

El algoritmo, tu cárcel

Isabel Verónica Gutiérrez Sánchez

José Celestino Mutis

Filosofía

María Inés Castellanos Fajardo

17/Octubre/2025

Introducción

Descansando por solo cinco minutos, resulto convirtiéndose en toda una tarde en el celular, sabiendo que tenía deberes por hacer o cosas más productivas por aprender. Mirando a mi alrededor me di cuenta que no era la única que se dejaba manipular por el celular, que no era la única que se estaba desconectándose de sí mismo y que no era la única con la atención y la salud mental desviada. Lo cual me genero las preguntas ¿En qué momento creímos que descansar es consumir redes sociales? Y ¿Por qué nos preocupamos de cuidar una privacidad en el mundo digital, sabiendo que no existe?

Iniciemos con: el mundo digital impacta en la vida real, desde un punto de vista nihilista y neoplatónica para reflexionar sobre qué tanto está la realidad de distorsionada por el mundo digital. Desde la neurociencia explicaremos lo que pasa en la cabeza al seguir en las redes sociales.

El mundo actual nos vigila y nos manipulan de una manera más efectiva que campos de concentración o dictaduras más estrictas y eso es: retener tu atención y dopamina sin que te des cuenta. Te hicieron creer que como tú eres quien controla el celular puedes controlar tu tiempo y hacer lo que quieras en el mundo digital. Claro sí puedes hacerlo, pero precisamente esa idea es lo que nos termina consumiendo e incluso menoscabar nuestra privacidad.

Afirmaba Friedrich Nietzsche uno de los mayores exponentes del nihilismo, en sus obras *Más allá del bien y el mal* (1886) y en *La genealogía de la moral* (1889), afirma que toda moral, toda verdad absoluta y toda norma es solo una construcción del poder. Por eso en la era digital se utiliza la idea de la privacidad para moldear los datos a su manera y así dominar al individuo. Actualmente entregamos nuestra información privada de manera voluntaria y con esto se logran dos cosas; la primera que te dejes consumir por más tiempo y la segunda generar incertidumbre en la sociedad -ya sea con información falsa o verdadera- pues así las grandes empresas logran hacer crecer sus utilidades.

Como el caso cuestionable de Google incógnito. En el 2020 el usuario Charles Brown y otros miles de usuarios, pusieron la denuncia de que a pesar de navegar en modo incógnito Google seguía rastreando sus actividades, guardado la ubicación y el historial de navegación. También en el 2025 el Estado de Texas denunció a Google porque, aunque usaran el incógnito y desactivaran la ubicación, Google seguía recopilando información incluso guardando datos biométricos como el reconocimiento facial, la voz y huellas táctiles. En ambos casos el CEO de Google, Sundar Pichai; simplemente ha dicho que nunca ha prometido que Google incógnito sea anonimato total, éste lo que evita que se guarde información en el dispositivo del usuario, lo que significa que los servidores sí pueden seguir recopilando información. Lo único que hizo Google fue pagar un par de millones de dólares y para escudarse que van a mejor también dijeron que ya habían hecho actualizaciones antes del juicio, pero la realidad es que no les conviene hacer un cambio radical ya que estos datos le sirven a Google para hacer mejor marketing llevando a la gente a consumir de forma masiva, con el fin de que consumas más tiempo y atención al celular.

O algo aún más grave son las noticias falsas, por la inteligencia artificial se han intensificado. Esto lleva a una mejor manipulación de la sociedad al crear convicciones como el concepto de privacidad y/o hacer que la gente crea en noticias falsas. Lo decía Friedrich Nietzsche en *“Humano, demasiado humano* (1878) *“las convicciones son más bien barreras impidiendo entender otras verdades”*.

Para concluir, al hacer nuestra vida pública somos más propensos a la manipulación del poder y a distorsionar la realidad, porque como lo dicta el nihilismo: *“toda verdad*

o moral es sólo una construcción social vacía”, así que aferrarse a este tipo de cosas no tienen sentido. De lo contrario nos lleva en casos más extremos a violencia en la vida real por culpa de noticias falsas o proteger una privacidad que no existe ya que de por sí aceptar cookies, dar datos personales en páginas web y activar la ubicación en las ocasiones que lo requieren, nos ponen en riesgo. Lo que me lleva a hacer la siguiente pregunta ¿Las leyes actuales, si están acordes para controlar y asegurar la integridad de los usuarios frente al mundo digital?

Ahora me quiero centrar en algo más profundo y cómo el mundo digital nos distorsiona la realidad y cómo por estos medios salen cosas espantosas y enfermizas, esto último no es que nunca haya existido, sino que se ha intensificado e incluso ha llevado a perjudicar la salud de algunos.

En el neoplatonismo es importante ver cómo el ser humano tiene que estar conectado consigo mismo porque de lo contrario su esencia muere. Por eso es importante estar constantemente creando y reinventarnos. ¿Por qué es primordial estar con nosotros mismos y que tiene de malo dejar de crear?

Porque al cometer el error de estar desconectado con uno mismo es lo que nos ha llevado a una sociedad en decadencia porque estamos tan vacíos que empezamos a dañarnos a nosotros mismos

Prueba es esto es la web oscura, que es un espacio virtual donde se filtra redes de trata de personas, porno infantil, vender información sobre personas y empresas entre otros temas delicados. O retos dañinos como el “juego de la ballena azul” que conocido entre el año 2017 y 2020; este empezó con un chico llamado Philipp Budeikin quien fue expulsado de la carrera de psicología, ya que, en sus prácticas de terapia, hacía sentir como inútiles a sus pacientes para que así se suicidaran. Él hacía esto con el propósito de hacer una “limpieza social” porque consideraba que este mundo sólo estaba lleno de gente inútil. Al ver que ya no ponía seguir cumpliendo su propósito por medio de su carrera universitaria, empezó a publicar un reto en una red social rusa.

La razón por la cual se viralizó y tantos jóvenes se sumaron a este reto, era por la validación emocional. El mecanismo del juego era el siguiente; el joven con depresión o sintiéndose solo, hablaba con el administrador del grupo, este líder empezaba a decirle frases de validación y motivación para que empezara el juego, el joven al sentir la atención que estaba buscando, aceptaba. Empezaba con retos sencillo -como dibujar una ballena, levantarse a las 4:00am, escuchar una canción triste- para así conducirlo a hacerse cortes en el brazo y finalmente el “premio” que era el suicidio para así “descansar y trascender”. Muchos jóvenes se suicidaban. Aún si querían abandonar el reto, el líder lo amenazaba de muerte o con ridiculizarlo con sus propias fotos, ya que parte del reto era enviar evidencias.

Aunque empezó en Rusia más de veinte estados a nivel mundial, reportaron casos de jóvenes que lograron o intentaron suicidarse. Por eso Rusia se puso en la estricta tarea de controlar esta situación y país como Arabia Saudita prohibieron algunos videojuegos porque se dieron cuenta que estaban influenciando a cumplir o unirse a este reto del “juego de la ballena azul”. Al parecer en el 2020 disminuyó drásticamente porque el 17 de mayo fue arrestado Phillip Budeikin, adicional a eso todos los países empezaron a difundir retos de salud mental para combatir la depresión, entre otros problemas emocionales.

A pesar de esta situación, hoy en día sigue latente el tema de los retos que afectan la salud mental y física de las personas, como en tiempos de pandemia ya que hubo un sinnúmero de retos en la plataforma de TikTok que acabaron con la vida de varias personas todo con tal de tener likes y volverse viral. Aunque no se tiene un registro exacto, en el 2020 Estados Unidos e Italia mostraron que veinte adolescentes y niños murieron en un periodo de 18 meses por cumplir el reto de Blackout -prácticamente grabar como asfixiaban a un amigo/a o compañero/a de forma intencional-

Por otra parte, vamos con la manipulación de dopamina y cómo afecta drásticamente la atención, lo que como consecuencia nos distorsiona la realidad y a desconectarnos mucho más de nosotros mismos.

El inicio del desarrollo sobre el algoritmo fue alrededor de los años 1937 a 1938 gracias al científico Frederic Skinner en la Universidad de Harvard hizo lo siguiente; puso a una paloma en una caja con una palanca la cual le daba comida, en la primera fase se le dio a la paloma recompensas constantes, como resultado se aburrió muy rápido, pero en la segunda fase le dieron recompensas de forma alternativa lo que llevó a que la paloma no parara de presionar la palanca. Así fue como Skinner descubrió que al dar recompensas alternativas se lograba que el individuo mantuviera una conducta repetitiva.

Con base en esto, Facebook en el 2007 fue la red más adictiva ya que implemento el experimento de skinner, sumado a una mejor interacción social -el botón de me gusta y notificaciones impredecibles-. Más adelante otras redes mejoraron este modelo y actualmente con la inteligencia artificial todas las redes sociales lograron generar más adicción por medio de la sobreestimulación de dopamina.

Por esta razón la atención se altera de forma negativa; como lo demostró la universidad NTU en Singapur con el estudio hecho este año, 538 jóvenes entrevistados el 68% afirman tener problemas de atención y/o de foco, porque ya no pueden mantener la atención durante un minuto. También en la Universidad de Anadolu, Turquía; realizaron un experimento en 1.236 personas, para saber cual es la relación entre su personalidad, adicción a redes sociales y su malestar emocional

-como ansiedad, depresión, estrés- con el scrolllear infinitamente o mejor conocido como doomscrolling.

Por medio de escaneos cerebrales y cuestionario, descubrieron que cuanto mas altos eran los niveles de ansiedad, estrés y depresión, mayor era el doomscrolling. Además, que personas con inestabilidad emocional caían más en este hábito, lo que llevaba que esta tengo muy poco autocontrol y el cerebro al no profundizar nada en el contenido que mira, hace que se dañe la atención.

Explicaré de forma más profunda; La corteza prefrontal en funciones normales es el encargado de la atención, toma de decisiones y autocontrol, pero al estar sometido al doomscrolling se inactiva por la sobreestimulación, en consecuencia, se nos hace difícil parar. La razón por la que nos genera más ansiedad y depresión, es porque la parte del cerebro amígdala en funciones normales es el que detecta el peligro y reacciona al miedo, ya sometido al doomscrolling se hiperactiva ya sea por consumir tantas noticias negativas o por consumir tanto contenido sin profundizar. Por último el hipocampo en funciones normales es el que procesa la memoria y el contexto, pero al estar scrolleando infinitamente se fatiga lo que causa los problemas de atención y le cuesta distinguir entre digital y experiencia personal. Para no hacer tan larga explicación, el doomscrolling afecta mas de manera negativa a nosotros de forma inconsciente.

Por todo esto el filosofo Plotino fundador del neoplatonismo, uno de los temas que más trataba en su libro "Las Enéadas (253 d.C)" es que el alma humana necesita crear porque crear es la forma de regresar al Uno, -es decir nosotros mismos- si no lo hacemos nuestra alma se fragmentara. En palabras modernas, si olvidamos quiénes somos y no creamos, caemos en depresión o en desarmonía con nosotros mismos. Y por el mundo digital nos detraemos tanto que nos impide mirar nuestra esencia y hacer una introspección que muchas veces es necesaria.

Para cerrar aclaro que no satanizo la tecnología, sino que estoy haciendo una reflexión para que así usted mire si el mundo digital lo está usando a su favor o si debería mejorar el uso y el consumo de esta tecnología. Y sobre todo recordarles que la falta de criterio y de creación propia es el nuevo analfabetismo del siglo 21. Sino aprendemos a controlar nuestra atención y dopamina otros lo harán, este es el verdadero apocalipsis: un mundo lleno de mentes dóciles y vacías.