



Una nueva web para aprender a defendernos de la dependencia digital

¿Sabíais que en Gran Bretaña la media de tiempo que los adultos pasan delante de las pantallas del un móvil o de la televisión es de **8 horas y 41 minutos**? Mucho más que el tiempo pasado en la cama durmiendo...

Y todavía más. Según otros estudios, tomamos y usamos nuestro móvil **2.617 veces al día**.

Otra investigación sostiene que, para **el 80% de las personas, la primera cosa que hacen al levantarse es... acceder a Facebook**. Podría continuar. La lista de datos similares es muy larga y aparecen en multitud de estudios. Los expertos del sector la definen **adicción digital**, o sea, la dependencia de lo digital. Una dependencia que en algunos casos puede desembocar en una auténtica obsesión, con fuertes y serias repercusiones sobre nuestra vida cotidiana e incluso sobre nuestra salud.

Una nueva web para aprender a defendernos de la dependencia digital

Quizá es oportuno empezar a formular (y sobre todo mantener) **buenos propósitos digitales con nosotros mismos**, examinando nuestra relación con la tecnología. En esa dirección nos puede dar algún consejo útil la página web [It is time to log off](#) . Los editores de esta web se autodefinen **la casa del digital detox**. ¿Qué es el *digital detox*? Es un enfoque que tiene como objetivo promover un uso consciente e inteligente del digital, a través de un lento pero progresivo desapego. De hecho no es otra cosa que un proceso de desintoxicación, hecho a través de pequeños pero decisivos gestos. Algún ejemplo: desactivar las notificaciones email y de las redes sociales durante el

trabajo o en los fines de semana, resistir a la tentación de tomar el móvil cada 5 minutos, no usarlo durante las comidas, apagarlo por la noche...

La web ofrece sobre todo [una lista de datos y curiosidades](#) sobre la cada vez más difundida obsesión por el digital. Como las cifras apenas insinuadas al inicio del artículo, se trata de estadísticas realmente inmisericordes. En el último decenio **smartphone, tableta, ordenador y todos los otros dispositivos electrónicos y digitales se han convertido en una auténtica extensión de nuestro cuerpo**. Muchos tienen **miedo de quedarse desconectados** y entran incluso en pánico si están con el móvil sin batería y sin saldo. Además, esta **sobredosis digital** termina incidiendo también sobre nuestro umbral de atención, capacidad de memoria y sobre nuestra productividad en el trabajo y, a menudo, **también sobre nuestras relaciones sociales, sobre nuestras emociones y sobre nuestros sentimientos**. Un comportamiento que, según algunos psicólogos, puede llevar en algunos casos a manifestar auténticas patologías, relacionadas con el aumento del estrés y del nivel de ansiedad, la pérdida de memoria o de la capacidad de concentrarse. Enfermedades modernas que tienen su “origen” en la pantalla del móvil y en nuestro miedo de ser cortados fuera del mundo.

En este caso, los expertos hablan de **nomofobia**, un neologismo nacido de la abreviatura de *no-mobile-phone phobia*, es decir el miedo de estar desconectados -o de perder el control- del propio teléfono móvil.

Las soluciones para salir de la dependencia del digital: la dieta del 5:2

¿Es necesario entonces resignarse a la esclavitud de una dependencia del digital, o existen vías de escape?

La página web **It is time to log off** ha estudiado para los propios lectores una específica **dieta digital**, la del **5:2**. ¿Qué quiere decir? Significa **5 días de uso normal de la tecnología y 2 días de completa abstinencia**, para acostumar a nuestra mente a una lenta pero constante y progresiva desintoxicación. La lógica de esta dieta tecnológica es la misma que la dieta alimenticia, donde se alternan carbohidratos y proteínas, y se come por ejemplo la carne o la pasta dos veces por semana, para dejar más espacio a frutas, cereales y verduras. El **objetivo es encontrar un equilibrio en nuestra relación con el digital**, con pequeños pasos, sin traumáticos y repentinos ayunos, que pueden revelarse dañinos y contraproducentes, exactamente como sucede con la alimentación. De esta manera, mente y cuerpo se acostumbran a un lento pero progresivo desapego que nos hará parecer natural no encender por fuerza la televisión o la tableta durante

nuestras jornadas.

Cinco consejos útiles para tener siempre en mente

Pero más allá de la dieta del 5:2, la página **It is time to log off** nos da otros 5 consejos útiles.

1. **Comprar un despertador de mesilla**, de los de la abuela para entendernos. Es el primer paso para limitar el uso impropio del móvil en la habitación. De esta forma el móvil ya no será la última cosa que controlaremos por la noche antes de dormirnos y la primera por la mañana cuando nos despertamos.

2. **Programar fines de semana sin tableta ni móvil**. Durante los fines de semana, sin los compromisos laborales, es más fácil disminuir el uso de la tecnología. Empecemos el viernes por la noche, desinstalando por ejemplo las aplicaciones de las redes sociales o el correo electrónico y esperemos al lunes por la mañana para instalarlas otra vez.

3. **Dejemos de hacer fotos solo con el móvil**. Uno de los motivos más frecuentes por los que usamos continuamente un móvil es el uso compulsivo de la videocámara. Hacemos fotos y *selfies* ya en todas partes: por la calle, mientras conducimos, en el metro, en el parque... Apenas hace diez años, cuando los móviles no tenían cámara, se hacían fotos solo en vacaciones o al máximo durante el fin de semana, no a todas horas. Rescatemos del baúl la vieja querida Polaroid, si realmente queremos hacer fotos, y dejemos de lado la opción videocámara de nuestro teléfono.

4. **Hagamos deporte, largas caminatas y leamos libros**. A veces basta tener el cuerpo y la mente ocupados con pequeñas y simples cosas, para alejar de sí la tentación de tomar el móvil o la tableta. También una bonita conversación en familia o con los amigos puede ser un buen método para alejarnos de las tentaciones tecnológicas. Pero también leer un buen libro es siempre una de las mejores soluciones.

5. **¡Nada de smartphone en la mesa!** En los años 50 el enemigo de la convivencia en la mesa era el periódico en papel. Después de algunos decenios fue la televisión la que ocupó el lugar como “cabeza de familia”. En los últimos años, es superfluo subrayarlo, el móvil junto a los cubiertos es el enemigo a combatir. También por una cuestión de educación y etiqueta.

Empezamos a poner en práctica estos **buenos propósitos digitales**, ¡quizá precisamente a partir de este fin de semana!

Buenos propósitos digitales: ¿esto son los secretos de la dieta 5:2!

Publicado: Martes, 10 Abril 2018 01:14

Escrito por Fabrizio Piciarelli

Fabrizio Piciarelli, en familyandmedia.eu.