

# Sobre la alienación en la era digital

Rau?l Digón

Enric Puig Punyet

*La gran adicción. Cómo sobrevivir sin internet y no aislarse del mundo*

Arpa, Barcelona, 2016, 217 págs.

Sergio Legaz

*Sal de la máquina. Cómo superar la adicción a las nuevas tecnologías y recuperar la libertad perdida*

Libros en acción, Madrid, 2017, 95 págs.

Enric Puig Punyet y Sergio Legaz ofrecen dos lecturas complementarias para reflexionar sobre el uso abusivo de *smartphones*, *tablets* y otros dispositivos tecnológicos en nuestra vida cotidiana. Ambos analizan la hiperconectividad y la dependencia digital (*facebook*, *twitter*, *whatsApp*, *telegram*, *instagram*, etc.), como fuentes de ansiedad y desatención de necesidades humanas (el cuidado genuino de familiares y amigos, el aprendizaje, el hábito de la concentración, la introspección, la lectura profunda, etc.). Asimismo, sugieren prácticas para lograr una cierta desintoxicación digital (controlar la frecuencia de uso, recuperar el formato papel para el estudio, etc.). El libro de Punyet reporta una decena de casos variopintos de personas que, en mayor o menor grado, han optado por “desconectarse”. Músicos en promoción, jóvenes en busca de pareja en la red, adultos que persiguen un empleo o padres angustiados por el aislamiento de sus hijos son algunos de los perfiles cuya experiencia crítica expone y valora Punyet. Mientras que el libro de Legaz, de excelente edición y acompañamiento gráfico, muestra un enfoque más beligerante ante el culto a “la máquina”. En sus escasas páginas, Legaz documenta el consumo compulsivo de pantallas en todas las esferas de la vida social, y examina sus implicaciones mentales y políticas a la luz de conceptos clásicos (alienación, distopía, vigilancia, etc.). Dos grandes libritos que invitan a recapacitar sobre la cara menos grata de la era digital.

30 12 2017