

TERESA GUARDANS. Amar en tiempos de algoritmos. Nuevos retos para la vida en profundidad

ESQUEMA DE LA CONFERENCIA (Facilitado por IA)

Idea central

La ponente (Teresa Guardans) plantea que **amar en profundidad hoy es más difícil** porque vivimos en un entorno digital (algoritmos, redes sociales) que **manipula nuestra atención y nuestro deseo**.

Ese entorno afecta directamente a nuestra capacidad de:

- prestar atención real
 - interesarnos por otros
 - amar de forma gratuita (no egoísta)
-

Qué es “amar” en este contexto

No se refiere al amor romántico, sino a un amor más profundo:

- Es **descentramiento del ego**
- Es **atención sincera hacia otros**
- Es **interés gratuito (no por beneficio personal)**

 Amar = salir del “yo y mi beneficio” hacia la vida y los demás.

La paradoja del deseo

- El deseo es necesario (sin deseo no hay vida ni motivación)
 - Pero puede orientarse de dos formas:
 1. Deseo egocéntrico
→ busca recompensa, reconocimiento, validación
 2. Deseo bien orientado
→ se interesa por la realidad, por otros, sin esperar nada
-

El problema actual: la “economía de la atención”

Vivimos en un sistema donde:

- Las empresas ganan dinero **capturando nuestra atención**
- Cuanto más tiempo pasamos en apps → más dinero generan

👉 Por eso diseñan plataformas para **engancharnos y manipularnos**

Cómo nos manipulan (ideas clave)

1. Recompensas inmediatas (likes, corazones)

- Basadas en teorías conductistas (como B. F. Skinner)
- Generan **adicción a la aprobación externa**
- Nos hacen depender del reconocimiento

👉 Esto refuerza el ego (justo lo contrario del amor profundo)

2. Sesgo negativo

- Los algoritmos priorizan contenido:
 - polémico
 - indignante
 - conflictivo

Porque eso **engancha más**

👉 Resultado:

- más odio
 - más polarización
 - menos comprensión
-

3. Fragmentación de la atención

- Multitarea constante (móvil, redes, notificaciones...)
- En realidad es “atención fragmentada”

Consecuencias:

- menos concentración
 - menos pensamiento profundo
 - menos empatía
-

4. Sobrecarga mental

- Demasiada información → el cerebro deja de filtrar
- Aparece la "atención parcial continua"

👉 Todo se vuelve superficial

Consecuencia profunda

Todo esto impacta directamente en nuestra humanidad:

- Perdemos capacidad de:
 - pensar con profundidad
 - comprender
 - conectar con otros

👉 Y por tanto: **se debilita nuestra capacidad de amar**

Mensaje importante

No es culpa individual.

- No es "soy débil"
- Es un sistema diseñado para enganchar

👉 Es un problema **colectivo**

Qué propone

A nivel personal

- Tomar conciencia
 - Reducir la manipulación (uso más consciente de tecnología)
 - Recuperar atención y presencia
-


A nivel colectivo

- Exigir cambios en las grandes tecnológicas
 - Regulación y presión social
 - Defender nuestra autonomía mental
-

Frase clave del mensaje

“Es necesario recuperar la propiedad de nuestras propias mentes y emociones.”

En una sola línea

 Los algoritmos están moldeando nuestro deseo y atención, y eso está debilitando nuestra capacidad de amar de forma profunda y auténtica.
