

# Claves para desconectar de las pantallas en verano - CincoDías - 10/07/2019

## Claves para desconectar de las pantallas en verano

El uso recurrente del móvil en vacaciones genera estrés y ansiedad

Desconectar ayuda a descansar y disfrutar de nuestro entorno



JAVIER CORTÉS  
MADRID

Si no es un correo electrónico, es un wasap y, si no, alguien que ha dado *me gusta* a nuestra última foto de Facebook o una alerta de un medio de comunicación. Está claro que las pantallas aumentan la ansiedad de los trabajadores. Un estudio de la Universidad de California señala que cuando miramos notificaciones constantemente tendemos a estresarnos más, ya que luego sentimos que tenemos que trabajar más deprisa para recuperar el tiempo perdido. Sin embargo, nos cuestionamos menos el uso que hacemos de la tecnología cuando vamos a estar fuera de la oficina por un tiempo.

Se acercan las vacaciones y, con ellas, la ilusión ante unos días o semanas de descanso laboral, la oportunidad de cambiar nuestros hábitos y salir de la rutina durante una tem-

porada para disfrutar más de los amigos y la familia. Desde *El País Retina* nos hemos confabulado con la plataforma Empantallados para tratar de entender los síntomas que nos indican que nos estamos pasando de la raya con la tecnología durante nuestras vacaciones y explicar cómo hacer un uso responsable de los dispositivos tecnológicos en verano.

El principal problema con el que nos encontramos es que no siempre es fácil darse cuenta de que nos hace falta desintoxicarnos de las pantallas. "En mi experiencia, cuando le dices a alguien que está enganchado, siempre lo va a negar", lamenta el experto en tendencias, innovación y marca personal Gustavo Entrala. "Es un problema más fácil de ver en otras personas que en ti mismo".

El 59% de los padres estadounidenses considera que sus hijos están enganchados a las panta-

llas y un 27% admite que ellos también experimentan cierta adicción, según una encuesta desarrollada por la ONG Common Sense Media. Y tal vez se quedan cortos. Un estudio de Nielsen calcula que los adultos pasan una media de dos horas y media al día con la vista puesta en el móvil.

El experto considera que es posible detectar dos hábitos que nos ayudarán a comprender nuestra adicción: cuando sacamos constantemente el móvil del bolsillo para comprobar si tenemos alguna llamada o mensaje y cuando percibimos que hemos dejado de lado alguna actividad que antes realizábamos con más frecuencia. "Es habitual darse cuenta de que últimamente no leemos libros, pasamos menos tiempo con la gente que queremos o apenas hacemos deporte", señala.

Una vez somos conscientes del problema, es el momento de buscar so-

lución. Y no es sencillo. Un informe de la Universidad Jaime I advierte de que cerca del 8% de los usuarios se siente incómodo, irritable o impaciente al tener que usar las TIC. No obstante, el 30% afirmaba tener problemas para desconectar de ellas. "Además, en verano cambiamos de escenario, de hábitos y de rutina. Las pantallas son un recurso que nos ayuda a conservar aquello que nos da seguridad", explica Entrala.

La respuesta tiene que ser radical: tenemos que salir de nuestra zona de confort. Tenemos que ser conscientes de que no pasa nada si apagamos la consola durante unos días o si dejamos el móvil en casa cuando vamos a la playa. "Hoy parece imprescindible llevar el móvil a todas partes por si pasa algo. Lo cierto es que no pasa nada. Si alguien podía tardar cinco minutos en localizarte, ahora va a tardar 20. No es tan dramático",

comenta el experto. Por otro lado, resulta positivo recuperar algunos hábitos que estamos perdiendo. En este sentido, sería recomendable hacer una lista con aquello que queremos hacer durante las vacaciones y centrarnos en completarla.

Los beneficios de afrontar un plan de desintoxicación tecnológica son perceptibles en el corto plazo. Tras superar el efecto retirada, los usuarios pueden prestar una atención más continuada a lo que hacen en cada momento sin preocuparse por interrupciones. Esto afecta directamente al descanso, por lo que si somos capaces de apagar nuestros terminales mientras estemos de vacaciones, es más probable que volvamos a casa con las pilas cargadas.

[Artículo completo en retina.elpais.com](#)

### Existencialismo digital

**► Mi amigo el teléfono.** Diversos estudios han demostrado que la necesidad de interacción natural en el ser humano no debe responderse exclusivamente a través de estos dispositivos. "La pantalla es un estímulo que llena vacíos que uno tiene en la vida. Si te aburres, la miras. Si te encuentras mal con una persona emocionalmente, subes una foto a Instagram para conseguir *likes* y recuperar tu autoestima", opina Entrala.

**► Respirando aire puro.** "Cuando tu vida está bien y descubres que la vida sin pantallas es muy gratificante, es más sencillo terminar con hábitos que no te aportan nada y te quitan energía y tiempo", concluye.

Conocer al cliente en tu tienda como si estuviera en internet

[retina.elpais.com](#)



Trabajo advierte a las pymes: no hay excusas con el registro de jornada

[cincodias.elpais.com](#)



España da la espalda al carbón: cae a mínimos históricos

[economia.elpais.com](#)

