Publicado: Viernes, 16 Septiembre 2016 01:36
Escrito por: Fabrizio Piciarelli

La tecnología es un bien y no debe ser demonizada, pero es necesario saber manejarla

Es necesario comenzar a desintoxicarse digitalmente; a veces, solo la fuerza de voluntad no basta, pero es necesario hacer propósitos que nos ayuden a reconquistar nuestra vida.

Qué es la desintoxicación digital

La **desintoxicación** digital es un término nuevo, que pronto llegará a nuestro vocabulario, y que indica la voluntad determinada de mantener una relación sana y equilibrada con los instrumentos digitales, evitando cualquier tipo de exceso y de adicción no saludable. La **dependencia digital** no es una cruzada, una lucha contra la modernidad. Sería anacrónico y destinada al fracaso. La tecnología es un bien y no debe ser demonizada, pero es necesario saber manejarla. Esto es la **desintoxicación digital**. Significa poner la experiencia digital en el lugar adecuado, ralentizar los ritmos y los tiempos de su consumo, tomarse, si es necesario, una pausa de reflexión. Es un trabajo que se hace dentro de nosotros, en primer lugar.

Ya estamos habituados a tener internet siempre, como sea y donde sea. Y si no hay conexión por un momento, nos impacientamos, protestamos,

Phoca PDF

somos intratables. No salimos nunca de casa sin nuestro smartphone y usamos la tableta y el ordenador incluso si estamos viendo la televisión o escuchando la radio. En resumen, realmente ya no conseguimos estar solos con nosotros mismos, en el silencio. Hay que aprender a desconectar. Hemos de comenzar una "tratamiento" de **desintoxicación digital.**

Desintoxicación digital: las 5 reglas para vivir felices y serenos a pesar del smartphone y tableta

Estas son 5 pequeñas reglas que *Familyandmedia* aconseja para iniciar a desintoxicarnos, sin traumas.

1. Primera regla: analizar tu situación. Lo primero que hay que hacer es entender tu punto de partida real, a qué nivel de dependencia te encuentras. Prueba por ejemplo a contar cuántas veces al día tomas tu smartphone, cuántas veces te conectas a las redes sociales o cuánto tiempo pasas en la tableta o el ordenador. Analizar la situación, con puntos de referencia claros, y date una puntuación del 1 al 10 sobre tu estado real de dependencia. Es el primer paso para ser conscientes del problema y de su entidad.

2. Segunda regla: fijar barreras. Comenzar a redimensionar tu consumo digital, empezando por la auto-imposición de determinadas barreras. Aprender a construir un recinto, una distancia, también física y no solo mental, entre ti y tus instrumentos. Por ejemplo, nada de móvil después de las 22, evita tenerlo encendido por la noche y tenerlo a mano durante las comidas. O también imponerse no ver la televisión y navegar simultáneamente con la tableta. La separación física de los dispositivos nos conducirá a una dependencia cada vez menor. Si empiezas a no sentir ya la molesta sensación de sentir tu smartphone al lado, también cuando lo tienes lejos de ti, estás en el buen camino.

3. Tercera regla: establecer tus "zonas no digitales" personales. Establecer zonas francas en casa donde la tecnología no está admitida. Por ejemplo en la habitación o el baño. O en la mesa y en la cocina. La **convivialidad durante las comidas** es uno de los momentos en familia que más hemos de cuidar. De esta forma conseguirás reducir gradualmente y sin traumas el consumo digital. Esta regla sirve también para cuando estás fuera de casa. Por ejemplo, ponte a prueba y busca disfrutar el fin de semana y las vacaciones para desengancharte del smartphone y la tableta. Si puedes, no busques las zonas wi-fi y, si puedes, apaga internet del móvil cuando no te haga falta.

4. Cuarta regla: aprender a resistir las tentaciones. Es verdad, resistir a la tentación de tomar el smartphone para tocar

Phoca PDF

compulsivamente la pantalla es duro, sobre todo las primeras veces. ¿Y qué decir de la tentación de mandar un tuit o escribir un comentario, con el correspondiente selfie? Pero merece la pena resistir. ¿Cómo? Abrir un libro, salir de casa para dar un paseo, ir al cine con un amigo, apuntarse a un curso de cocina o una carrera por el parque. Y si no consigues resistir a la tentación, usa un truco viejo pero siempre eficaz: poner el móvil en un cajón y dejar la llave dentro en un lugar donde no puedas llegar fácilmente, como por ejemplo el armario. Este obstáculo alejará de ti la tentación de ceder a la primera.

5. Quinta regla: desactivar todas las notificaciones. Esta última regla es una de las más importantes. Aprende a desactivar todas las notificaciones del e-mail, de las app y de las redes sociales que usas. De esta forma reducirás drásticamente la ansiedad de mirar cada 5 minutos si ha llegado un nuevo mensaje. Las expectativas por mensajes y notificaciones crean un continuo estado de ansiedad, además de que reduce nuestra capacidad de concentración.

Aprender a hacer solos vuestras reglas de desintoxicación digital

El 28% de las personas consulta twitter antes de levantarse de la cama, según una investigación reciente del *Pew Research Center*. Estamos conectados antes incluso de estar del todo despiertos, vestidos y en pie. ¡Esto es una paradoja!

Estamos ya sumergidos en una hiperconectividad continua que nos hace temer el silencio, la soledad, el espacio vacío de una habitación. La cuestión de fondo es que, cuanto más conectados estamos, más sentimos la necesidad de seguir estándolo. Tenemos alucinaciones con la "melodía fantasma", escuchamos llamadas, avisos de notificación o incluso percibimos vibrar el móvil cuando no lo hace. En vez de vivir el momento, como un bonito atardecer o respirar la brisa de la mañana, sentimos la imperiosa necesidad de compartirlo con los otros en forma de tuit, vídeo o publicación. Es necesario comenzar a desintoxicarse digitalmente. A veces, solo la fuerza de voluntad no basta, pero es necesario como hemos visto, hacer propósitos que nos ayuden a reconquistar nuestra vida. Nosotros hemos propuesto cinco, pero estamos seguros de que también vosotros tenéis otras e incluso mejores. Escribid a nuestro email **info@familyandmedia.eu** con vuestras propuestas de **desintoxicación digital**. ¡Será un placer publicarlas y compartirlas con nuestros lectores!

Fabrizio Piciarelli, en familyandmedia.eu.

Phoca PDF