



Soy adicto al celular y cómo superarlo

Por **Rodrigo Sandoval Almazán**

Le propongo un primer experimento para seguir leyendo este texto: deje a un lado su teléfono móvil y sin importar cuántas notificaciones reciba ni siquiera lo mire y mucho menos lo conteste. Si logra terminar este artículo sin mirarlo una sola vez le felicito: usted aún no es adicto a su teléfono. Si no lo logra, me temo que tiene un problema que debe atender y le explico por qué.

De acuerdo con el reporte más reciente de la empresa dedicada al análisis del consumo global Nielsen (2018), los adultos norteamericanos pasan más de 11 horas explorando sus redes sociales, y otro estudio indica que en este mismo sector de la población la revisión del móvil se realiza de 50 a 300 veces por día, con 2 617 clics (Nelson, 2016).

Es claro que los dispositivos nos proporcionan información interminable y deliciosa a través de las llamadas piscinas infinitas, como Facebook, Twitter, Instagram, Netflix, las cuales nunca terminan de arrojar datos por más profundo que nademos en ellas.

Nicholas Carr (2011) dice que Internet es un sistema cuyo objetivo es distraernos; y dada la naturaleza de nuestro cerebro que siempre está “distraído” por la gran cantidad de estímulos sensoriales que recibe, esto fácilmente se transforma en una adicción. Todos los días nos

levantamos con nuestra pequeña dosis de WhatsApp, seguido por otras de Facebook y múltiples notificaciones que provienen de fuentes como: WhatsApp, Slack, Google mail o cualquier otra.

Es una adicción tan invisible que cuesta trabajo reconocerla y aceptarla; los daños a ojos, oídos, manos y columna vertebral ya están documentados, sin contar sobrepeso y las secuelas emocionales como: ansiedad, depresión y aislamiento social, que generan por no estar presentes en las redes sociales. Sin embargo, la afectación a nuestro cerebro es aún mayor: internet está fundiéndolo, haciéndolo más pequeño, con menos conexiones cerebrales.

No sólo estamos más distraídos, sino que somos menos productivos. La llamada multitarea no es una habilidad natural de nuestro cerebro, pero sí lo es cambiar la atención de una tarea de un momento a otro, con una pausa de un milisegundo entre cada actividad, lo cual impide que retengamos y memoricemos la información presentada.

La adicción a las tecnologías de información y comunicación favorece la pérdida de memoria a largo y corto plazo; el aprendizaje es cada vez más superficial, pues únicamente recordamos encabezados y estamos perdiendo profundidad y capacidad de crítica, sólo reproducimos lo que otros publican sin generar nada nuevo.



Foto: Gustavo Contreras

Foto: Gerardo Mercado



Hemos relegado nuestra vida a nuestro algoritmo favorito, que nos ordena, mediante notificaciones, qué debemos comer, cuánto ejercicio debemos hacer, qué atajos tomar para llegar a casa, qué leer, escuchar y ver. Como dice Yuval Noah Harari (2016), nos estamos convirtiendo en hombres y mujeres algoritmo.

Ante esta adicción invisible, ¿qué podemos hacer? Lo más fácil es tomar conciencia del daño y empezar una desintoxicación digital. Propongo cinco acciones para lograrlo gradualmente:

1. Cancelar todas las notificaciones del teléfono.
2. Reorganizar las aplicaciones para dejar pantallas en blanco, evitando entrar en el casino de distracciones que tiene a la mano con todas sus aplicaciones.

3. Apagar el wifi del hogar por 24 horas.
4. Poner en modo avión o cancelar los datos por 72 horas los fines de semana.
5. Cerrar la cuenta de Facebook, Twitter o la que más usemos.

Cuando hayamos logrado estas acciones, de preferencia en ese orden, puedo garantizar que nuestra vida y cerebro serán más sanos y productivos. 

Referencias

- Carr, Nicholas (2011). *Superficiales: ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?* España: Taurus.
- Harari, Yuval Noah (2016). *Homo Deus: A brief history of tomorrow*. Estados Unidos: Random House.
- Nelson Patrick (2016). "We touch our phones 2,617 times a day, says study", en *Networkworld*. <<http://tinyurl.com/y8pzgtfx>> [29 de noviembre del 2018].
- Nielsen (2018). "Time flies: U.S. adults now spend nearly half a day interacting with media". <<http://tinyurl.com/y8s8k6vm>> [29 de noviembre del 2018].



Rodrigo Sandoval Almazán es profesor investigador en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEM. Es parte del Sistema Nacional de Investigadores nivel II. Actualmente es miembro de la Academia Mexicana de la Ciencia. Produce el podcast "Más humanos, menos digitales" sobre tecnología, inteligencia artificial, desintoxicación digital y productividad, disponible en <http://mashumanospodcast.com/>

