

NUESTRAS ESCENAS TEMIDAS

1. LIA

Una pantalla infinita de notificaciones, correos y mensajes sin responder. No importa cuánto intentes ponerte al día, siempre hay más. Es como una avalancha de información que nunca se detiene. Representa la presión constante de estar conectado, la sobrecarga de información y la pérdida de privacidad. Esto representa la presión de estar siempre disponible, de no poder desconectarse sin sentir que te pierdes algo o que le fallas a alguien. Me asusta porque borra los límites entre lo personal y lo digital, diluyendo la autenticidad de las relaciones y el tiempo para uno mismo.



2. NAGORE

Es el día de entregar un proyecto que vale el 50% de la nota. Todos los estudiantes hemos trabajado semanas en la presentación del proyecto y han guardado todo en la nube. Llega el momento de exponer en clase, un integrante conecta su laptop al proyector, pero... la plataforma de almacenamiento no responde. Intenta acceder desde su teléfono, pero la contraseña no funciona. La presión aumenta, los compañeros lo miran, el profesor revisa el reloj con impaciencia.

En un último intento desesperado, reinicia su laptop... y aparece la temida pantalla azul. Todo su trabajo, atrapado en el limbo digital. El pánico se apodera de él mientras el profesor dice: "Si no puedes presentar ahora, tendré que calificarlo como cero".



3. TELMO

Vigilancia extrema — Un gobierno u organización usa la tecnología para monitorear cada movimiento de la gente. El hecho de sentirme controlado es algo que me aterra respecto al uso de las tecnologías, porque por desgracia estamos a su merced.

Cómo hacerle frente: dejando de dar información a las tecnologías es la mejor manera.



4. NORA

Mi miedo digital es que la tecnología coma el mundo, que nos coma a los humanos. Cada día la tecnología tiene más importancia en nuestro día a día y me da miedo pensar que la tecnología coja más peso que lo humano y que tenga un control excesivo sobre nuestras vidas. Me preocupa que no podamos apreciar lo humano, lo simple y que algún día la tecnología termine gobernando o controlando el mundo de manera perjudicial.



5. BERENIZE

En la imagen que veo estoy sentada con mis abuelos, mirando una calle muy concurrida y sin hablar. En cambio, ese tiempo se siente compartido, somos testigos de la presencia que tiene cada uno. No es incómodo. Tengo miedo a que perdamos la presencia. Cada vez desconectamos más cuando nos hablan, nuestra capacidad de escucha se limita. En muchas casas ya no se habla ni en las comidas. Cuando salgo con amigos, los silencios se nos hacen incómodos, e intentamos llenarlos; hemos perdido la costumbre de simplemente estar en silencio y compartir tiempo. Me asusta, que al perder la presencia, también se nos escape el tiempo.

Cómo hacerle frente: presenciar para mí representa estar atento, vivirlo, compartirlo, sentirlo y cuidarlo; así que, siendo conceptos que se enfrentan a la pérdida de contacto, tanto físico como afectivo; al aislamiento e individualismo y a la falta de conciencia respecto a lo que nos rodea; es una frase, que más allá de radiar calma, me transmite mucha motivación.



Las imágenes que hemos creado nos pintan un panorama digital complejo y, en muchos sentidos, inquietante. Desde la pantalla infinita que nos bombardea con notificaciones hasta la pesadilla de perder un trabajo crucial por un fallo técnico, pasando por la la vigilancia constante y el temor a que la tecnología nos deshumanice, emerge una sensación de fragilidad y pérdida de control en este mundo cada vez más digitalizado.

La imagen de la avalancha de información se entrelaza con la presión constante de estar conectados, algo que mediante la autoimposición y la presión social nos hemos establecido, debilitando los límites entre lo personal y lo digital. Esta hiperconectividad, paradójicamente, nos aísla, eliminando la capacidad de desconectar sin sentirnos culpables o perdidos. Por ende, el aspecto social también se consume, diluyendo la autenticidad de nuestras relaciones, así como nuestro tiempo de reflexión.

El relato del estudiante que pierde su proyecto de vida por un fallo tecnológico es una elocuente representación de lo que está ocurriendo en la era digital, ya que la tiene una doble cara, y una de ellas conlleva nuestra vulnerabilidad. La nube, que en un principio se concibe como un espacio seguro y accesible, se convierte en inestable y casi enemigo. Este escenario nos recuerda que, aunque la tecnología ofrece herramientas poderosas, también entraña riesgos significativos y la necesidad de una gestión cuidadosa y consciente.

La sombra de la vigilancia extrema se enfrenta con la pérdida de privacidad y la sensación de que nuestros movimientos están siendo controlados. Al fin y al cabo, hemos delegado mucho poder en la tecnología y por ende, es necesario establecer límites claros para proteger nuestra autonomía y libertad. La inquietud de que la tecnología "coma el mundo" y nos deshumanice profundiza esta reflexión. El temor a que lo humano, lo simple y la capacidad de apreciar la presencia se vean eclipsados por el avance tecnológico nos sugiere que hemos de mantener un equilibrio con lo tecnológico.

Finalmente, la imagen de los abuelos compartiendo un momento silencioso se contrasta con la incomodidad que sentimos hoy ante la ausencia de ruido digital. Hemos perdido la costumbre de simplemente "estar" con otros, de compartir el tiempo sin la necesidad de llenar cada instante con

palabras o estímulos externos. El miedo a perder la presencia es también el miedo a que se nos escape el tiempo, nuestro recurso más esencial.

Ante este panorama, las estrategias propuestas nos ofrecen un rayo de esperanza. Dejar de alimentar a la tecnología con información innecesaria es un acto de resistencia y una forma de recuperar cierto control sobre nuestra privacidad. Pero la idea de "presenciar" se alza como un antídoto aún más poderoso contra la deshumanización y la pérdida de conexión. Presenciar implica estar atentos, vivir el momento, compartirlo, sentirlo y cuidarlo. Es un llamamiento a la conciencia, a la conexión con nosotros mismos, y de la misma manera con los demás y con el mundo que nos rodea.

Resumiendo, la reflexión que surge de estos textos nos invita a un uso más consciente y crítico de la tecnología. No se trata de rechazarla por completo, sino de encontrar un equilibrio que nos permita aprovechar sus beneficios sin sacrificar nuestra humanidad, nuestra privacidad, y, en última instancia, nuestra presencia en el mundo. La clave trata en recordar que la tecnología es una herramienta, y somos nosotros quienes debemos decidir cómo y para qué la utilizamos, priorizando siempre lo humano y la riqueza de la experiencia compartida.