfoca en detectar la amenaza. ¿Y cuál es esa amenaza? Pues claro: la notificación. La amenaza de perderme algo.

Una característica de la que muchas personas se enorgullecen en los tiempos actuales es el “multitasking”: soy capaz de escribir un reporte mientras veo una serie, mientras contesto mensajes, mientras me como un pan... Suena a que evolucionamos para ser productivos en este mundo de hipertiroidismo de productividad. ¿Pero en realidad fue evolución?

Los momentos donde la humanidad hizo sus mayores descubrimientos fueron gracias a poder enfocarse. Grandes descubrimientos como la agricultura nacieron de observar y entender cómo funcionaba eso de guardar semillas y enterrarlas. Enfoque y memoria.

Existen miles de referencias a este tipo de evolución y crecimiento. Entonces, ¿por qué el multitasking simplemente no es una evolución?

Pero antes de explicar la razón, entendamos qué es multitasking.

Multitasking es la capacidad (o el intento, al menos) de llevar a cabo dos o más actividades al mismo tiempo. Es un significado simple y, seguramente si lo piensas, puede que sea una habilidad básica de tu día a día. Pero ¿sabes quiénes también lo hacen? Los animales salvajes. Esos seres que deben comer, cuidar que no les roben la comida, cuidar que no se conviertan en comida.

En la vida moderna, el multitasking es tan diferente y tan similar: debes comer, así que trabajas todo lo que puedes; debes evitar que te coman, entonces estás atento a todo lo que está a tu alrededor, asegurarte de que lo estás haciendo bien, asegurarte de que no seas el eslabón más débil porque te van a despedir.

Nos estamos volviendo salvajes. Al tener que ser animales que están alerta de todo a su alrededor, que no podemos enfocarnos en una sola cosa, estar obligados a siempre escuchar múltiples estímulos que despiertan nuestro instinto de supervivencia.

¿Y cómo podemos evitar volvernos salvajes? Debemos aprender a aburrirnos.