



La tecnología es como la comida; si abusamos, nos hacemos obesos

¿Eres dependiente de tu **móvil**? Si respondes que no, quizá tienes que pensarlo un momento, porque ya entre *WhatsApp*, redes sociales, distintos tipos de aplicaciones, *SMS* e internet somos muchos los que pasamos el tiempo más con la cabeza hacia el **smartphone** que con los ojos hacia el cielo o mirando otros ojos.

Dependencia del móvil: una investigación revela cuántas veces al día lo utilizamos

La dependencia del móvil es una triste realidad. ¿Te has preguntado alguna vez cuántas veces al día cogemos nuestro teléfono, aunque sea solo para mirar si hay alguna notificación o alguien nos ha buscado? Esta es la media: 221 veces. Lo revela una investigación inglesa del instituto *OnePoll*.

Según este estudio, la **dependencia del móvil** es ya un fenómeno difundido en todos los países avanzados, independientemente de la edad, el sexo y la condición social. De media, comenzamos a usar el *smartphone* a las 7:23 de la mañana para terminar a las 23.21 de la noche, con un uso total de casi 3 horas y media al día.

Estas horas multiplicadas por los siete días de la semana hacen casi 24 horas. Es como si pasáramos todo un día a la semana interactuando con nuestro teléfono. ¿Y para qué lo usamos? Para ver las redes sociales, para enviar *e-mails*, escribir *SMS*, navegar en la red, utilizar *app* y obviamente para llamar. El hombre es un animal social,

necesita comunicarse continuamente con los otros pero, si no estamos atentos, se corre el riesgo de caer en la trampa de la **dependencia del móvil** y de la sobredosis digital.

Dependencia del móvil: falta la consciencia

Lo que es realmente sorprendente es que no somos del todo conscientes del uso de nuestro **móvil**. Test específicos revelan de hecho que las personas usan el **smartphone** el doble de lo que creen. Y si les señalas un uso elevado, ¡lo niegan convencidos!

Se ha perdido completamente la conciencia y el control del medio. Usar el propio teléfono se ha convertido en un automatismo, del que ya no nos damos cuenta.

¿Qué sucede si nos quitan el móvil? "Removed Social", el proyecto fotográfico de Eric Picksergill

A subrayar con gran ironía y una pizca de humor el fenómeno de la **dependencia del móvil**, ha pensado recientemente el fotógrafo americano **Eric Picksergill**. Con su proyecto *Removed Social*, ha capturado, en [una serie divertida de imágenes](#) algunos instantes que nos muestran cómo nos servimos de nuestro **smartphone** también en los momentos más íntimos. Una prueba de que estamos realmente obsesionados. La galería de imágenes evidencia cómo ya el teléfono está presente en cada momento de nuestra jornada: mientras estamos a la mesa en familia, cuando estamos con nuestros hijos, en la cama antes de ir a dormir y apenas nos levantamos. La particularidad y originalidad de este proyecto está en el hecho de que el fotógrafo ha quitado el móvil de las manos de sus modelos.

Permanece solo la postura cómica, la mano que aprieta un móvil inexistente, metáfora fuertemente irónica de cómo nuestros instrumentos digitales nos dan solo la ilusión de comunicar con los otros y de tener una vida social, mientras que en realidad nos alienamos, porque nos impiden instaurar relaciones reales y dialogar y debatir con personas reales.

Una nueva cultura para el mundo digital: ¿es posible salir de la dependencia?

La pregunta de fondo entonces es: ¿Nos hemos resignado a una continua expectativa, al ansia y a la **dependencia de nuestro teléfono** y de todos los instrumentos digitales en general, o todavía es posible encontrar el justo equilibrio? ¿Estamos frente a un creciente desapego entre vida real y virtual, que está poniendo en peligro nuestras

relaciones? ¿Vale la pena aprender a hacer buenos propósitos digitales, quizá con pequeñas renunciaciones? Para empezar, hay que convencerse de la necesidad de crear y difundir una “cultura” de un uso correcto y apropiado de los nuevos medios y de las redes sociales. Es el primer paso para edificar una familia y una sociedad equilibrada, libre y sana.

Así como existe cultura cada vez más difundida sobre una alimentación correcta y sana, que evita el riesgo de enfermedades y nos permite llevar una vida equilibrada, igualmente es necesaria una “dieta tecnológica”, para evitar excesos dañinos para el cuerpo y la mente.

La pregunta que se impone a nuestra reflexión es: ¿Qué nos está quitando realmente el mundo digital? Por ejemplo, en términos de capacidad de razonamiento y de cálculo, de memoria y atención. ¿Qué valores importantes de nuestra vida, como la amistad, el amor y las relaciones interpersonales, están siendo condicionados?

¿Es posible salir de la **dependencia del móvil** y poner la tecnología en el lugar adecuado, consiguiendo encontrar una forma sana para hacer convivir la sociedad de la información con aspectos de nuestra vida que estamos descuidando? No se debe eliminar la tecnología, no tendría sentido y sería anacrónico. Pero se debe redimensionar y evitar usos inútiles, para reencontrar un equilibrio perdido.

La tecnología es como la comida. Si abusamos, nos hacemos obesos.

Fabrizio Piciarelli, en familyandmedia.eu.