El Internet de las plataformas digitales no funcionaría sin tus datos. Tampoco funcionaría sin dinero porque sin dinero no se podría construir toda la infraestructura de redes, los ordenadores o los teléfonos que usamos para estar conectados a estas súper redes de computación y comunicación. Además, hay una tercera cosa sin la que tampoco funcionaría este Internet: tu atención. Entonces, podemos decir que hay tres monedas en casi todos los modelos de negocio que organizan nuestros comportamientos, nuestras actividades y nuestro tiempo digitales. Datos, dinero y atención. Las tres están conectadas y una manera de mirar cómo funciona nuestro mundo digital es seguir el rastro que convierte la atención en datos y los datos en dinero. Muchas veces el dinero solo aparece al final, porque todo es aparentemente gratis, pero en realidad solo ha cambiado de lugar en este camino digital y en realidad los datos y la atención se convertirán en dinero más adelante. Recuerda que es tu atención (es decir, tu tiempo mental), son tus datos (las señales de tu comportamiento, tus deseos, tus palabras, tus fotografías etc) y, a veces, también tu dinero (por ejemplo, cuando una plataforma es aparentemente gratis, pero después nos ofrece comprar cosas dentro de ella para poder seguir participando o jugando), los que mueven este Internet de las plataformas.

Todas y cada una de las interacciones que tenemos con las pantallas deja un rastro, unas miguitas digitales, que las empresas van recogiendo para conocerte mejor y poder dirigir tu comportamiento digital hacia sus propósitos. Esto no es malo por sí mismo, pero lo que sí es peligroso es desconocer cómo funciona este Internet e ignorar que los propósitos de estas plataformas y empresas no son exactamente los mismos que los tuyos. Las plataformas quieren recoger tus datos para usarlos y también para venderlos, mientras que tú quieres hablar con tus amigos, hacer las tareas, jugar con los compañeros o ver una serie. Los usan para predecir cómo te vas a comportar y, gracias a unos modelos estadísticos y de análisis de muchos datos (todos nuestros datos juntos e interconectados), lo hacen con bastante exactitud, aunque a nosotros nos dé la sensación de que somos únicos y que nadie puede averiguar lo que tenemos dentro de la mente o del corazón. Desgraciadamente no es así, y a menos que conserves un refugio, separado de las plataformas digitales, en el que solo puedas entrar tú y tu gente más querida, entonces tienes que tener presente que lo que parece que es nuestro comportamiento voluntario en el mundo digital está muy dirigido. Pero recuerda siempre que son tus datos y tus derechos y que hay otras formas de organizar este mundo digital en las que el respeto a los derechos de los usuarios y ciudadanos es el pilar sobre el que se organizaría Internet.

El uso de los datos digitales es tan importante que en en España y en Europa está regulado por medio de diversas leyes y directivas. ¿Por qué hemos creado estas leyes si sería mucho más fácil simplemente seguir dando nuestros datos a estas plataformas a cambio de que nos sigan dando todo gratis? Por dos razones. La primera es que cuando estas plataformas tienen tantos datos de tantas personas pueden llegar a tener mucho poder, tanto en el mercado digital, como en nuestra sociedad porque, como hemos visto, pueden predecir y luego influir nuestro comportamiento gracias a la recogida y análisis de nuestros datos. Pero la segunda razón es tan importante como la primera: la privacidad. Sin privacidad, es decir, sin un ámbito de la vida privada al que nadie más que tú tiene acceso no se puede tener una vida en libertad y con autonomía. Por eso todas las democracias consagraron hace mucho tiempo el derecho a la privacidad, a ese refugio de vida privada, como uno de los derechos de todas las personas. Una vez que nos dimos cuenta de que los datos que dejábamos en Internet servían para entrar en nuestra privacidad de una forma muy entrometida e invasora, los gobiernos empezaron a proteger también nuestra privacidad digital. Y esta protección de tu privacidad digital es una de tus responsabilidades principales en tu vida digital.

Tan pronto como aprendes a usar un teléfono, una app, o un juego, tendrías que aprender cómo conservar ese ámbito de la vida privada que es tan importante para ser tú mismo. ¿O quieres que todo el mundo sepa todo sobre ti? Para los padres que quieren proteger y ayudar a sus hijos frente a los desequilibrios personales y sociales que provocan los excesos digitales, esta podría ser una buena señal: los hijos pueden comenzar a usar teléfonos, apps, juegos, o redes sociales, solo cuando comprendan lo que es su vida privada, entiendan el papel de los datos en la erosión de esta y tengan las habilidades técnicas, es decir, puedan manejar, los controles de privacidad no solo de los dispositivos digitales y las apps, sino también de sí mismos. Si no es posible pasar 24 horas al día, cada día, delante de nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo, ¿por qué creemos que podemos pasar 24 horas al día, cada día, delante de nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo en el mundo digital? ¿No es lo mismo? Poner estos límites ahora y educar a los niños en la importancia de la vida privada, como pilar de su formación como seres humanos y como ciudadanos, es una de las misiones pendientes de nuestra propia revolución digital.

La llegada de los implantes cerebrales y de los sensores que leen los datos directamente del cerebro, y que ya se están comercializando, hace que esta educación sea más urgente que nunca. Es tan importante que el neurocientífico español Rafael Yuste encabeza una iniciativa mundial para conseguir que el derecho a la privacidad del cerebro se convierta en un derecho humano fundamental en todo el mundo.

Y esto nos lleva a la tercera moneda del Internet de las plataformas: tu atención. La atención es la otra habilidad que está relacionada con la educación digital y con la privacidad, por eso es tan importante para las plataformas digitales. Controlar la atención es controlar no solo lo que haces sino también lo que piensas, sientes y sueñas.

La atención tiene dos rivales en el Internet de las plataformas. El primero es la distracción, que se manifiesta mediante la multitud de estímulos visuales y auditivos que las plataformas y los dispositivos usan para capturar tu atención e impedir que salga del mundo digital. Como dice la escritora Jennifer Egan, el mundo digital de las plataformas es como una tienda de chucherías y caramelos, todo parece tan bonito y tan rico que es imposible salir una vez que has entrado…hasta que te das cuenta de que te has empachado y que te duele el estómago. El segundo rival es la falta de atención, lo que algunos llaman “estar en la zona”. La zona es espacio en el que hemos perdido la voluntad y no sentimos que el tiempo pasa. Esto produce una sensación tremenda de paz y liberación al principio, porque no hay que hacer ningún esfuerzo, las olas de las pantallas nos mecen sin que tengamos que hacer nada. Sin embargo, el efecto indeseado de la “zona digital” es, precisamente, la pérdida del control sobre nuestra atención. No es que estemos distraídos es que no estamos porque nuestra atención ha desaparecido. La zona digital es una de las causas de los comportamientos adictivos que provoca este Internet de las plataformas y, si la has experimentado en ti mismo o en alguien que conoces, te habrás dado cuenta de que salir de esa zona o intentar sacar a alguien (por ejemplo, para que vaya a comer, se prepare para el colegio o se acueste) suele provocar reacciones de violencia, irritación, enfado y perturbación.

Educar a nuestros hijos, estudiantes y jóvenes usuarios en el uso digital de los datos, la preservación de la vida digital y el control de la atención es una de las tareas digitales más importantes y un medio fundamental para preservar su autonomía, su salud mental y su propia privacidad. Siempre tenemos que recordar nuestra respuesta a la pregunta: ¿cuál es nuestro propósito cuando usamos una tecnología?