

# Peces dorados

escrito por Antonia Restrepo

«El verdadero bien escaso del futuro será la atención humana».

Satya Nadella

Hace poco un amigo se me acercó con una tremenda preocupación, su diagnóstico: tenía déficit de atención (ADHD), trastorno que le impedía concentrarse. Dejé el tema parqueado por un tiempo hasta hace unos días que mi algoritmo de TikTok (sí, uso TikTok) me empezó a mostrar contenido sobre posibles síntomas del déficit de atención. Primero, me gustó esa forma de contribuir a acabar con el tabú de la salud mental, después me empecé a asustar, me sentí identificada con el diagnóstico. ¿Era una contribución para acabar con el tabú alrededor de la salud mental o una forma ligera de abordar un tema complejo y de promover autodiagnósticos?

Pasaban los días, scrolleaba TikTok y mi algoritmo insistía e insistía con el déficit de atención. Paré, borré la app, vicio que tengo cada que trato de atajar un pensamiento, de contener una reflexión, un gesto a detener el tiempo en el mundo digital. Respiré y pensé: parezco un pez dorado, la monopolización de la atención es tan absurda, que la dopamina del scroll no me deja parar a pensar, me toca es borrar la app. Me escandalicé.

Resulta que el hashtag «#adhd» es actualmente el séptimo hashtag más popular relacionado con la salud en TikTok. La hipótesis es que la disminución de la capacidad de atención producto de las redes sociales, sumado a la ligereza con la que se abordan temas complejos en redes, están produciendo fenómenos de este tipo: trivializaciones de enfermedades complejas y diagnósticos erróneos producto de la reducción en la capacidad de atención.

No me malinterpreten, no me estoy volviendo apocalíptica frente al smartphone, reconozco y gozo de sus avances, simplemente me agobia un poco entender que curiosamente una sociedad rica en información puede ser pobre en atención, que cada día la capacidad de concentración profunda y reflexiva será cada vez más, un bien escaso

difícil de encontrar.

“Los impulsos de información son todo menos polos de reposo de la vida. No es posible detenerse en la información. Tiene un intervalo de actualidad muy reducido. Vive del estímulo que es la sorpresa. Ya por su fugacidad, desestabiliza la vida.” (Byung-Chul Han)