

# EL MUNDO DIGITAL TAMBIÉN intoxica

*Horas y horas sin poder despegarse del teléfono, revisando un post tras otro. ¿A quién no le ha pasado? Este exceso de tiempo frente a las pantallas, sumado a la exposición sostenida a contenidos que provocan todo menos paz mental, causa un estado que se conoce como intoxicación digital, que se produce incluso a nivel químico y del que no es fácil salir. Aquí, algunas pistas.*

Por **SOFÍA BEUCHAT**. Ilustración: **FRANCISCO JAVIER OLEA**.

**S**alirse de un grupo de WhatsApp luego de leer, escuchar o ver comentarios que nos provocan un inevitable revoltijo estomacal y emocional. Odiar intelectualmente a varios del grupo con los que antes, mucho antes, compartíamos una cerveza en algún bar, y luego de un tiempo, con la cola entre las piernas, suplicarle al administrador que nos vuelva a añadir al grupo. Entrar en Instagram, buscar alguna cuenta políticamente opuesta a nuestra manera de ver el mundo y leer los comentarios, uno tras otro, decenas, cientos de ellos, hasta volver a sentir el mismo revoltijo estomacal y emocional. Sentirse asqueado con la agresividad y mala onda que se vuelca en ese espacio virtual y, aun así, tomar el teléfono y entrar a esas mismas cuentas cada cierto rato. Sentir que, simplemente, no se puede resistir la tentación de conectarse.

Esto es intoxicación digital. Un estado cada vez más común de amor-odio hacia las nuevas tecnologías de la información, como quien sigue y sigue comiendo algo muy dulce, aunque se sienta hostigado. Es una situación en la que confluyen dos variables: el exceso de tiempo frente a las pantallas y la exposición sostenida a contenidos que producen todo menos paz mental.

¿Cómo romper el ciclo? Claramente, no tirando nuestro *smartphone* por la ventana. La desconexión total es, a estas alturas, tan impracticable como inútil. Y las personas están lejos de querer avanzar en esa dirección. Desde California, Larry Rosen —conocido a nivel internacional como experto en “psicología de la tecnología”, profesor emérito de la Universidad Estatal de California en Dominguez Hills y co-autor del libro “The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-TechWorld” (2016)— dirige un

estudio que será presentado a fines de año, que así lo confirma.

—Aún estamos tabulando los resultados, pero ya vemos que no son promisorios en términos de una reducción de tiempo frente a pantallas: lo que muestran es un continuo crecimiento de la cantidad de horas que las personas pasan frente a sus teléfonos y que esta conexión se relaciona cada vez más con las redes sociales —explica.

La llegada del covid-19, sin duda, ha influido en este escenario.

—La pandemia ha hecho que estas tecnologías sean más necesarias que nunca, porque al final son una herramienta: te abren el mundo, te facilitan el estudio, el trabajo —reconoce el doctor Nicolás Alberto Libuy, psiquiatra de Clínica Alemana.

Sebastián Valenzuela, académico de la Facultad de Comunicaciones UC e investigador del Instituto Milenio Fundamentos de los Datos (IMFD), agrega:

—Con la pandemia se formó un nuevo hábito. Una vez que pase, puede ser que este hábito sea difícil de romper. Pero esa es una pregunta abierta.

## CAMINO CON BACHES

Hoy son muchas las personas que intentan tener una relación sana con sus pantallas. Con ellas sucede algo similar a lo que ocurre con nuestra alimentación: las necesitamos, y sabemos que debemos tratar de que el consumo sea saludable, al menos la mayor parte del tiempo. Pero no es fácil. El doctor Libuy lo sabe.



—¿Por qué nos cuesta tanto? Porque todo esto es relativamente nuevo en la historia de la humanidad; se trata de algo con lo que los seres humanos recién estamos aprendiendo a relacionarnos —explica.

El escritor estadounidense Blake Snow intentó, durante años, dejar de ser un trabajador hiperconectado. Colaborador habitual de las revistas Wired y National Geographic, además de CNN y USA Today, era de los que simplemente no podían soltar el teléfono. Con la excusa de conectarse por asuntos de trabajo, demasiadas veces terminaba imbuido en el interminable ciclo de leer posteo tras posteo, mientras afuera, en el mundo real, lo esperaban su trabajo, su familia y su perro.

Desde Utah, donde vive, acota:

—Internet no tiene límites en su capacidad de estimularnos a hacer clic en una cosa más. Te hace sentir poderoso eso de ser recompensado por buscar temas y relaciones que te interesan. Así, vamos siendo absorbidos y de repente nos encontramos sintiéndonos vacíos y solos, porque la red solo puede simular las relaciones personales y el sentido de pertenencia. Estar en línea todo el tiempo es un gran camino para calcinar tanto tu cuerpo como tu mente.

Luego de intentar varios caminos, Blake dio con un método propio para la tan ansiada desconexión digital, basándose en eliminar todo lo que no esté al servicio de los cuatro ejes principales de nuestra vida: la familia, los amigos, la salud y el trabajo.

De ello habla en su libro “Log Off: How to Stay Connected after Disconnecting” (que podría traducirse como “Cerrar sesión: Cómo mantenerse conectado después de desconectarse”), editado en 2018.

—Doy muchas recomendaciones específicas en mi libro, pero si tuviera que comenzar con una, esa sería eliminar todas las notificaciones, a menos que vengan de tu pareja, tus hijos o tus padres. Hasta Tim Cook, el CEO de Apple, hace esto, porque sabe que el teléfono es solo una herramienta, no algo que deba interrumpir nuestra vida a cada minuto —agrega.

Además, Blake sugiere hacer ayunos periódicos de conexión. Su familia completa lo hace, dos semanas al año: una en primavera, otra en otoño. Es una opción similar a la que ha tomado Sebastián Valenzuela, investigador de la UC: cuando sale de vacaciones, el teléfono no existe. Hace algunos años, contó a

la revista Sábado que había estado 18 días sin conexión.

—Puedo pasar varios días sin revisar el teléfono. Cuesta, eso sí. Cada día cuesta más. Es más fácil cuando estás en un lugar distinto, como en las vacaciones, cuando puedes insertar esto dentro de un cambio de rutina más general. Creo que hacerlo es bueno, y es importante, porque te obliga a llenar tu tiempo con otras cosas. Hay que valorar la desconexión no por sí misma, si no pensarla con una mayor presencia —dice.

Por su trabajo, Valenzuela está al tanto de la evidencia disponible sobre el impacto de las nuevas tecnologías en nuestra vida diaria. Por lo mismo, hace una salvedad:

—En la medida en la que los aparatos móviles pasan a ser prácticamente una extensión de nuestro cuerpo, es difícil plantear que el hecho de usarlos varias veces al día implique necesariamente hablar de un comportamiento adictivo. Probablemente, en la época en la que los teléfonos celulares no eran inteligentes se hubiera considerado como adicto a alguien que lo revisara cada media hora. Pero ahora son verdaderos computadores, son agendas personales, son nuestro reloj, son dispositivos

que usamos para conectarnos con otras personas y un medio para informarnos en tiempos de incertidumbre. En este contexto, es difícil decir que alguien que chequea su teléfono cada media hora es un adicto a la conexión.

A su juicio, el problema —y el daño— surge cuando la persona genera una relación de dependencia psicológica con estos aparatos; cuando siente angustia o ansiedad si no puede conectarse. Una visión que es compartida por el doctor Libuy:

—Si tu capacidad de sentirte cómodo y tranquilo se ve restringida por la necesidad de conectarse, es una clara señal de alerta. También si la pareja, los hijos o

los amigos plantean quejas en este sentido. A veces las personas aludidas no ven bien estos comentarios, reaccionan molestas, pero hay que prestarles atención porque, visto desde afuera, este problema es muy claro —acota el psiquiatra, y luego agrega:

—Es importante cuidarse y establecer ciertos límites de uso. Si estás 24/7 conectado al correo de trabajo, a los grupos de WhatsApp, vas a generar un comportamiento cada vez más dependiente. Lo sano es el autocuidado.

En su consulta, dice el doctor, ha recibido pacientes en los que se ve “una relación problemática con las nuevas tecnologías”. Por lo general, esto se asoma como un síntoma que permite dilucidar cuadros depresivos o ansiosos, que se profundizan con la intoxicación digital.

**“Internet no tiene límites en su capacidad de estimularnos, pero estar en línea todo el tiempo es un gran camino para calcinar tanto tu cuerpo como tu mente”.**



Sebastián Valenzuela, académico de la Facultad de Comunicaciones UC, ha estado hasta 18 días desconectado.

El que tiene sintomatología depresiva o ansiosa es más vulnerable a caer en esto, y cuando lo hace, empeora aún más el cuadro inicial.

No es solo una hipótesis: diversos estudios recientes que lo prueban. Por ejemplo, una investigación de la Universidad de Pittsburg muestra que los usuarios ocasionales de redes sociales tienen tres veces menos posibilidades de tener síntomas depresivos, en comparación con los usuarios frecuentes o muy frecuentes. Otro, de la Universidad de Pennsylvania, arroja menores índices de síntomas depresivos y/o ansiosos en personas que limitan su conexión a redes sociales a un máximo de media hora diaria. El uso pasivo —es decir, ser más un voyeurista de las redes que una persona que participa activamente haciendo comentarios y publicando— pareciera traer más riesgos en este sentido.

Según los estudios de Larry Rosen, los adolescentes y *millennials* tienen una presencia activa en seis redes sociales específicas y sienten la obligación social de chequear continuamente sus teléfonos para mantenerse al tanto de lo que ocurre en sus círculos y no disgustar a sus amigos por no poner “likes”. El investigador asegura que si bien sus estudios son con jóvenes, todo hace sospechar que en las personas de más edad el fenómeno es el mismo.

—Esto tiene un potencial tóxico debido a las sustancias químicas que impulsan esta “obligación social” y que se relacionan con la ansiedad —acota—. Supongamos que un joven revisa su Instagram, Tiktok, mensajes, etc., y luego cierra su teléfono. Los químicos de la ansiedad comienzan a acumularse y derivan en pensamientos ansiosos que llevan a sentir la necesidad de volver a chequear el teléfono. Esto continúa a lo largo del día e incluso la noche. El cortisol es uno de esos químicos. Y el exceso de cortisol nos pone nerviosos. En el largo plazo, puede impactar la bioquímica del cerebro.

## CONEXIÓN SIN GLAMOUR

Una rápida búsqueda por Google arroja varias estrategias para fomentar la desconexión. Por ejemplo, conectarse a aplicaciones como Facebook o Instagram solo desde el computador es una manera simple de reducir el tiempo en el que estamos expuestos a la tentación de revisar los *feeds*.

Del mismo modo, dejar el teléfono fuera de la vista mientras se maneja —a menos que se vaya a ocupar una aplicación georreferencial, como Waze— ayuda a que no estemos revisando el WhatsApp en cada luz roja, y sacarlo de la mesa familiar favorece la interacción entre padres e hijos.

También se recomienda silenciar las notificaciones; evitar ver contenidos con mayor potencial tóxico, como las noticias, hasta una hora antes de acostarse a dormir; no dejar el teléfono fuera del dormitorio durante la noche y avisarles a los demás que uno no está disponible pasada cierta hora o los fines de semana.

—La verdad es que algunas de estas recomendaciones son de perogrullo, y suenan a lugar común, pero hay que recordarlas —acota Valenzuela.

Claramente, no todos estos tips funcionan igual en todas las personas y por eso la idea es ir adaptándolos a la realidad de cada cual. Pero, según los expertos, ninguna de estas estrategias rendirá verdaderos frutos —ni se sostendrá en el tiempo— si no tienen una raíz profunda.

En ese sentido, para Blake lo más importante es quitarle el glamour a la idea de “estar ocupado”: si creemos que estar conectado 24/7 es sinónimo de ser una persona exitosa, difícilmente vamos a reducir nuestro tiempo de exposición a pantallas. “Sinceramente creo que dejar nuestros teléfonos en los bolsillos es una de las cosas más valientes que podemos hacer”, apunta el escritor. Y nos invita a preguntarnos, cada vez que tomemos un *smartphone* en nuestras manos, para qué lo estamos haciendo y qué emociones estamos sintiendo en ese momento. El solo hecho de tomar conciencia de este hábito tan mecanizado nos llevará a una mejor relación con las tecnologías que tenemos a mano, asegura.

Tchiki Davis, psicóloga estadounidense, consultora en nuevas tecnologías y directora del centro Berkeley Wellbeing, aborda el problema de la sobreconexión con una óptica similar. En su libro de 2019, “Outsmart your Smartphone” (Sé más listo que tu teléfono inteligente, podría llamarse si se editara en español), sugiere echar mano de la meditación y el *mindfulness* para acostumbrar a nuestra mente a ser más consciente de lo que hacemos a diario.

—Empecé a investigar, testear y contrastar las diferentes estrategias que podemos usar para ser más inteligentes que nuestros teléfonos, y así nació este libro, que no es sobre los demonios de la tecnología, sino una hoja de ruta para ser más feliz usando todas las herramientas disponibles para ello, lo que incluye a tu teléfono —explica.

En este proceso, dice, lo más importante es reconectarse con valores fundamentales como la bondad y la gratitud, aumentar la conciencia de nuestro presente utilizando el *mindfulness*, identificar nuestros propósitos vitales y alinear nuestros hábitos con ellos. Ella, al menos, da fe de que así ha podido dar curso a su propia desintoxicación digital.

Rosen, en cambio, prefiere ser práctico. Cree que aplicaciones para reducir el tiempo de exposición a pantallas —como Freedom, Space, Rescue Time, Forest o Flipd— “pueden ayudar un poco” y sugiere recurrir a lo que llama “el recreo tecnológico”:

—Con este sistema, la persona puede chequear cualquier cosa en su pantalla, principalmente redes sociales, por un minuto cronometrado, y luego debe cerrar toda aplicación no relacionada con su trabajo. Después debe programar una alarma para quince minutos más y poner el teléfono cerca de su vista, pero boca abajo. Volver a revisar las redes cuando suene la alarma, otra vez por un minuto. Esto se debe repetir hasta que la persona es capaz de continuar trabajando e ignorar la alarma. En el proceso se puede ir aumentando el tiempo, por ejemplo, a 20 minutos y luego a 30 —explica. ■



Para el Dr. Libuy, psiquiatra de Clínica Alemana, el autocuidado es clave.



El escritor Blake Snow hace ayunos tecnológicos 2 veces al año.



Larry Rosen, experto en “psicología de la tecnología”, propone “recreos tecnológicos”.