

Estas vacaciones prueba a desconectar del móvil, pero no esperes que te cambie la vida

En los períodos de descanso, muchos se proponen darle un respiro al *smartphone* y las redes sociales para dedicar su tiempo a otras cosas. Sin embargo, hay quien compara estas intenciones con las dietas détox, que no funcionan.

Laura Chaparro

21/12/2019 08:00 CEST



Las personas con un mayor uso previo de la tecnología experimentan mayor ansiedad, frustración y confusión al dejar de usarla, pero se les pasa en el curso de un día. / AdobeStock

Si te esperan unos días de vacaciones por delante, probablemente tengas en mente una lista de cosas que te gustaría hacer. Dormir más, viajar, leer, hacer planes y puede que también te hayas propuesto utilizar menos las redes sociales. No eres el único .

Según una encuesta realizada en Reino Unido en 2017 (*The UK Gadget Habit Report*), en vacaciones los británicos utilizaron **un 38 % más** sus dispositivos tecnológicos respecto a su rutina diaria. Tan solo uno de cada diez dijo haber conseguido desconectar por completo de estas tecnologías en sus

días de descanso.

Para satisfacer este deseo, [cada vez hay más opciones turísticas](#) que ofrecen una desconexión digital total mientras están de vacaciones. Pero, **¿realmente es efectivo?** Al ser un área de investigación muy reciente, con pocos estudios al respecto, no es posible establecer conclusiones sólidas sobre los efectos de esta desconexión tecnológica.

Cada vez hay más opciones turísticas que ofrecen una desconexión digital total mientras se está de vacaciones

Sin embargo, podemos analizar alguna de las investigaciones realizadas hasta el momento. [Un estudio](#) llevado a cabo por investigadores de Reino Unido y Nueva Zelanda midió cómo se sentían 24 participantes de entre 20 y 50 años que habían viajado por diferentes países y que desconectaron de sus dispositivos tecnológicos durante, al menos, 24 horas.

Según los autores, las personas con un **mayor uso previo de la tecnología** experimentaron mayor ansiedad, frustración y confusión al dejar de usarla, pero se les pasó en el curso de un día.

“A la mayoría de los turistas les lleva **menos de 24 horas** superar la primera etapa y empezar a disfrutar de la experiencia libre de tecnología. Entonces se sienten más comprometidos con los entornos que les rodean, conectan más con los lugareños y pasan más tiempo de valor con sus compañeros”, explica a SINC [Wenjie Cai](#), investigador de la Escuela de Negocios de la Universidad de Greenwich (Reino Unido) y autor principal del estudio, que se publica en *Journal of Travel Research*.

No es una adicción

Aunque la investigación cita varias veces el concepto de ‘abstinencia’ para explicar los síntomas que experimentaron los participantes, lo cierto es que **no estamos hablando de una adicción**. Las autoridades de salud mental de referencia no han clasificado el uso excesivo de internet, del móvil o de las

redes sociales como tal.

En la última revisión de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades (CIE-11), los expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo que sí incluyeron fue el [trastorno por uso de videojuegos](#) dentro de los trastornos debido a comportamientos adictivos –que incluyen también los juegos de apuestas–.

Este trastorno engloba tanto videojuegos utilizados a través de internet como sin conexión a la red. Tal y como se detalla en su definición, en este caso “el patrón de comportamiento es lo suficientemente grave como para dar lugar a un deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes de funcionamiento”.

Los expertos recomiendan hablar de uso excesivo o abuso del móvil y las redes sociales, pero no de una adicción

Con la mal llamada ‘adicción’ al móvil o a las redes sociales no estaríamos ante un cuadro similar y por eso los expertos recomiendan hablar de **uso excesivo o abuso**. “El concepto de adicción a internet es muy poco específico porque internet no es una conducta, es un medio a través del cual hacemos muchísimas cosas. Suponer de entrada que todo eso puede ser potencialmente adictivo es bastante dudoso”, puntualiza a SINC [Eparquio Delgado](#), psicólogo del Centro Rayuela y divulgador científico.

El especialista cree desde algunos círculos y gracias al impulso de los medios de comunicación se está creando una alarma que no es tal. En su caso concreto, entre los más de 1.500 casos que tratan en la clínica, ningún paciente se ha quejado de tener ‘adicción’ al móvil. Algunos pacientes lo que comentan es que están usando el móvil más de lo que les gustaría, pero son conscientes de ello, como por ejemplo cuando ahora usan los dispositivos para ver vídeos de YouTube en lugar de mirar la televisión como hacían antes.

“La gente que leía no ha dejado de hacerlo, ni tampoco ha dejado de salir con

los niños al parque si antes lo hacía”, resalta el psicólogo. En su caso concreto, el pasado verano, coincidiendo con las vacaciones, **decidió desconectar de las redes sociales** durante cinco semanas. Lo hizo porque prefería dedicar ese tiempo a otras cosas, como estar con su hija o leer. Y al hacerlo no pasó nada, ni síndrome de abstinencia ni nada parecido. Simplemente se acordaba de ese hábito y cuando pensaba en compartir algo, no lo hacía porque había dejado de hacerlo.

Del amor al desamor digital

Al terminar las vacaciones, volvió a las redes pero de forma mucho más suave. “Ahora publico mucho menos y le dedico **muchísimo menos tiempo** porque me he dado cuenta de que el hábito de estar en las redes me estaba llevando más tiempo del que realmente me apetecía”, cuenta Delgado.

“Un cuarto de hora leyendo un artículo me da muchísima más información que mirar tuits que me generan crispación”, dice un periodista

Durante el [Congreso de Comunicación Social de la Ciencia](#), celebrado el pasado mes de octubre en Burgos, se habló del uso de las redes sociales. El periodista [Michele Catanzaro](#) destacaba que, tras el enamoramiento inicial, también estaba atravesando una etapa de un cierto **distanciamiento hacia ellas**.

“Un cuarto de hora leyendo un artículo sobre las elecciones en Portugal me da muchísima más información que un cuarto de hora dedicado a mirarme tuits sobre las elecciones, que lo que me generan es **mucha crispación** e ideas muy polarizadas que no sé si son verdad o no”, señalaba en la [mesa redonda](#) en la que participó.

Otra periodista que se ha distanciado de las redes es [Mar Cabra](#), ganadora del [premio Pulitzer](#) dentro del Consorcio Internacional de Periodistas de Investigación por los Papeles de Panamá. Cabra, que dejó su trabajo hace dos años y se ha retirado a vivir a Almería, contaba en el podcast [Hotel Jorge Juan](#) de *Vanity Fair* que, pese al éxito vivido y que reflejaban las redes

sociales, **sentía un gran vacío**.

“A pesar de tener tantos amigos, físicos y en redes sociales, me sentía muy sola”, confesaba. Actualmente tiene **desactivado el correo electrónico** de su móvil y también la aplicación de Facebook. En Twitter ha desactivado las notificaciones y se siente mejor.

Problemas por exceso y por defecto

[Numerosas investigaciones](#) han analizado cómo afecta el abuso (que no el uso) de las redes sociales a la salud mental, especialmente [en los más jóvenes](#). Los **principales problemas** estarían ligados con casos de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y problemas de autoestima. También con un mayor consumo de alcohol y con peores resultados académicos.

[Eduardo J. Pedrero](#), asesor técnico en la Unidad Técnica de Formación e Investigación de [Madrid Salud](#), –un organismo del Ayuntamiento de Madrid que gestiona las políticas municipales de salud pública y drogodependencias–, destaca **lo que se deja de hacer** cuando se abusa de estas tecnologías. “Disminuye la actividad física, se restringen las relaciones cara a cara, hay una competición temporal con los estudios o la actividad laboral y las personas se refugian en un mundo virtual, renunciando a una realidad más compleja”, enumera a SINC.

Cuando se abusa de estas tecnologías, disminuye la actividad física, se restringen las relaciones cara a cara y hay una competición con los estudios o el trabajo

Además, según el experto, también se agravaría el problema que favoreció el abuso. Por ejemplo, si alguien con tendencia a la depresión usa en exceso el móvil y sus aplicaciones “puede proteger su autoestima de las amenazas del mundo real en un primer momento, pero probablemente va a **agravar los síntomas** depresivos cuando se incrementa el aislamiento”, sostiene.

Eso en cuanto a las personas que tienen un uso problemático de las

tecnologías pero, ¿qué hay de las que, teniéndolas, no las utilizan? Es lo que se preguntaron Pedrero y un equipo de investigadores, que querían averiguar si estas personas gozaban de una mejor salud mental que sus polos opuestos. Nada más lejos de la realidad.

[En una muestra](#) de 6.820 personas de entre 15 y 65 años que vivían en Madrid, el 7,5 % declaró que no usaba su *smartphone* con regularidad. En comparación con quienes sí lo usaban con frecuencia, estos usuarios tenían una edad media más alta, eran más hombres que mujeres, residían en distritos menos desarrollados, con un menor nivel de ingresos y un nivel educativo más bajo. En cuanto a su salud, mostraron **peores indicadores de salud mental**, una calidad de vida más baja, mayor sedentarismo, tendencia al sobrepeso y un mayor sentimiento de soledad.

“Puede ser tan problemático que se dediquen muchas horas a usar el móvil como que la persona se sitúe al margen de un comportamiento generalizado que facilite sus relaciones sociales o su adquisición de información, entre otras cuestiones”, aduce Pedrero. “Y así parece ser según los resultados de nuestro estudio”, añade.

La rehumanización de los gurús

En **Silicon Valley**, el corazón de las grandes tecnológicas, [algunos de los gurús](#) que trabajaron para estas empresas han marcado distancia y hoy alertan de los peligros potenciales de los productos desarrollados. Es el caso de **Tristan Harris**, que trabajó como experto en ética para Google y que hoy lidera el [Centro para una Tecnología Humana](#), una organización independiente sin ánimo de lucro formada por ejecutivos de las tecnológicas y diferentes expertos en humanidades, filosofía o educación.

En Silicon Valley, algunos de los gurús han marcado distancia y alertan de los peligros de la hiperconexión

Su objetivo es impulsar un cambio integral hacia **una tecnología más humana**, cambiando la forma en la que los tecnólogos conciben su trabajo y

en cómo diseñan los productos. [Nir Eyal](#) ha asesorado a la industria tecnológica y conoce bien los recursos que utilizan para que nos enganchemos a las redes.

En conversación con SINC, Eyal cuenta qué hace para gestionar su tiempo. “Decido el tiempo que voy a dedicarle a la tecnología y no permito que me distraiga de lo que quiero hacer porque tengo un espacio en mi horario donde **planifico usarla**”, afirma.

Aunque admite que antes se distraía mucho, al escribir el libro [Indistractable](#) (2019) su gestión del tiempo cambió. “En mi horario tengo espacios para usar Facebook, Instagram, WhatsApp, Slack...”, indica.

Sobre la posibilidad de abandonar por completo las redes para que no nos quiten tiempo de otras cosas más importantes, Eyal no es partidario de hacerlo y lo compara con la **inutilidad de las dietas détox**, “que no funcionan”. Lo que propone es averiguar las cuestiones que subyacen a este comportamiento, es decir, ir a la causa, a por qué nos distraemos, sin que haga falta una desconexión total. Y eso se aplicaría en vacaciones y en el día a día habitual.

La desconexión digital, reconocida por ley

En 2018, España se convertía en el **tercer país de Europa** –tras Francia y Bélgica– en regular por ley el derecho de los trabajadores a no ser molestados a través de dispositivos tecnológicos por cuestiones de trabajo fuera de la jornada laboral.

En concreto, el artículo 88 de la [Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales](#) establece lo siguiente: “Los trabajadores y los empleados públicos tendrán **derecho a la desconexión digital** a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar”.

En la ciudad de Nueva York (EEUU) [se está debatiendo](#) implantar algo parecido. “Para ser honestos, creo que suena bien en la teoría pero quizás **no tanto en la práctica**”, alega Nir Eyal. En su opinión, si el trabajador y su superior están de acuerdo en hacerlo y delimitan unas horas, no tendría por qué ser negativo. “Lo que es distinto son las empresas cuyos empleados trabajan 40 horas y luego suman otras 20 o 30 horas más después del trabajo. Eso no es justo”, recalca.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DESCONEXIÓN | REDES SOCIALES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)