



Si es verdad que los niños no aprenden de lo que decimos, sino de lo que hacemos, la solución está detrás de la puerta

En todo momento de la jornada hay alguien que, sin estar allí con nosotros, nos habla y nos solicita constantemente. Aparece sin preaviso, interrumpe a quien habla y cambia continuamente de tema. Es el *intruso*, ese que nos ha hecho prácticamente imposible completar un trabajo, ver una película o charlar en la mesa sin distracciones.

Digamos las cosas como son: el smartphone “ha vuelto aceptables comportamientos que hace pocos años habrían sido definidos de gran mala educación”. No lo digo yo, lo dice **Ariela Mortara**, profesora de Sociología del consumo en el *Iulm* (Universidad Libre del Lenguaje y la Comunicación) de Milán, y tiene razón. “La posibilidad de compartir experiencias con amigos virtuales, en vez de con los comensales”, nos ha vuelto incapaces de pasar una comida entera sin WhatsApp, selfie y e-mails.

Que sea importante, urgente, necesario o solo por diversión, siempre hay una notificación que aparta nuestra atención de aquello en que estábamos. Una interferencia constante en nuestra vida personal y profesional, un billete solo de ida para esa que ha sido definida la era de las distracciones.

Los padres nos lamentamos del uso excesivo de la tecnología en los jóvenes de hoy y estamos preocupados por las consecuencias que esto tendrá en sus vidas. ¿Pero nos hemos mirado al espejo? ¿Nos hemos preguntado si el e-mail de turno no puede realmente esperar hasta el final de los spaghetti?

La verdad es que la dependencia digital es la más transversal de las

dependencias. Tenemos el teléfono siempre a mano, esperamos el semáforo para responder a los mensajes y, aún peor, no miramos más a la cara a quien nos habla. Ni siquiera a nuestros hijos.

Hablamos mal de los nativos digitales pero los primeros que necesitamos una desintoxicación tecnológica somos nosotros. Y si es verdad que los niños no aprenden de lo que decimos, sino de lo que hacemos, la solución está detrás de la puerta.

El mundo en el que vivimos nos abruma de datos y estímulos difíciles de gestionar para dejar el espacio adecuado a la productividad y a la creatividad. En su libro *Focus*, **Goleman** habla del rol fundamental que juega la atención en el modo en el que afrontamos la verdad. Este recurso mental sutil, esquivo e invisible nos pone en conexión con el mundo, plasmando y definiendo nuestra experiencia.

La capacidad de hacer más cosas simultáneamente es, sin duda, un recurso y una competencia, pero la exasperación de esta “habilidad”, nos ha vuelto incapaces de focalizarnos sobre una cosa a la vez. La era de la distracción, de hecho, no es otra cosa que la evolución negativa de tanto admirado concepto de *multitasking*.

El 47% de los profesionales señala como causa principal de las interminables reuniones de trabajo el hecho que los participantes están continuamente distraídos con los móviles. Pero el dato más preocupante es que el 62% de los niños siente no tener la completa atención de los por los padres cuando habla. Y ¿adivináis por qué? ¿Porque miran a menudo el móvil!

Como de costumbre, los americanos han llegado antes que nosotros y han hecho también de esto un negocio.

Han inventado [Pause](#) (Pausa), una caja de diseño elegante que bloquea la señal wi-fi, los mensajes y las llamadas entrantes. Basta poner en orden los móviles para crear momentos sin distracción en familia, en la oficina, en la escuela. Una invitación a conectarse solo con las personas que están junto a nosotros, eliminando todo tipo de actividad y conversación virtual.

En el [vídeo promocional](#), las personas tienen un móvil pegado al rostro mientras comen, trabajan e incluso cuando duermen. “*Echo de menos jugar juntos más de cinco minutos, antes que cuando todos corrían para mirar el teléfono*”, dice el niño del vídeo, “*y tengo miedo del futuro porque si ahora estamos así que existen los Smartphone solo desde hace diez años, ¿qué será de nosotros dentro de veinte años?*”

La idea, sencilla pero eficaz, ha encontrado su alter ego también en

Italia: en *Torino Eataly*, los clientes de la hamburguesería *low food* muy conocida deben dejar los móviles en una *Black Phone Box*. Para quien aguanta hasta el final de la comida sin móvil, ¡el postre es gratis!

Seamos objetivos: ¡serán ideas originales, pero se trata del “descubrimiento del agua caliente!”

¿Realmente necesitamos una caja de diseño que cuesta 40 dólares o ir a un restaurante donde unos desconocidos nos tienen que recordar que estamos allí para *cenar y hablar* con quien nos sentamos de frente?

Si para nosotros es sagrada la calidad del tiempo que pasamos en familia, si para nosotros es importante hacer productivo el tiempo que dedicamos al trabajo, ¿qué nos impide dejar el teléfono en un bolsillo durante media hora?

¿Dónde ha terminado nuestra fuerza de voluntad?

¿Por qué no elegimos tener el control sobre los medios y los instrumentos de los que disponemos? ¿No es esto lo que pedimos a nuestros hijos? Bien, demostremos que nosotros somos los primeros capaces de hacer un uso moderado y consciente.

Y si nuestra motivación se ha debilitado al punto de no lograr dejar el teléfono en el bolsillo del abrigo ni siquiera durante una hora, entonces definamos para todos un marco de tiempo para vivir juntos sin pantallas ni wi-fi. ¡Tomemos una bonita caja de zapatos, decorémosla como más nos guste y paremos al intruso!

No se trata de ironía barata. El tiempo transcurrido en familia y, sobre todo en la mesa, tiene un valor inestimable para edificar la unión familiar; la conexión emotiva es la mejor protección que podemos ofrecer a nuestros hijos, porque será gracias a esta unión que lograremos ayudarles a construir la propia identidad. Es este el tipo de educación que en la vida les protegerá del uso nocivo de las nuevas tecnologías y de ellos mismos.

Crear sanas costumbres digitales tiene exactamente la misma importancia que las sanas costumbres alimentarias, higiénicas y de estudio. Nadie quiere demonizar la tecnología. Yo no me acuerdo ni siquiera cómo se hacía para encontrar una dirección antes de Google Maps, pero creo que, como decía mi abuela, todo exceso es un defecto.

Enseñemos a nuestros hijos el valor del tiempo, la posibilidad de elegir de forma consciente y ayudémosles a desarrollar un espíritu crítico. Hagámoslo con nuestro ejemplo, en el tiempo que pasamos con

El intruso: el 'multitasking' en la era de la distracción

Publicado: Martes, 13 Junio 2017 01:14

Escrito por familyandmedia.eu

ellos, estando ahí por ellos al 100%. Porque eso que se comparte a la mesa, en familia, va mucho más allá de la comida. Y entonces, pongamos en pausa las distracciones externas y reevaluemos la convivencia, esa realidad amable, tibia, constructiva y densa de significado: ese que tiene firme la unión emocional y acerca a los miembros de la familia. Eso que, en dos palabras, “¡hace familia!”

Fuente: familyandmedia.eu.