

El agotamiento digital gana adeptos

Por Núria Bigas Formatjé

«Hay una tendencia a desconectarse de las redes en el terreno personal, pero a la vez hay una creciente presión social de tener que estar constantemente conectados», afirma. De hecho, el 92% de los españoles se conecta ya a diario a internet y el 57% prefiere realizar sus tareas digitalmente si tiene la posibilidad de hacerlo. «Estamos acostumbrándonos cada vez más a **canalizar las comunicaciones mediante las tecnologías digitales**. Esto es aplicable a todas las relaciones, tanto las personales como las profesionales», alerta Enric Puig, (profesor de Estudios de Artes y Humanidades de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y autor del libro *La gran adicción. Cómo sobrevivir sin internet y no aislarse del mundo*), para quien este es un hecho inquietante. «Lo hacemos así porque hemos creído que las tecnologías digitales son capaces de automatizar las tareas y, por lo tanto, de dejarnos más tiempo libre. Sin embargo, paradójicamente ha ocurrido lo contrario: el uso de las tecnologías digitales nos conlleva una aceleración inédita de los ritmos vitales y eso lo notamos y nos desgasta. De aquí surge la **necesidad de desconectarse, desde el punto de vista personal y psicológico**».

«Del mismo modo que la conexión digital ha llegado a todos los estratos de la sociedad, la desconexión también se da en muchas capas sociales. Surge de la saturación y el aburrimiento de las personas ante el **empacho informativo, visual y de accesibilidad**, y esto es común a cualquier edad y clase social», considera Puig.

¿Es útil desconectarse en verano?

Los paréntesis de desconexión, sean cuando sean, pueden no servir para nada, alerta Enric Puig: «Alguien que se desconecta en verano, o durante un determinado periodo de tiempo, es posible que no aprenda nada de esta desconexión y, cuando se encuentre de nuevo, al regresar, con el yo conectado, vuelva a caer en los mismos errores del pasado».

Manuel Armayones, director de desarrollo de la eHealth Center de la UOC (Universidad Abierta de Cataluña) explica que «desconectar de la presión, las prisas, la conexión continua es lo que nos permite descansar, pero lo tenemos que hacer después de un tasca previa de ir bajando gradualmente el ritmo».

Para Puig, los periodos de desconexión deben servir para **generar una conciencia crítica** sobre cada uno de los usos que hacemos de los dispositivos y aplicaciones. Tenemos que aprovechar el momento para **generar una buena batería de preguntas críticas** para utilizar las tecnologías con más propiedad, sabiendo críticamente cuándo son útiles y cuándo no y adaptándolas a nuestras necesidades reales, en lugar de adaptarlas a las tendencias que provienen de las presiones del mercado, propone.

En el mercado ya existen **aplicaciones para ayudar al usuario a desconectarse del móvil**, que actualmente reciben miles de descargas. A pesar de la paradoja que ello supone, aplicaciones como *Hold* premian con puntos a los usuarios cada vez que consiguen estar más de 20 minutos sin utilizar el móvil, después los podrá cambiar por cafés, bebidas o entradas de cine. En Noruega la utilizan más de 100.000 estudiantes, es decir, más del 40% de la población universitaria de todo el país.

Para aprovechar el verano como una oportunidad para desconectar, Armayones propone cinco **consejos para bajar el ritmo gradualmente** y tratar de disfrutar de la desconexión:

1. **Cerrar durante los primeros días todos los temas pendientes**

«Es importante que **no exista una interrupción brusca** y que durante los primeros días realicemos un trabajo consciente de prepararnos». Armayones recomienda dedicar un rato durante los primeros días de vacaciones para comprobar que todo queda cerrado: mensajes pendientes, entregas..etc. Según el tipo de trabajo y el nivel de exigencia de estar «conectado», el tiempo de aclimatación puede ser diferente.

2. **Informar de que estaremos desconectados**

El experto aconseja **anunciar que estaremos una temporada aislados**. Habrá entonces que programar nuestros dispositivos: se pueden utilizar los avisos del correo electrónico, cambiar el estado del WhatsApp o usar cualquier otra herramienta que permita «disuadir» cualquier contacto que no sea realmente urgente.

3. **Reconfigurar la visibilización de las apps**

Se trata de ir **suprimiendo de la pantalla principal las apps relacionadas con el trabajo** (los calendarios, el correo electrónico profesional, las herramientas de gestión de información, etc.), dejándolas a un segundo nivel, y sustituirlas por apps más útiles durante las vacaciones: lugares donde ir, reservas de vuelos y hoteles, guías de los lugares que visitamos, app de ejercicio y cuidado de la salud, etc. «En definitiva, aquellas que nos ayuden a disfrutar y descansar», explica el profesor de la UOC.

4. **Hacer limpieza y liberar la memoria digital**

Hay que liberar simbólicamente la memoria del móvil eliminando apps que no utilizamos. «También es una buena ocasión para guardar las fotos que tenemos en otro dispositivo y hacer otras nuevas», añade el experto.

5. **Salir sin smartphone o llevarlo desconectado**

El experto recomienda **no llevar el móvil o llevarlo desconectado** para no distraer nuestra atención de aquellos con los que compartimos actividades. En caso de tener que llevarlo, es importante adquirir el compromiso con las personas de nuestro alrededor y prestar la mínima atención al móvil.

Referencia

Formatjé, N. (2018). El agotamiento digital gana adeptos. 01 octubre 2018, de Universidad Oberta de Catalunya Sitio web:
<https://www.uoc.edu/portal/es/news/autors/nuria-bigas.html>