



Pago único: 6 meses, US\$ 1



## Tecnología

TU TECNOLOGÍA · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · INTERNET · GRANDES TECNOLÓGICAS · ÚLTIMAS

REDES SOCIALES >

# **E** Graham Burnett, historiador: “Los bares en España funcionan como un santuario contra las redes sociales”

El investigador de Princeton alerta sobre la extracción de nuestra atención por parte de la tecnología, lo que él llama ‘fracking’ humano, y la urgencia de protegernos en la era de las plataformas y la IA



Graham Burnett, investigador y escritor estadounidense, en la sede de la Fundación Telefónica en Madrid.  
CLAUDIO ALVAREZ



## ALMUDENA BARRAGÁN

Madrid - JUN 18, 2026 - 23:30 EDT



Graham Burnett (Pau, Francia, 56 años) es académico de la Universidad de Princeton y desde hace años ha alertado sobre cómo las plataformas digitales monopolizan nuestra atención, especialmente ahora que el avance de la IA impacta de lleno en la sociedad y cada vez cuesta concentrarse más con tanto estímulo. Burnett aterriza en Madrid procedente de Nueva York para participar en el encuentro *Atención, consciencia y libertad humana en la era de la IA*, de la Fundación Telefónica, dentro de unas jornadas más amplias organizadas por el Museo de la Universidad de Navarra. Es historiador de la ciencia, activista y ha escrito el libro *Attensity!* (Penguin Random House), que saldrá en España este otoño.

Lo cierto es que Burnett parece un vikingo moderno o el cantante de una banda de rock progresivo finlandés: ojos azules, barba rubia y un moño en mitad de la coronilla que retuerce cuando piensa algunas de sus respuestas. “Vengo del futuro para advertirles”, dice en la conferencia. Desde hace varios años habla de los cambios tecnológicos que influyen negativamente en la sociedad; lo llama “*fracking* humano”. Pero en vez de extraer petróleo del subsuelo, las tecnológicas extraen atención de nuestras cabezas, sostiene este pensador con botas de montaña.

Los datos lo avalan: en la última década las horas que pasamos frente a las pantallas se han multiplicado [hasta superar el 40% del tiempo](#) que estamos despiertos y el [11% de los niños y jóvenes en Estados Unidos han sido diagnosticados con un TDAH](#). Aunque las pantallas no causan este trastorno por sí solas, el aumento de los diagnósticos coincide con la era de mayor exposición digital. Hace unos años, Burnett fundó el colectivo Amigos de la Atención (*Friends of Attention*), que busca replantear la economía de la atención mediante talleres y espacios comunes libres de tecnología. Son los llamados “santuarios”, donde cada día se repite un mismo mantra: “Solo la atención plena y consciente hará libres a las personas”. Aunque muchos imaginan un santuario como un lugar espiritual, Burnett insiste en que también puede ser una biblioteca o una fiesta con amigos: “Los bares

funcionan como un santuario contra las redes sociales”, dice durante la entrevista.

**Pregunta.** Cuando alguien en mitad de una cena con amigos [empieza a mirar sus redes](#) y se desconecta de la conversación, ¿qué sucede ahí? ¿Es mala educación, es adicción o es algo más profundo?

**Respuesta.** Estas tecnologías han hecho que todo esté siempre disponible, creando una tentación constante de “estar en otro sitio”. Han mercantilizado tanto la distracción como la atención, y nuestra experiencia de presencia ha cambiado por esa disponibilidad inmediata. El problema no es la tecnología, sino su modelo de negocio. Estamos en un tiempo de transición, donde las viejas formas de estar ya no sirven y las nuevas aún no existen. Necesitamos desarrollar hábitos individuales y sociales para vivir bien con estas herramientas.

**P.** Usted usa el término “*fracking* humano” para describir lo que las grandes plataformas [hacen con nuestra atención](#). ¿Por qué esa metáfora?

**R.** Es útil por varias razones. Primero, expresa la violencia destructiva y extractiva del modelo de negocio, algo que queda oculto bajo términos más amables como “economía de la atención”. *El fracking* humano nombra el daño que nos hacemos a nosotros mismos y a nuestras comunidades cuando estos modelos de negocio operan sin regulación y trabajan sobre nosotros todo el tiempo. Segundo, subraya la novedad radical de esta práctica empresarial. No es simplemente “publicidad”, como algunos dicen. La metáfora funciona porque, igual que en el *fracking* petrolero se bombean detergentes a presión para romper estructuras profundas y extraer un recurso monetizable, estas plataformas bombean estímulos para romper estructuras cognitivas y extraer atención.

**P.** ¿Y qué diría si alguien le responde: “Me gustan mis redes sociales y disfruto con ellas”?

**R.** Yo digo que hay que abrir el capó del dispositivo y mostrar cómo funcionan estas plataformas: algoritmos que monitorizan y transforman poco a poco nuestras preferencias mediante microcálculos diseñados para aumentar el nivel de activación fisiológica y psicológica, sumado a la recompensa variable, un mecanismo heredado de las máquinas de los casinos. Se trata de un *hackeo biológico* a escala civilizatoria, casi sin regulación y sin precedentes.

**P.** Usted distingue entre el teléfono como dispositivo y el modelo de negocio que lo convierte en una herramienta de extracción. ¿Dónde está la línea entre usar la tecnología libremente y ser usado por ella?

**R.** El dispositivo es solo un síntoma: el verdadero problema es el modelo de negocio. Decir que “la tecnología nos hace X” vuelve pasivas a las personas y atribuye agencia a los sistemas, cuando los agentes somos los humanos que diseñamos, financiamos y regulamos estas tecnologías. El determinismo tecnológico oculta nuestra responsabilidad tanto en el daño como en la capacidad de corregirlo. Si queremos nuevas formas de acción política, solidaridad y resistencia, el determinismo tecnológico es un obstáculo. Estas tecnologías también tienen un gran potencial emancipador: bien usadas, pueden potenciar conexión, creatividad y pensamiento. De hecho, *Friends of Attention* no existiría sin ellas.

**P.** ¿Qué opina de las [legislaciones que restringen el acceso de menores a redes sociales](#), como en Australia, Francia o España?

**R.** Soy académico y activista, no experto en políticas públicas. Nuestro trabajo se centra en el cambio cultural, no en redactar leyes. Creemos que las políticas se construyen sobre lo que la gente cree y valora; por eso, el primer paso es transformar el lenguaje y la comprensión cultural del problema. Las buenas políticas vendrán después. Personalmente, me parece buena idea prohibir los teléfonos en las escuelas, pero la historia muestra que las prohibiciones pueden generar efectos adversos. Cuando los jóvenes cumplan 18 años, quizá no tengan hábitos para integrar el teléfono de forma saludable.

**P.** ¿Qué representa la [explosión de la inteligencia artificial](#) dentro de este ecosistema?

**R.** Los sistemas de *machine learning* —rama fundamental de la inteligencia artificial— ya sostienen la arquitectura del *fracking* humano, creando un mundo donde muchos pasan horas frente a las pantallas. La llegada de los LLM (grandes modelos de lenguaje) y los chatbots amplía los riesgos y oportunidades: pasamos de la economía de la atención a la economía de la intimidad. La soledad producida por ese *fracking* ahora se alivia con máquinas que escuchan, lo cual puede ser emancipador para algunas personas.

Pero estas tecnologías no las desarrollan entidades cívicas, sino las mayores concentraciones de capital, que usarán los datos íntimos para perfeccionar nuevas formas de extracción y publicidad. Los chatbots en los que la gente confíe acabarán siendo canales para promover productos o información de quienes paguen por acceder a esos usuarios. Se cumplirá la regla básica de internet: si es gratis, el producto eres tú, y ser el producto nunca es bueno para una persona.



Graham Burnett durante su intervención en Madrid.  
CLAUDIO ÁLVAREZ

**P.** ¿Cómo pasamos de no estar presentes a poner en riesgo la democracia y el pensamiento crítico?

**R.** Nada en la democracia es natural: depende de hábitos, memoria histórica y prácticas de atención que nos permiten reconocer la dignidad propia y ajena. Las nuevas tecnologías pueden debilitar esa capacidad, como vimos en 2018 al fundar *Friends of Attention* tras la elección de Bolsonaro, cuando detectamos que la degradación de la atención estaba vinculada al auge de los populismos

reaccionarios. Por eso, cultivar la atención en comunidad es crucial para la vida democrática. Al mismo tiempo, la concentración del poder epistemológico en unos pocos modelos de IA privados pone en manos de muy pocos la tecnología que determina cómo se produce y distribuye el conocimiento, transformando de forma urgente el paisaje epistemológico y superando incluso capacidades antes consideradas exclusivamente humanas.

**P.** Hay un tipo de contenido que funciona especialmente bien: el *rage bait*, contenido para provocar indignación inmediata que muchas veces acompaña a los discursos de odio. ¿Es este el núcleo del problema o un síntoma?

**R.** Es un síntoma. [La reciente encíclica del Papa](#) propone un “desarme” del lenguaje y señala un problema de fondo: para sostener marcos éticos y políticos humanos necesitamos una idea sólida del valor de la persona. Pero la lógica tecnocrática del capitalismo tardío reduce a los individuos a recursos dentro de sistemas para maximizar beneficios. Esa mirada convierte la vida afectiva en un recurso explotable y alimenta fenómenos como el *rage bait* o la pornografía, subordinándolo todo a la lógica de la rentabilidad. El resultado es una cultura deshumanizadora que erosiona lo bueno, lo justo y lo bello. Frente a ello, el Papa denuncia con fuerza los efectos brutalizantes de esta tecnocracia, una crítica que puede interpelar incluso a quienes no comparten la fe católica. El desafío para los humanistas seculares y democráticos es cómo articular, en este contexto, una defensa de la dignidad humana capaz de resistir estas fuerzas.

**P.** Sé que vivió durante un tiempo en España. Volviendo a la idea de los santuarios de la atención que usted propone, ¿qué fortalezas tiene la cultura y la manera de vivir en España para resistir al algoritmo y al *scroll infinito*?

**R.** No quiero fetichizar esta tierra hermosa que tanto amo, pero es cierto que una cierta *dolce vita* mediterránea ofrece herramientas muy poderosas para resistir los peores aspectos del *fracking* humano. Viví en Cádiz y pasé un tiempo en El Puerto de Santa María. Una de las cosas que más me impresionó fue la sensación de que era una cultura tan exquisitamente satisfecha consigo misma y con lo que tenía, que resultaba casi difícil entrar del todo en ella. La gente estaba encantada de recibirte; sabían que poseían algo muy valioso y estaban felices de compartir un poco de eso contigo. Y eso me encantaba: sus formas de socializar, la comida, la bebida, la vida en los bares, el baile...

**P.** ¿Diría que los bares funcionan como un santuario?

**R.** Sin duda. Los bares en España funcionan como un santuario contra las plataformas. No bastan por sí solos, pero son un patrimonio intelectual, cultural, social y espiritual que ofrece herramientas para resistir. Debemos movilizar todo lo que tenemos, porque la batalla por la atención es muy particular. Necesitamos a todo el mundo que tenga algo que pueda servir como herramienta para enfrentar el problema de la atención. Los contemplativos, los budistas, los jesuitas, los bailaores de flamenco, los músicos, los chavales que juegan al fútbol, las señoras que cuidan sus jardines... Todos tienen formas de prestar atención al mundo y a los demás. Necesitamos que todos vengan, que aporten lo que saben, para poder seguir vivos.

## SOBRE LA FIRMA

---



**Almudena Barragán** | ✕

VER BIOGRAFÍA

---

✉ Recibe cada semana el boletín de Tecnología



---

COMENTARIOS - 30

[Normas](#) ›

## MÁS INFORMACIÓN

---



**Así mantienen las redes sociales enganchados a los alumnos: Notificaciones en horario escolar y adolescentes a sueldo**

M. G. PASCUAL | MADRID



**De la adicción al móvil también se sale: tácticas defensivas contra esos algoritmos pegajosos**

MAR PADILLA

## ARCHIVADO EN

---

Tecnología · Inteligencia artificial · Ciencia · Redes sociales · TDAH · Estados Unidos ·