

¿LA IA MANEJA NUESTRAS EMOCIONES?

DOES AI HANDLE OUR EMOTIONS?

Pbro. Dr. Alejandro Ramos
UFASTA

RESUMEN

La tecnología ha producido cambios muy profundos en nuestras vidas a una velocidad como nunca antes en la historia lo que no nos ha dejado tiempo para reflexionar sobre el verdadero impacto en nuestras existencias.

Deslumbrados por los nuevos desarrollos de la IA que aparecen de manera vertiginosa, no podemos ver sus connotaciones más profundas. Como nos pasa con las IA generativas, como el Chat GPT y sus nuevas versiones, el chat Gemini y los que están preparando las otras compañías tecnológicas.

De esta manera, los docentes nos dimos rápidamente cuenta que ya no podíamos tomar el examen de la manera en que lo veníamos haciendo, porque los alumnos tienen todas las respuestas que nosotros formulamos en su celular, y en muchas ocasiones con una precisión asombrosa. Así, tuvimos que repensar el objetivo que debe tener una evaluación en un tiempo en el que todo el conocimiento está a disposición en la web y sólo hay que saber preguntar para obtener el mejor resultado.

Sin embargo, no es ese el único desafío que tenemos en educación, porque también nos replanteamos qué sentido tiene actualmente transmitir contenidos extensos como los que se pensó con un criterio enciclopedista; o bien, cómo debemos reformular los temas para que resulten significativos en función de los problemas actuales.

PALABRAS CLAVE: inteligencia artificial; emociones; revolución tecnológica; personas

ABSTRACT

Technology has produced very profound changes in our lives at a speed like never before in history, which has not left us time to reflect on the true impact on our existence.

Dazzled by the new AI developments that appear at a dizzying pace, we cannot see their deeper connotations. As happens to us with generative AIs, such as GPT Chat and its new versions, Gemini Chat, and those that other technology companies are preparing.

In this way, we teachers quickly realized that we could no longer take the exam the way we had been doing it, because the students have all the answers that we formulate on their cell phones, and on many occasions with astonishing precision. Thus, we had to rethink the objective that an evaluation should have at a time when all knowledge is available on the web and you only have to know how to ask to obtain the best result.

However, that is not the only challenge we have in education, because we also rethink what sense it currently makes to transmit extensive content such as those that were taught with an encyclopedist criterion; or, how we should reformulate the topics so that they are meaningful based on current problems.

KEYWORDS: artificial intelligence; emotions; technological revolution; people

Introducción

Este impacto de la IA abarca todos los aspectos de nuestra vida, los trabajos van a cambiar; el ejercicio de la medicina ya es diferente y lo será más aún; la vida social y la participación de los ciudadanos en la vida política, etc. De hecho, en las reuniones sociales todos comentamos sorprendidos las últimas novedades de la tecnología; sin embargo, sólo en algunas pocas ocasiones volvemos la mirada sobre nosotros mismos para preguntarnos de qué manera todo eso está modificando nuestra forma de vivir y, en particular, si todos esos avances nos hacen vivir mejor o no.

Y esa es precisamente la pregunta fundamental que no podemos esquivar si realmente intentamos tener en claro el valor de todos estos desarrollos de IA: ¿Mejora nuestra vida en términos de felicidad?

Naturalmente, la respuesta es compleja no sólo por la diversidad de desarrollos tecnológicos, sino también por el uso que de ellos hacemos y de responsabilidades personales que intervienen. Pongamos por caso, la moda extendida entre los adolescentes de apostar en línea a resultados deportivos. ¿Alguien está alertando sobre las consecuencias de la ludopatía en personas vulnerables por su inexperiencia, o simplemente asistimos azorados al espectáculo de los chicos inmersos en sus celulares en el patio del colegio creándose un vicio destructivo?

La tecnología es sólo una herramienta y en cuanto tal tiene muchos usos buenos, pero también la posibilidad de un uso malo que no nos permita nuestro verdadero

desarrollo personal y social. Y eso es precisamente lo que pretendemos analizar en estos ensayos, es decir, reflexionar desde una perspectiva humana, no económica o de intereses particulares, sino en qué medida nos ayuda como seres humanos.

Dada la amplitud y complejidad del fenómeno creemos que sería más conveniente intentar explicar su funcionamiento en nuestra mente, es decir, cómo esta nueva inteligencia opera en nuestra inteligencia para producir los efectos que origina, esto es, no sólo darnos acceso a una cantidad enorme de datos o resolver problemas, sino también, absorber nuestra atención y entretenernos con placeres fugaces manipulando nuestras emociones.

El valor de la atención

Esta revolución tecnológica no tiene como objetivo simplificarnos la vida con las aplicaciones que nos indican todo el tiempo qué es lo que tenemos que elegir y hacer, tampoco facilitarnos el acceso al conocimiento o a la información; sino, construir empresas tecnológicas con la capacidad de ofrecer productos de consumo masivo y de esa manera edificar “imperios” en la web. Como dice muy bien el filósofo Eric Sadin, para evaluar el resultado de la aparición de estos desarrollos digitales tenemos que comenzar por la principal consecuencia: el surgimiento de compañías internacionales que en unos decenios se convirtieron en las empresas más poderosas del mundo (Sadin E., 2020: 162). Reemplazando a las grandes de la industria pesada de la modernidad, irrumpieron estas organizaciones internacionales que acumulan un capital que supera ampliamente el PBI de muchos países o regiones incluso (Blinder Daniel, 2020: 44)

Solamente este hecho debería hacernos tomar conciencia del impacto real que están produciendo en nuestra sociedad, sin embargo, casi nunca hablamos de esto, disfrutamos de sacarnos fotos y compartirlas con “amigos”(¿?); de no tener que ir al buscar a un mercado lo que queremos comprar; de usar la billetera electrónica para las compras; o de saber cuál es el mejor camino para llegar a un lugar desconocido; etc, vemos en los periódicos digitales las opiniones de los nuevos ricos más ricos del mundo, sin que tengamos tiempo para detenernos a reflexionar sobre la finalidad de estas plataformas que nos dieron una nueva manera de vivir.

La finalidad de las compañías tecnológicas es el lucro sin límites éticos o humanos. Obtienen ganancias siderales que se multiplican exponencialmente y eso les da un poder que ningún otro tipo de empresa tiene, por ejemplo, utilizar sus herramientas sin ningún tipo de control estatal. Hace poco tiempo celebramos que el gobierno de EEUU penalizara por primera vez a Google por usar medios ilegales, como el soborno a empresas que producen aparatos tecnológicos para que esos equipos estén predeterminados a usar su buscador como único o principal, infligiendo abiertamente la ley de monopolios. ¿Podría hacer algo semejante una empresa distinta? Seguramente no. Esto es poder, demostración de un poder enorme que avanza todo lo que le permite la ausencia de regulación legal de los estados que han quedado demasiado pequeños para imponerles límites.

¿Cómo hicieron estas compañías para lograr ese capital y ese poder en tan poco tiempo? Los ingenieros informáticos estudiaron la inteligencia humana desde la neurociencia y la psicología y descubrieron las claves para poder manipularla. Las plataformas lograron poner al alcance de todos en cualquier lugar que sea productos y servicios de consumo masivo, porque encontraron la forma generarnos hábitos adictivos.

El primer hábito que nos pone al servicio de este nuevo “consumismo sin límites” es el de la atención permanente a las novedades de nuestro teléfono. Avisos comerciales de infinitos productos que mencionamos o buscamos alguna vez; comunicaciones a toda hora con nuestros contactos y notificaciones de publicaciones o mensajes de las redes sociales, hacen que toda nuestra atención esté absorbida por lo que aparece en el celular y nos cueste cada vez más tener la mente libre para concentrarnos en una reflexión o en la lectura de un libro.

El bien más valioso en esta era digital no son los datos sino la atención. Esta es la tesis fundamental del *Center for Humane Technologie*, fundado por Tristan Harris y Fernando Randima, los creadores del documental de Netflix *The Social Dilemma*, sobre las redes sociales. El objetivo de estas empresas es conseguir que estemos todo el tiempo atrapados en las pantallas en las que todo está diseñado para llamar la atención y lograr que permanezcamos allí la mayor parte de tiempo posible.

Para otros, en cambio, el bien máspreciado en esta era digital son los datos porque a partir de ellos los algoritmos pueden diseñar campañas políticas; estrategias de marketing; análisis de costos; predicciones climáticas; planificaciones, etc. De hecho, cuando navegamos en la web o usamos las redes estamos entregando datos personales que le dicen a estos algoritmos lo que nos interesa, cómo pensamos, cuáles son nuestros contactos, nuestros movimientos, gastos, etc. Todo lo que hacemos o frecuentamos deja una “huella” digital que sirve de herramienta para los que nos quieren vender un producto, un servicio, o una idea. Los datos pasaron a ser objeto de análisis de la minería de datos, una nueva ciencia, al servicio de este “consumismo digital”. La huella digital que dejamos es realmente significativa, nos describe perfectamente, nos volvemos predecibles y fácilmente manipulables mientras seguimos surfeando un mar casi infinito con la ilusión de que nadie nos ve.

Para tomar conciencia de este terrible efecto basta con mirar atrás por un momento, cuando no existía el smartphone, y tomar conciencia de cuánto ha cambiado nuestras vidas en tan poco tiempo. Los trámites nos llevaban más tiempo, es cierto, pero no teníamos esta sensación de agotamiento que experimentamos ahora, vivíamos más relajados a una velocidad diferente.

Tenemos, actualmente, la sensación de estar en una gran maratón en la que ya no hay una meta clara, porque el tener tantos bienes a disposición, acceso a tanta información y al estar en contacto con todo el mundo de forma permanente, nunca nos conformamos con lo que tenemos, nos sentimos mal si no podemos contestar al instante un mensaje, o buscar el precio más conveniente para algo que se nos ocurrió comprar sin importar si realmente lo necesitamos. Esa carrera que no termina nunca consume nuestras energías físicas y mentales y no nos deja disfrutar de lo que vamos

logrando. Como observaba con gran claridad Zygmunt Bauman (2003) “esta modernidad líquida en la que reina un individualismo extremo, el sujeto se dispersa y se aliena en la fugaz sensación de placer que el consumismo le impone (...)”.

Tenemos acceso a una cantidad enorme de información, como nunca antes en la historia, sin embargo, estamos todo el día buscando algo nuevo en los medios y así leemos o escuchamos gran cantidad de noticias irrelevantes que no sólo no nos sirven para nada, sino que nos ocupan la mente y nos impiden distinguir lo que es realmente importante de lo que no lo es. Los medios nos saturan de información chatarra, las redes sociales nos “entretienen” con fotos, videos y comentarios que no nos dicen nada y que sólo hablan del aburrimiento existencial de los que “viven” pendientes de la imagen.

Pero, este estilo de vida no sólo nos satura de información, sino que nos esclaviza a consumir sin freno; nos conduce al desencuentro por la polarización de ideas; a la pérdida de interés por los otros en la vida real; a la fantasía de tener amistades virtuales y al encierro en el individualismo.

¿Es esto algo que nosotros elegimos? Absolutamente, no. Sin embargo, nos embarcamos inconscientemente en un viaje que nos trajo hasta aquí, casi sin darnos cuenta, fuimos incorporando las herramientas tecnológicas a nuestra vida y éstas fueron introduciendo cambios, que primero fueron simpáticos y “facilitadores” de tareas engorrosas o que llevaban mucho tiempo, pero que luego terminaron dándole una nueva forma a nuestra manera de vivir.

No nos damos cuenta, tal vez, pero estamos en el mundo de una manera nueva. Esto es lo que el filósofo Max Tegmark llama la vida 3.0, una vida en la que la IA modificará incluso nuestro cuerpo y nuestra mente (Tegmark M., 2018).

Por eso, uno de los desafíos más importantes que enfrentamos en esta nueva era digital es, precisamente, recuperar el dominio de nuestras vidas, hacernos cargo de lo que nos pasa y les pasa a los demás y experimentar el sentido profundo de la libertad. No somos libres para elegir entre Coca o Pepsi, Apple o Lenovo, somos libres para encontrar el camino a la felicidad. Y esto no se logra sino asumiendo una actitud proactiva respecto de nosotros mismos, tomando conciencia de que no vamos a lograr vivir bien si dejamos que las herramientas tecnológicas nos digan todo el tiempo en lo que tenemos que pensar y qué es bueno para nosotros (Sigman M. - Bilinkis S., 2023: 154).

Por este motivo, recuperar el control de la atención, ser conscientes de lo que sucede en nuestro cerebro es clave para vivir bien, para estar enfocados en el bien verdadero, en lo que nos realiza como seres humanos. Lo que resulta cada vez más difícil en una sociedad sin sosiego.

No llegamos a esto de casualidad, nos trajeron hasta aquí porque encontraron la forma de manipular nuestra atención. Los desarrolladores informáticos aprendieron de la psicología y la neurociencia el funcionamiento de nuestra mente y descubrieron que el cerebro humano tiene estrategias para resolver un problema o elegir un bien, estas

estrategias consisten básicamente en atajos, formas simplificadas de ejecutar acciones.

En el análisis del funcionamiento de las redes sociales del curso sobre *Fundamentos de una tecnología humana*, se mencionan los siguientes atajos: en primer lugar, nosotros tendemos a prestar más atención consciente o inconscientemente a aquellos estímulos que nos causan temor, porque representan un peligro del que tenemos que huir lo más rápido posible; en segundo lugar, tenemos tendencia natural a consumir productos dulces y grasos porque necesitamos producir la energía que mueve nuestro organismo; en tercer lugar, nos encanta construir relaciones con personas que son semejantes a nosotros y, particularmente, con aquellos que nos resultan atractivos; en cuarto lugar, por nuestra necesidad de sobrevivir recordamos más fácilmente todo aquello que nos hace daño que aquello que nos ayuda a sentirnos bien; en quinto lugar, damos espontáneamente prioridad a la información más reciente; en sexto lugar, tendemos inconscientemente a seguir la opinión más popular de los que pertenecen a nuestro grupo y, además, también buscamos en ellos una confirmación a nuestras ideas. Comportamiento que podemos reconocer en nosotros mismos, tengamos o no conciencia de que así procedemos.

El problema con estos atajos es que no sólo son estrategias que simplifican tareas, sino que también se convierten en debilidades que pueden ser explotadas intencionalmente por aquellos que lucran más si manipulan nuestra atención, como sucede en las redes sociales (Sigman M.- Bilinkis S., 2023: 156).

¿Sabemos, acaso, que algo nos parece bueno o verdadero según el contexto en que nos presenta, es decir, según la opinión de los que pertenecen a “nuestros grupos de amigos”? Los comentarios y las reacciones a nuestras publicaciones tienen un “peso real” que no podemos medir objetivamente, mientras disfrutamos de agradar a los demás y de sentirnos aprobados y confirmados. Es la “sensación” de pertenecer a una comunidad en la que supuestamente compartimos criterios sociales y políticos, gustos culturales y de consumo, etc. Allí estamos seguros y respaldados en nuestras elecciones y opiniones, pero mucho más vulnerables y condicionados de lo que pensamos, porque nos gusta creer que somos independientes y libres, cuando en la realidad somos seres muy influenciados. ¿No experimentamos, acaso, una hermosa dosis de dopamina en nuestro cerebro cuando recibimos un “me gusta” o aprobaciones a nuestras publicaciones?

De esta manera, los desarrolladores de las redes sociales descubrieron este costado débil de nuestra psicología y nos ofrecen gratis el dulce que tanto nos agrada. Bueno, no tan gratis, porque hacen un negocio multimillonario con los productos que nos ofrecen en este inmenso mercado vestido disfrazado de “plaza pública”.

Su negocio es atraernos y lograr que nos quedemos la mayor cantidad de tiempo posible en la plataforma deambulando entre noticias e imágenes falsas o superfluas, por eso, para lograr este objetivo hallaron un truco muy eficaz: llamar todo el tiempo nuestra atención con las notificaciones. Incorporaron señales de alerta a las que atendemos casi de manera inconsciente por esa tendencia que tiene nuestro cerebro de prestar más atención a lo que representa un peligro. Las vibraciones, sonidos y

puntos rojos imitan señales de peligro con las que logran que nuestra atención esté permanentemente regresando a su espacio.

Además, explotan a la vez esa tendencia de nuestra mente a estar siempre pendiente de las “novedades”, sin importar que ese permanente ida vuelta entre el mundo virtual y el real nos cause ansiedad y dependencia. Los algoritmos parecen simplificarnos la vida cuando nos ofrecen sus “selecciones”, algo que aparentemente nos libera del trabajo de tener que buscar opciones, pero terminan decidiendo por nosotros lo que nos conviene.

Lamentablemente las consecuencias negativas que tiene el uso de la tecnología digital y, en particular el de las redes sociales, es aún mayor. Mientras el criterio dominante para valorar estas herramientas siga siendo la métrica de su rendimiento económico será muy difícil evitar el perjuicio que causan.

Para tener una idea general de estos efectos perjudiciales vamos a referirnos a algunas de las mediciones que resultan de las investigaciones científicas que recoge el *Libro Mayor de Daños* del curso de *Fundamentos de una tecnología humana*.

Los primeros afectados son los más vulnerables, obviamente, los niños que por estar expuestos a pantallas y uso de la tecnología desde muy pequeños sufren cambios en el desarrollo de su cerebro, lo cual modificará su forma de pensar, sentir y actuar en el futuro. Los estudios de estadísticas hechas en EEUU con niños de 2 a 4 años concluyen que ellos usan las pantallas tecnológicas 58 minutos por día, a pesar de las indicaciones de la Academia de Pediatría de ese país sobre los efectos nocivos de esta práctica. De hecho, hay un estudio longitudinal de más de 200 niños de 2 a 5 años, también en EEUU, que comprueban retraso en el desarrollo mental en aquellos niños que están más expuestos al uso de los aparatos tecnológicos (Boer M., Stevens G., Finkenauer C., van den Eijnden R., 2020).

Pero, estos daños para el cerebro no son el único riesgo que corren los niños por el uso sin control parental de los aparatos tecnológicos, porque hay que agregarle los peligros que implica para estos seres inocentes la exposición a contenidos de adultos, como han demostrado tristemente varios casos de abuso infantil. En este sentido, uno de los desarrollos más preocupantes de la IA generativa reciente es el tratamiento de imágenes de niños con fines pornográficos que hacen algunas plataformas ilegales. También los adolescentes están expuestos a este uso inmoral de sus fotos o vídeos. Una muestra de este riesgo es la investigación (en EEUU) que concluye que el 40% de los adolescentes encuestados considera que es normal para ellos compartir fotos desnudos. Además, y como confirmación de su ingenuidad y consiguiente vulnerabilidad, el 77% de ellos considera que la información que obtienen de las redes sociales es creíble (Robb M.B., 2020: 17).

Naturalmente, también nosotros, los adultos, podemos sufrir efectos perjudiciales para nuestra vida personal y social, pues aunque tengamos más capacidad de juicio crítico, pocas veces somos conscientes del poder de influencia que tienen en nuestros juicios sobre la realidad estos desarrollos tecnológicos. ¿Sabemos, por ejemplo, que el 64% de los enrolamientos en grupos extremistas se debe a la información que se encuentra en internet y en particular en las redes sociales sobre estos grupos? O bien

¿Está comprobado que las noticias falsas se difunden 6 veces más rápido que las noticias verdaderas, y que muchas de ellas usan la indignación moral para viralizarse más, fomentando la ira y el enfrentamiento entre grupos de personas de pensamientos opuestos?

También podemos comprobar en nosotros mismos cómo la imagen de un ideal de salud y belleza poco real como el que muestran la vida de personajes famosos bendecidos por el éxito y la belleza termina imponiendo modelos de vida que son perjudiciales porque pueden fomentar trastornos alimentarios, obsesiones con la perfección estética y hasta el menosprecio y la discriminación social de aquellos que no cumplen con esos estándares.

Usamos las redes sociales diariamente sin tener presente estos riesgos.

Hay, además, un efecto psicológico del uso de la tecnología del cual se comienza a hablar más claramente ahora, y es el impacto que tiene en nuestra salud mental el hábito de estar surfeando una superficie saturada de imágenes, datos e informaciones que nos provoca lógicamente un stress y agotamiento que muchas veces sentimos al final del día o de la semana, porque el problema no es sólo que nuestro cerebro no alcanza a procesar todos esos datos, sino que la repetición genera una adicción a las novedades y esto es tan nocivo para nuestra salud como cualquier otro tipo de adicción.

Las estadísticas hechas con jóvenes en EEUU indican que 30 % de los jóvenes experimenta ansiedad si no pudieron consultar su teléfono en las últimas dos horas. ¿Este dato que podemos comprobar todos compartiendo un tiempo con ellos, es realmente preocupante o tan solo una exageración? Por si no fuera suficiente con nuestra experiencia diaria, deberíamos saber que además la adicción reduce la materia gris en la amígdala, afectando directamente la capacidad de pensar.

Esta adicción resulta ser nociva paradójicamente también para las relaciones sociales reales, ya que, a pesar, de prometernos tener muchos más amigos y estar en permanente contacto con todos ellos no importan dónde se encuentren, la intromisión permanente en la vida real nos complica la comunicación con nuestros amigos y seres queridos. ¿Acaso no nos pasa que cuando nos reunimos con ellos las conversaciones se interrumpen todo el tiempo por la revisión ansiosa del teléfono como si el que está enfrente no fuera tan importante como el que está lejos subiendo sus fotos o videos, muchas veces superfluos? ¿Quién deja el celular aparte para compartir una cena en familia o con amigos? Pareciera ser ya una batalla perdida.

También en este aspecto las estadísticas hechas en EEUU reflejan lo que todos sabemos por experiencia personal. El 50 % de las personas encuestadas afirma que su pareja se distrae frecuentemente con el celular, y el mismo porcentaje de padres declaran que la comunicación con sus hijos se ve afectada por el uso de ese dispositivo, y el 89 % de las personas admite que usa el teléfono celular durante las reuniones sociales.

Todos estos datos pueden producir agobio, pero son una manifestación clara de un cambio profundo en nuestro estilo de vida y deberían hacernos pensar en las

consecuencias del uso descontrolado de estas herramientas para no estar tan expuestos a los efectos nocivos de este brillante negocio. Negocio que, por otra parte, usa de todos los medios que tiene para lograr su finalidad: que nos quedemos la mayor parte del tiempo navegando en sus plataformas y consumiendo los que nos proponen.

Un ejemplo claro de esta falta de ética y control legal es el uso que hacen las redes sociales de los discursos de odio. Estudiando la psicología actual de las personas estas compañías descubrieron que nos atraen más los conflictos, por eso, desarrollaron algoritmos para potenciar las discusiones y enfrentamientos, promoviendo así, de forma directa los enfrentamientos y actitudes intolerantes. Uno de los que más usa de este mecanismo vil es Facebook que declara que sólo restringe el 5 % de estos discursos. Las consecuencias sociales y políticas deberían preocuparnos, sobre todo, cuando esto se usa para influenciar en campañas políticas en tiempo de elecciones. El ejemplo de la campaña electoral que le dio el triunfo a Trump o al Brexit en Inglaterra, o el uso que se hace de las noticias falsas con el fin de producir efectos políticos reales, como sucedió durante las elecciones de 2016 en EEUU cuando se difundió la noticia que el Papa Francisco apoyaba a Trump.

Para completar este preocupante panorama de los riesgos de uso de las redes sociales tenemos que mencionar la promoción de discursos homofóbicos, sexistas y racistas que aparecen sin filtro ni control. Como el menosprecio del movimiento de Black Live Matter que surge luego del asesinato de George Floyd. O la influencia de información falsa y discriminatoria de hackers rusos, o las campañas de desprestigios de otras compañías en las redes.

A estas estadísticas podemos sumarles muchos más datos, de hecho, en los periódicos aparecen noticias de publicaciones científicas con estudios sobre los efectos nocivos de un uso de la tecnología sin criterio humano, sin pensar en el bienestar de las personas y las sociedades. Es hora, entonces, de generar conciencia y promover un cambio real para nuestro bien.

Tener conciencia de nuestras emociones:

Es la hora 10 pm, terminamos de cenar o casi, y sentimos un deseo irresistible de mirar nuestro smartphone para ver si recibimos un mensaje de WhatsApp o ver si en Instagram o Facebook alguno de nuestros amigos subió alguna foto, o abrimos la página de algún diario digital para dar una última (¿?) mirada a las noticias. Como si algo importante hubiera ocurrido de la última vez que miramos el celular a las 20,30 hs, o como si los temas que charlamos en la cena no fueran “tan” interesantes, cuando en realidad estamos adheridos a ese aparato desde las 8 am. Un ritual que se repite cada día, porque siempre o casi siempre, sucumbimos a esa “fuerza invisible” que nos gana habitualmente y nos impone de manera irresistible el ritual de la conexión.

¿Qué nos pasó para que llegáramos a estos hábitos? Porque en realidad esos rituales no formaban parte de nuestras vidas hasta hace algunos años. Primero estábamos fascinados con la posibilidad de comunicarnos en cualquier momento y lugar con la llegada del teléfono celular, luego descubrimos que las noticias del mundo entero en el momento en que estaban ocurriendo aparecían en nuestras pantallas,

después experimentamos una nueva forma de compartir con nuestros amigos fotos y videos en las redes sociales y todo eso fue generando intereses y nuevos placeres en la medida en que los ingenieros de las grandes compañías tecnológicas descubrieron en la psicología las herramientas adecuadas para el manejo de nuestras emociones.

Las emociones tienen un peso en nuestras vidas del que no siempre somos conscientes, quizás porque la reflexión filosófica se enfocó demasiado en el conocimiento intelectual, o bien, porque la mentalidad de la modernidad nos hizo creer que con la razón movemos todo en la vida, o tal vez, porque nos seduce la idea de sentirnos dueños de nuestros pensamientos y decisiones, por una de esas razones o por todas juntas, el hecho es que menospreciamos el rol que tienen las emociones en nuestra vida.

Desde hace ya varios años las investigaciones de la psicología y de las neurociencias han demostrado que tanto nuestro bienestar como las decisiones que tomamos están más condicionados de lo que pensamos por estas reacciones afectivas que anteceden y acompañan a la acción del intelecto.

Los ingenieros de Silicon Valley tomaron cursos de psicología y descubrieron que estas reacciones también nos hacen vulnerables, porque tienen la capacidad de ser influenciadas desde afuera y de generar hábitos de comportamiento por la repetición. Encontraron la forma de manipularnos, no sólo llamando nuestra atención, como dijimos antes, sino ofreciéndonos una experiencia placentera que termina dando origen a un estilo de vida. A la pregunta de arriba de cómo llegamos a incorporar tantos cambios profundos en nuestra manera de actuar y pensar, hay que responder que los creadores de estas plataformas tecnológicas nos hicieron sentir placer por navegar, comprar fácilmente, mostrarnos exitosos y felices y husmear en la vida de los demás, entre otras cosas.

Este cambio profundo y universal tuvo éxito porque no vino como una imposición violenta, sino, todo lo contrario, como una amable e inofensiva seducción. Comenzamos a experimentar gozos nuevos que nos hacían sentir bien por un momento y sin tiempo para la reflexión modificamos nuestra manera de vivir.

Para comprender mejor este fenómeno tenemos que explicar en qué consiste una emoción y por qué influye tanto en nosotros.

Los seres humanos somos vulnerables porque tenemos muchas necesidades biológicas y psicológicas que cubrir y éstas se transforman en tendencias naturales, es decir, en impulsos que nos inclinan en la búsqueda de los diferentes bienes que precisamos para realizarnos como seres humanos. Esos impulsos movilizan no solamente a nuestra mente, sino también al cuerpo, es la totalidad de nuestro ser que siente esa inclinación o rechazo. Así, por ejemplo, nos impactan sensaciones de sed o hambre que nos llevan a acciones concretas; o sentimos angustia por la noticia de una enfermedad grave en nosotros o en alguien que queremos; como también sentimos alegría por el éxito de un amigo; o experimentamos bronca ante una injusticia.

El ámbito de influencia de estas reacciones comprende la totalidad del ser humano, esto es, cuerpo y alma, que al estar unidos sustancialmente influyen uno en el otro

permanentemente, como sabemos por experiencia cotidiana. Para comprenderlas mejor podemos tomar una descripción psicológica que dice: “la emoción es una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuestas: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo” (Choliz Mariano, 2005: 3).

Estos tres aspectos están siempre y tienen la capacidad de influirse mutuamente impactando uno en el otro, porque a pesar de distinguirlos, todo sucede en el sujeto que vive esa experiencia desde distintas perspectivas. Hay un claro impacto biológico, que se expresa en una serie de reacciones fisiológicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial, la activación de algunas de las regiones del cerebro, etc. Hay también una dimensión cognitiva, porque hay una interpretación del acontecimiento externo, de su relevancia y un juicio para evaluar de qué manera nos puede afectar. Hay, finalmente, una dimensión cultural, ya que normalmente las emociones se expresan siguiendo las costumbres y criterios culturales del contexto en el cual está inmerso el individuo.

No siempre somos conscientes de estas tres dimensiones de nuestras emociones, porque simplemente las experimentamos como una reacción automática sin tomar conciencia de lo que estamos sintiendo. Daniel Goleman las define básicamente como impulsos que nos llevan a la acción, como un sistema de reacciones automáticas por las que respondemos de manera primaria ante un estímulo (Goleman Daniel, 1998: 14).

La misma experiencia del uso de la tecnología revela esta capacidad que tienen el cuerpo y el alma de condicionarse el uno al otro, a pesar de ser diferentes por su composición material o su simplicidad espiritual. El hábito frecuente de navegar buscando cosas para comprar o novedades nos genera una ansiedad que antes no experimentábamos porque no teníamos el mundo en nuestras manos literalmente. Ahora bien, esa ansiedad no se queda solo circunscripta en nuestra mente, sino que impacta realmente en nuestra salud física también, porque eso se traduce en dolores, tensiones y contracturas que tienen claramente este origen psicológico.

El impacto que tiene en nuestro organismo es diferente, naturalmente, según el tipo de emoción que sentimos, esto es el primer factor que las distingue entre sí, la forma en que se da el componente biológico, que es primario y esencial. La ira, por ejemplo, aumenta la circulación en las manos, el ritmo cardíaco y genera adrenalina para responder con energía en la defensa o el ataque en la presencia de una amenaza. En el miedo la sangre se retira del rostro y se dirige a las piernas para prepararnos para huir del peligro, por eso nos ponemos pálidos. Con la felicidad, en cambio, se experimenta un aumento de la actividad central del cerebro que inhibe pensamientos tristes o de angustia y genera una agradable sensación de plenitud. También el amor, en las sensaciones de ternura o satisfacción sexual, producen una impresión generalizada de bienestar por la activación del sistema nervioso parasimpático.

Todas estas respuestas orgánicas son respuestas instintivas primarias a diferentes estímulos. Estas respuestas anteceden a cualquier intervención del neocórtex, que es

el que analiza y planifica una reacción racional, sin embargo, condicionan directamente la tarea del intelecto.

Las emociones son fundamentales para nosotros, no sólo por esa sensación fisiológica y psicológica que experimentamos, sino porque producen esa respuesta primera que es la que va a condicionar la respuesta definitiva luego del análisis racional.

En efecto, en el cerebro se halla la amígdala por encima del tallo encefálico, que es parte del sistema límbico, junto con el hipocampo. Ella recibe la primera información que llega por medio de los sentidos y produce una respuesta que queda almacenada en la memoria. Hace una evaluación y determina con qué emoción replicar. Es un sistema de alerta, una especie de centinela para afrontar distintas situaciones. Así, la amígdala es la que pone en marcha la respuesta biológica, como la activación cardíaca, o la circulación de la sangre, la producción de hormonas (adrenalina) y alerta al cerebro.

En esta primera respuesta no interviene aún el neocórtex, sin embargo, el cerebro recibe ya una primera evaluación de la situación y cuál es la reacción más adecuada para enfrentarla. Sobre todo, cuando se trata de experiencias que ya vivió en el pasado y que han quedado registrada en el hipocampo.

Antes que el neocórtex entre en acción y analice los fenómenos ya sabemos instintivamente si algo es bueno, malo, peligroso, placentero, etc.

Por eso, las emociones son más importantes en nuestras decisiones de lo que nosotros pensamos habitualmente. Son ellas las que determinan la acción racional posterior, de allí que, cuando hay algún tipo de lesión fisiológica o de operan en el cerebro, se puede alterar la conducta de los individuos, o descontrolar sus emociones y también limitarse sus capacidades cognitivas (Goleman, D., 1998: 20-30).

Ellas intervienen no sólo en lo que sentimos individualmente, sino además en nuestras relaciones con los demás y con el mundo que nos rodea en la medida que nos vinculamos con todo a partir de lo que vivimos interiormente.

Las emociones son reacciones afectivas fuertes que responden de manera inmediata al reclamo de las tendencias y necesidades, se distinguen por durar poco, afectarnos corporalmente y terminar en una respuesta de conducta que sigue un estándar. Si estas primeras reacciones se prolongan en el tiempo por repeticiones se llegan a convertir en sentimientos, afectando nuestra situación afectiva y orgánica, pero de una manera más difusa y leve (Murillo, P., 2000).

Esto se explica porque de la misma manera que la repetición de actos genera un hábito, es decir, una predisposición natural para pensar y actuar de una manera determinada, la reiteración de emociones puede producir un estado del alma durable, esto es, un sentimiento.

Hay emociones básicas que son comunes a todos y que se reconocen fácilmente como el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, el asco, la aceptación, la anticipación, la sorpresa y el desprecio, y todas estas consisten esencialmente en respuestas emocionales a funciones de adaptación, funciones sociales y funciones de motivación.

Hay emociones que ayudan al organismo a adaptarse al ambiente cambiante y complejo y sobrevivir, por ejemplo: la protección, la destrucción, la reproducción, la exploración, el rechazo, etc. Otras, son las que responden a funciones sociales, que son las que sirven para comunicar estados afectivos a los demás, modificar sus actitudes o regularlas, como por ejemplo: el que demuestra ira, genera rechazo; por el contrario, el que manifiesta solidaridad normalmente es aceptado y querido. Finalmente, otras que cumplen funciones de motivación, como las que tienen a experimentar placer o evitar situaciones desagradables, emociones que tienen que ser reguladas por la razón para evitar problemas, como el miedo exagerado y descontrolado, o la obsesión por el placer, etc. (Cf. Murillo P., 2000: 185-187).

Las distintas herramientas tecnológicas están diseñadas de manera tal que tienen la capacidad de causar sensaciones que van a terminar por influir en nuestras decisiones. Están pensadas para llevarnos de la mano del placer a navegar por la superficie del mundo y de nuestra propia existencia. Así es como comenzó esta revolución digital que nos introdujo en el mundo virtual, se presentaron en un contexto agradable y atractivo como un juego, como hizo Steve Jobs cuando presentó el Iphone (Baricco Alessandro, *The Game, 1958*).

Sentir emociones es algo maravilloso, pero algo que nos hace también vulnerables, si dejamos que el control de esas emociones esté en manos de los que han encontrado unas herramientas fabulosas para multiplicar su riqueza sin importar el riesgo que significa para el bienestar de las personas.

¿Con la felicidad virtual alcanza?

Esta es una de las preguntas claves en las que hay que reflexionar si se quiere tener una idea clara de lo que nos aporta la tecnología para nuestro desarrollo personal.

Las herramientas tecnológicas tienen la capacidad de transformar nuestra vida cotidiana porque finalmente introducen una manera nueva de estar en el mundo, una forma de ver, pensar y actuar en la realidad determinada por la virtualidad. Generan hábitos de comportamiento tan diferentes respecto de la vida que llevábamos antes de su aparición que tenemos que reconocer que estamos en una nueva era.

Y uno de los aspectos que ha logrado modificar es nuestra percepción de lo que nos hace felices o de lo que lo impide, porque está siempre proponiendo una experiencia placentera. Sentimos placer de tener la posibilidad de comprar en cualquier momento lo que deseamos no importa donde se halle; sentimos placer de mostrarnos felices; sentimos también placer de simplificar trámites y tareas, etc. Todas estas experiencias nos hacen sentir bien, pero las que más nos seducen son las que están vinculadas directamente con las relaciones personales.

Necesitamos de los demás y una de las cosas que más placer nos da es sentirnos cerca y compartir la vida con aquellos que más queremos y en este sentido hay que reconocer que la posibilidad de estar compartiendo la cena de Navidad o cualquier otra fecha importante con alguien que está lejos o aislado significa un avance muy grande para nuestro bienestar. Los que pasamos los 50 años recordamos cómo eran los

tiempos en los que escribíamos a mano cartas y las mandábamos por correo; o las llamadas telefónicas breves y esporádicas para tener algunas noticias de familiares o amigos. Nadie puede dejar de reconocer que en este sentido estamos mucho mejor que antes.

Sin embargo, tampoco podemos dejar de ver que en la actualidad nos cuesta más “estar” realmente presente en las reuniones de amigos y no con la cabeza en otro lugar; o bien, distinguir entre lo que realmente vale la pena de todo lo que compartimos en las redes sociales.

La apertura natural al amor de los demás que tanto necesitamos para lograr una felicidad genuina enfrenta un peligro real de convertirse en algo superficial y egoísta de búsqueda del otro para una satisfacción física pasajera en tiempos del Tinder. La capacidad de sensibilizarnos con el dolor o la necesidad de los heridos que encontramos en el camino se hace mucho más difícil si por estar más conectado con la virtualidad nos olvidamos o distanciamos de los amigos, familiares o vecinos. Como dice un reconocido pensador contemporáneo, es mucho más difícil pensar en un comportamiento ético en un contexto de encierro y distanciamiento del individuo, porque la ética es básicamente compromiso y responsabilidad con el otro que se diluye si no lo sentimos cerca de alguna manera (Bilbeny N, 1997: 20).

Realmente es muy difícil saber si somos más o menos felices que antes del inicio de esta nueva era digital, porque la felicidad es un estado físico y espiritual que comprende tantas dimensiones en la existencia concreta que resulta imposible tener una fórmula que nos dé una respuesta precisa. Tal vez podamos tener una idea más clara respecto de nuestro bienestar, es decir, de un estado en el que se puede tener lo básico para sentirse bien tanto material como espiritualmente.

Y en este sentido deberíamos recordar algo que nos enseña la psicología, una verdad básica, pero clave para responder a la pregunta que nos planteamos: La felicidad para ser tal tiene que ser una felicidad real.

Nadie puede ser verdaderamente feliz con una sensación que simule el placer por un breve tiempo, por más que algunos puedan decir que experimentan paz y bienestar con el consumo de sustancias nocivas para la salud, cuando pasa el efecto de evasión el nuevo contacto con la realidad los sumerge en una tristeza más grande. Tarde o temprano se descubre si un amigo virtual es una relación de amistad verdadera o no; o si la relación afectiva virtual puede ser realmente satisfactoria. Es cierto, que hay un japonés que se casó con un holograma; una película de un señor (el actor Joaquin Phoenix) que se enamora de Ella (un programa informático); o tantas experiencias posibles del Tinder como de la imaginación. Pero nada de eso es suficiente para lograr la estabilidad emocional propia de la felicidad genuina que nunca es pasajera.

Todos sabemos por experiencia lo que dice la psicología: la felicidad tiene que ser real y abarcar, sobre todo, nuestra dimensión espiritual.

El placer como la amistad o el amor que vivimos en la virtualidad pueden engañarnos fácilmente con sensaciones falsas de felicidad, las que al final nos dejan vacíos, aunque entretenidos, al menos por un tiempo.

Si ya en la vida real es difícil distinguir los sentimientos genuinos de las personas con las que nos relacionamos en los distintos ámbitos, mucho más arduo es poder diferenciar opiniones o sentimientos compartidos en un contexto que por naturaleza se presta más fácilmente a la simulación. ¿Acaso no es algo superficial mostrar interés, aprobación o alegría por lo que se comparte en las redes sociales, si sólo hay que darle un “me gusta” a una publicación? ¿Realmente nos interesan todas las publicaciones de nuestros “amigos”? De hecho, muchas veces nos asombramos al ver la enorme diferencia que hay entre lo que vive una persona que conocemos en la vida real y lo que publica en las redes. Lo peor es que también nosotros mismos proyectamos en ese espacio digital una imagen bastante mejorada de nuestros estados de ánimo, solo para cumplir con el imperativo de ser felices, exitosos y que todos lo sepan. Si realmente somos felices, o no, parece así ser menos relevante.

Por esto, vale la pena, entonces, recordar que la felicidad es una emoción que tiene características que la distinguen de las demás. Esta emoción es una experiencia de estado placentero y de bienestar, aunque se distingue del placer por dos razones, primero, porque es causada por la satisfacción personal de haber conseguido en la vida un logro que había sido un objetivo de vida, o bien, por haber conseguido un bien que se deseaba intensamente; segundo, porque tiene una duración mayor, no como el placer que suele ser una vivencia fugaz.

Además, la felicidad nos aporta un estado de ánimo que genera actitudes positivas hacia uno mismo dejando de lado los pensamientos negativos, algo imprescindible para sentirnos bien. Es una emoción que nos ayuda mucho en la relación con los demás y con el medio ambiente, porque nos predispone para ser empáticos y altruistas y nos conecta mejor con la naturaleza, aptitudes muy necesarias para vivir mejor en la actualidad. En el aspecto físico, nos proporciona vigor; energía para la competencia y sensación de libertad. En cuanto a la actitud ante la vida nos ayuda a ser flexibles de mente (una de las cualidades más valoradas para el trabajo y para afrontar tiempos de cambio como el que vivimos); nos hace creativos y originales; nos da capacidad e interés para aprender y facilita el trabajo de la memoria.

Pero, hay que repetirlo una y otra vez, la felicidad tiene que ser real, no alcanza con una simulación fugaz (Sigman M. - Bilinkis S., 2023: 165). Todas las investigaciones psicológicas enseñan que la felicidad es un estado del alma que tiene que ver con nuestra vida concreta, sobre todo, con aquellas personas que más queremos y no con nuestros logros económicos. Porque, si bien es cierto que el dinero sirve para satisfacer varias necesidades básicas, no nos garantiza el bienestar espiritual, por el contrario, las sociedades que tienen más bienes materiales son las que, a veces, presentan índices más preocupantes de insatisfacción existencial, de adicciones o de suicidios.

Por otra parte, esta nueva manera de vivir exponiendo nuestra vida en las redes representa un nuevo desafío moral para nosotros en relación con la felicidad que tanto buscamos. Como la experiencia moral propia y ajena nos demuestra a menudo y, como la misma psicología enseña, un gran impedimento para alcanzar la felicidad es la envidia, este vicio espiritual que nos hace compararnos permanentemente con los más cercanos no para alegrarnos de sus bienes y logros, sino, por el contrario, para entristecernos por ellos, o bien, para medir, erróneamente lo que tenemos o

conseguimos en función de lo que los demás tienen o consiguen. En ese “paraíso” virtual donde todos son siempre felices puede haber algo que nos impida paradójicamente sentirnos bien con lo que tenemos y somos: la envidia (Myers D, 2005: 524).

Por todas estas cualidades es que nuestro cerebro busca siempre la felicidad y no se conforma cuando lo queremos engañar con sensaciones similares que nos dan un fugaz placer. Sin embargo, la tendencia hacia el logro de este estado de ánimo es tan fuerte que la simulación que hace la realidad virtual algunas veces nos vence. Esta es la causa del éxito universal que ha tenido y tiene la tecnología y el poder con el cual cambió y sigue cambiando nuestro estilo de vida. En alguna forma nos proporciona agradables dosis de dopamina.

Para comprender mejor el valor de la felicidad en nuestra vida podemos comparar con lo que genera la emoción contraria. La tristeza es una emoción de displacer, de desánimo, que produce una falta de energía física y anímica y que favorece la actitud melancólica. Esta también impacta en nuestro organismo aumentando la actividad neurológica, la frecuencia cardíaca y la presión arterial, según su intensidad.

Sin embargo, las tristezas que sentimos a lo largo de la vida también nos aportan valores positivos, porque nos ayudan en la relación con los demás, en la medida que nos pueden enseñar a ser más solidarios y comprensivos con el sufrimiento del otro, una actitud muy necesaria para mantener las relaciones de amistad, familia y pareja en una sociedad marcada por el individualismo. Por otra parte, el dolor que experimentamos por enfermedades, pérdidas o fracasos puede ayudarnos a distinguir más claramente los bienes superficiales de aquellos pocos que son realmente esenciales para nuestro bienestar y el de los demás, una especie de sabiduría imprescindible para guiarnos en el camino existencial; o bien, pueden darnos la capacidad de dar y recibir la comprensión que todo ser humano necesita para sentirse como tal.

Otra de las emociones que es manipulada de manera directa por las redes sociales es la ira, ya que, promoviendo los conflictos entre personas y grupos por diferencias en opiniones éticas, políticas o de gustos logran su objetivo de mantenernos navegando más tiempo en sus plataformas. Sin preocuparles, claro está, si de esta manera promueven la intolerancia y la violencia.

La ira es una reacción física y emotiva ante un obstáculo que nos impide alcanzar un objetivo, implica una conducta verbal o física agresiva ante lo que se percibe como una hostilidad. Esta es la emoción que impacta más en nuestro organismo causando una reacción cardiovascular intensa y en los casos más fuertes obnubilación e incapacidad para pensar con claridad (Myers D, 2005: 19).

Esto en el ámbito digital se traduce en condenas, rechazos, bulling, discriminación y acoso, situaciones cada vez más frecuentes lamentablemente. Han aparecido varias veces noticias de amenazas violentas entre adolescentes de colegio o entre diferentes grupos ideológicos que deberían hacernos pensar sobre el rol negativo que en este sentido pueden jugar las redes sociales. ¿No serviría aquí un juicio ético que tenga la

capacidad de recordarnos que las herramientas tienen que servirnos como personas y como sociedad para vivir mejor?

El miedo y la ansiedad son dos emociones que lamentablemente han sido multiplicadas y amplificadas por el uso de la tecnología. Una sociedad que es consciente de vivir permanentemente expuesta a riesgos económicos, políticos, sociales, ambientales o sanitarios es una sociedad fácilmente manipulable, como señalaba hace ya tiempo el sociólogo Ulrich Beck y como hemos podido experimentar sobradamente en la pandemia del coronavirus. Las malas noticias falsas o reales tienen una capacidad asombrosa de expandirse por esa capacidad que tiene el cerebro de prestarle más atención y así se convierten en una herramienta fabulosa para lograr que la gente esté más conectada a las distintas plataformas.

En el caso de estas dos emociones hay que tener en cuenta que la distancia y el anonimato del espacio virtual, suelen fomentar la difusión y el engaño. Pocas veces controlamos las noticias o sabemos de la capacidad que tiene alguien para darnos su opinión sobre un tema. Uno de los engaños más frecuentes en la actualidad, son los consejos médicos que dan falsos profesionales y que logran una cantidad asombrosa de seguidores.

El miedo es una emoción clave, porque en nuestra vida cumple un rol fundamental, que es prepararnos para escapar de un peligro, es una alarma que dispara una serie de respuestas físicas y mentales que terminan impactando sobre nosotros. Hace falta un criterio objetivo para distinguir un peligro real de aquel que no lo es, o bien, para poder discernir sobre el tamaño real de la amenaza y evitar que se terminen en fobias, efectos todos que nos impiden lograr un bienestar espiritual (Myers D, 2005: 517).

Para concluir con este breve repaso de las emociones que nos exponen en el espacio virtual a manipulaciones utilitaristas por parte de las grandes compañías tecnológicas tenemos que mencionar a la sorpresa. Una emoción que no tiene la intensidad de las anteriores, sin embargo, incrementa la actividad neuronal y cognitiva produciendo una sensación de incertidumbre. Esta emoción que nos activa puede convertirse en una debilidad si es activada desde afuera con mecanismos que nos hacen vivir en alerta permanente. ¿Quién puede vivir así toda la vida? ¿No termina siendo una vida agotadora? Pues bien, así vivimos. Gracias al bombardeo diario de notificaciones que están diseñados para alertarnos todo el tiempo de novedades que no son tales, pero que no nos dejan vivir en paz.

Max Coeckelbergh, uno de los pensadores contemporáneos más escuchados por sus reflexiones sobre la ética de la IA, revalida la necesidad de tomar conciencia de las fragilidades humanas que exponen estas nuevas tecnologías que ya han causado cambios radicales en nuestra vida cotidiana de esta manera:

“La nuevas vulnerabilidades tecnológicas, no son meramente tecnológicas, ellas se convierten también en nuestras humanas y existenciales vulnerabilidades. El problema ético que se discute aquí y éstas pueden ser consideradas como vulnerabilidades humanas: las vulnerabilidades tecnológicas últimamente han transformado nuestra existencia como seres humanos. En la medida en que nosotros llegamos a depender de la IA, es algo más que una herramienta que

usamos, ella llega a ser parte de la manera en que estamos y de la manera en que estamos en riesgo en el mundo” (Coeckelbergh M., 2020: 32).

Conclusiones

La IA está produciendo cambios muy profundos en nuestras vidas a una velocidad que nos impide habitualmente analizarlos críticamente. Esta reflexión crítica a modo de ensayo pretende mostrar sus mecanismos y efectos reales para poder valorar en su justa medida sus beneficios y riesgos, partiendo del criterio fundamental: los desarrollos de IA tienen que hacer mejor nuestras vidas en términos de felicidad genuina. Y para ser realmente felices tenemos que tener la posibilidad de ser dueños de nuestras decisiones, porque en ellas se juega precisamente nuestra realización personal y social.

Como hemos analizado arriba los desarrollos de IA tuvieron un objetivo distinto, el lucro. De hecho, la primera consecuencia de la aparición de la IA es la aparición de empresas tecnológicas multimillonarias y con un poder casi sin límites.

Pero, estos cambios no fueron inocuos para nosotros. Los desarrolladores usaron técnicas para lograr el uso masivo de sus productos que nos están afectando negativamente como individuos y como sociedad. Manipulan nuestra atención y nuestras emociones sin tener en cuenta los peligros que eso tiene para nuestra salud mental y a lo que se expone a los más vulnerables.

Los primeros estudios científicos y la propia experiencia personal deberían hacernos tomar conciencia de los riesgos que implica el uso acrítico de los productos de la IA. Es hora de tomar conciencia de la necesidad de proponer una visión crítica y responsable del uso de la tecnología, porque, también es cierto, son muchos los beneficios que ya están aportando a nuestras vidas. Se trata, entonces, de tener siempre en claro la verdadera finalidad que tiene que tener esta revolución tecnológica: mejorar la vida de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*, México: FCE.
- Baricco Alessandro (1958). *The Game*, Italia: Anagrama.
- Bilbeny Norbert (1997) *La revolución en la ética*, Barcelona: Anagrama.
- Blinder Daniel (2020) “El esbozo de un nuevo mundo, El Atlas de la revolución digital”, *Le Monde Diplomatique*, Buenos Aires: Capital Intelectual.
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2020). “Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality”. *Child development*, 91(4), <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>
- Center for Humane Technologie (2022) “Curso online: Fundamentos de una tecnología humana”.
- Chóliz, Mariano (2005) *Psicología de la emoción: el proceso emocional*, www.uv.es/~cholz, Valencia: Universidad de Valencia.
- Coeckerlbergh Max (2020) *AI Ethics*, Cambridge: The Mit Press.
- Goleman, Daniel (1998) *Inteligencia emocional*, Barcelona: Kairos.
- Lyubomirsky, Sonja (2008) *La ciencia de la felicidad*, Madrid: Urano.
- Myers D., (2006) *Psicología*, Madrid: Panamericana.
- Tegmark, M. (2018) *La vida 3.0*, Madrid: Taurus.
- Robb M.B., (2020), *The Teens and the News*, San Francisco, Commons Sense Media.
- Sadin, Eric. (2020) *La inteligencia artificial o el desafío del siglo*, Buenos Aires: Caja Negra.
- Sigman, Mariano- Bilinkis, Santiago (2023) *Artificial*, Buenos Aires: Penguin.