
Vivim immersos en una era on la tecnologia no només facilita la nostra existència, sinó que la modela. Cada dia, milions de persones consumeixen informació filtrada per algorismes, addictes a dispositius que, lluny de ser eines neutrals, condicionen les seves creences, les seves decisions i fins i tot la seva identitat. Realment som conscients de com ens està afectant aquest paradigma digital? O simplement ens deixem arrossegar per un sistema que prioritza la rendibilitat sobre la nostra autonomia cognitiva?

L'impacte de la tecnoaddicció és innegable. [Radiografía de una tecnoadicción](#) assenyala com la nostra concentració s'ha deteriorat davant el flux constant d'estímulos digitals. Cada notificació que rebem, cada interacció a les xarxes socials, cada contingut suggerit és un element més d'un engranatge dissenyat per retenir la nostra atenció. Però a quin preu? La nostra capacitat de reflexió s'erosiona, la nostra independència es debilita i, sense adonar-nos-en posem en perill la nostre capacitat de presa de decisions i el nostre benestar emocional. El consum digital constant ens fa més vulnerables a la manipulació informativa i redueix la nostra capacitat per qüestionar els continguts que rebem.

Però la qüestió va més enllà de l'addicció. [Cómo leen los algoritmos nuestra mente](#) denuncia un problema encara més fosc: els algorismes no només organitzen la informació, sinó que també decideixen per nosaltres. Les nostres preferències, els nostres desitjos i fins i tot les nostres opinions són predites i modelades per sistemes que prioritzen el que ens manté compromesos abans que el que ens fa pensar. Quan l'entorn digital es converteix en una cambra d'eco personalitzada, el pensament crític s'atrofia i la nostra visió del món es redueix a una realitat filtrada, convenient i fàcilment manipulable.

No obstant això, no tot està perdut. Hi ha veus que es rebel·len contra aquest model de control centralitzat i proposen models alternatius

Davant d'aquest panorama, alguns models alternatius proposen descentralitzar les xarxes socials. [Jay Graber, Bluesky y el futuro de las redes sociales](#) destaca iniciatives que busquen trencar amb aquest monopoli de la informació. La descentralització de les xarxes socials podria oferir un model més just obert i participatiu, on l'usuari recuperi el control del que veu i comparteix. Però, és suficient amb això? Com hem de fer per aprendre a regular la qualitat de la informació?

Aquí és on es planteja la gran pregunta: una alternativa descentralitzada és realment viable en un sistema dominat per gegants tecnològics i interessos econòmics? [Fricción imposible](#) posa el dit a la nafra: la descentralització no només és complexa, sinó que genera una fricció que pot desincentivar-ne l'adopció massiva. Les estructures descentralitzades ofereixen més autonomia als usuaris, però també afronten desafiaments pel que fa a la seva sostenibilitat econòmica i la dificultat d'establir mecanismes eficaços de verificació de la informació.

Davant d'aquest escenari, la solució no és només tècnica, sinó també cultural i educativa. Cal alfabetització digital, una regulació transparent i una ciutadania crítica que no es conformi amb ser espectadora passiva. La tecnologia no és neutral, i la

seva gestió ha de ser una decisió col·lectiva. És hora de qüestionar el que consumim, d'entendre com funcionen els sistemes digitals i de defensar un espai informatiu divers i resistent a la manipulació.

La regulació de les plataformes, el desenvolupament d'eines que promoguin la verificació de dades i la creació d'espais digitals diversos i oberts poden contribuir a un ecosistema informatiu més saludable i menys susceptible a la manipulació algorítmica. La pregunta no és si podem canviar una realitat digital que ens hipnotitza, sinó si estem disposats a fer-ho

Quatre llibres per aprofundir:

"Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato" – *Jaron Lanier*

"El enjambre" – *Byung-Chul Han*

"Irresistible" – *Adam Alter*

"Tierra Quemada" – *Jonathan Crary*

Actualitzat a Juny 2026

[De YouTube a Instagram. Los algoritmos que te idiotizan....](#), (JotDown – 12/10/2025)

[Les xarxes social pel camí del tabac?](#) (Vilaweb - 6/6/2026)