EL MERCURIO

Fecha: 17/08/2025 Audiencia: 320.543 Sección: salud bienestar
Vpe: $10.063.321 Tirada: 126.654 Frecuencia: 0
Vpe pág: $20.570.976 Difusión: 126.654
Vpe portada: $20.570.976 Ocupación: 48,92%

Una clave del "modo monje" es reemplazar el tiempo en dispositivos móviles por actividades que lleven a alcanzar una meta personal, como retomar el hábito de leer.

FREEPIK/CREATIVECOMMONS

Tendencia gana terreno en redes sociales y ya se practica en Chile

"Modo monje": la fórmula de los jóvenes para frenar la hiperconexión y ser productivos

La estrategia, popular entre personas de la generación Z y *millennials*, implica rutinas estrictas, aislamiento, además delimitar redes sociales. El objetivo es reducir las distracciones para construir hábitos y lograr metas.

JANINA MARCANO

Tomás Orellana (24), creador de contenido chileno, cuenta que conoció el "modo monje" a través de TikTok.

"Un *influencer* estadounidense contaba cómo en su búsqueda por emprender y aumentar su productividad, aplicó el modo monje", cuenta Orellana. Así, a fines del año pasado, el joven siguió sus pasos.

"Él proponía un desafío de 21 días para desarrollar tres hábitos no negociables, es decir, emular la disciplina que tienen los monjes y enfocarte en lograr objetivos. Los míos fueron el *journaling* (escribir reflexiones o pensamientos en un diario), hacer ejercicio y retomar el hábito de la lectura", relata el joven, quien documentó su proceso en su perfil de TikTok @eltomorellana.

En la era de la hiperconexión, jóvenes en distintos países están recurriendo a la práctica "del modo monje" para poner freno a las distracciones digitales y priorizar metas personales o profesionales.

"En mi caso, me hizo sentido porque yo justamente sentía que estaba demasiado consumido por las redes sociales, perdiendo el norte, desconcentrado, y esto lo que plantea es volver a tomar el control de nuestra vida y fomentar la disciplina, como los monjes", comenta.

Aunque se aplica de distintas formas, el modo monje se trata de un período —puede durar semanas o meses— en el que una persona se propone eliminar o reducir distracciones, entre ellas las asociadas a la vida digital, para enfocarse en objetivos específicos, como armar un proyecto o crear ciertos hábitos.

Puede implicar limitar redes sociales, evitar salidas, hacer meditaciones y establecer rutinas saludables, como hacer ejercicio y dormir lo suficiente cada noche.

En TikTok, el *hashtag* #*monkmode* (modo monje) supera los 73 millones de visualizaciones, casi el doble que a inicios de año, según cifras recogidas por medios internacionales.

Guías y testimonios

En esa red social se pueden ver cuentas de jóvenes chilenos que, al igual que Orellana, documentan cómo llegaron a la estrategia, cómo la aplican y sus resultados.

En Instagram y YouTube, creadores de contenido publican guías y técnicas para sumarse.

El sociólogo Emilio Torres, académico de la Universidad Central, explica que esta práctica se observa principalmente en personas de entre 20 y 30 años, parte de la llamada generación Z y de los *millennials*.

"Muchos son nativos digitales, criados en una cultura de alta conexión y consumo, que son conscientes de las ventajas y desventajas de ese estilo de vida", señala Torres.

Y añade: "Son generaciones que han vivido en un mundo muy acelerado, con el *burnout* como enfermedad de los tiempos, y que parecen sopesar los beneficios versus los costos del exceso de conexión y de trabajo; y hablan además de equilibrar eso con las metas personales".

Torres explica que "en el fondo, el modo monje es como una estrategia temporal para ser más productivos y mantener la salud mental al mismo tiempo, evitando el *burnout* o la sobrecarga en el contexto del mundo hiperconectado".

Ignacio López (21) vive en Santiago y cuenta que conoce la técnica y también la ha practicado.

"Borré muchas redes sociales para quedarme solo con lo justo y necesario, no sentir que pasaba tres o más horas al día en el 'cel'", cuenta.

López agrega: "Sentí que me ayudó, que pude concentrarme en cosas importantes, pero también dejar de compararme con los demás y sentir que no estaba logrando cosas".

Y añade: "Tengo varios amigos que también la han aplicado, para buscar tranquilidad mental y concentrarse en sí mismos y alcanzar metas o proyectos".

Pablo Cea, Investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, subraya que este tipo de prácticas pueden tener un impacto positivo en el bienestar, siempre que no se conviertan en otra fuente de presión.

"La generación Z está muy expuesta a estímulos constantes. Reducirlos por un tiempo puede ayudar a recuperar foco y energía. Pero si se vive como una obligación rígida, puede generar frustración o culpa si no se cumplen los objetivos", advierte el académico.

Sobre eso, Orellana reconoce que la experiencia le permitió replantearse su relación con el tiempo y la tecnología. Y aunque completó el desafío, dice que con el tiempo notó que "la autoexigencia era desgastante y necesitaba otros métodos".

Una paradoja

Aunque el modo monje propone reducir la exposición digital y las distracciones, su popularidad se debe en gran parte a TikTok, YouTube y otros canales digitales donde creadores comparten consejos y rutinas.

Esto ha generado lo que Torres llama "una paradoja" porque "aunque el concepto promueve la desconexión, en la práctica está profundamente ligado a *influencers*" y muchas personas llegan a esta tendencia precisamente buscando en redes cómo desconectarse de ellas.

López dice que la mayoría de sus amigos ha aplicado el modo monje a corto plazo, apenas días.

"Si bien hay algunos que lo han mantenido un año o más, a la mayoría les dura poco tiempo, no porque no tengan interés real, sino porque no aguantan tanto tiempo sin redes sociales", resume el joven.

Origen y popularidad

El término "modo monje" se inspira en la rutina disciplinada de estos hombres, adaptada al contexto contemporáneo como una práctica de enfoque, explican los especialistas entrevistados. De acuerdo con los videos que publican varios de sus adeptos en redes sociales, la tendencia surgió a comienzos de los 2000 en comunidades y espacios donde se comparten métodos de productividad y cobró fuerza con emprendedores y *coaches*. Su popularización más reciente llegó de la mano de *influencers* como Iman Gadzhi y del libro Think Like a Monk (Piensa como un monje) de Jay Shetty, que se ha vuelto popular en los últimos meses.