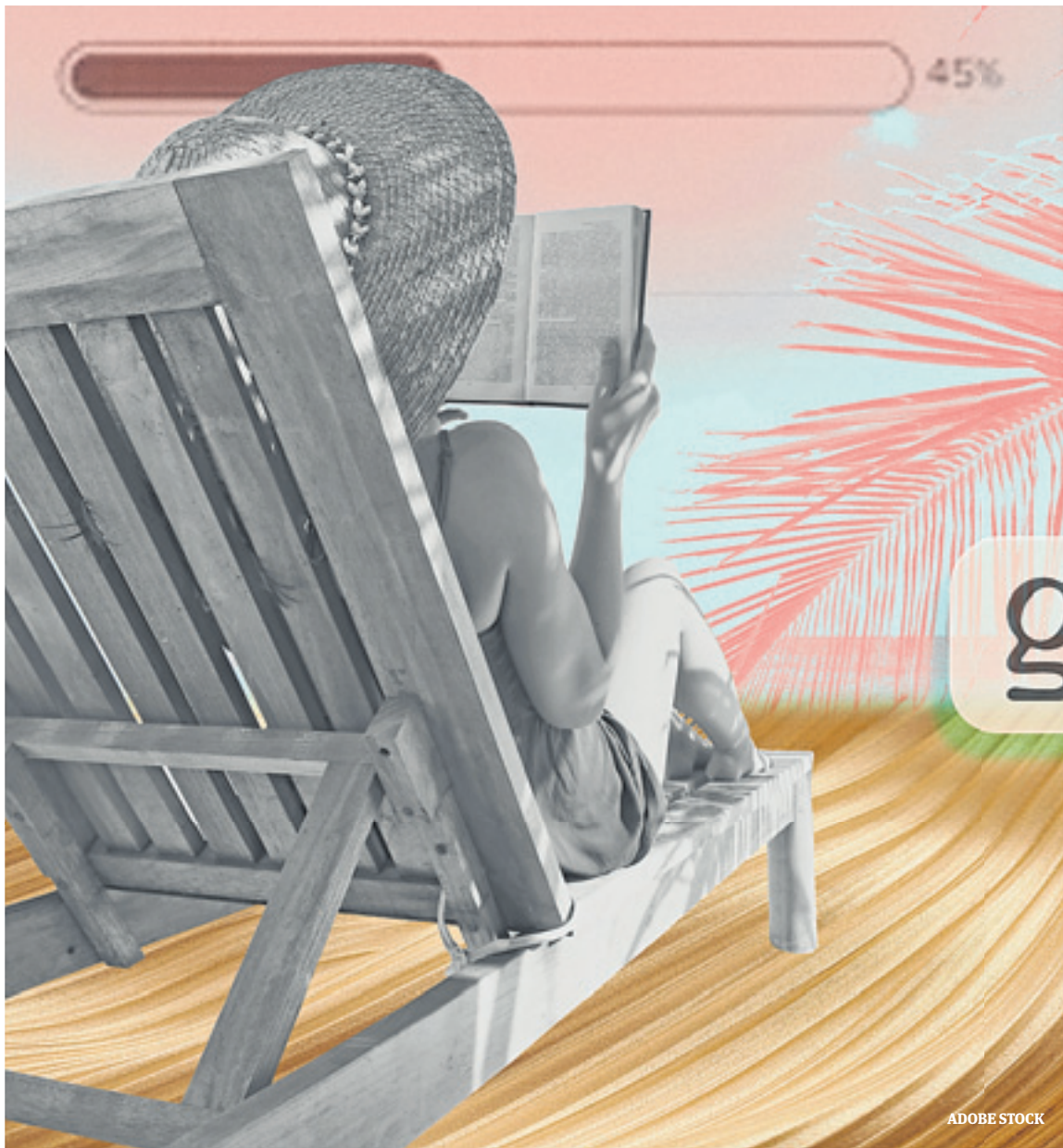




¿Por qué nos fascinan tanto los resúmenes anuales?

Spotify lo hace con Wrapped. Strava, con sus kilómetros acumulados. Goodreads, con los libros leídos. Letterboxd, con las películas del año. Y todos consiguen más o menos lo mismo: que nos pasemos un buen rato mirando gráficos y estadísticas sobre nosotros mismos. ¿Por qué nos gustan tanto los resúmenes anuales de nuestras actividades? Porque los datos ponen orden en el caos. Durante un año hacemos cientos de cosas dispersas que se mezclan unas con otras y las estadísticas las convierten en algo visible y coherente. También hay una cuestión de identidad. Ver que has leído treinta novelas o corrido 200 kilómetros en un año genera la sensación de ser «alguien que lee» o «alguien que corre». Los números acaban reforzando la imagen que tenemos de nosotros mismos.

después. «Podemos disfrutar de leer o hacer deporte y sentir, al mismo tiempo, satisfacción cuando otras personas nos lo reconocen», apunta Morán. «La dificultad aparece cuando ese reconocimiento externo sustituye nuestra motivación». Y eso puede ocurrir casi sin darnos cuenta. Empezamos registrando las novelas que lees. Luego miras cuántas llevan tus amigos. Después comparas estadísticas. Más tarde te propones llegar a un número determinado antes de que termine el año. De repente, el 'hobby' empieza a parecerse sospechosamente a una obligación.

Como un videojuego

Las propias aplicaciones ayudan bastante a que eso suceda con rachas, insignias, resúmenes anuales, niveles, retos... La lógica es prácticamente idéntica a la de muchos videojuegos. «Utilizan principios clásicos de motivación como logros o retos. Son mecanismos eficaces para aumentar la motivación, pero también pueden incrementar la dependencia psicológica de esa recompensa». Masip es todavía más contundente: «El diseño de las aplicaciones es magnífico, extraordinario y absolutamente maligno. Juegan con el factor psicológico y humano de una manera bestial».

Hay corredores que olvidan activar Strava y sienten una frustración desproporcionada. Lectores que terminan una novela y actualizan Goodreads antes incluso de cerrarla. Personas que tienen la impresión de que la experiencia pierde parte de su valor si nadie la ve. «Algunos describen precisamente esa sensación de que, si no queda registrado, parece que no ha ocurrido realmente. Vivimos en una cultura orientada a la acumulación, la productividad y la optimización», indica Morán, que nos propone una pregunta para saber en qué punto estamos: «Si nadie pudiera verlo y no quedara registrado, ¿lo seguirías disfrutando?».

y de autoeficacia. En otras palabras, sentimos que llevamos las riendas. El problema se presenta cuando la experiencia deja de ser la protagonista. «La dificultad no aparece por registrar las experiencias, sino cuando empezamos a vivirlas pensando más en cómo quedarán registradas que en si las estamos disfrutando realmente», advierte.

Marc Masip, psicólogo y experto en adicción a las nuevas tecnologías, cree que el registro en sí mismo no tiene nada de malo. «Toda la vida se ha hecho en agendas o en listas. El orden y el registro son positivos». El giro aparece cuando el objetivo deja de ser uno mismo. «En vez de hacerlo para ti, lo haces para los demás». No es tan diferente de subir una foto de las vacaciones, de un plato de comida o de un concierto. Al final, hay una parte muy humana detrás de todo ello. Queremos que nos vean, queremos reconocimiento, queremos pertenecer a un grupo.

Además, no solo registramos una actividad. También recibimos comentarios, recomendaciones, estadísticas, felicitaciones... Y todo eso funciona como una recompensa inmediata. «Nuestro cerebro responde muy bien al reconocimiento interpersonal», señala Morán. No es necesariamente malo. De hecho, mucha gente mantiene hábitos saludables precisamente gracias a ese componente social. Hay quien sale a correr porque le motiva compartirlo con amigos. Hay quien lee más porque disfruta comentando libros con otros usuarios. Hay quien descubre películas gracias a las listas ajenas.

El problema llega cuando el foco se desplaza y cuando la validación externa empieza a sustituir a la motivación interna, cuando nos volvemos esclavos del 'lifeloggin'. Porque una cosa es disfrutar de correr y otra muy distinta es correr pensando en la captura de pantalla que vas a subir

«La dificultad no aparece por registrar las experiencias, sino por vivirlas pensando en cómo quedarán registradas»

«El diseño de las apps es magnífico, extraordinario y absolutamente maligno»

‘Lifelogging’: la obsesión por registrar todo lo que haces en apps

Strava, Letterboxd, Goodreads...
¿Estamos monitoreando demasiado nuestros hobbies?

Hubo un tiempo en el que leer un libro era, simplemente, leer un libro. Ver una película era verla y salir del cine comentando si te había gustado o no. Y salir a correr consistía en ponerse unas zapatillas y volver a casa sudando. Fin. Ahora, todo eso ha cambiado. Se termina una novela y se actualiza Goodreads. Se acaba una película y toca puntuarla en Letterboxd. Se sale a correr y el primer pensamiento es comprobar si Strava ha registrado bien el recorrido. Porque si no aparece en la aplicación... ¿ha pasado de verdad?

Las plataformas para registrar aficiones se han convertido en una especie de diario digital de nuestras vidas. Pero también en algo más. En escaparates, en álbumes de cromos, en currículums personales donde enseñamos quiénes somos, qué nos gusta y, de alguna manera, quién nos gustaría parecer. «Las personas necesitamos construir un sentido de continuidad y coherencia en nuestra vida. Registrar estas actividades nos ayuda a crear una narrativa de quiénes somos y cómo vamos evolucionando», explica Raúl Morán, psicólogo de IMQ Amsa.

Tiene sentido. Ver que llevas veinte libros este año. Que has corrido 400 kilómetros. Que has visto 150 películas. Todo eso genera una sensación de logro que el cerebro recibe con agrado. Morán señala que diversas investigaciones sobre auto-registro y 'self-tracking' apuntan precisamente a eso: visualizar los avances aumenta la sensación de control



EKAITZ VARGAS