

Víctor Sampedro Blanco

[www.victorsampedro.com](http://www.victorsampedro.com)

# DIETÉTICA DIGITAL

PARA ADELGAZAR  
AL GRAN HERMANO

Concepto e ilustración Raúl Arias

[www.raularias.com](http://www.raularias.com)

Icaria ✂ editorial

# ÍNDICE

<b>Aperitivo</b>	<b>9</b>
<b>Menú 1. Contra la McTele, las redes y Trump</b>	<b>17</b>
McDonalds, McTele y redes	19
McTele, redes y Trump	24
Cuerpos y máquinas para adelgazar al Gran Hermano	28
Indignados y dignidad en venta	34
<b>Menú 2 Del otro lado del espejo</b>	<b>43</b>
Espejos y espejismos digitales	44
Quimeras y mito digital	48
El falso directo	52
Censurado por sistema	55
Olvido digital y amnesia colectiva	59
Monopolio publicitario y (auto)censura promocional	63
<b>Menú 3 Monstruos digitales: porno y violencia</b>	<b>69</b>
Operación Triunfo y Eurovisión: peleas de gallos	70
La interactividad como servicio de atención al cliente	74
La McTele no es popular, fabrica audiencias	77
Pornificación digital	82
McTele rosa y pornografía	87
McTele negra y terror patronal	90
Trabajo (¿pornografía?) infantil	93
Precio y valor en el capitalismo digital	97
Porno en el cole y ciberactivismo en el instituto	100
El mercado digital de los afectos	102
<b>Menú 4 Pantalla rica, pantalla pobre: democracias amuralladas</b>	<b>111</b>
La tele de los pobres	112
Los ricos también lloran... menos en España	116
Las redes de Nacho Vidal, el Pequeño Nicolás... y Donald Trump	120
La “Pechotes” o el Internet de las chonis	125
Selfcasting: saturados y sin refugio	129

Idiotas y miopes	134
Clarividencia y psicopatía del selfie	136
El mercado de las identidades digitales	140
El empresario-político digital	143
Democracia a distancia y amurallada	145
<b>Menú 5 La forja digital de un presidente</b>	<b>153</b>
Donald Trump y sus cambiazos populistas	154
La McTele: escuela de políticos	158
Trump: el tirano con la llave del negocio y los secretos	164
Trump: el amo de la llave del paraíso	167
Redes en elecciones: dinero y ego de un trol.	171
Un trol publicitario y una democracia con menos votos	174
<b>Menú 6 Pseudocracia: Bonaparte se hace con el manicomio</b>	<b>181</b>
La libertad de expresión del manicomio: Francisco apoya a Donald	182
Bonapartismo digital	187
Noticias falsas: algoritmos basura	189
Falsos medios sociales: nacidos para mentir	193
Nuestros medios	196
El timo piramidal de las celebrities y el fin del diálogo social	199
Pseudocracia	204
Tiranía digital y publicitaria	210
<b>Menú 7 Si el Gran Hermano somos nosotros, estamos vendidos</b>	<b>219</b>
El Estado vigilante o el Hermano Mayor	220
Un mundo feliz: de Big Brother al Big Data	225
Todos de perfil, discriminados y segregados	231
Fichados y vendidos	234
Códigos, protocolos y redes para la libertad	241
Transparencia para el débil y privacidad para el poderoso	245
<b>Sobremesa: una nueva utopía digital</b>	<b>253</b>
<b>Gracias</b>	<b>261</b>

# *Aperitivo*

Las primeras y últimas páginas de este libro quieren infundir esperanza. El resto critica con dureza las mentiras de la publicidad digital. ¿Por qué se ha convertido en un problema una tecnología que ofrece tanto conocimiento y placer? ¿Cómo pudo volvérsenos en contra algo que disfrutamos tanto? La respuesta es que se nos ha ido de las manos. Peor, la industria de datos controla las nuestras cada vez que las ponemos sobre un teclado. Lo que hacemos, vemos e imaginamos al usar un dispositivo digital está, en gran medida, programado. Nuestra actividad y nuestra mirada han sido secuestradas por las pantallas.

Este texto pretende servir de autoayuda y autodefensa. Vivimos sobresaturados y rebasados por la realidad virtual. No podemos procesarla y darle sentido. Tampoco controlarla, para usarla en nuestro interés. Pero la tecnología puede ayudarnos a construir y proteger proyectos de vida, personales y colectivos. Sirve para anclarlos en el presente y abrirlos al futuro. Cerrar Internet o prohibir los móviles, aparte de imposible, sería tan absurdo como ilegalizar la comida para combatir la obesidad.

Las redes digitales son parte del problema, pero también una parte obligatoria de la solución. Así que la tecnología es una condición necesaria, aunque no suficiente, para salir del atolladero. Por sí misma no soluciona nada. Pero su potencial es enorme si se acompaña de prácticas y valores con gran valor nutritivo. Pueden contribuir a nuestro bienestar y recuperar la salud de la democracia.

Padecemos obesidad digital. Esta pandemia no solo afecta a los adolescentes bulímicos del móvil. A menudo sus progenitores sufren patologías más

graves, aunque se excusen con motivos laborales. En cualquier caso, todos tenemos sobrepeso digital. La opulencia comunicativa interfiere —como la gordura— en la actividad diaria, limita el radio de acción al de la wifi y reduce su alcance a la pantalla. Mientras, los compañeros y contextos más próximos se convierten en desconocidos y lejanos.

Si esto fuese un manual médico, la receta sería usar el código informático abierto y libre. Representa los valores con que se inventó Internet: abierto a la participación y, por eso, incontrolable. Es el código que desarrollan los colectivos digitales orientados al bien común. Debíamos usarlo y denunciar su marginación por las instituciones. Por eso, este texto es una provocación y una llamada de alarma.

Sufrimos las consecuencias de la monodieta del código cerrado y privado. La tecnología digital más extendida no está pensada para liberarnos, sino para encerrarnos en las redes. No son redes sociales, sino publicitarias. Trabajamos para las marcas y el marketing online. En lugar de difundir conocimiento libre, esas redes privatizan la atención e inteligencia colectivas.

El discurso tecnológico dominante es un fraude. Promete enriquecer nuestras posibilidades de desarrollo, pero nos empobrece. Nos impone un código, un lenguaje informático, que se ha transformado en el código social dominante, que es el publicitario. Nos dice cómo mostrarnos y relacionarnos con los demás: autopromociándonos y buscando la aprobación. Pero podemos retomar el mando sobre el teclado. No con una huelga de hambre, sino con una dieta digital más equilibrada. Elaborada por nosotros y en función de nuestros intereses. En cada capítulo de este libro, se proponen películas, teleseries, libros y hasta una obra de teatro. Son los platos que proponemos en esta *Dietética Digital*. Amplían lo que aquí se cuenta. Ayudan a digerir, nutren y sacian el hambre. Hemos creado una web con esas propuestas culinarias para compartir pantallas y aplicarlas aquí y ahora. Está, por supuesto, abierta a la intervención de quien lo desee.

[www.dieteticadigital.net](http://www.dieteticadigital.net)