

LA BRÚJULA EUROPEA > COLUMNA i

Contra la cretinización tecnológica

Los móviles y ciertas aplicaciones digitales son un arma de destrucción masiva de las capacidades cognitivas y relacionales, de la salud mental y democrática

ESCUCHAR EL ARTÍCULO | 5 min. i



Varias jóvenes consultan sus móviles.
XAVIER LORENZO (GETTY)



ANDREA RIZZI

08 AGO 2026 - 05:30 CEST

    71 

Añadir EL PAÍS en Google

El verano solía ser [un tiempo de desconexión](#), descubrimiento, distancia y diferencia. Ofrecía la lentitud y la profundidad. Ahora, como puede comprobarse en cualquier playa, piscina, tren, bar o verbena, es lo mismo que las demás estaciones: [un tiempo de adicción al móvil](#) y a las redes que anidan en él. El verano ahora es conexión, continuidad, cercanía y cacofonía indistinguible. Inflige más velocidad y superficialidad.

Las cuatro estaciones de la hipnosis no conocen fronteras. Somos casi todos adictos a estas máquinas diabólicas cuyo *hardware* y los *softwares* que las animan han sido diseñados precisamente para eso. Pero abundan los argumentos para temer que [los más jóvenes sufran un impacto más grave](#) que quienes hemos tenido una vida anterior a este espanto. Su mente y su estar en sociedad se forman con ese virus inyectado desde prontísimo.

Las consecuencias empiezan a aflorar con contornos cada vez más nítidos: [pérdida de capacidad de concentración](#), renuencia a la lectura, el resecarse de la vida material en pro de la digital, la exposición perenne y sin reparo al juicio de los demás mediante estúpidos pulgarcillos y corazoncillos —o a procesos de *bullying* ante los cuales ya no cabe ese momento de descanso que es el regreso a casa, porque sigue y alcanza sin límites—, las relaciones asentadas en la triste pobreza del *whatsapp*, los desarrollos sexuales [emponzoñados por el porno omnipresente](#) e incluso involución de la capacidad expresiva oral. Hablamos menos, en general, como muestran ya algunos estudios. Y los jóvenes sufren una atrofia narrativa que es una tragedia, porque es de tal calibre que les dificulta expresar lo que sienten, y por esa vía entienden menos lo que tienen dentro. [Lola López Mondéjar ha afrontado con agudeza estas cuestiones en su Sin relato \(Anagrama\)](#). Este párrafo podría seguir hasta llenar toda la columna, porque el daño de esta monstruosidad en la vida de las personas y de las democracias es casi inconmensurable.

Por supuesto, las nuevas tecnologías tienen aspectos maravillosos y cargados

de promesas. Nos podremos liberar de tareas tediosas, la ciencia médica podrá dar nuevos pasos asombrosos, y soluciones ahora inimaginables serán halladas para grandes problemas. Las redes sociales también permiten la denuncia de abusos y la movilización de protesta —cuando no hay censura o represión—. Esta columna no pretende ni mucho menos afirmar que todo el desarrollo tecnológico en el área digital es muy oscuro.

Pero a estas alturas hay que asumir con todas las letras que el impacto psicológico, social y cognitivo que el coacervo de desarrollo tecnológico conformado por ciertos aparatos móviles —sobre todo los teléfonos— y ciertas plataformas tiene para los más jóvenes es devastador. Esos aparatitos chulos con sus aplicaciones tan atractivas son un arma de cretinización masiva. Algo a medio camino entre una epidemia y una colonización con un inmenso potencial de generar merma de capacidades cognitivas y relacionales, mientras manipula con extrema eficacia el pensamiento.

Desafortunadamente, hemos ido entendiendo con mucho retraso el inmenso potencial dañino. Tal vez no quisimos entenderlo. El caso es que la política y la sociedad han actuado poco, tarde, y mal. Todavía hoy, la reacción es nimia en comparación con el asalto. Algún intento de evitar el acceso al porno o a las redes antes de cierta edad, de prohibir el uso de los teléfonos en los colegios.

El jueves, [en EE UU le plantificaron una multa de 567 millones de dólares a Meta](#) —matriz de Facebook, entre otras compañías— por no haber alertado de los riesgos que su plataforma plantea para los niños. El juez la calificó de “perturbación pública” parecida a la contaminación de la atmósfera. Entran ganas de abrazar a ese juez. La cifra parece abultada, pero no es nada en comparación con los daños descomunales que se están causando a individuos y sociedades con plena consciencia.

En Europa, con razón, se habla desde hace años de cómo aumentar nuestra autonomía. [El discurso se centra en la defensa](#). Sin duda, ya no podemos contar con la protección de EE UU, y esto implica asumir nuestra responsabilidad y hacer esfuerzos que pudimos ahorrarnos en el pasado. Pero no hay nada tan importante como defenderse de esa epidemia que afecta a nuestras capacidades cognitivas y sociales, y que nos manipula con

impulsos que vienen por completo de fuera de Europa. Todo ello supone una amenaza letal al modelo social europeo en su sentido más amplio y noble. Conviene no descuidar las ojivas nucleares montadas en [los misiles balísticos de Putin](#), sí. Pero ojo con los algoritmos empotrados en los móviles de Silicon Valley.

Desgraciadamente, la política ha hecho poquísimo para protegernos. Así, ha colocado sobre las familias todo el peso del problema, situándolas en una posición insostenible. Muchas intentan resistir a la deriva adictiva, pero se ven arrastradas por la corriente, una en la cual resistir, intentar proteger a los hijos, acaba significando aislarles de sus colegas.

Pero resignarse no es una opción. Está demasiado en juego como para rendirse. Hay que redoblar los esfuerzos para mantener a nuestros jóvenes cuanto más alejados posible de esa lacra digital y anclados a la vida material. Hay que seguir hablando con ellos, hablando con los padres de sus amigos para configurar pequeños espacios de resistencia frente a la dejación manifiesta de la política. Hay que seguir, estudiar, comprender, dar ejemplo, actuar, hallar estrategias. [El verano es un momento oportuno](#) para seguir intentándolo, para practicar pequeños sepelios de móviles. Ánimo.

La brújula europea volverá a intentar apuntar al Norte en septiembre.

SOBRE LA FIRMA



Andrea Rizzi

Corresponsal de asuntos globales de EL PAÍS. Autor de la columna 'La Brújula Europea', que se publica los sábados, y del boletín 'Apuntes de Geopolítica'. Anteriormente fue redactor jefe de Internacional y subdirector de Opinión del diario. Autor del ensayo 'La era de la revancha' (Anagrama). Es máster en Periodismo y en Derecho de la UE