Publicado: Miércoles, 21 Agosto 2013 08:02
Escrito por Unav.edu

Experta en comunicación y nuevos medios, aporta ideas para desconectar en verano

“No perder de vista que el descanso y la desconexión son importantes y necesarios para aprovechar estos días para volver a conectar con uno mismo”

Los días de vacaciones son deseados por todos como una ocasión para desconectar del día a día, para relajarse y disfrutar con la familia y los amigos. «La llegada de la tecnología y sobre todo de los ***‘smartphones’ y del acceso móvil a Internet*** *suponen un reto interesante para todos: mayores y pequeños», advierte la profesora* ***Charo Sádaba****, de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra.*

Nuestros perfiles en las redes sociales se llenan de fotografías de playas, de montañas, de atardeceres, compartidas por nuestros contactos con el ánimo de **dejar de manifiesto que estamos disfrutando de unos días inigualables**. Algunos, los menos, anuncian que se ponen en *"modo vacaciones"* y dejan las redes por unos días. Playas, piscinas y montes están llenos de personas con un móvil en la mano enviando y recibiendo mensajes de sus amigos. Esta realidad plantea algunos interrogantes, que señala la profesora Sádaba: *«¿Estamos realmente descansando?, ¿cómo podemos lograr que la tecnología nos ayude a este propósito?, ¿cómo pueden los padres y las madres mediar en la relación entre sus hijos adolescentes y estas pantallas cuando no hay tareas o colegios a los que acudir como excusa?».*

En opinión de la profesora de la Universidad de Navarra *«****es bueno compartir*** *con quienes nos importan las cosas buenas que nos pasan»*. Es humano querer que los demás sepan que estamos bien, disfrutando de lo que hacemos. *«Pero tendríamos que huir de hacer de* compartir *una actividad profesional.* ***No todo hay que contarlo****, ni hay que hacerlo ahora mismo: la reflexión y la distancia nos ayudarán a valorar qué, cómo y con quién queremos compartir nuestras buenas experiencias»*, subraya.

Esta limitación resulta especialmente importante para los **adolescentes**: *«Son muy conscientes de lo importantes que son sus amigos, su grupo de iguales, lo que explica su necesidad de estar en continuo contacto con ellos»*, argumenta Sádaba. En ocasiones durante el verano el único modo de hacerlo es a través de la tecnología. *«Pero también las* ***relaciones familiares*** *lo son y esto no siempre lo tienen tan claro porque muchas veces las dan por hechas. Pasar el tiempo con los hermanos o primos, hablar con los abuelos o los tíos, forma parte de la construcción de la identidad y de la propia historia y hay que hacérselo ver y* ***enseñarles a disfrutarlo****»*, recalca.

La profesora Sádaba aboga por *«no perder de vista que* ***el descanso y la desconexión son importantes*** *y necesarios para aprovechar estos días para volver a conectar con uno mismo»*: la paz y la poca urgencia que suelen caracterizar estos días son buenos para animarles a dormir sin el móvil cerca, o a darse un baño o un paseo por la montaña sin preocuparse de que el móvil se moje o se pierda dejándolo en casa. *«Aprovechar esos momentos para hacer algo que nos guste, o para averiguar qué otras cosas nos atraen»*, reflexiona.

Y, *"por supuesto"*, no se puede perder de vista el **valor del ejemplo**: *«Tendemos a fijarnos en lo que hacen los menores y a criticar su excesivo uso de la tecnología. A veces olvidamos que nosotros también lo estamos haciendo. Dar buen ejemplo, no dejar que la tecnología arruine un momento de intimidad familiar ni que determine nuestros planes, dejar olvidado el móvil en casa en alguna ocasión mientras hacemos una salida puede ser la mejor enseñanza para los adolescentes»*, concluye la experta.

Phoca PDF