

## **GNT y CAMBIO CLIMÁTICO**

### **Cuando la desconexión digital es SALUD y SOSTENIBILIDAD**

#### **VIVIANA LAURA DIAZ**

Hablamos de ascenso de las temperaturas medias, de la subida del nivel del mar, del deshielo en el Ártico , del aumento de los eventos extremos, hablamos de **cambio climático**. Entendemos las **tecnologías digitales** como los sistemas automáticos, dispositivos y recursos tecnológicos que generan, procesan y almacenan información. Sinergiando ambos conceptos, la **Gestión Neurotic**, (GNT) implica gestionar las emociones que anidan en nuestro cerebro para lograr un mejor uso, o un uso no abusivo de la tecnología.

Ciertamente, las tecnologías digitales tienen un serio impacto en el ambiente, tanto la fabricación de los dispositivos , su desechado como su propio uso, todas son causas de fuertes emisiones de GEI, (gases de efecto invernadero). Lo cual debería ser razón de preocupación no solo de fabricantes y proveedores, sino también de nosotros, los propios usuarios.

Los gases de efecto invernadero (GEI) que emitimos directamente desde nuestros hogares suman en torno a un 20% del total global pero si sumamos las emisiones indirectas de todos los productos y servicios que consumimos, la cifra trepa a un promedio del 70% según el país que se trate. Por ello la asignatura pendiente es: **como hacer un consumo sostenible?**.

Es historia, cuando la digitalización de las comunicaciones llegó promocionada por una etiqueta verde —el famoso “imprime solo si es necesario” al pie de tantos correos electrónicos—, ahora bien, hasta qué punto esta sustitución es medioambientalmente ventajosa? Obviamente, el papel se fabrica con madera, y la madera se extrae de los árboles, pero las industrias del papel y de la impresión califican a estas proclamas contra el papel como “Greenwashing” o “lavado verde”, que según Greenpeace, es el acto de confundir a los consumidores en relación con las prácticas medioambientales de una compañía o los beneficios que aporta para el medio ambiente un producto o servicio.

Ciertamente, muchas empresas reconocen que la transición a un modelo sin papel no ha venido en absoluto impulsada por motivos medioambientales, sino por el ahorro de costos y la mejora en la economía, razón por la cual muchas compañías han retirado de sus comunicaciones los mensajes contrarios a la impresión. **Ahora bien, la digitalización tampoco está exenta de una gran huella de carbono.**

De varios estudios del año 2011, se desprende que las emisiones de CO<sub>2</sub> de las tecnologías digitales correspondían al 2% de las globales, estimando que su huella de carbono no llegaría a duplicarse entre 2007 y 2020. En el año 2018, un estudio de la Universidad McMaster de Canadá situó entre un 3 y un 3,6% la cuota de emisiones globales de las tecnologías digitales para 2020, subiendo desde un 1,5% en 2007. Y en el año 2019, el observatorio francés de transición energética The Shift Project, arrojó el dato del 3,7%, estableciendo una comparación con las emisiones directas de la ganadería que suponen un 5% y las de la aviación en un 2,4%. **Es decir, que las emisiones de las tecnologías digitales ya superan a las del transporte aéreo, y se acercan a las de la ganadería.** El estudio de McMaster desglosaba los datos entre los factores responsables: los centros de datos asumen la mayor carga, con un 45% del total, seguidos de las redes con un 24%. El resto se debe a los dispositivos, entre los cuales los *smartphones* superan a los ordenadores de sobremesa, portátiles, monitores y tablets. La gran sorpresa de estos datos **es el desproporcionado impacto de los *smartphones* en 2020, y su crecimiento vertiginoso desde un 4% en 2010 a un 11% en 2020** en términos relativos.

La fabricación de los móviles acumula entre el 85% y 95% de toda su huella de carbono ( recordemos que la HC es un indicador ambiental que refleja la cantidad de (GEI), expresada como CO<sub>2</sub> equivalente, que es emitida directa o indirectamente como consecuencia de una actividad determinada.) En este sentido hay que viabilizar el escaso o ineficiente reciclaje de los aparatos. **Por ello, la primera medida al alcance de los consumidores para un uso más responsable de las tecnologías es evidente: agotar la vida útil de los móviles y otros aparatos.** Actualmente los *smartphones* se utilizan una media de 2-3 años, y en muchos casos se reemplazan cuando aún funcionan debido al lanzamiento de nuevos modelos. Según los investigadores de McMaster, “claramente este modelo de negocio, aunque muy rentable para los fabricantes de *smartphones* y la industria de las telecomunicaciones, es insostenible y bastante perjudicial para los esfuerzos globales en la reducción de GEI”. **Un**

**estudio del European Environmental Bureau determinó que prolongar un año más el uso de los dispositivos electrónicos ahorraría a la Unión Europea tantas emisiones como retirar dos millones de coches de las carreteras.**

## **LA GNT APLICADA A LA DESCONEXION DIGITAL SOSTENIBLE.**

El investigador de huella de carbono Mike Berners-Lee, de la Universidad de Lancaster, estimó que usar un móvil durante una hora diaria genera en un año 1,25 toneladas de CO<sub>2</sub>. Cada mensaje de WhatsApp, cada interacción en las redes sociales, cada consulta en internet, cada canción o vídeo en *streaming* tiene una huella de carbono. Por ello, numerosos expertos reclaman hacer un uso medido y moderado de los dispositivos, limitándolo a lo realmente necesario, **abogar por la desconexión digital**. Pero la esclavitud digital, comprende no solo el uso, la actividad digital, sino también el reposo. Muchos dispositivos electrónicos, no se apagan jamás!!! permaneciendo encendidos 24 horas al día, 365 días al año, continuando entonces con el consumo de energía. Parafraseando a Tim UNWIN, investigador de Tic en la Royal Holloway University of London, **“el sector de las tecnologías digitales está muy ampliamente basado en modelos de negocio que se han diseñado específicamente para ser insostenibles”**. Pero por otra parte, la revista *International Journal of Information Management*, sostiene que “la tecnología es un componente integral de los esfuerzos globales para llegar al cero neto”. **El Foro Económico Mundial apunta que las tecnologías digitales podrían reducir las emisiones globales en un 15%, la tercera parte de la reducción necesaria para 2030, entonces....**

Este **sobreconsumismo digital que no es sostenible**, y que es el responsable de buena parte de la huella de carbono de las tecnologías digitales, encuentra en la **desconexión digital su salvoconducto**. Según The Shift Project, un 60% del tráfico de internet corresponde a la visualización de videos online, lo que genera anualmente el 1% de las emisiones globales de GEI. Un estudio de OVO ENERGY calculó que si cada británico evitara cada día solo un email para decir gracias, se ahorraría al año mas de 16000 toneladas de carbono, es decir el equivalente a mas de 81000 vuelos de Londres a Madrid. **Entonces, el prolongar la vida útil de los dispositivos y reciclarlos sumado fundamentalmente a la desconexión digital, nos devuelve una clave que aporta a la conservación ambiental**. En este sentido, **el método GNT nos facilita la desconexión a través de prácticas como la meditación, la programación neurolingüística, el yoga que nos abre el camino hacia la introspección, y el uso responsable y sostenido de la tecnología.**

**Humanizar la tecnología es una forma de contribuir a la conservación y mejora del ambiente,** La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la

Organización Internacional del Trabajo (OIT) instan a adoptar medidas para proteger la salud de los trabajadores aplicando el teletrabajo seguro y proveyendo el estrés. **La mejora del equilibrio entre la vida laboral y la personal, la posibilidad de un horario flexible y de realizar actividad física, la reducción del tráfico de vehículos y del tiempo en desplazamientos, la disminución de la contaminación atmosférica y la desconexión digital, facilitan la mejora en la salud física y mental y el bienestar social de cada persona.**

**Dra. Viviana Laura Díaz**

**Doctora en Derecho del Trabajo y Diplomada en Neurociencias Cognitivas**

**Conciliadora Laboral, Mediadora y Arbitro.**

**CoFounder y Directora Académica de GNT Mentoría Neurodigital**

**Consultora en Teletrabajo para el eLac,**

**Autora de Teletrabajo y Neurotecnología : una guía imprescindible para gestionar el Trabajo 4.0**

**[www.metodognt.com](http://www.metodognt.com)**

**[vdiaz@metodognt.com](mailto:vdiaz@metodognt.com)**